

José Silva  
Philip Miele

**OVLÁDANIE  
VEDOMIA  
Silvovou  
metódou**

Fantastický  
spôsob,  
ako zmeniť svoj život

Vydavateľstvo  
**FONTANA**  
Kladó

Ludský mozog v bdelom, uvoľnenom stave má mimoriadne schopnosti. Takéto schopnosti má každý z nás. Pomocou Silvovej metódy mozgovej kontroly – používajúc špeciálne metódy – každý z nás môže

- POMÔCŤ SI AJ V NAJZÁKERNEJŠÍCH CHOROBOCH
- POMÔCŤ DRUHÉMU ZÍSKAVAŤ ZDRAVIE
- ZBAVIŤ SA ZLÝCH NÁVYKOV (FAJČENIE, PREJEDANIE SA) A STRESOV
- RÝCHLO A KVALITNE SA UČIŤ, ZLEPŠIŤ SI PAMÄŤ
- DOSIAHNUŤ HARMONICKÝ, VYROVNANÝ A ZMYSLUPLNÝ ŽIVOT
- ROZVÍJAŤ SVOJU KREATIVITU
- ZBAVIŤ SA ÚNAVY, NERVOZITY, BOLESTI A NAPÄTIA

Kto si z tejto knihy alebo na kurzoch osvojí Silvovu metódu, neskoršie sa ani nepokúsi žiť bez ovládania svojho vedomia.

Knihu OVLÁDANIE VEDOMIA SILVOVOU METÓDOU pošle aj na dobierku

Vydavateľstvo FONTANA Kiadó, 931 01 Šamorín

**José Silva**  
**Philip Miele**

# **OVLÁDANIE**

# **VEDOMIA**

**Silvovou**  
**metódou**

Fantastický spôsob,  
ako zmeniť svoj život

Vydavateľstvo  
**FONTÁNA**

Kiadó  
1993

Pôvodný názov diela:  
THE SILVA MIND CONTROL METHOD  
Copyright © 1977 by José Silva

Translation © Štefánia Škríbová, 1991  
Odborná kontrola slovenského prekladu: MUDr. Ladislav  
Kvasz, CSc, vedecký pracovník Lekárskej fakulty Univerzity  
Komenského v Bratislave

Tretie slovenské vydanie

**ISBN 80-85701-02-2**

## ÚVOD K SLOVENSKÉMU VYDANIU

Milý čitateľ, dostáva sa ti do rúk kniha, ktorá sa môže stať kompasom tvojho života. Môže ti dať to, čo si doteraz márne hľadal: duševný pokoj i telesné uvoľnenie, sebavedomie, istotu, že život zvládneš so všetkými jeho úskaliaми. Silvova metóda, ktorá je opísaná v tejto knižke, ti pomôže zbaviť sa stresov, zlých návykov, bolestí, udržať si zdravie tým, že ťa naučí ovládať svoje vedomie. To znamená, že budeš pánom nad svojim duchom i telom. Je to ľantastický pocit!

Môže sa stať, že po prvom prečítaní knihy pokrútiš hlavou a povieš si: To sú výmysly, to predsa nie je možné!

Neodkladaj knihu, ale začni ju čítať znova a pomaly sa pust do tréningu cvičení, ktoré sú opísané v kapitolách 3.-14. Na prvé úspechy nebudeš dlho čakať! Po niekoľkých dňoch tréningu zrazu zistíš, že máš lepšiu náladu, že zmizla únava, skleslosť, bolesti hlavy, že sa cítiš lepšie, a to bude podnetom k tomu, aby si v tréningu pokračoval. Ja sama som prešla túto cestu, môžem to potvrdiť.

Chcem ešte upozorniť na to, že prvé pokusy s touto metódou sa začali pred viac ako tridsiatimi rokmi v prostredí pre nás cudzom (USA - štát Texas), preto sa niektoré opísané prípady môžu zdať nezvyčajné, niektoré údaje zastarané. Odvtedy sa Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti šíri po celom svete, v ostatnom čase i v Európe, aj u našich susedov. Pokusy pokračujú, aj s inými, prekvapivejšími výsledkami. Zmenil sa i postoj lekárov a spoločnosti k podobným myšlienkam. Ako to z knihy vyplynie, lekári, ktorí túto metódu poznajú, využívajú jej skúsenosti vo vlastnej praxi ako vhodnú súčasť liečebného procesu. Treba si však uvedomiť, že táto metóda nenahrádza lekára! Aj naďalej sa treba o problémoch poradiť s lekárom, prijať jeho rady i liečebné postupy, ale kontrola mozgovej činnosti nám pomôže rýchlejšie, ľahšie a účinnejšie sa zbaviť neduhov, ktoré nás postihujú.

Veľa pekných zážitkov a úspechov praje

prekladateľka.

Milí čitatelia!

Dúfam, že formu tykania, ktorou sa k vám preklad prihovára, nebudete brať ako urážku. Je to v záujme lepšieho porozumenia a vernejšieho pretlmočenia pôvodného textu

prekladateľka.

## POĎAKOVANIE

Autori sú vďační oveľa väčšiemu počtu priateľov, spolupracovníkov a nezištných kritikov, ako tu môžu vymenovať. Okrem iných sú to: Ruth Aley, dr. Stephen Applebaum, Philip Chancellor, dr. Jeffrey Chang, dr. George De Sau, dr. Erwin di Cyan, Dord Fitz, Ray Glau, Pat Golbitz, Reynaldo Gonzales, Paul Grivas, guarinská sestra Michele, Blaž Gutierrez, Emilio Guzman, dr. J. W. Hahn, Richard Herro, Joanne Howell, Adele Hull, Kate Lombardi, Diek Mazza, Clancy McKenzie, M. D. Harry McKnight, Jim Needham, Alberto Sanchez Vilchis, M. D., Pate Tauge, dr. André Weitzenhoffer, dr. N. E. West a Jim Williams.

## VENOVANIE

Manželke Paule, bratovi Juanovi a všetkým mojím deťom: Josému Silvovi ml., Isabelé Silva de Las Fuentes, Ricardovi Silvovi, Margarite Silva Cantu, Tonymu Silvovi, Ane Márii Silva Martinez, Hilde Silva Gonzales, Laure Silva Lares, Delii a Diane Silva.

José Silva

Marjorie Miele, ako aj Grace a Billovi Owen.

Philip Miele

## OBSAH

Úvod k slovenskému vydaniu . . . . .	3
Úvod (Philip Miele). . . . .	9
1. Ako zvláštnym spôsobom lepšie využiť možnosti nášho vedomia . . . . .	13
2. Jose. . . . .	17
3. Ako meditovať (José Silva). . . . .	22
4. Dynamická meditácia. . . . .	26
5. Zlepšenie pamäti. . . . .	32
6. Rýchle učenie. . . . .	37
7. Kreatívny spánok . . . . .	40
8. Naše slová majú moc. . . . .	46
9. Sila predstavivosti. . . . .	51
10. Ako používať vedomie na zlepšenie svojho zdravia . . . . .	57
11. Dôverné cvičenie pre zamilovaných . . . . .	65
12. Aj ty môžeš používať šiesty zmysel . . . . .	69
13. Utvor si vlastnú tréningovú skupinu. . . . .	79
14. Ako môžeme pomôcť iným kontrolou mozgovej činnosti . . . . .	83
15. Trochu teoretizovania. . . . .	88
16. Prehľadná tabuľka k jednotlivým technikám. . . . .	92
17. Psychiater pracuje s kontrolou mozgovej činnosti (Philip Miele). . . . .	93
18. Tvoje sebedomie dostane krídla . . . . .	105
19. Kontrola mozgovej činnosti vo svete obchodu. . . . .	119
20. Ako ďalej?. . . . .	125
Dodatok I: Kurz kontroly mozgovej činnosti a organizácia stojaca za ním (José Silva). . . . .	136
Dodatok II: Silvove metódy kontroly mozgovej činnosti a psychiatrický pacient (Clancy D. McKenzie a Lance S. Wright). . . . .	143
Dodatok III:	
Úvod (J. W. Hahn). . . . .	163
Ľudská pozornosť a súvislosť s EEG (F. J. Bremner, V. Benignus, F. Moritz). . . . .	165
Vnútorne ohnisko ako podsystem pozornosti (F. J. Bremner, F. Moritz). . . . .	171
Použitá literatúra . . . . .	176



## ÚVOD

Stojíš pred jedným z najvýznamnejších dobrodružstiev svojho života. Úplne sa zmení predstava, ktorú si si vytvoril o sebe a o svete, čo ťa obklopuje. S novými schopnosťami získaš aj zodpovednosť, aby si ich využil - použijem tu výraz kontroly mozgovej činnosti - „v prospech ľudstva“. Inak by si ani nemal ošoh z týchto schopností, ako to čoskoro vyplynie z ďalšieho textu.

Stavebný inžinier z istého amerického mesta potichu zavrel dvere svojej kancelárie. Jeho rozrušená tajomníčka ostala sama v prijímacej miestnosti. O niekoľko dní sa mali uskutočniť rozhodujúce rokovania s predstaviteľmi mesta, a plány nákupného centra zmizli bez stopy. Aj za menšiu chybu už vyhodili ľudí zo zamestnania. Inžinier však ostal celkom pokojný, hoci v takejto situácii by mnohí prepadli zúfalstvu.

Pokojne si sadol k stolu, zavrel oči a skoncentroval sa. Mohli by sme si myslieť, že sa pokúša upokojiť sa pred hroziacim škandalom.

O desať minút neskôr otvoril oči, pomaly vstal a vyšiel k tajomníčke. „Myslím, že som to našiel,“ povedal pokojne. „Prezriem účty z minulého štvrtka. Viete, keď som bol v Hartforde. V ktorej reštaurácii som večeral?“

Zatelefonoval do reštaurácie. Plány boli tam.

Stavebný inžinier totiž absolvoval kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti práve preto, aby zaktivizoval tie driemajúce schopnosti mozgu, ktoré väčšina z nás nikdy nepoužíva. Tam sa naučil aj to, ako vyvolať z pamäti také ukryté obrazy, ktoré necvičený mozog nevie vyloviť.

Tieto prebudené schopnosti dokázali vykonať prekvapujúce veci s tým viac ako pol miliónom mužov a žien, ktorí absolvovali kurz.\*

Čo robil inžinier za tých desať minút, kým mlčky sedel?

\* Údaj (aj ďalej) z 1. amerického vydania. Počet ľudí, ktorí doteraz absolvovali kurz, sa odhaduje na viac ako 10 miliónov (pozn. prekl.)

Z rozprávania iného poslucháča kurzu kontroly mozgovej činnosti sa aj o tom dozvedáme:

„Včera na Bermudách sa mi stala neuveriteľná vec. Mal som dve hodiny do odletu lietadla do New Yorku, a letenku som nemohol nikde nájsť. Traja sme ju hľadali v byte skoro hodinu. Hľadali sme pod kobercami, za chladničkou, všade. Aj kufor som tri razy vybalil a zabalil, ale letenku sme nenašli. Nakoniec som sa rozhodol, že si nájdem pokojný kút a ponorím sa do svojej hladiny. Akonáhle som dosiahol svoju hladinu, .zazrel som' letenku tak ostro a čisto, akoby bola naozaj predomnou. Podľa môjho ‚hladinového‘ zraku sa letenka nebadane ukrývala vo vstavanej skrini, zastrčená medzi dvoma knihami. Bežal som ku skrini a letenku som našiel presne tam a tak, ako som si to predstavil.“

Pre toho, kto ešte nemá skúsenosti s kontrolou mozgovej činnosti, to znie neuveriteľne, ale keď si prečítaš tie časti, ktoré napísal zakladateľ metódy José Silva, spoznáš ešte fantastickejšie schopnosti svojho mozgu. Z nich je asi najprekvapivejšia tá, ako ľahko a rýchlo sa vieš učiť.

José Silva dlhé roky svojej dospelosti skúmal to, čo všetko možno náš mozog naučiť. Výsledkom jeho výskumov je 40 až 48 hodinový kurz, počas ktorého sa hocikto môže naučiť, ako sa rozpomátať na zdanlivo zabudnuté veci, ako ovplyvniť bolesť, urýchliť vyzdravenie, ako sa zbaviť zlých návykov a oživiť intuíciu, čím sa náš šiesty zmysel stane kreatívnou, problémy riešiacou súčasťou nášho každodenného života. Súčasne s tým získame pokojný optimizmus, šťastný vnútorný pocit pokoja, čo sa zakladá na tej priamej skúsenosti, že dokážeme svoj život oveľa lepšie usmerňovať, ako sme si to kedysi predstavovali.

Toto je prvá možnosť na osvojenie si veľkej časti učiva kurzu pomocou tlačeného textu.

José Silva si voľne požíčieval z východných i západných učebných metód, ale jeho štýl môžeme predsa len nazvať americkým. Kurz je totiž veľmi praktický. Cieľom celého jeho učenia je, aby bol náš život - tu a teraz - šťastnejší a efektívnejší.

Silva postupuje od cvičenia k cvičeniu a ak pôjdeš s ním,

dosiahneš novšie a novšie úspechy, ktoré posilnia tvoju seba-dôveru a dopomôžu ti k takým výkonom, ktoré dnes ešte považuješ za nemožné — ak sa pravdaže nevyznaš v kontrole mozgovej činnosti. Aj vedecké dôkazy potvrdzujú tvrdenie, že náš mozog je schopný zázrakov. Nehovoriac o skúsenostiach tých viac ako pol milióna ľudí, ktorých život už kontrola mozgovej činnosti zmenila.

Predstav si, že svoj mozog používaš na zlepšenie svojho zraku!

„Na prvom kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti som si všimol, že sa mi mení zrak — zlepšuje sa. V detstve som desať rokov používal okuliare, neskoršie, keď som mal 38 rokov, nosil som okuliare stále. Ľavé oko som mal trikrát slabšie ako pravé.“

„Moje prvé okuliare z roku 1945 boli okuliare na čítanie, ale v roku 1948—49 som už používal bifokálne šošovky — čoraz silnejšie. Po ukončení kurzu som zistil, že čítať bez okuliarov síce nemôžem, ale môj zrak sa predsa len zlepšil. Keďže zmena nenastala veľmi rýchlo, dlho som odďaľoval vyšetrenie. Medzitým som začal opäť používať okuliare spred 21 rokov. Keď ma konečne očný lekár vyšetril, aj on navrhol, aby som dovedy, kým budem mať nové okuliare, používal tie staré.“

Teraz sa to ešte možno zdá mystické, ale pri čítaní 10. kapitoly uvidíš, ako môžeš nasmerovať mozog v záujme služby svojmu telu a v záujme urýchlenia prirodzenej liečby. Metódy sú veľmi jednoduché, ako to vyplynie aj z listu istej ženy, ktorá dokázala za štyri mesiace schudnúť 12 kíl.

„Najprv som si predstavila v tmavom ráme obraz stola, na ktorom je množstvo zmrzliny, sladkostí atď., čiže jedál známych svojou kalorickosťou. V mysli som obraz tohto stola preškrtila čiernym krížom. Potom som sa prezrela v takom zrkadle, aké sú v začarovaných labyrintoch lunaparku. Vyzerala som v ňom veľmi tlstá. Potom som si predstavila zlatou žiarou orámovaný obraz: stôl, na ktorom sú jedlá plné bielkovín — ryby, vajcia, chudé mäso. Jedným veľkým zlatistým znakom som ‚odfajkla‘ tento obraz a videla som sa vysoká a štíhla. Potom som si v duchu povedala, že túžim iba po stole, na ktorom sú jedlá plné bielkovín. Počula som, ako sa

moji priatelia rozplývajú nad tým, ako fantasticky vyzerám a v mojej mysli sa to všetko odohrávalo súčasne (a to bol najdôležitejší krok, lebo takto som si určila konkrétny cieľ). A podarilo sa! Podstúpila som už množstvo diét, ale toto bola jediná metóda, ktorá u mňa aj zabrala."

Toto je kontrola mozgovej činnosti: čiže ponorenie sa do takej meditačnej hladiny, kde dosiahneš, aby tvoje vlastné vedomie prevzalo riadenie a aby tvoj mozog, využívajúc vlastnú obrazovú reč a posilniac ju aj slovami, dosiahol fascinujúce konkrétne výsledky. Pri pravidelnom tréningu poskytuje metóda priam neohraničené možnosti.

Ako vidíš, toto nie je obyčajná kniha. Je tu vonkajšia a jedna vnútorná kniha. Vonkajšiu knihu (1., 2. a 17.-20. kapitolu) napísal Philip Miele, ktorý nás oboznamuje so širokým uplatnením metódy kontroly mozgovej činnosti a s tým, ako osožila mnohým tisícom poslucháčov. Vo vnútornej knihe nás José Silva oboznamuje s veľkou časťou techník, ktoré sa vyučujú v jednotlivých triedach kurzu kontroly mozgovej činnosti. Keďže tieto triedy sú také skupiny, ktoré vedú skúsení učitelia, výsledky sú rýchlejšie a nápadnejšie ako tie, ktoré dosiahneš ty, keď pracuješ sám. Keď však presne dodržíš Silvov postup a vykonáš všetky cvičenia, je celkom isté, že dosiahnuté výsledky zmenia tvoj život k lepšiemu, i keď nie tak rýchlo ako kurz, ale tak isto určite.

Túto knihu musíš čítať ináč ako obyčajne: najprv tak ako každú inú knihu, od začiatku do konca. Pri prvom čítaní však nezačni robiť ani jedno cvičenie! Potom si knihu prečítaj ešte raz od 3. po 14. kapitolu, aby si si utvoril jasnejší a prehľadnejší obraz o ceste, ktorú chceš prejsť! Potom si prečítaj 3. kapitolu a rob cvičenia, ktoré sú tam opísané — len tie! — počas niekoľkých týždňov! Keď si tieto cvičenia osvojiš, postupuj ďalej podľa 4., 5. atď. kapitoly, ktorých obsah si osvojiš podobným spôsobom!

Keď dosiahneš 14. kapitolu, budeš vedieť používať už dosť takých schopností, ktoré sa naučili poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti. Možno budeš mať chuť založiť krúžok priateľov, ktorí si tiež natrénovali tieto cvičenia. 13. kapitola opisuje postup pri zostavovaní takejto skupiny.

## 1. KAPITOLA

# AKO ZVLÁŠTNYM SPÔSOBOM LEPŠIE VYUŽIŤ MOŽNOSTI NÁŠHO VEDOMIA

Predstav si, že prídeš do bezprostredného styku s Vyššou inteligenciou, ktorá pôsobí na všetko, a v jednej nadchnutej, fantastickej chvíli zistíš, že slúži tebe. Predstav si, že toto spojenie uskutočníš tak ľahko, že v ďalšej časti svojho života sa už nikdy nebudeš cítiť beznádejne odtrhnutý od toho niečoho, čoho prítomnosť si vždy tušil, ale nikdy si to nevedel naozaj dosiahnuť: od nápomocnej múdrosti, od včas prichádzajúcej osvietenosti, od toho pocitu, že vždy stojí pri tebe jedna mocná, teba milujúca sila! Aký by to bol pocit?

Bol by to taký mimoriadny zážitok, ktorý by sa nie veľmi líšil (alebo vôbec nie) od stavu mystického vytrženia.

Podobný pocit sa vytvorí ku koncu Silvovho kurzu kontroly mozgovej činnosti. Doposiaľ má s tým skúsenosti už viac ako pol milióna ľudí. Tak ako si absolventi kurzov čoraz viac privykajú na používanie metód, ktoré spôsobujú takéto pocity, tak sa stávajú čoraz pokojnejší, tak používajú nové schopnosti a energie čoraz sebaistejšie a tým sa ich život stáva bohatší, zdravší a bezproblémovjší.

José Silva čoskoro vysvetlí časť týchto metód a tak aj ty budeš schopný ich používať. Pozrime sa najprv, ako sa začína program jednej triedy kurzu kontroly mozgovej činnosti, čo sa tam deje!

Najprv sa uskutoční asi 80-minútová úvodná prednáška. Prednášajúci oboznámi poslucháčov s podstatou kontroly mozgovej činnosti, zhrnie výskumnú prácu tých dvoch desaťročí, ktorá predchádzala zdroj tejto metódy. Potom stručne oboznámi poslucháčov s tým, na čo môžu využiť naučené poznatky: na zlepšenie zdravia, na riešenie všedných problémov, na uľahčenie učenia a na prehĺbenie duševného vedomia. Potom nasleduje 20-minútová prestávka.

Počas prestávky sa poslucháči navzájom zoznamujú. Zloženie poslucháčov je veľmi zmiešané: lekári, tajomníčky,

učitelia, taxikári, ženy z domácnosti, stredoškóiaci a vysokoškóiaci, psychiatri, vodcovia cirkevných združení a dôchodcovia. Také je asi najčastejšie zloženie.

Po prestávke nasleduje opäť 80-minútové zamestnanie, ktoré sa začína rozhovorom a pokračuje prvým cvičením. Jeho cieľom je dosiahnuť meditačný duševný stav. Vyučujúci vysvetlí, že je to hlboký relaxačný stav, ktorý je hlbší ako spánok, pritom však obsahuje rozličné druhy vlastností. V podstate je to zmenený stav vedomia, ktorý používa vlastne každá meditačná veda, ktorý sa vytvorí aj pri intenzívnom modlení.

Nepoužívajú sa ani lieky, ani mechanizmus biologickej spätnej väzby (biofeedback). Vyučujúci kurzu kontroly mozgovej činnosti nazývajú dosiahnutie tohto stavu „ponorenie sa do svojej hladiny“ alebo niekedy „odchod do hladiny alfa“. Počas 30-minútového tréningu vedú poslucháčov obozretne, jemne, pomocou jednoduchých, jasných inštrukcií do tohto stavu. Jazyk celého kurzu kontroly mozgovej činnosti je jasný a zrozumiteľný. Nie sú v ňom ani vedecké odborné termíny, ani tajuplné slová východných vied.

Viacerí poslucháči sa už skôr učili meditovať. Niektorí si osvojovali meditačnú schopnosť týždne alebo mesiace trvajúcim úsilím. Tu ich upúta jednoduché cvičenie, ktoré si vyžaduje len 30 minút.

Prvá veta, ktorú účastníci kurzu počujú, je táto: „Naučíme sa svoj um lepšie využiť, naučíme sa svoj um využiť zvláštnym spôsobom.“

Tento jednoduchý výrok poslucháči počujú a prijímajú na začiatku kurzu, hoci jeho pravým poslaním je poslucháča ohúriť. Každý (bez výnimky!) má k dispozícii taký mozog, z ktorého sa cvikom ľahko dajú vyniesť na povrch také schopnosti, v ktorých jestvovanie začiatočníci neveria, kým nenadobudnú vlastné skúsenosti.

Druhá veta, ktorú poslucháči počujú, znie: „Predstav si to miesto, kde vieš najpohodľnejšie oddychovať!“ Je to veľmi príjemné, mimoriadne efektívne cvičenie, ktoré sčasti posilňuje predstavivosť, sčasti vedie k hlbšiemu uvoľneniu.

Zastavme sa trochu pri meditácii. Vo všednom zmysle slova

meditovať znamená rozmýšľať, hútať. Keď teraz odložíš na chvíľku knihu a začneš rozmýšľať o tom, čo budeš zajtra večerať, tak medituješ.

V rozličných meditačných vedách má však toto slovo presnejšie ohraničený význam. Meditácia označuje zvláštny stav, respektíve zvláštnu hladinu vedomia. V jednotlivých tendenciách je dosiahnutie tejto hladiny samotným cieľom, ktorý očistí vnútorný svet od akýchkoľvek vedomých myšlienok. Vytvára príjemný pokoj a môže mať významnú úlohu v tom, že uvoľňuje psychiku a predchádza chorobám, ktoré vznikajú z vnútorného napätia, čo potvrdzuje mnoho vedeckých prác.

To je však pasívna meditácia. Kontrola mozgovej činnosti ďaleko prekračuje túto hranicu. Naučí ťa, ako môžeš využiť tento duševný stav na riešenie problémov, či už ide o drobné alebo závažné starosti. To je však dynamická meditácia, jej vplyv sa ukáže v bezprostredných, zjavných výsledkoch.

V dnešnej dobe čoraz viac počujeme o hladine alfa. Je to druh mozgových vln, elektrická energia, ktorú produkuje mozog a možno ju zachytiť elektroencefalografom (EEG). Tieto vlny sa triedia podľa počtu kmitov za sekundu (cyklus per secundum - CPS). Vlny s číslom 14 alebo väčším sa nazývajú beta, s číslom 7-14 CPS alfa, medzi 7-4 théta, s číslom 4 a menším CPS delta.

Keď si v celkom bdelom stave, pracuješ, niečo robíš vo všednom svete, vtedy žiješ v hladine beta, čiže — použijúc jazyk kontroly mozgovej činnosti — „žiješ vo vonkajšom vedomí“. Keď sníváš, zaspávaš alebo sa práve prebúdzáš, si v stave alfa. Odborníci kontroly mozgovej činnosti nazývajú tento stav „vnútorným vedomím“. Počas spánku sme v hladine alfa, théta alebo delta, a nie len v alfe, ako si to niektorí mylne predstavujú. Pomocou tréningu kontroly mozgovej činnosti sa hocikedy môžeš dostať na hladinu alfa, a predsa budeš celkom v úplne bdelom stave.

Teraz sa asi opýtaš: Aký pocit môže mať človek existujúci v týchto rozličných stavoch?

Stav v hladine beta, čiže v úplne bdelom stave neprináša nijaké zvláštne pocity. Môžeš sa cítiť bezpečne alebo sa môžeš báť, môžeš byť zaneprázdnený alebo nečinný, môžeš sa do

niečoho zahľbiť alebo sa môžeš práve nudiť. V hladine beta sú možnosti prakticky nekonečné. V hlbších hladinách sú možnosti pre väčšinu ľudí ohraničené. Život ich naučil, aby boli výkonní v hladine beta, nie v hladine alfa alebo v hladine théta. V týchto hlbších hladinách sa činnosť väčšiny ľudí ohraničuje na snívanie, zaspávanie alebo na samotný spánok. Pomocou tréningu kontroly mozgovej činnosti možno rozšíriť počet užitočných činností skoro do nekonečna. Podľa Harryho McKnighta, spoluriaditeľa Silvovho ústavu kontroly mozgovej činnosti, má dimenzia alfa podobne ako dimenzia beta k dispozícii širokú škálu schopností vnímania. Ináč povedané: iné veci vieme produkovať v stave alfa a iné v stave beta.

To je základná veta kontroly mozgovej činnosti. Keď spoznáš tieto schopnosti vnímania a naučíš sa ich používať, budeš využívať viac možností svojho umu ako predtým, ba čo viac, zvláštnym spôsobom. V skutočnosti — podľa uváženia hocikedy — môžeš psychicky pôsobiť tak, že sa dotýkaš Vyššej inteligencie.

Väčšina ľudí sa preto obracia na kontrolu mozgovej činnosti, aby sa jej pomocou uvoľnili, aby sa zbavili nespavosti, bolesti hlavy alebo aby boli schopní vykonať také veci, na ktoré je potrebná pevná vôľa, ako napr. odvyknúť od fajčenia, schudnúť, zlepšiť si pamäť alebo zvýšiť efektívnosť učenia. Najčastejšie prichádzajú z týchto dôvodov, ale naučia sa oveľa viac.

Naučia sa, že päť zmyslov — hmat, chuť, čuch, sluch a zrak — je len časť našich vrodenných vnemových schopností. Jestvuje ich viac, či ich už nazveme zmyslami alebo schopnosťami, o ktorých sme si predtým mysleli, že sú výsadou niekoľkých výnimočných, mystických ľudí, ktorí odtrhnutí od sveta za jeden ľudský život si ich vedia vypestovať. Poslaním kontroly mozgovej činnosti je, aby nás usmernila na prebudenie týchto schopností.

Čo môže znamenať toto prebudenie, to nám ozrejmia slová Nadine Bertin, redaktorky časopisu Mademoiselle, napísané v marci 1972.

„V kultúre medikamentov môžu byť tabletky, prášky, injekcie, ktoré zvyšujú duševné schopnosti. Ja používam iné. Kon-



trola mozgovej činnosti zvyšuje duševné schopnosti. Naučí, AKO ich zvyšovať. Názov je veľmi výstižný, lebo oproti liekom alebo hypnóze je tu usmerňujúcim sám človek. Rozvinutie zmyslových a duševných schopností ohraničujú len naše vlastné zábrany. HOCIČO je možné. Doteraz si počul len o iných, že ,možné' sa stalo skutočnosťou. A zrazu zbadáš, že toto sa stáva s tebou."

## 2. KAPITOLA

### JOSÉ

José Silva sa narodil 11. augusta 1914 v Larede v štáte Texas. Mal štyri roky, keď mu zomrel otec. Matka sa čoskoro znova vydala. Vtedy sa José so sestrou a s mladším bratom presťahoval k starej matke. O dva roky sa stal živiteľom rodiny: predával noviny, čistil topánky, prijímal rozličné príležitostné práce. Po večeroch sledoval sestru a brata, ako si píšu úlohy, oni mu zas pomáhali učiť sa písať a čítať. Nikdy nechodil do školy - len učiť.

Josého cesta z biedy sa začala jedného dňa, keď čakal u holiča. Hľadal si niečo na čítanie. Dostala sa mu do rúk brožúra diaľkového kurzu pre rádioopravárov. José si chcel brožúru požičať, ale holič mu ju požičal len za peniaze a s podmienkou, že z učiva zloží skúšky v jeho mene. José platil týždenne jeden dolár, prečítal všetky brožúry a urobil skúšky.

Onedlho na stene holičstva visel diplom a 15-ročný José začal v meste opravovať rádiá. O niekoľko rokov patrila jeho opravovňa k najväčším v meste. Takto zarobené peniaze umožnili sestre a bratovi ďalšie štúdium, Josému založiť si rodinu a ten 20-ročný výskum, ktorého výsledkom bolo vyvinutie kontroly mozgovej činnosti, čo ho stálo asi pol milióna dolárov.

Istý muž s diplomom, ktorý ho získal poctivejším spôsobom

ako spomínaný holič, nechtiac pomohol tomuto výskumu. Bol to psychiater a kládol mužom, ktorí boli počas 2. svetovej vojny v spravodajskom útvere, rozličné otázky:

— Pomočujete sa? José zdúpnel.

— Máte radi ženy?

José, vtedy otec troch, neskôr desiatich detí sa začudoval:

— Ten človek určite vie viac o ľudskej činnosti ako holič o rádiách - myslel si -, prečo potom kladie takéto hlúpe otázky?

Toto prekvapenie spôsobilo, že sa José vydal na vedecko-výskumnú dráhu, prostredníctvom ktorej sa stal - bez diplomov a vysvedčení — jedným z najkreatívnejších vedcov svojej doby. Prostredníctvom svojich prác boli jeho prvými učiteľmi Freud, Jung a Adler.

Hlúpe otázky nadobudli hlbší význam a José čoskoro vyslovil vlastnú otázku: Je možné pomocou hypnózy stupňovať učebné schopnosti človeka? Je možno zvýšiť jeho IQ (inteligentný kvocient)? V tom čase sa o IQ tvrdilo, že je to vlna, ktorú má človek už pri narodení. José si tým nebol celkom istý.

Otázku musel odložiť na pokojnejšie časy. Opäť študoval elektroniku, aby sa mohol stať učiteľom v spravodajskom útvere. Keď skončil vojenskú službu, jeho úspory sa minuli, vo vrecku mal len 200 dolárov. Pomaly znova začal budovať svoj obchod. Súčasne prijal aj vedľajšie zamestnanie ako učiteľ v laredskom Junius College, kde sa stal vedúcim troch ďalších učiteľov a mal za úlohu vybudovať elektronické laboratórium školy.

O päť rokov neskoršie, keď sa objavila televízia, jeho opravovňa začala prekviatať. José zanechal vyučovanie. Jeho obchod opäť patril k najväčším v meste. Každý deň pracoval do deviatej večer. Navečeral sa, pomohol uložiť deti a keď celý dom stíchol, ešte sa asi tri hodiny učil. Počas svojho štúdia sa čoraz viac zaoberal hypnózou.

Jeho vedomie o hypnóze, poznatky z elektroniky ako aj niekoľko nedostatočných na vysvedčení vlastných detí ho znova priviedli k otázke: Je možné zlepšiť učebné schopnosti a IQ pomocou nejakých mozgových cvičení?

José už vedel, že mozog produkuje elektrinu. Čítal o tých pokusoch, ktoré na začiatku storočia dokázali hladinu alfa. Zo svojej elektronickej práce však vedel, že najlepší obvod je ten, ktorý má najmenší odpor, lebo v najväčšej miere zužitkuje elektrickú energiu.

Pracuje efektívnejšie aj mozog, keď sa v ňom zníži odpor? Je vôbec možné znižovať odpor?

José začal používať hypnózu na „stíšenie“ mozgovej činnosti svojich detí a dospel k takému výsledku, ktorý sa mnohým zdá paradoxný. Zistil, že mozog je vtedy energetickejší, keď je menej aktívny. Mozog v stave nižšej frekvencie prijíma viac informácií a viac ich aj uskladňuje. Problém sa ukázal v tom, ako mozog udržať v bdelom stave na týchto nízkych frekvenciách, ktoré sú viac-menej späté so snívaním a so spánkom, nie však s praktickými činnosťami.

Hypnóza, pravda, vytvorila tú vnímavosť, ktorú chcel José dosiahnuť, ale bola prekážkou logickému mysleniu, ktoré je pre chápanie nevyhnutné. Nestačí hlavu naplniť danými myšlienkami, treba mať o nich aj prehľad a pochopiť ich. José čoskoro nechal hypnózu a začal pokusy s takými cvičeniami, ktoré mozog upokoja, no na rozdiel od hypnózy ho ponechajú v bdelom stave. Uvažoval tak, že tento postup zlepši pamäť aj schopnosť chápania, čoho výsledkom bude vyššie IQ.

Tieto cvičenia, z ktorých sa vyvinula kontrola mozgovej činnosti, vyžadovali uvoľnenú koncentráciu a živú predstavivosť na dosiahnutie hlbších hladín. V týchto hladinách sa učenie ukázalo efektívnejšie ako v stave beta. Jeho deti dosiahli za tie tri roky, čo sa José usiloval o zdokonalenie svojej techniky oveľa lepšie výsledky v škole.

José ako prvý dosiahol značný úspech, ktorý odvtedy dokázal aj iný výskum, predovšetkým výskum uplatňujúci biologickú spätnú väzbu — biofeedback. Ako prvý dokázal, že mozog možno naučiť pracovať v bdelom stave aj na frekvenciách alfa a théta.

Po tomto objave nasledovala onedlho ďalšia, podobne prekvapujúca novinka.

Raz večer sa Josého dcéra, - použivúc výraz z kontroly mozgovej činnosti - „ponorila sa do svojej hladiny" a José ju

vyskúšal z učiva. Počas dcérinej odpovede si José v mysli štylizoval ďalšiu otázku. Bol to zvyčajný postup a doteraz všetko prebiehalo tak, ako pri mnohých predchádzajúcich príležitostiach. Postup sa však odrazu podstatne zmenil. Dcéra nečakane odpovedala aj na otázku, ktorú otec ešte ani nevyslovil, o chvíľu zas na ďalšiu nevyslovenú otázku. Čítala otcove myšlienky!

To sa stalo v roku 1953, keď sa do čela záujmu dostala publikácia dr. J. B. Rhina, pracovníka Dukeovej univerzity, ESP (Extrasensory Perception = mimozmyslové vnímanie). José napísal dr. Rhinovi, že vycvičil dcéru na ovplyvňovanie ESP, ale odpoveď mu priniesla sklamanie. Dr. Rhine predovšetkým nadhodil otázku, že dcéra je možno médium. Keďže sa pred nácvikom neuskutočnil nijaký výskum, nedala sa záležitosť vyjasniť.

Časom si Josého susedia všimli, že školský prospech jeho detí sa veľmi zlepšil. Na začiatku jeho pokusov si robili starosti kvôli tomu, že sa púšťa do neznámych výskumov, veď je lepšie nechať na pokoji ten tajomný svet, ktorý možno ochraňuje Vyššia moc. Úspechy človeka, ktorý sa zaoberal vlastnými deťmi, si však nebolo možné nevšimnúť. Nezaoberal by sa José aj ich deťmi?

Po liste dr. Rhina potreboval José práve toto. Ak aj s inými deťmi dosiahne taký výsledok, ako dosiahol so svojimi deťmi, bude to znamenať opakovateľnosť pokusu, čo pri vedeckých metódach má základný význam.

V nasledujúcich desiatich rokoch sa zaoberal 39-mi deťmi z Lareda, pričom dosahoval ešte lepšie výsledky, veď svoje metódy postupne zdokonaľoval. Takto si mohol zapísať ďalšie prvenstvo: ako prvý vyvinul takú metódu, ktorou môže hoci kto používať ESP, a mohol to dokázať na 39 opakujúcich sa pokusoch.

Počas ďalších troch rokov vytvoril José program toho kurzu, ktorý je základom dnešných kurzov. Kurz vyžaduje 40-48 hodín a je rovnako efektívny pre dospelých, ako aj pre deti. Doteraz to podložil asi 500 000 „pokusmi“. Pred takýmto veľkým počtom pokusov sa už musí pokloniť každý normálny vedec.

Pokusy dlhé roky financoval Josého elektronický obchod. Na podporu jeho výskumnej témy neposkytli ani univerzitné, ani štátne peniaze. Dnes je organizácia kontroly mozgovej činnosti prosperujúci rodinný podnik, z jeho príjmov sa financujú ďalšie výskumy a rozširovanie metódy. Kurzy a centrá kontroly mozgovej činnosti sa nachádzajú vo všetkých 50 amerických štátoch, ako aj v 29 krajinách sveta.\*

Napriek týmto úspechom sa José nestal slávnym človekom, nie je ani guru alebo duchovný vodca, ktorého obklopuje množstvo žiakov a nasledovateľov. Je to jednoduchý, všedný človek, ktorý hovorí príjemným, teplým hlasom s jemným mexicko-americkým prízvukom. Je to muž silnejšej, nižšej postavy, na jeho priateľskej tvári vidieť vrásky úsmevu.

Keď sa ho niekto opýta, čo preňho znamená úspech, dostane ako odpoveď množstvo úspešných príbehov. Niekoľko z nich:

Istá žena napísala list do bostonského Herald American, prosila o pomoc pre svojho manžela, ktorý trpí migrénou. List uverejnili v novinách, na druhý deň sa tam objavil aj ďalší list s podobným obsahom.

Listy čítal aj istý lekár, ktorý napísal, že on sám tiež trpel takýmito bolesťami celý život. Zúčastnil sa však na kurze kontroly mozgovej činnosti a odvtedy sa migrénové bolesti neobjavili. A predstavte si, nasledujúci kurz ľudia priam zaplavili. Prihlasovali sa hromadne.

Iný lekár, známy psychiater, všetkým svojim pacientom odporúčal kontrolu mozgovej činnosti, lebo vytvára taký stav, aký možno ináč dosiahnuť až dvojročným liečením.

Spoločnú firmu si založili poslucháči kurzu, ktorí využívajú poznatky z kontroly mozgovej činnosti na vynálezy a predaj nových produktov. V treťom roku svojej činnosti vystupovala firma na trhu s 18 novými výrobkami.

Odborník na reklamu potrebuje priemerne dva mesiace na to, aby zorganizoval pre svojho klienta nejakú kampaň. Dnes, za pomoci kontroly mozgovej činnosti, vznikajú základné nápady za 20 minút a na ďalšiu prácu sú potrebné dva týždne.

\* Od napísania knihy sa počet krajín značne zvýšil (pozn. prekl.)

Kontrolu mozgovej činnosti využilo aj 14 športovcov z Chigaga. Ich výkon sa zlepšil, viacerí sa zlepšili podstatne.

Manžel istej obéznej ženy navrhol svojej manželke, aby skúsila kontrolu mozgovej činnosti, pretože všetky doterajšie pokusy o schudnutie boli neúspešné. Manželka súhlasila s tou podmienkou, že na kurze sa zúčastní aj manžel. Manželka za šesť týždňov schudla 9 kíľ, manžel prestal fajčiť.

Iný profesor magister učí svojich poslucháčov na univerzite metódy kontroly mozgovej činnosti. „Ich známky sú lepšie, pritom sa menej učia a sú pokojnejší... Každý z nich už vie, ako má používať svoju predstavivosť. Povzbudzujem svojich žiakov, aby čím viac používali svoju predstavivosť. Ukazujem im, že predstavivosť je hodnota a je v nej taká realita, ktorú môžu zužitkovať.“

José sa usmieva, no zvažnie, keď počuje: „José, ty si zmenil môj život!“ Vtedy odpovedá: „Nie ja, ty si ho zmenil, tvoj mozog!“

V nasledujúcich kapitolách ti sám José ukáže, ako môžeš používať svoj mozog na to, aby si zmenil svoj život.

### 3. KAPITOLA

## AKO MEDITOVAŤ

(Poznámka: Vážený čitateľ! Pravdepodobne budeš nasledujúcich 14 kapitol Josého Silvu považovať za jeden z najdôležitejších čitateľských zážitkov svojho života. José ťa naučí najzákladnejšie prvky Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Najlepšie zužitkuješ poznatky Silvových kapitol vtedy, keď si osvojiš návod na čítanie — Úvod.)

Chcem ťa naučiť meditovať. Keď sa to naučíš, dostaneš sa do takého stavu vedomia, v ktorom budeš vedieť uvoľniť svo-

ju predstavu na riešenie problémov. Nateraz však ostaňme pri meditácii; riešenie problémov môže nasledovať až potom.

Keďže sa učíš bez skúseného vedúceho, použijem takú metódu, ktorá je trochu odlišná a trochu pomalšia ako metódy, čo sa používajú v kurzoch kontroly mozgovej činnosti. Nebudeš mať ťažkú prácu!

Keď sa naučíš len meditovať a nič viac, aj tak môžeš riešiť určité problémy. Počas meditácie sa deje niečo pekné a tam nájdená krása má upokojujúci účinok. Čím viac budeš meditovať, tým hlbšie vstúpiš do seba, tým pevnejšie budeš pociťovať istý vnútorný mier, ktorý je taký silný, že ho v živote nič nedokáže rozbiť.

Z toho všetkého bude mať ošoh aj tvoje telo. Najprv si všimneš len to, že počas meditácie zmizne pocit úzkosti a viny. Jednou z krás v hladine alfa je to, že tam neprenikne pocit viny a hnevu. Keby ťa prekvapili takéto pocity, jednoducho by si sa vyšinul z hladiny meditácie. Časom ti budú takéto myšlienky a pocity čoraz vzdialenejšie, až jedného dňa celkom zmiznú. To znamená, že činnosť mozgu, ktorá spôsobuje neduhy nášho tela, sa neutralizuje. Naše telo bolo plánované ako zdravé. Má svoje vlastné ozdravujúce mechanizmy. Tieto mechanizmy blokuje taká myseľ, ktorá sa nenaučila sebakontrolle. V kontrole mozgovej činnosti je meditácia prvým krokom; jeho pomocou sa môžeme dostať ďaleko v oslobodení ozdravujúcich síl tela a môžeme mu vrátiť energiu, ktorú vplytvalo na napätie.\*

Opíšem, čo máš urobiť, aby si dosiahol hladinu alfa alebo meditatívnu hladinu.

Ráno, keď sa zobudíš, choď na WC, potom si opäť ľahni. Nastav si budík o 15 minút neskôr pre prípad, že by si počas cvičenia náhodou zaspal. Privri oči a hľad' v 20-stupňovom uhle nad viečkami.\*\* Z celkom nevyjasnených príčin len pri takomto stave očí začne mozog produkovať hladinu alfa.

\* V ďalších kapitolách sa stretneš s takýmito prípadmi.

\*\* Čiže neďívaj sa rovno dopredu, ale o 20 stupňov vyššie. To znamená, že zo sediacej alebo stojacej polohy sa dívaš približne o meter vyššie, ako je výška tvojich očí.

Teraz začni pomaly, približne po dvoch sekundách, počítať od 100 naspäť. Sústreď sa na počítanie a už pri prvej príležitosti budeš v hladine alfa.

Poslucháči v kurzoch kontroly mozgovej činnosti referujú o svojich prvých zážitkoch rozlične, od výrokov „Bolo to nádherné“ až po „Nič som necítil“. Rozdiel nie je ani tak v tom, čo sa s nimi stalo, ako v tom, ako poznali tento duševný stav. Viac-menej ho pozná každý. Príčinou je to, že ráno, keď sa prebúdžeme, sme často v tomto stave. Cesta z hladiny théty, čiže z hladiny spánku, do stavu bety, teda do stavu bdelosti vedie cez hladinu alfy, kde zavčas rána dosť často pobudneme.

Keď sa počas prvého cvičenia nič nestane, je to len dôkazom toho, že-si už často pobudol v tejto hladine bez toho, aby si si to uvedomil.

Jednoducho sa len uvoľni, neskúmaj svoje pocity, nepýtaj sa, len uskutočňuj cvičenie.

Pri vhodnom sústredení už aj na prvý raz dosiahneš hladinu alfa, potrebuješ však 7-týždňový výcvik na to, aby si sa dostal do hladiny alfa, neskôršie sa dostaneš aj do hladiny théta. Počas 10 rán používaj počítanie od 100 po 1. Potom stačí počítať desať dní od 50, desať dní od 25, desať dní od 10 a napokon od 5 po 1.

Už od prvej príležitosti, keď sa ponoriš do hladiny alfa, používaj na návrat z hladiny alfa tú istú metódu. Takto sa budeš vedieť ubrániť proti spontánnym výpadkom.

Počas kontroly mozgovej činnosti navrhujeme túto metódu. V mysli si hovoríme toto: „Počítajúc v mysli od jedna po päť sa pomaly vynorím, úplne bdely a cítim sa lepšie ako predtým. Raz, dva - a pripravím sa na otvorenie očí — tri, štyri, päť. Oči mám otvorené, som celkom bdely a cítim sa lepšie ako predtým.“

Musíš si teda nacvičiť dve cesty: jednou sa ponoriš do svojej hladiny, druhou sa z nej dostaneš von. Keď zmeníš postup týchto ciest, ich novú verziu sa budeš musieť znova naučiť tak ako prvú, a to je už zbytočná práca.

Keď si sa naučil, ako sa ráno dostaneš metódou od 5 po 1 do



svojej hladiny, potom sa ta dostaneš hocikedy aj počas dňa. Potrebuješ na to 10–15 minút voľného času. Keďže sa cez deň ponoríš do svojej hladiny zo stavu beta, a nie z okraja alfa, potrebuješ na to aj trochu odlišné cvičenie.

Sadni si na pohodlnú stoličku alebo posteľ tak, aby ti chodidlá pevne priliehali k podlahe. Ruky si daj do lona a drž ich uvoľnene. Môžeš si prehodiť nohy krížom, alebo sa posadiť do tureckého sedu, ak ti je to príjemnejšie. Hlavu drž vzpriamene, nezvesuj ju. Teraz sa sústreď na jednu, potom na inú časť tela, aby si vedome uvoľnil celé telo. Začni ľavou nohou, pokračuj pravou atď., kým nedosiahneš hrdlo, tvár, oči a nakoniec vrch hlavy. Budeš prekvapený, aké meravé bolo tvoje telo pred cvičením.

Teraz si nájdí jeden bod na stropе alebo na náprotivnej stene, približne o 45 stupňov vyššie, ako máš výšku očí. Dívaj sa na tento bod dovedy, kým ti viečka trochu neoŕažujú, potom nechaj, aby sa ti privreli. Počítaj od 50 po 1. Precvičuj si to 10 dní, ďalších 10 dní počítaj od 10 po 1, potom od 5 po 1. Keďže sa toto cvičenie neobmedzuje na rána, je dobré robiť meditácie 2–3-krát denne asi po 15 minút. A čo sa deje potom, keď sa ponoríš do svojej hladiny? Na čo treba myslieť?

Od prvej chvíle ako dosiahneš svoju hladinu, nacvičuj vizuálne zobrazenie, čiže obrazotvornosť. To je v kontrole mozgovej činnosti podstatné. Čím lepšie vieš zobrazovať, čiže vyvolať vizuálny obraz, s tým väčším účinkom môžeš počítať v kontrole mozgovej činnosti.

Ako prvý krok k vizuálnemu zobrazeniu si musíme vytvoriť pomôcku, a to je obrazovka v našej predstavivosti. Musí to byť niečo také ako plátno v kine alebo televízna obrazovka, nesmie však vyplniť celý obzor videnia. Nepredstav šiju tesne za viečkami, ale približne asi na dva metre pred sebou. Keď sa budeš koncentrovať na čokoľvek, premietni si to na túto obrazovku. Neskôr oceniš aj iné prednosti tejto obrazovky.

Keď si vytvoríš túto obrazovku, premietni si na ňu nejakú obyčajnú, jednoduchú vec, napr. jablko alebo hrušku. Vždy, keď sa ponoríš do svojej hladiny, ostaň len pri jednom obraze; potom si môžeš zvoliť iný predmet, keď sa ti to tak bude zdať

lepšie. Koncentruj sa len na to, aby obraz bol čoraz vieryhodnejší: aby mal tri dimenzie, aby bol farebný a skutočný. Na nič iné nemysli!

Hovorí sa, že naša myseľ je ako opitý somár: nevypočítateľné sa potáca od jednej veci k druhej. Je neuveriteľné, ako málo vieme rozkazovať nášmu mozgu, napriek tomu, že nám občas výborne slúži. Inokedy zas zaútočí na nás odzadu, ľstivo nám pôsobí bolesti hlavy, vyrážky alebo vredy. Mozog má veľkú silu, priveľkú, aby sme ju mohli nechať bez kontroly. Keď sa naučíme usmerňovať činnosť svojho mozgu, zistíme, že je schopný nepredstaviteľných vecí, ako to čoskoro vysvitne.

Dovtedy však trpezlivo rob toto jednoduché cvičenie. Nech si tvoj mozog precvičuje bezproblémový prechod do hladiny alfa a koncentruje sa na to, aby vytvoril čoraz skutočnejší, jednoduchý obraz. Spočiatku kým sa rozličné myšlienky prebijú, buď trpezlivý. Postupne ich posuň na okraj a vráť sa k svojej jedinej úlohe. Keď si nervózny alebo napätý, hneď vypadneš z hladiny alfa.

Takto sa naučíš meditovať, ako to robia mnohí na celom svete. Keď urobíš len toľko a nič viac, aj vtedy skúsiš to, čo William Wordsworth nazval „šťastným tichom duše" a čo viac, dosiahneš aj trvalý pokoj duše. Časom sa tento stav stane prirodzenejším a samozrejmším a tak sa stratí zaujímavosť dobrodružstva. Keď sa to stane, mnohí prestanú s meditáciou. Zabudnú, že to nie je jednorazový „výlet", ale možno prvý krok najdôležitejšieho cestovania v ich živote.

#### 4. KAPITOLA

### DYNAMICKÁ MEDITÁCIA

Pasívna meditácia, o ktorej si v predchádzajúcej časti čítal (a dúfam, že máš s ňou skúsenosti) sa môže dosiahnuť aj inou cestou. Namiesto predstaveného obrazu sa môžeš koncentro-

vať na zvuk, napr. na nahlas alebo v duchu vyslovené „OMO“ alebo „AMEN“, alebo na dýchanie. Môžeš sa sústrediť na jeden energetický bod tela, počas tanca na zvuk bubna alebo sledujúc známy náboženský rituál môžeš počúvať gregoriánske piesne. Tieto metódy a ich určité kombinácie umožňujú, aby si sa dostal do určitého pokojného meditatívneho stavu.

Ja považujem na tento cieľ za dobré počítanie, lebo vyžaduje koncentráciu a kľúčom úspechu je koncentrácia. Keď si sa už viac ráz ponoril do svojej hladiny pomocou tejto metódy, čo sa v mozgu spojí s pocitom úspechu, postup sa stane automatický.

V kontrole mozgovej činnosti sú všetky úspešné výsledky tzv. „body referencie“, čiže pomerne body, ktoré zapríčiňujú, že vedome alebo nevedome sa vrátíme k tomu zážitku, zopakujeme ho a odtiaľ postupujeme ďalej.

Ak dosiahneš meditačnú hladinu, nestačí tam zotrvať a čakať, že sa niečo stane. Je to príjemné, upokojujúce, má to ozdravujúci charakter, ale vzhľadom na možný výsledok je to len veľmi skromný výkon. Prekroč túto pasívnu meditáciu, usmerňuj svoj mozog k organizovanej, dynamickej činnosti, na ktorú je stvorený - a výsledok bude prekvapujúci!

Preto o tom hovorím, lebo teraz je tu čas, aby sme prekročili techniku pasívnej meditácie, o ktorej si pred chvíľou čítal, a v záujme riešenia istých problémov si osvojíme dynamickú obmenu meditácie. Pochopíš, prečo bolo také dôležité osvojiť si jednoduchú predstavu jablka alebo iného obyčajného predmetu na obrazovke v predstave.

Teraz skôr, ako sa ponoríš do svojej hladiny, myslí na niečo príjemné. Môže to byť akákoľvek všedná vec, ktorá sa ti stala včera alebo dnes. V myslí si ju znova prezri, potom sa dobre ponor do svojej hladiny a premietni si celú udalosť na svoju pomyselnú obrazovku: Čo si vtedy videl, voňal, počul, cítil? Rozpamätaj sa podrobne! Prekvapí ťa, aký je rozdiel medzi pamäťou v hladine beta a v hladine alfa. Rozdiel je skoro taký, ako medzi vyslovením slova „plávať“ a skutočným plávaním.

V čom spočíva význam toho všetkého? Sčasti je to jeden stupeň na ceste vedúcej k niečomu vyššiemu, sčasti je to užitočné aj samo osebe. Poviem ti, ako to bude užitočné.

Mysli na nejakú vec, ktorá sa síce nestratila, ale predsa, keby si ju potreboval, určite by si ju musel istý čas hľadať. Napríklad myslí na kľúč od svojho auta. Je na písacom stole? Je v tvojom vrecku alebo v aute? Keď si si nie istý, ponor sa do svojej hladiny, myslí na posledný okamih, keď si ho ešte mal a opäť preži ten okamih. Potom postupuj v čase a uvidíš ho tam, kde si ho nechal. (Ak ho niekto odniesol, to je už iný problém, na jeho vyriešenie sú potrebné už oveľa jemnejšie metódy.)

Predstav si študenta, ktorý si pamätá, že ho profesor bude skúšať v stredu — alebo povedal, že na budúcu stredu? V hladine alfa aj sám vie odpovedať na túto otázku.

Toto sú tie charakteristické, malé, všedné problémy, ktoré vie vyriešiť jednoduchá meditačná technika.

Teraz vykročme obrovským krokom vpred! Spojíme jednu skutočnú udalosť s predstavovanou a žiadanou udalosťou a pozrime sa, čo sa stane. Ak si uvedomíš niekoľko veľmi jednoduchých zásad, predstavovaná udalosť sa stane skutočnosťou.

1. zásada: Veľmi túž po tom, aby sa udalosť stala skutočnosťou! Taký typ želania ako „Chcem, aby prvý človek, ktorého ráno stretnem, si vyfúkal nos!" je natoľko zbytočný, že tvoj mozog sa ním iste nebude zaoberať, a tak sa pravdepodobne ani neuskutoční. Nech je tvoj šéf príjemnejší; Nech tvoj tovar zaujme istého zákazníka; Chceš nájsť potešenie v ináč nepríjemnej činnosti - to sú už také veci, po ktorých možno naozaj veľmi túžiš.

2. zásada: Musíš veriť, že sa udalosť môže uskutočniť! Ak má kupujúci dostatok takého tovaru, aký mu chceš predáť, nemôžeš veriť, že ho kúpi od teba. Keď nedokážeš veriť v to, že sa udalosť v rámci rozumných dôvodov môže uskutočniť, tvoj mozog bude pracovať proti uskutočneniu udalosti.

3. zásada: Musíš očakávať, aby sa udalosť uskutočnila! Je to veľmi sporná otázka. Kým dve predošlé sú jednoduché a pasívne, táto tretia je už do istej miery dynamická. Možno po istej udalosti túžiť, možno veriť, že sa môže uskutočniť, a predsa si človek nemyslí, že sa bezpodmienečne uskutoční.

Chceš, aby bol tvoj šéf zajtra milý. Vieš, že je toho schopný, a predsa je to od teba veľmi vzdialené, aby si to aj v skutočnosti očakával. Toto je ten bod, kde kontrola mozgovej činnosti a účinná predstavivosť, vizualita vstúpi do deja, ako to o chvíľu aj uvidíme.

4. zásada: Nemôžeš spôsobiť zlo! Nehovorím o tom, že to nesmieš chcieť, ale že toho nie si schopný! To je zásadný, všetko prenikajúci zákon. „Nebolo by vynikajúce, keby som spôsobil, aby môj šéf urobil takú hlúposť, kvôli ktorej by ho vykopli a ja by som nastúpil na jeho miesto?“ Keď dynamicky pracuješ v hladine alfa v styku s Vyššou inteligenciou, spomínaná záležitosť by z hľadiska Vyššej inteligencie nebola vôbec senzačná. Môžeš skompromitovať a zničiť svojho šéfa, ale to všetko robíš sám — a v stave beta. V hladine alfa je to úplne nemožné.

Keby si sa na meditatívnej úrovni chcel naladiť na takú inteligenciu, ktorá by podporovala nejaký podlý plán, tvoj pokus by bol neplodný tak, ako keby si sa chcel naladiť na neexistujúcu frekvenciu rádiovysielačky.

V tomto bode ma mnohí obviňujú, že som naivný optimista. Mnoho tisíc ľudí sa už zhovievavo usmievalo, keď som vysvetľoval, že je úplne nemožné spôsobiť škodu v hladine alfa. Usmievali sa dovtedy, kým to aj sami neskúsili. Na našej planéte je mnoho zla a väčšina z nás má na tom svoj podiel. To všetko konáme v hladine beta, nie v hladine alfa alebo théta a pravdepodobne ani nie v hladine delta. Moje pokusy to dokázali.

Nikdy nenavrhum činnosť, ktorá je zbytočnou stratou času, ale keď ti to musím zvlášť dokazovať, ponor sa do svojej hladiny a pokús sa niekomu spôsobiť bolesti hlavy. Ak si vôbec dokážeš túto „udalosť“ v patričnej miere predstaviť, tak sa stane niečo také: hlava rozbolí teba, nie pomyslenú obeť, alebo vypadneš z hladiny alfa.

Toto, pravda, nie je odpoveď na všetky tie otázky, ktoré by si mohol položiť v súvislosti s dobrými a zlými schopnosťami mozgu. Neskôršie sa však k tomu ešte vrátíme. Teraz si však vyber určitú udalosť, ktorá by znamenala vyriešenie takého

problému, po vyriešení ktorého túžiš, v uskutočnenie čoho dokážeš veriť a čo môžeš očakávať, keď sa naučíš nasledujúce cvičenie.

Vyber si taký skutočný problém, s ktorým sa musíš popasovať a ktorý sa doteraz nevyriešil sám od seba. Ako príklad si zoberme, že tvoj šéf bol v ostatnom čase veľmi nepríjemný. Potom, keď sa ponoríš do svojej hladiny, musíš urobiť tri kroky:

1. krok: Na svojej obrazovke si znova zobraz takú udalosť z nedávnej minulosti, ktorá je v spojení s problémom. Na chvíľu opäť preži udalosť!

2. krok: Jemne posuň tento výjav na obrazovke vpravo! Prisúň na jeho miesto taký výjav, ktorý sa uskutoční zajtra! V tomto výjave sú všetci okolo šéfa veselí, šéf totiž dostal dobré správy. Teraz má jednoznačne lepšiu náladu. Ak konkrétne vieš príčinu problému, zobraz jeho riešenie! Zobraz to tak zreteľne, ako si to robil v prípade problému!

3. krok: Posuň výjav z obrazovky vpravo a vlož namiesto neho iný. Šéf je teraz taký šťastný, príjemný človek, aký vie byť aj v skutočnosti. Tento výjav preži tak živo, akoby sa už aj v skutočnosti stal! Zotrvaj nejaký čas pri výjave, celkom ho precíť!

Potom, keď dôjdeš k číslu 5, budeš opäť bdely a budeš sa cítiť lepšie ako predtým. Môžeš si byť istý, že si zapojil také sily, ktoré slúžia na uskutočnenie želanej udalosti.

Či to vždy pôsobí, v každom prípade, bez prekážok?

Nie!

Predsa však skúsiš, ak budeš konať podľa pokynov, že už tvoja prvá meditácia na riešenie problémov bude úspešná. Kto by mohol povedať, či to nie je len zhoda náhod? Vybraná udalosť musela byť koniec-koncov dosť pravdepodobná, aby človek mohol veriť v jej reálne uskutočnenie. Metóda sa časom potvrdí druhý aj tretí raz. „Zhody náhod“ sa nahromadia. Zanechaj kontrolu mozgovej činnosti a bude menej náhodných zhôd! Začni znova a počet náhodných zhôd sa opäť rozmnoží!

Neskoršie, keď budeš mať čoraz viac skúseností, zistíš, že dokážeš veriť aj v uskutočnenie čoraz neskutočnejšie ch udalos-

tí a počítaj s nimi. Časom a cvikom budú tvoje výsledky čoraz prekvapujúcejšie.

Pri každom probléme najprv krátko opäť preži predošlé najúspešnejšie zážitky! Keď zažiješ väčšie úspechy, zabudni na predošlé a použi ako pomerný bod lepší zážitok! Takto sa stane riešenie problémov „čoraz lepším a lepším“. To je často používaný výraz, ktorý má v kontrole mozgovej činnosti hodnotu znaku.

Tim Masters, taxikár, poslucháč univerzity Fort Lee v New Jersey, využíva čas medzi jednotlivými cestami na meditáciu. Keď ide obchod slabo, načrtne na svoju obrazovku riešenie - že sa približuje niekto s plnými kuframi a chce ísť na Kennedyho letisko. „Nestalo sa nič, keď som to pri niektorých príležitostiach skúšal... Potom sa to stalo: prišiel chlap a chcel ísť na Kennedyho letisko. Najbližšie som si toho chlapa predstavil na svojej obrazovke. Mal som taký pocit, ako keď sa znova daria veci a znova prišiel niekto, kto tiež chce ísť na Kennedyho letisko. Funguje to! Je to také, ako keď v kartách ide stále dobrá karta!"

Skôr ako postúpime na iné cvičenia a metódy, chcem povedať niečo, o čom si už aj ty pravdepodobne rozmýšľal: Prečo posúvame výjavy na obrazovke v predstave zľava doprava? Teraz ti odpoviem len veľmi krátko, ale neskôršie sa tým budeme zaoberať obširnejšie.

Moje pokusy ukázali, že hlbšie hladiny nášho vedomia pociťujú čas ako proces zľava doprava. Ináč povedané: budúcnosť spravujú na ľavej strane, minulosť na pravej strane. Veľmi to nabáda k tomu, aby som to vysvetlil obširnejšie, máme však pred sebou oveľa dôležitejšie veci.

## 5. KAPITOLA

### ZLEPŠENIE PAMÄTI

Keď chceme, pomocou mnemotechnických metód (ktoré sa vyučujú v kontrole mozgovej činnosti) budeme čoraz zriedkavejšie musieť používať svoj notes a ohúrime svojich priateľov. Keď potrebujem nejaké telefónne číslo, radšej si ho vyhľadám v notese. Možno sa však nájdu takí, ktorí využijú kontrolu mozgovej činnosti aj na zapamätanie si telefónnych čísel. Ako som už spomínal v predchádzajúcich kapitolách, dôležitá podmienka fungovania metódy kontroly mozgovej činnosti je túžba, a ja netúžim po tom, aby som si zapamätal telefónne čísla. Keby som pri každej príležitosti musel precestovať celé mesto, keď potrebujem niektoré telefónne číslo, vtedy by sa moja túžba iste vystupňovala.

Je zbytočné používať metódy kontroly mozgovej činnosti na nepodstatné veci vo sfére túžba — viera — očakávanie. Kofkí sme však spokojní so svojou pamäťou? Je možné, že pomocou cvičení, ktoré sú opísané v predchádzajúcich kapitolách, sa tvoja pamäť už neočakávane zlepšila. Tvoja nová schopnosť, že dokážeš v hladine alfa vizualizovať a opäť zreprodukovať minulé udalosti, sa do istej miery preniesie aj do hladiny beta a takto bez zvláštneho úsilia slúži tvoj mozog už novým spôsobom. Okrem spomenutého je možný aj ďalší vývin.

V kurzoch kontroly mozgovej činnosti vykonávame aj špeciálne cvičenia na vizualizáciu. Počas cvičenia napíše vyučujúci na tabuľu čísla od jeden po tridsať, ku ktorým poslucháči priradujú rozličné predmety podľa vlastnej predstavy, napr. snehovú guľu, kolieskové korčule, zátku do ucha a pod. Vyučujúci napíše výrazy k číslam, otočí sa chrbtom k tabuľi a všetky prednesie z pamäti. Potom poslucháči ľubovoľne pomenúvajú predmety z listiny a vyučujúci priradí príslušné číslo.

To, čo sme opísali, nie je cirkusové číslo, ale lekcia na vizualizáciu. Učiteľ už predtým spojil s každým číslom isté



slovo, preto každé číslo predstavuje pre neho taký obraz, kde vidieť význam toho slova. Tieto obrazy nazývame „vešiaky pamäti“. Keď poslucháč pomenuje vec, učiteľ ju nejakým rozumným alebo zvláštnym spôsobom pripojí k obrazu, ktorý si už dávnejšie spojil s daným číslom. Vešiakom pamäti čísla desať sú prsty na nohách; keď jeden z poslucháčov povie „snehovú guľu“, učiteľ si predstaví snehovú guľu na jednom prste nohy. To nie je ťažká úloha pre človeka, ktorý sa cvičil v názornom zobrazení.

Poslucháči sa vo svojich hladinách začínajú učiť vešiaky pamäti, ako ich opakuje vyučujúci. Neskôr, ak sa rozhodnú, že si ich zapamätajú v hladine beta, majú už ľahšiu úlohu, veď slová sú už známe.

Z tejto knihy musím žiaľ vynechať „vešiaky pamäti“, lebo tento spôsob nácviku by si vyžadoval veľa času a priestoru. Už však ovládaš takú techniku, ktorá pôsobivo rozvíja tvoju pamäť a vizualitu: pomocou obrazovky v predstave.

Každá zabudnutá vec sa viaže k nejakej udalosti. Keď je reč o nejakom mene, vtedy je udalosť ten časový bod, keď si to meno počul alebo čítal. Ak si sa už naučil manipulovať s obrazovkou v predstave, musíš si len predstaviť podmienky tej dávnej minulosti, ktorá obopína zdanlivo zabudnuté meno, a ono sa objaví.

Hovorím o zdanlivo zabudnutej udalosti, lebo v skutočnosti si ju nezabudol, len si ju nevieš vyvolať, obnoviť jej obraz. To je podstatný rozdiel. Pomer spomienky a jej vyvolaného obrazu možno veľmi dobre ilustrovať inzerátmi. Všetci sme už videli televíznu reklamu. Bolo ich tak veľa a boli-také krátke, že keby sme mali v rýchlosti vymenovať päť alebo desať reklám, ktoré sme videli minulý týždeň, pamätali by sme si len tri alebo štyri.

Reklama vo veľkej miere zvyšuje predaj tým, že nás pod hladinou nášho vedomia upozorňuje na určitý tovar.

Je otázne, či vôbec niekedy niečo zabudneme. Náš mozog uskladňuje obrazy aj o najvšednejších udalostiach. Čím je obraz živší a dôležitejší, tým ľahšie si ho môžeme vyvolať.

Keď sa počas operácie mozgu jemné dotknú elektródou určitej časti mozgu, dotyk vyplaví na povrch istú dávno „za-

budnutú" udalosť tak živo, že človek znova precíti zvuky, pachy aj obrazy. Vtedy sa, pravda, dotknú mozgu, a nie vedomia, sídla duše. Akokoľvek živou predstavou poslúži mozog vedomiu, človek predsa len vie, niečo mu to pošepká, že udalosť v skutočnosti neprežil znova. Takto pracuje naša duša — super pozorovateľ, vysvetľovateľ — ktorej sa ešte elektróda nedotkla. Naša duša, v protiklade so špičkou nášho nosa, nie je na jednom ohraničenom mieste.

Vráťme sa však k pamäti. Niekde, vo vzdialenosti viac tisíc kilometrov od miesta, kde teraz sedíš, spadne zo stromu jeden list. Túto udalosť si nebudeš pamätať, nevieš si ju ani vyvolať, lebo šťastí nemáš s ňou skúsenosti, šťastí nie je pre teba dôležitá. Náš mozog si však zapamätá viac udalostí, ako by sme si mysleli.

Čítajúc túto knihu aj teraz získavaš tisíce takých skúseností, ktoré si neuvedomuješ. V súčasnej hladine svojej koncentrácie si neuvedomuješ zvuky a vône, ktoré ťa obklopujú, neuvedomuješ si veci na hranici svojho zraku, nepríjemný pocit z tlaku úzkych topánok, tlak stoličky, teplotu izby... Príklady by sa dali menovať do nekonečna. Vieme o tých pocitoch, ale si ich vnútorne neuvedomujeme, aby sme o nich aj vedeli, čo sa zdá paradoxom dovtedy, kým nespoznáme príbeh uspatej ženy.

Počas tehotenstva si táto žena vytvorila skvelý vzťah so svojim pôrodníkom. Spriatelili sa a dôverovali si. Nastal čas pôrodu, ženu uspali a ona porodila zdravé dieťa. Neskôr, keď ju v nemocničnej izbe navštívil pôrodník, žena bola k nemu prekvapivo zdržanlivá, až nepriateľská. Ani jeden z nich nevedel vysvetliť, čo je príčinou zmeny v ich vzájomnom správaní, a obidvaja by boli veľmi radi našli odpoveď na daný jav. Rozhodli sa, že pomocou hypnózy sa pokúsia vyvolať tie nepríjemné spomienky, ktoré možno vysvetlia náhlu zmenu ženiných pocitov.

V hypnóze, postupujúc spätne v čase, premietli jej zážitky s lekárom. Nemuseli ísť ďaleko. V hlbokom stave tranzu namiesto toho, aby preskočila dobu, keď v pôrodnici ležala v bezvedomí, v narkóze, rozpovedala všetko, o čom sa lekár a sestry rozprávali. Hovorili o veciach, ktoré nesúviseli s pôro-

dom, občas žartovali, niekedy sa však rozčuľovali kvôli pomalému priebehu pôrodu. Žena vystupovala v procese ako predmet, nie ako osoba. Jej pocity nikto nebral do úvahy. Veď bola predsa v bezvedomí, či nie?

Je to otázne, či sme vôbec niekedy celkom v bezvedomí. Či si to uvedomujeme alebo nie, sústavne však získavame skúsenosti a v našom mozgu každá skúsenosť zanecháva stopy.

Znamenalo by to, že pomocou naučených mnemotechník budeš aj o desať rokov vedieť číslo tejto strany? Doteraz si si to možno nevšimol, ale číslo strany je tam, možno si si to všimol len tak úkosom. Možno to budeš vedieť povedať, ale pravdepodobne nie. Tento údaj nie je dôležitý, pravdepodobne nikdy nebude dôležitý.

Pamätáš si meno toho príjemného človeka, s ktorým si sa stretol minulý týždeň na večeri? Keď si prvý raz počul jeho meno, už ono samo bolo udalosťou! Jednoducho podľa počutého si musíš na obrazovke v mysli obnoviť celú udalosť a opäť budeš počuť celé meno. Trvá to 15 alebo 20 minút. Je možná však aj iná cesta, rýchlejšia metóda, ktorou sa okamžite dostaneme na takú hladinu, kde dokážeme ľahšie vyvolať informácie.

V tejto metóde hrá úlohu zvláštny mechanizmus, ktorý sa cvikom stáva pôsobivejším, keď si ho osvojíš. Na skutočné osvojenie potrebuješ niekoľko meditatívnych cvičení, len tak si dokážeš metódu osvojiť. Musíš urobiť len toto: spoj navzájom tri prvé prsty niektorej ruky a tvoj mozog sa ihneď ponorí do hlbšej hladiny. Vyskúšaj to teraz a nič sa nestane; nie je to totiž vyvolávajúci mechanizmus. Aby sa ním stal, musíš sa ponoriť do svojej hladiny a pritom si hovoriť (nahlas alebo v duchu): „Keď si hocikedy takto zložíš prsty (a teraz ich zlož) kvôli dôležitej veci, okamžite dosiahnem svoju hladinu, aby som uskutočnil svoju túžbu.“

Približne asi týždeň rob toto cvičenie a hovoriť vždy tie isté slová. V tvojom mozgu sa čoskoro spojí styk troch prstov a okamžité dosiahnutie pôsobivej meditačnej hladiny. Čoskoro sa naskytne príležitosť, keď si budeš chcieť spomenúť na niečo, napr. na nejaké meno, ale sa ti to nepodarí. Toto úsilie

je nielen neúspešné, ale aj prekážajúce. Teraz sa však uvoľni! Mysli na to, že sa pamätáš, že máš metódu na osvieženie pamäti!

Istá profesorka v Denveri učí svojich žiakov pravopis pomocou obrazovky v predstave a pomocou techniky troch prstov. Týždenne naučí približne 20 slov. Pri kontrole nehovorí slová po jednom, ale povie deťom, aby napísali všetky slová, ktoré sa v tomto týždni naučili. Pamätajú si slová aj ich pravopis, lebo ich videli - dotykcom troch prstov na obrazovke v predstave. Pomalší napíšu slová - podľa profesorky — za 15 minút.

Pomocou tej istej techniky naučí týchto švrtáčikov násobilku dvanástich do novembra, čo ináč trvá celý školský rok.

Tim Masters, vysokoškolák taxikár, absolvent kurzu kontroly mozgovej činnosti, ktorého sme spomenuli už v predchádzajúcej časti, vozí často takých cestujúcich, ktorí sa chcú odviezť do niektorého z okolitých miest, kde Tim už dávno nebol, preto si už nepamätá cestu. Len málo cestujúcich by pochopilo, keby pred odchodom začal kvôli tomu meditovať. Ak si však zloží tri prsty, „znovu prežije“ poslednú cestu, keď tam bol.

Pred začatím kurzu kontroly mozgovej činnosti mal Tim samé dvojky, len jednu jednotku. (Navštevoval New York Inštitút of Technology.) Teraz som už výborný, mám samé jednotky a jednu dvojku — oznamuje. V učení používa metódu rýchleho učenia, o čom sa dočítaš v nasledujúcej kapitole, a na skúškach zloží tri prsty.

Metóda troch prstov má aj iné uplatnenie, ku ktorému sa vrátíme neskôr. Možno ju uplatniť rozličnými spôsobmi. Po stáročia sa táto technika spájala s meditačnými náukami. Keď najbližšie uvidíš obraz alebo sochu znázorňujúcu človeka zo vzdialeného Východu, jogína, ako medituje s prekříženými nohami, všimni si, že tie tri prsty má zložené tak isto.

## 6. KAPITOLA

### RÝCHLE UČENIE

Osvojením si memorizačných techník, ktoré sme opísali v predchádzajúcej kapitole, si na dobrej ceste k ďalšiemu kroku, k rýchlemu učeniu. Doterajší postup tvojho vývinu je skrátka takýto: naučil si sa dosiahnuť meditačnú hladinu, kde si si vytvoril obrazovku v predstave, ktorá je vhodná na usku-točnenie viacerých cieľov. Jedným z nich je obnovenie infor-mácie. Potom si si ako skrátenejší postup osvojil techniku troch prstov, čo sa medziiným dá použiť na okamžité oživenie pa-mäti.

Po vykonaní týchto krokov už vieš získavať informácie no-vým spôsobom, čo ešte viac uľahčuje oživenie pamäti. Takisto je dôležité, že tieto nové cesty učenia nielenže zjednodušujú oživenie pamäti, ale sčasti urýchľujú a sčasti aj prehlbujú pochopenie učiva.

Existujú dve techniky učenia. Začnime jednoduchšou, ktorá nie je bezpodmienečne najľahšia.

Techniku troch prstov — keď si si ju už dôkladne nacvičil, aby si okamžite dosiahol svoju hladinu a tam vedome pracoval — možno použiť aj vtedy, keď počúvaš prednášku alebo čítaš knihu. Touto metódou sa vo veľkej miere zlepši sústre-denie a informácie sa lepšie upevňujú. Neskôr si budeš vedieť takto získané informácie ľahšie oživiť v hladine beta aj alfa. Študent, ktorý má pri písaní písomky zložené tri prsty, takmer vidí pred sebou prečítaný text učebnice, priam počuje hlas učiteľa, keď učivo vysvetľoval v triede.

Druhá technika nie je taká jednoduchá, ale počas nácviku kontroly mozgovej činnosti ju budeš vedieť skôr používať. Sústreďuje v sebe efektívnosť učenia v hladine alfa a spätnú väzbu učenia v hladine beta. Budeš na to potrebovať magneto-fón.

Predpokladajme, že sa musíš naučiť jednu celú kapitolu z učebnice, a nielenže si ju musíš pamätať, ale učivu musíš aj rozumieť. V prvej fáze sa neponor do hladiny alfa, ale ostaň

v hladine vonkajšieho vedomia, v hladine beta. Čítaj kapitolu nahlas do magnetofónu. Teraz sa ponor do svojej hladiny, prehráj si nahrávku, sústreď sa na vlastný hlas, počúvaj učivo z magnetofónu.

V počiatočnom štádiu kontroly mozgovej činnosti, najmä kým si si ešte nezvykol, stlačenie prehrávacieho gombíka ťa ľahko môže vrátiť do hladiny beta a zistíš, že hlas magnetofónu ti sťažuje návrat do hladiny alfa. Kým sa o to usiluješ, môže sa stať, že zameškáš časť alebo aj celý text. Návrikom toto nebezpečenstvo hrozí čoraz menej. Tu je niekoľko tipov:

Do svojej hladiny sa ponor tak, že prst máš už na prehrávanom gombíku. Takto ho nemusíš hľadať otvorenými očami.

Popros niekoho, aby na udaný pokyn zapol magnetofón. Použi techniku troch prstov, aby si urýchlil návrat do hladiny alfa.

Ťažkosti sa môžu zdať väčšie, ako v skutočnosti sú. Môže to byť prípadne aj prejav vývoja. Keď nadobudneš zručnosť, aj samotný stav alfa ti prinesie iné pocity. Čoraz viac ho budeš pociťovať ako stav beta, lebo sa ho naučíš vedome používať. Byť v stave alfa úplne bdely, plne duševne činný — to charakterizuje mimoriadne kontrolu mozgovej činnosti.

Ako výsledok ďalšieho vývoja sa znova môže dostaviť ten pocit ako v stave alfa, ale to je už znak hlbšej hladiny, možno hladiny théta. V triedach kurzu kontroly mozgovej činnosti som často videl takých poslucháčov, ktorí ponorení v hlbkej hladine s otvorenými očami v celkom bdelom stave, v akom si teraz ty, dokázali zreteľne hovoriť, pýtali sa a odpovedali, alebo práve žartovali.

Vráťme sa k práci s magnetofónom. V záujme ďalšieho upevnenia učiva nechaj prejsť niekoľko dní, potom si učivo znova prečítaj v stave beta a opäť prehráj v stave alfa. Takto si si informácie už naozaj dobre osvojil.

Keď sa učíte kontrolu mozgovej činnosti pomocou tejto knihy viacerí, môžete si navzájom vymeniť kazety v rámci šetrenia času, ako prejav určitej deľby práce. Aj takto to výborne funguje, hoci znamená istú prednosť, keď sa človek sústreďuje na vlastný hlas.

Rýchle učenie a technika troch prstov znamenala pre poslu-

cháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti vzácné šetrenie času v rôznych oblastiach života - v predaji (najmä poisťovacím agentom), vo vysokoškolskom štúdiu, v školstve, v právnych záležitostiach, v divadle, aby sme spomenuli len niektoré oblasti.

Istý úspešný kanadský poisťovací agent už neznervózňuje svojich klientov tým, že kvôli odpovedi na ich majetkové a daňové problémy sa neustále hrabe medzi rozličnými papiermi v aktovke. Vďaka rýchlemu učeniu a technike troch prstov má v hlave obrovské množstvo potrebných informácií.

Advokát z Detroitu sa stáva „nezávislým“ od svojich poznámok, keď na súde sumarizuje nejaký zložitý prípad. Nahrá si svoju reč na magnetofón a večer pred zasadaním súdu a v ten deň skoro ráno si nahrávku v stave alfa prehrá. Neskôr, keď seabedome stojí pred súdom, hovorí oveľa presvedčivejšie, ako keby stále škúľil do poznámok. Nikto si však pritom nevšimne, čo robí s tromi prstami ľavej ruky.

Humorista istého zábavného klubu v New Yorku denne mení svoj program: pripája „komentáre“ k najnovším správam. Hodinu pred vystúpením si vypočuje vlastnú magnetofónovú nahrávku a potom môže poslúžiť dvadsaťminútovým „spontánnym“ humorom na vysokej úrovni. „Predtým som si z poverčivosti prekrížil prsty, dúfajúc, že takto bude všetko v poriadku. Teraz si zložím tri prsty a viem, čo bude nasledovať — veľa smiechu“ - hovorí.

Rýchle učenie a technika troch prstov je ideálna pre študentov. Kontrolu mozgovej činnosti vyučujú doteraz na 24 univerzitách, na 16 stredných školách a v 8 základných školách. Vďaka týmto technikám sa tisíce žiakov menej učí, pritom sa viac naučí.

## 7. KAPITOLA

### KREATÍVNY SPÁNOK

Ákí sme slobodní vo svojich snoch! Hranice času a priestoru padnú, rozplynú sa pravidlá logiky a nátlak vedomia a my sa stávame tvorcami svojho pominuteľného života. Sigmund Freud sa zaoberal takými snami, ktoré sa nám snívajú spontánne. Kontrola mozgovej činnosti má iný cieľ. Naším cieľom je úmyselne vyvolať také sny, ktoré vyriešia niektoré naše problémy. Keďže si ich vopred vyberieme, môžeme si ich - veľmi efektne — aj ináč vysvetľovať. Tak sa síce obmedzuje spontánnosť zážitku zo sna, pomôže nám to však k značnej voľnosti: vo väčšej miere môžeme kontrolovať svoj život.

Vo vysvetlení dopredu naprogramovaného sna nielenže máme možnosť nahliadnuť do patológie svojej duše, ale môžeme nájsť aj riešenie našich každodenných problémov.

Vyučovanie kontroly snov sa skladá z troch krokov. Ku každému z nich je potrebný meditačný duševný stav.

Prvý krok je naučiť sa oživiť svoje sny. Mnohí si myslia: Mne sa nič nesníva. To však nikdy nie je pravda. Možno nevieme oživiť svoje sny, ale každému sa sníva. Bez snov by za niekoľko dní vznikol v našom citovom živote, v našom vedomí chaos.

Keď som v roku 1949 začal skúmať možné využitie snov pri riešení problémov, ešte som netušil, čo všetko pri tom vysvitne. Podobne ako ty, aj ja som počul veľa takých príbehov, ako niekto dopredu vycítil niečo vo sne. Júlia Céзара vraj sen upozorňoval, aby sa chránil 15. marca, teda práve toho dňa, ako dnes vieme, keď ho úkladne zavraždili. Aj Lincolnovi sa prisnilo, že ho zabijú. Keď sú tieto sny a mnohé iné neopakovateľnou náhodou, tak je strata času zaoberať sa nimi.

Keď som si myslel, že zbytočne strácam čas, došiel som k istému bodu. Asi štyri roky som študoval psychológiu - Freuda, Adlera, Junga — a začal som mať pocit, že čím viac sa učím, tým menej viem. Mohlo byť asi pol druhej v noci, keď som odhodil knihu a ľahol som si spať. Rozhodol



som sa, že nebudem strácať čas na takú zbytočnú vec, akou je štúdium veľkých duchov, ktorí sa ani navzájom nevedeli dohodnúť. Rozhodol som sa, že sa budem zaoberať len svojím obchodom s elektronikou, aj tak som ho zanedbal a potrebujem viac peňazí.

Asi o dve hodiny neskoršie som sa prebudil zo sna. Na rozdiel od väčšiny snov to nebol sled udalostí, len jedna žiara. V mojom sne žiarilo zlatisté poludňajšie slnko, veľmi jasne. Otvoril som oči, a v mojej spálni bola tma. Opäť som zatvoril oči, zase som videl tú žiaru. Zopakoval som to niekoľkokrát: zatvorené oči - žiara, otvorené oči — tma. Keď som asi tretí alebo štvrtý raz zatvoril oči, videl som tri čísla: 3—7—3. Potom ďalšie tri čísla: 3-4—3. Znovu sa zopakoval prvý rad čísel a za ním druhý.

Tých šesť čísel ma zaujímalo menej ako žiara, ktorá bola čoraz bledšia. Myslel som na to, že je to možno koniec môjho života, akosi tak, ako keď elektróda ešte naposledy zažiarí predtým, ako vyhorí. Keď som zistil, že neumieram, pokúsil som sa navrátiť žiaru, aby som ju mohol preštudovať. Zmenil som rytmus dýchania, polohu tela v posteli, potom hladinu vedomia, nič nepomáhalo. Žiara bledla ďalej. Videl som ju asi 5 minút.

Možno, že čísla niečo znamenajú? Zbytok noci som preležal a prebral som v duchu množstvo telefónnych čísel, adres, poznávacích značiek, všeličo, čo by mohlo dať zmysel týmto číslam.

Na rozlúštenie významu sna mám už dnes účinný spôsob, ale vtedy som bol ešte na začiatku svojich výskumov. Na druhý deň po dvoch hodinách spánku poriadne unavený som rozmýšľal ďalej, k čomu sa vlastne viažu tieto čísla.

Teraz musím rozpovedať niekoľko všedných udalostí, ktoré ma dovedli k vyriešeniu záhady a tým aj k dôležitej časti kontroly mozgovej činnosti.

Pätnásť minút pred zatváracou hodinou môjho obchodu s elektronikou prišiel priateľ a pozval ma na kávu. Kým na mňa čakal, prišla moja manželka a povedala: „Zaskoč cestou na mexickú stranu a kúp trochu alkoholu pre domácnosť. Pri moste je obchod, kde je lacnejší.“

Cestou som porozprával priateľovi svoj sen a kým som hovoril, zišlo mi na myseľ: Čo keď sú to čísla nejakej lotérie? Prešli sme popri obchode, ktorý bol miestnym strediskom mexickej lotérie, ale práve zatvárali, už stiahli rolety. Na tom nezáleží, myslel som si, aj tak to bol len bláznivý nápad, a tak sme prišli o blok domov ďalej, aby som kúpil pre manželku alkohol.

Kým obchodník balil tovar, priateľ sa ma spýtal z druhého konca obchodu:

- Čo si to mal za čísla?
- 3-7-3 a 3-4-3 - odpovedal som.
- Poď sem a pozri sa!

Bola tam polovica lotérie a na nej tieto čísla: 3-4-3. V celom Mexiku stotisíc malých obchodov ako je tento predáva každý mesiac lotérie s tými istými začiatočnými číslicami. Z celej krajiny len v tomto jednom obchode predávajú lotérie s číslom 3—4—3. Lotérie s číslom 3-7—3 predávajú v Mexiko City.

O niekoľko týždňov vysvitlo, že som svojou prvou lotériou v živote vyhral 10 000 dolárov, ktoré som veľmi potreboval. Omámený šťastím som sa pozrel tomu darovanému koňovi do papule, pozrel som sa mu na zuby a čo som takto našiel, bolo ešte cennejšie ako samotný dar. Našiel som tam bezpečné uistenie, ktoré mi šepkalo, že sa mi oplatí pokračovať v štúdiu. Voľajako som sa dostal do styku s Vyššou inteligenciou. Možno, že som sa s ňou už aj predtým viackrát stretol, len som o tom nevedel. Teraz som už vedel.

Len si premysli sled naoko náhodných udalostí, ktoré došli až sem! V jednej zúfalej chvíli sa mi prisnie číslo v takej nezvyčajnej podobe — so žiarou, že som si ho musel zapamätať. Potom prišiel priateľ, pozval ma na kávu a hoci som bol unavený, pozvanie som prijal. Prišla manželka a požiadala ma, aby som kúpil alkohol pre domácnosť, tak som sa dostal na jediné miesto v Mexiku, kde predávali túto výhernú pokážku.

Kto to pokladá len za zhodnú náhodu, tomu bude ťažké vysvetliť strhujúci, presne skontrolovateľný fakt: poslucháči štyroch kurzov kontroly mozgovej činnosti v USA, ktorí po-

užili moju neskoršie vypracovanú metódu, tiež vyhrali na lotérii. Menovite Regina M. Forneckerova z Rockfordu v štáte Illinois 300 000 dolárov, Dávid Sikich z Chicaga 300 000 dolárov, Frances Morroni z Chicaga 50 000 dolárov a John Fleming z Buffala v štáte New York 50 000 dolárov.

Nemám výhrady proti výrazu „zhoda náhod“, lenže v kontrole mozgovej činnosti mu dávame špeciálny význam. Keď rad ťažko vysvetliteľných udalostí vyústi do kladného riešenia, hovoríme o zhode náhod; keď sa skončí záporne, hovoríme o nehode. V kontrole mozgovej činnosti sa naučíme, ako možno dopomôcť k zhode náhod. Výraz „úplná náhoda“ my nepoužívame.

Môj sen, pomocou ktorého som vyhral v lotérii, ma presvedčil o jestvovaní Vyššej inteligencie a o tom, že dokáže so mnou komunikovať. Dnes sa mi to už nezdá také mimoriadne, že sa to uskutočnilo, keď som spal a dostal som sa do hlbokkej krízy v súvislosti so svojou životnou prácou. Tisíce ľudí už tiež dostalo vo sne nezvyčajným spôsobom radu, keď sa cítili v beznádejnej situácii, v nebezpečenstve alebo stáli na križovatke života. Množstvo takýchto snov zaznamenali v Biblii. Vtedy však, keď sa mi to stalo, som mal pocit, že sa so mnou udial zázrak.

Zo svojho štúdia som si pamätal Freudovo zistenie, že spánok vytvára priaznivé podmienky na telepatiu, čiže na prenos myšlienok. Pri vysvetlení svojho sna som však musel postúpiť ďalej a získal som presvedčenie, že spánok vytvára priaznivé podmienky aj na získanie informácií od Vyššej inteligencie. Neskôr som išiel ešte ďalej a rozmýšľal som o tom, či musíme pasívne čakať, aby nám niekto zavolať? Či nemôžeme my sami z vlastnej iniciatívy vytočiť číslo Vyššej inteligencie, aby sme s ňou mohli komunikovať? Ako veriaci človek som si myslel, keď je Boh dosiahnuteľný modlitbou, dokážeme vytvoriť aj taký spôsob, ako sa skontaktovať s Vyššou inteligenciou. (Ako uvidíš v 15. kapitole, keď hovorím o Bohu a o Vyššej inteligencii, myslím na dve rozličné veci.)

Áno, moje pokusy ukázali, že s Vyššou inteligenciou sa možno spojiť mnohými spôsobmi. Jedným z nich je kontrola snov, ktorú si možno jednoducho a ľahko osvojiť.

Nemôžeš počítať so žiariacimi svetlami, ktoré ti pomôžu oživiť sny, ale môžeš počítať s účinkom vlastného programovania, keď si vo svojej hladine naprogramuješ oživenie sna. Pri meditácii pred spaním hovor tieto slová: „Chcem si pamätať svoj sen! Budem si pamätať svoj sen!“ Potom choď spať, ale priprav si papier a ceruzku. Po prebudení v noci alebo ráno si zapíš, čo si zo sna pamätáš. Nacvičuj si to niekoľko dní, kým nebude tvoje oživenie čoraz ostrejšie a úplnejšie. Keď si spokojný s výsledkom, si pripravený na druhý krok:

Počas meditácie pred spaním myslí na taký problém, na riešenie ktorého potrebuješ informáciu alebo radu. Vyber si taký problém, ktorý ťa naozaj ťaží. Na nezmyselné otázky by si dostal nezmyselnú odpoveď. Teraz sa naprogramuj týmito slovami: „Chcem taký sen, čo mi poskytne pomoc pri riešení problému, ktorý nosím v hlave. Budem mať taký sen, budem si ho pamätať a aj ho pochopím.“

Keď sa zobudíš v noci alebo ráno, prezri si sen, ktorý si vieš najživšie obnoviť, a hľadaj jeho zmysel.

Ako som už spomínal, náš výklad snov sa líši od Freudovho, veď my úmyselne vyvolávame sny. Ak sa náhodou vyznáš vo Freudovom výklade snov, na to teraz z hľadiska kontroly mozgovej činnosti zabudni.

Bolo by iste zaujímavé, ako by Freud vykladal sen, ktorý videl istý muž. Vo sne ho obkolesili v džungli divosi. Vyhrážajúc sa mu kopijami blížili sa k nemu. Na hrote každej kopije bola diera. Keď sa zobudil, vykladal si tento sen ako odpoveď na riešenie svojho problému, presnejšie: ako má zostrojiť šijací stroj. Dokázal vyriešiť, že ihla behala sem-tam, ale nešila, kým mu sen nepošepol, aby dieru umiestnil na jej vrchole. Muž sa volal Elias How. On vynašiel prvý použiteľný šijací stroj.

Istý poslucháč kurzu kontroly mozgovej činnosti ďakuje kontrole snov, že ostal nažive. V predvečer sedemdnovej motocyklovej túry si naprogramoval, aby ho sen upozornil na nebezpečenstvá, ktoré ho počas cesty čakajú. Na poslednej ceste mal množstvo drobných nepríjemností - raz sa mu spustila guma, druhý raz sa mu upchal vývod benzínu, neskoršie začalo nečakane snežiť.

Snívalo sa mu, že je v byte svojho priateľa. Na večeru konzumuje veľkú misu surovej zelenej fazuľky, kým ostatní jedia chutný nákyp. Znamenalo by to, že po ceste má jesť surovú zelenú fazuľku? To nebolo pravdepodobné, lebo zelenú fazuľku nemal rád, najmä nie surovú. Alebo to má znamenať, že by ho už u priateľa neprijali srdečne? Nie, bol presvedčený o pevnosti ich priateľstva, ale nehodlal sa cestou u nich zastaviť.

O dva dni na úsvite trielil po newyorskej diaľnici. Bolo krásne ráno, diaľnica bola v dokonalom stave, okrem malého nákladíka, ktorý išiel pred ním, nebolo na ceste nikoho.

Keď sa priblížil k nákladnému autu, zbadal, že je naložené zelenou fazuľkou. Spomenul si na svoj sen a spomalil zo 100 km na 40 kilometrovú rýchlosť. V nasledujúcej zákrute sa mu zadné koleso trochu pošmyklo, hoci vtedy išiel už len 25-kilometrovou rýchlosťou. Pošmykol sa na niekoľkých strukoch zelenej fazuľky, čo popadali z nákladného auta! Pri väčšej rýchlosti mohol mať šmyk vážnejšie, možno i smrteľné následky.

Len ten dokáže vyložiť zmysel takýchto snov, kto ich vzbudil. Keď si výklad sna dobre naprogramuješ, budeš mať určitú predstavu o jeho zmysle, „pocítiš ho“. Naše nezvučné podvedomie často komunikuje s nami na základe istých pocitov. Cvikom čoraz viac budeš veriť týmto naprogramovaným pocitom.

Slová navrhované na samoprogramovanie učíme aj v triedach kurzu kontroly mozgovej činnosti. Aj iné slová sú vhodné, ale keď máš v úmysle zúčastniť sa niekedy na kurze kontroly mozgovej činnosti, takto tam budeš mať ľahšiu robotu.

Ak budeš trpezlivo nacvičovať kontrolu snov, otvorí sa pred tebou tvoj najhodnotnejší duševný zdroj. Rozumne uvažujúc nemôžeš očakávať, že vyhráš na lotérii, veď vlastnosťou lotérie je, že na nej vyhrá len veľmi málo ľudí. Pre život je však charakteristické, že v ňom môže každý vyhrať oveľa viac, ako je to možné v lotérii.

## 8. KAPITOLA

### NAŠE SLOVÁ MAJÚ MOC

V úvode sme navrhovali, aby si pri prvom čítaní tejto knihy nevykonával ani jedno cvičenie. Toto cvičenie je však výnimka. Vyskúšaj si ho hneď! Zaktivizuj všetku svoju predstavivosť! Potom si pozrieme jej účinok.

Predstav si, že stojíš v kuchyni a držiš v ruke citrón, ktorý si práve vybral z chladničky. Cítiš v ruke chlad. Pozri si povrch citróna, jeho žltú kôru. Je voskovožltá a na obidvoch koncoch sa špicatí v dvoch malých zelených bodoch. Trochu ho stlač, aby si cítil jeho plnosť a váhu.

Teraz zdvihni citrón k nosu a ovoňaj ho. Má fantastickú vôňu, však? Rozrež ho na polovicu a ovoňaj znova. Vôňa je ešte silnejšia. Teraz doň poriadne zahryzni a nechaj, aby sa ti šťava rozliala v ústach. Má fantastickú chuť, pravda?

Pri tomto bode, keď si dobre používal svoju predstavivosť, ti začnú tiecť sliny.

Pozrime si pozadie tohto javu.

Na tvoje slinné žľazy pôsobili slová, len „čire" slová! Slová neodzrkadľovali skutočnosť, ale len niečo také, čo si si predstavil. Keď si čítal tieto slová o citróne, povedal si si, že máš citrón. V podstate si ho nemal, čo si aj ty vedel. Tvoj mozog to bral vážne a povedal tvojim slinným žľazám: Tento človek zahryzol do citróna. Ponáhľajte sa, omyte šťavu citróna! A žľazy poslúchli.

Väčšina z nás si myslí, že slová, ktoré používame, odzrkadľujú významy a ich význam môže byť dobrý alebo zlý, pravdivý alebo mylný, silný alebo slabý. Je to však len polopravda. Slová nielenže odzrkadľujú skutočnosť, ale ju aj tvoria, ako napríklad tok slín.

Mozog nie je tlmočníkom našich úmyslov, ale orgán prijímajúci a uskladňujúci informácie, orgán, ktorý sa stará o naše telo. Povedz mu napríklad: „jem citrón" a hneď sa dá do činnosti.

Je tu čas na to, čo my nazývame „veľkým upratovaním

myšlienok". Na to nemáme zaužívaný postup. Je to len otázka rozhodnutia, aby sme dávali pozor na to, aké slová použijeme, keď chceme uviesť svoj mozog do chodu.

Vykonaný pokus bol neutrálny (telesne). Nespôsobil nič dobré, ale ani zlé. Použité slová však môžu spôsobiť dobro, ale aj zlo.

Mnohé deti sa pri jedle hrajú obľúbenú hru. Jedlu, ktoré majú pred sebou, dávajú najodpornejšie prívlastky: maslo je napríklad zlisovaná ploštica, aby som spomenul len ten najmiernejší prívlastok, na ktorý sa pamätám. Cieľom hry je vyvolať zdanie, akoby slová nevplývali na toho, kto ich vymyslel, súčasne však majú zdolať niekoho iného. To sa často podarí, človek náhle stratí chuť do jedla.

Aj my, dospelí často hráme túto hru. Negatívnymi slovami si odoberáme „chuť“ do života a slová, ktoré častým opakovaním nadobúdajú čoraz väčšiu silu, vytvoria „negatívny“ život, na ktorý máme čoraz menšiu „chuť“.

— Ako sa máš?

— Á, nechcem sa sťažovať! Alebo: Načo by som sa sťažoval? Alebo: Ani sa ma nepýtaj!

Ako reaguje náš mozog na takúto nepríjemnú mienku?

Ťaží ťa „ako hrb“, že musíš variť pre rodinu? Je to „hotový nervák“ vyjsť s peniazmi? Si „skrúšený“ pod vplyvom počítaša? Som presvedčený o tom, že odborní lekári môžu vďačiť za väčšinu svojich príjmov slovám, ktoré používame. Nezabúdaj, mozog nie je akýsi prejemnelý tlmočník. Povie: Tento človek chce bolesti hlavy. V poriadku. Bolesti hlavy sú objednané!

Samozrejme, bolesť sa nedostaví vždy ihneď, akonáhle o nej hovoríme. Prirodzeným stavom tela je dobrý zdravotný stav a väčšina jeho činností pôsobí v tomto smere. Časom však, keď sme slovami v patričnej miere rozbili jeho ochranný systém, vytvorí pre nás objednanú chorobu.

Naším slovám dávajú znásobujúci účinok ešte dve veci: hladina nášho vedomia a to, do akej miery sme citovo zainteresovaní na tom, čo hovoríme.

Keď hovoríme s presvedčením: „Ježiši, to bolí!“ - bolesť sa dostaví s radosťou. „Tu nemožno urobiť ani poondiātu malič-

kosť!" - s hlbokým precítením vyslovená veta sa stane pravdou a tak bol náš výkrik oprávnený.

Kontrola mozgovej činnosti ponúka účinnú ochranu proti našim vlastným zlým zvyklostiam. V hladine alfa a théta moc našich slov nezvyčajne vzrastie. V predchádzajúcich kapitolách si mohol vidieť, že pomocou celkom jednoduchých slov si schopný vopred naprogramovať svoje sny a že dokážeš preniesť zo slov na svoje tri prsty tú silu, ktorá ťa preniesie do hladiny alfa.

Nikdy som sa nesmial Emilovi Couéovi, hoci sa mu aj dnes, v našom vyumelkovanom svete, mnohí smejú. Stal sa známym vďaka svojmu výroku, ktorý dnes určite vyvolá smiech: „Zo dňa na deň sa po každej stránke cítim čoraz lepšie a lepšie!" Tieto slová vyliečili mnoho tisíc ľudí z veľmi vážnych chorôb. To nie je žart. Ja si cením tieto slová, s úctou a vďakou myslím na dr. Couéa, lebo má pre mňa nevyčísliteľnú cenu to, čo som sa naučil z jeho knihy Sebadisciplína pomocou autosugescie (New York, Samuel Weisel, 1974).

Dr. Coué bol skoro tridsať rokov lekárnikom v Troyes vo Francúzsku, kde sa narodil. Študoval hypnózu, vykonával pokusy takéhoto charakteru a neskoršie vyvinul vlastnú psychotherapeutickú metódu, ktorá je založená na autosugescii. V roku 1910 si otvoril v Nancy bezplatnú kliniku, kde úspešne liečil niekoľko tisíc ľudí chorých na reumu, ťažké bolesti hlavy, astmu, ochrnutie, koktanie, tuberkulózne zmeny kože, nádory a vredy, ktoré predstavujú fantasticky širokú škálu ochorení. „Nikdy som nikoho nevyliečil" — povedal. „Len som naučil ľudí, ako sa majú liečiť sami." Nemožno pochybovať o tom, že sa pacienti vyliečili, veď to potvrdzujú dokumenty. Couéova metóda však skoro celkom zmizla, keď v roku 1926 zomrel. Keby bola táto metóda taká komplikovaná, že sa ju dokáže naučiť a aplikovať len niekoľko špecialistov, možno by ju poznali a používali i dnes. Jeho metóda je však jednoduchá, môže sa ju naučiť hocikto, jej podstatou je kontrola mozgovej činnosti.

Má dve základné pravidlá:

1. Odrazu dokážeme myslieť len na jednu vec.



2. Keď sa koncentruješ na jednu myšlienku, tá sa uskutoční, lebo tvoje telo ju pretvorí na skutočnosť.

Preto keď chceš spustiť liečebnú silu tvojho tela, ktorej môžu brániť negatívne myšlienky (vedomé alebo nevedomé), povedz si dvadsať ráz za sebou: „Deň čo deň sa po každej stránke cítim čoraz lepšie a lepšie!“ Keď to urobíš dvakrát za deň, tým už použiješ Couého metódu.

Keďže som počas svojich výskumov zistil, že sila slov sa v značnej miere zvýši v meditačných hladinách, sčasti som túto metódu adaptoval. V hladine alfa a théta hovoríme: „Každý deň sa po každej stránke cítim čoraz lepšie a lepšie!“ Počas meditácie to stačí povedať len raz. V tomto stave hovoríme aj tieto slová (tiež pochádzajú od dr. Couéa): „Negatívne myšlienky a negatívne pocity ma nemôžu ovplyvňovať v nijakej hladine.“

Tieto dve vety už samy osebe vyprodukovali prekvapujúco veľa konkrétnych výsledkov. Obzvlášť je zaujímavý príbeh vojaka, ktorý sa len jeden deň mohol zúčastniť na kurze kontroly mozgovej činnosti, lebo ho nečakane odvelili do Indočíny. Pamätal si, ako treba meditovať. Okrem toho sa mu v pamäti uchovali len tieto dve vety.

Dostal sa do jednotky alkoholika, prchkého strážmajstra, ktorý si pre svoje mimoriadne kruté ciele vybral práve toho nováčika. Náš vojak sa o niekoľko týždňov budil v noci na kašeľ, neskôr sa uňho prejavili astmatické záchvaty napriek tomu, že predtým nikdy nemal astmu. Po dôkladnej lekárskej prehliadke ho vyhlásili za úplne zdravého. On sa medzitým cítil čoraz horšie, úlohy si plnil zle a tým ešte viac upriamil na seba čoraz nepríjemnejší záujem svojho strážmajstra.

Jeho druhovia hľadali útočisko v drogách, on v kontrole mozgovej činnosti a vo vyššie uvedených dvoch vetách. Našťastie mohol meditovať denne aj trikrát. „Za tri dni som sa stal úplne imúnny voči strážmajstrovi. Vykonal som, čo prikázal, ale jeho slová už na mňa vôbec nepôsobili. Za týždeň som prestal kašľať, zmizla aj astma“ — hovoril.

Keby mi to bol rozprával absolvent kurzu mozgovej činnosti, bol by som sa tešil, ako sa teším každému úspechu, ale celý

príbeh by na mňa nebol nijako zvlášť zapôsobil. Na samoliečenie máme ešte viac účinnejších techník, ktoré vám v ďalších častiach pomôžem osvojiť si. Prípad tohto mládenca sa stáva zvlášť zaujímavý, lebo on nepoznal ani jednu z našich techník, použil len techniku dvoch viet, čo sa v prvý deň naučil.

Slová majú fantasticky silný účinok aj v oveľa hlbších hladinách vedomia, ako sa používajú v kontrole mozgovej činnosti. Pani Jean Mabryová, oklahomská anesteziologická, ktorá je súčasne aj učiteľkou kontroly mozgovej činnosti, využíva svoje vedomosti v záujme pacientov. Pri operáciách šepká hlboko uspatým pacientom také inštrukcie, ktoré im pomáhajú pri rekonvalescencii, v niektorých prípadoch im zachránia aj život.

Pri jednej takej operácii, kde za normálnych okolností možno počítať so silným krvácaním, sa chirurg veľmi prekvapil: zistil len slabé premokanie. Pani Mabryová pošepala pacientovi toto: „Povedz svojmu telu, aby nekrvácalo!“ Toto pošepala pred prvým rezom a potom počas operácie asi po každých desiatich minútach.

Pri inej operácii pošepala pacientke toto: „Keď sa prebudíš, budeš mať pocit, že ťa má každý rád a aj ty sa máš rada!“ Táto pacientka znamenala pre chirurgov zvlášť veľký problém. Bola to úzkostlivá, ustavične sa sťažujúca žena, ktorá si robila starosti aj z najmenšej bolesti. Jej postoj mohol spomaľiť uzdravenie. Keď sa prebudila z narkózy, výraz jej tváre sa zmenil a o tri mesiace rozprával chirurg pani Mabreyovej, ako sa táto úzkostlivá pacientka „premenila“. Stala sa vyrovnanou, optimistickou ženou a po operácii sa rýchlo zotavila.

Práca pani Mabreyovej ilustruje tri také veci, ktoré my vyučujeme v kontrole mozgovej činnosti. Po prvé, že slová majú mimoriadnu moc v hlbokých hladinách vedomia. Po druhé, že náš mozog vie rozkázať telu účinnejšie, ako si to myslíme. A napokon, ako som to už spomínal v 5. kapitole, nikdy nestratíme vedomie úplne.

Koľko rodičov vojde necitlivo do izby spiacich detí? Rýchlo upravia prikrývku a ponáhľajú sa preč, namiesto toho, aby niekoľkými pozitívnymi a láskavými slovami pomohli dieťaťu, aby sa cez deň cítilo bezpečne a pokojnejšie.

Také veľké množstvo poslucháčov kontroly mozgovej činnosti referuje o zlepšení svojho zdravotného stavu často ešte pred skončením kurzu, že som raz kvôli tomu prišiel vo svojom meste do konfliktu s lekármi. Niekoľko pacientov povedalo svojmu lekárovi, že my sme ich vyliečili a lekári podali žalobu u obvodného právneho zástupcu. Právny zástupca vyšetril prípad a zistil, že sa nezaoberáme mastičkárstvom, ako si to lekári mysleli. Našťastie to, že kontrola mozgovej činnosti blahodarne účinkuje na zdravie, nie je protizákonné, ináč by dnes nemohla existovať organizácia kontroly mozgovej činnosti.

## 9. KAPITOLA

### SILA PREDSTAVIVOSTI

Sila vôle potrebuje na dosiahnutie svojho cieľa protivníka, ktorého treba poraziť. Pokúša sa byť silná, ale často sa vzdáva, keď vec začína byť naozaj ťažká. Na zanechanie zlých zvykov existuje aj miernejšia, ľahšia cesta - predstavivosť. Predstavivosť sa zmocní cieľa bezprostredne. Chytí to, čo chce dosiahnuť.

Preto som natoľko zdôrazňoval v predchádzajúcich kapitolách potrebu osvojiť si verné vizualizovanie v hlbokých hladinách vedomia. Keď osedláš svoju predstavivosť vierou, túžbou a očakávaním a naučíš sa zmyslovo predstaviť si ciele tak, aby si videl, cítil, počul, chutnal a dotýkal sa, vtedy dosiahneš, čo len chceš.

„Keď sa zrazia vôľa a predstavivosť, vždy zvíťazí predstavivosť“ - napísal Emile Coué.

Keď si myslíš, že sa chceš zbaviť niektorého svojho zlozvyku, pravdepodobne sa klameš. Keby si to naozaj chcel, zmizol by sám. Musíš silnejšie chcieť prednosti vyplývajúce z odvyknutia ako samotný zvyk. Keď sa naučíš dosť silne chcieť tieto výhody, oslobodíš sa od „nechceného“ zlozvyku.

Keď myslíš na zvyk a pevne sa rozhodneš odvyknúť si od neho, rozhodnutie ťa môže k zvyku ešte tesnejšie pripútať. Je to trochu tak, ako keď sa pevne rozhodneš, že teraz rýchlo zaspíš. V tom prípade ťa práve sila rozhodnutia drží v bdelosti.

Pozrime sa, čo môžeme urobiť. Ako príklad si všimneme dva zvyky, ktorých sa poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti vedia najúspešnejšie zbaviť: prejedanie sa a fajčenie.

Ak chceš schudnúť, najprv si musíš problém premyslieť na vonkajšej hladine.

Aký je tvoj problém: prejedanie sa, málo pohybu, alebo obidve?

Je možné, že problém netkvie v prejedaní sa, ale v požívaní nevhodnej stravy. Odpovedou je asi taký jedálny lístok, ktorý lepšie vyhovuje tvojim potrebám. Tvoj lekár ti v tom iste vie poradiť.

Prečo chceš schudnúť? Si taký tlstý, že to už ohrozuje tvoje zdravie, alebo preto, že štíhlejší by si bol príťažlivejší? Obidva fakty sú dobrým dôvodom na chudnutie, ale vopred musíš vedieť, aký osoh očakávaš.

Ak už ješ vhodné pokrmy v skromnom množstve, ak máš toľko pohybu, ako je to len možné, a máš len trochu nadváhy, tak ti odporúčam, pravda, ak tvoj lekár nie je inej mienky, ži s danou telesnou váhou. Aj ja tak žijem. Bolo by zbytočné nasilu na tom niečo zmeniť. V tvojom živote sú určite aj väčšie problémy a dôležitejšie možnosti ako tento, aby si naň použil poznatky kontroly mozgovej činnosti.

Keď si presvedčený o tom, že naozaj chceš schudnúť, a vieš prečo, tak v nasledujúcom kroku analyzuj prednosti vyplývajúce z chudnutia. Nevšímaj si len také všeobecné výhody, ako: „budem lepšie vyzerat'“, ale konkrétne, podľa možnosti v spojení so všetkými piatimi zmyslami. Napríklad:

Pohľad: Vyhľadaj si takú fotografiu, na ktorej si bol ešte taký štíhly, ako chceš byť teraz.

Hmat: Predstav si, aké budeš mať hladké ramená, stehná, brucho, keď schudneš.

Chuť: Predstav si chuť tých jedál, ktoré musia byť vo veľkom množstve zastúpené v tvojom jedálničku.

Čuch: Predstav si vôňu tých jedál, ktoré budeš jesť.

Sluch: Predstav si, čo povedia pre teba dôležití ľudia, keď sa ti to podarí.

Ani päť zmyslov nestačí na to, aby si dôkladne vizualizoval. Aj city sú dôležité.

Predstav si, aký sebaistý a uvoľnený sa budeš cítiť, keď budeš taký štíhly, ako si želaš.

Všetko toto si udrž v hlave a ponor sa do svojej hladiny. Utvor si obrazovku v predstave a premietni na ňu svoj terajší obraz. O chvíľu nechaj obraz zmiznúť a z ľavej strany (zo strany budúcnosti) vsuň iný obraz (možno starú fotografiu), na ktorom sa vidíš tak, ako chceš vyzeráť na konci diéty.

Keď si v mysli prezeráš tento svoj nový obraz, predstav si čo najviac podrobností o tom, aký to bude pocit, keď budeš taký štíhly. Aký to bude pocit, keď sa predkloníš, aby si si uviazal šnúrky na topánkach. Keď vyjdeš po schodoch. Keď sa opäť zmestíš do starých šiat. Keď sa prejdeš po kúpalisku v plavkách. Neľutuj čas na toto, všetko precíť. Prejdi po piatich zmysloch, vždy myslí len na jeden, ako sme to už spomenuli. Čo budeš cítiť voči sebe, keď dosiahneš svoj cieľ?

Teraz si v mysli preber jedálniček, nielen to, čo budeš jesť, ale aj koľko budeš jesť, a vyber si nejaké jedlo, napr. mrkvu, čo budeš jesť medzi hlavnými jedlami. Povedz si, že tvoje telo potrebuje len toľko a len také jedlo, a tvoje telo nebude signalizovať hlad, aby dostalo viac jedla.

Toto nechaj na koniec meditácie. Denne to vykonaj dvakrát.

Dávaj pozor, aby sa počas meditácie ani raz nevyskytol taký obraz, na ktorom sú zakázané jedlá. Veď preto z nich ješ veľa, lebo ich máš rád. Už pri pomyslení na ne sa tvoja predstavivosť môže dať uniesť celkom iným smerom.

Hollywoodska herečka Alexie Smitsová povedala v San José v Mercury News (13. októbra 1974): „Pri redukčnej diéte výborne funguje pozitívne myslenie. Nikdy nemysli na to, čoho sa musíš zrieknuť, ale len na to, čo získaš!“ Často jej hovoria, že dnes je ešte príťažlivejšia ako bola v čase, keď hrala vo filme Bratia Warnerovci. To vo veľkej miere pripisuje kontrole mozgovej činnosti. „Veľký rozdiel je v tom,“ hovorí,

„že som sa stala vyrovnanejšou a som viac aj svojou paňou.“

Pri redukčnom programe je dôležité aj to, aby si si určil reálny cieľ, lebo ináč ohroziš vierohodnosť cieľa. Ak máš 25 kg nadváhy, nemôžeš si vážne myslieť, že na budúci týždeň budeš vyzeráť ako Audrey Hepburnová alebo Mark Spitz. Táto predstava by nepriniesla veľký úspech.

V prvých dňoch sa ešte môžu objaviť staré signály tela, pripomínajúc napríklad, aká dobrá je čokoláda. Ak si počas dňa zaneprázdnený a nemáš čas meditovať, zhlboka sa nadýchni, zlož tri prsty a pripomeň si tými istými slovami, ktoré používaš pri meditácii, že tvoje telo potrebuje len diétne jedlá - a silný pocit hladu zmizne. Taktiež pomôže, keď sa budeš chvíľu pozeráť na starú fotografiu, kde vyzeráš v želannej podobe.

V kontrole mozgovej činnosti sa celkove zlepši tvoj duševný stav, čo v značnej miere prispeje k tomu, aby tvoje telo lepšie vykonávalo svoje funkcie. Na malé povzbudenie v mysli s radosťou prijme svoju ideálnu váhu.

Táto technika má množstvo použiteľných variácií. Aj ty si môžeš vypracovať svoju. Istý robotník z Omahy si počas meditácie hovoril: „Túžim po takých jedlách a jem len také jedlá, ktoré sú dobré pre moje telo!“ Odrazu dostal chuť na šaláty a zeleninové šťavy a mal menšiu chuť na jedlá obsahujúce množstvo kalórií. Výsledok: za štyri mesiace schudol 18 kíl!

Istá pani z Ames v štáte Iowa použila tú istú metódu. O niekoľko dní kúpila pár pampúšikov - tri pre deti a tri pre priateľov. „Jednoducho mi nezišlo na um, aby som kúpila aj pre seba. Skoro som sa rozplakala od radosti, keď som doma na to prišla!“ Kontrola mozgovej činnosti zapracovala!

Farmár z Mason City v Iowe kúpil za 150 dolárov oblek, ktorý - jemne povedané - nebol celkom naňho šitý. Nohavice si nemohol celkom natiahnuť, sako si vôbec nemohol zapnúť. „Predavač si myslel, že som za zbláznil!“ - rozprával. Pomocou techniky obrazovky v mysli však schudol za štyri mesiace 20 kíl. „Teraz mi ten oblek sedí, akoby ho bol krajčír šil na mňa.“

Nie každý výsledok je natoľko zreteľný. V podstate ani nemusí byť v každom prípade. Carolina de Sandre v Denveri

a Jim William, ktorý vedie činnosť kontroly mozgovej činnosti v oblasti Colorada, začali pokusný program, ktorý skúša spoľahlivosť techník kontroly mozgovej činnosti u tých, ktorí chcú naozaj schudnúť.

Pre dvadsaťpäť poslucháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti zorganizovali počas jedného mesiaca každý týždeň jedno stretnutie. Pätnásť prišli na každé posedenie, za týždeň schudli v priemere 2,3 kg. Ale schudli všetci!

O mesiac kontrolovali tých 15 ľudí a vysvitlo, že z nich 7 chudlo ďalej, 8 si držali svoju váhu. Nikto nepribral!

Caroline porozprávala, že pokus bol pre účastníkov nielen bezbolestný, ale aj radostný. Nielenže schudli bez skrušujúceho pocitu hladu alebo iných nepríjemných pocitov, ale si aj občerstvili mnohé postupy kontroly mozgovej činnosti.

Miera priemerného chudnutia bola v podstate taká, akú by boli dosiahli, keby sa boli zúčastnili na niektorej úspešnej redukčnej diéte. Caroline strávila poldruha roka ako vyučujúca na takomto kurze a bola zástupcom vedúceho pre stravovanie vo švédskom lekárskom stredisku v Denveri, takže má skúsenosti so správnym stravovaním a s redukčnou diétou.

V tejto práci chce ďalej pokračovať a chce organizovať ďalšiu skupinu pre fajčiarov.

Fajčenie je natoľko nebezpečný zvyk, že je načase, aby si si odvykol, ak si fajčiarom. Podobne ako schudnutie, aj fajčenie si preberieme v malých krokoch, necháme telu dosť času, aby sa naučilo poslúchať celkom nové inštrukcie, vychádzajúce z tvojho mozgu.

Na vonkajšej hladine nie je potrebné podrobne rozobrať dôvody, pre ktoré si chceš odvyknúť. Predovšetkým si musíš zostaviť zoznam tých predností, ktoré si neskôr natoľko oživíš, že si budeš chcieť odvyknúť.

Tvoja vitalita bude väčšia, znásobia sa tvoje životné sily. Tvoje zmysly budú vnímať ostrejšie. Lepšie ti bude chutiť jedlo aj život. Vieš iste lepšie ako ja, pretože ja nefajčím, čo všetko môžeš získať.

Ponor sa do svojej hladiny a pozoruj sa na obrazovke v predstave v tej situácii, keď podľa svojho zvyku fajčíš prvú cigaretu dňa. Potom sa pozoruj v nasledujúcej hodine, keď si

celkom pokojný, sleduj, čo všetko robíš okrem fajčenia. Keď táto hodina trvá povedzme od pol ôsmej do pol deviatej, povedz si: „Teraz aj v budúcnosti som si ráno od pol ôsmej do pol deviatej odvykol od fajčenia. Teším sa, že počas tejto hodiny už nefajčím. Je to celkom ľahké, už som si zvykol.“

Nacvičuj to dovedy, kým sa ti aj vo vonkajšej hladine podarí naozaj ľahko prekonať prvú hodinu bez cigarety. Potom môže nasledovať druhá hodina, potom tretia a tak ďalej. Postupuj pomaly! Násilie môže znamenať trest pre tvoje telo, čo je nečestné, veď fajčiť začalo tvoje vedomie, a nie telo. Nech teda aj teraz vedomie vykoná svoju prácu prostredníctvom predstáv.

Niekoľko tipov na urýchlenie procesu odvykania:

Často meň druh cigariet, ktoré fajčíš.

V tých hodinách, v ktorých si si ešte neodvykol fajčiť, sa pri každom zapálení opýtaj sám seba: „Naozaj chcem túto cigaretu?“ Prekvapujúco často bude odpoveď dôrazné nie. Počkaj, kým tú cigaretu budeš naozaj chcieť.

Ak ti v niektorej, už „slobodnej“ hodine, telo naznačí, že „potrebuje“ cigaretu, zhlboka sa nadýchni, zlož tri prsty a tými istými slovami ako pri meditácii si pripomeň, že v tejto hodine nefajčíš a ani nebudeš fajčiť.

Pri odvykaní od fajčenia môžeš k tejto základnej metóde pripájať aj iné techniky. Muž z Oklahomy, ktorý osem rokov fajčil poldruha škatule cigariet denne, si v hladine alfa predstavil tú horu cigariet, čo už doteraz vyfajčil. Potom v predstave naložil tú horu cigariet do krematória a všetko spálil.

Potom si predstavil to množstvo cigariet, ktoré by v budúcnosti vyfajčil, keby si neodvykol, a túto novú obrovskú kopu opäť veselo spálil. Predtým si na kratšiu dobu už viackrát odvykol, teraz sa mu však po jedinej meditácii podarilo odvyknúť si natrvalo. Neohlásila sa nijaká túžba po cigarete, nijaká prehnaná chuť do jedla na vykompenzovanie situácie, nepociťoval nijaké vedľajšie účinky.

Priznám sa, že v súvislosti s fajčením nemôžem referovať o toľkých úspechoch ako pri chudnutí. Poznám však dosť takých poslucháčov, ktorí si odvykli, ďalej dosť takých, ktorí



fajčia menej, a to je dosť na to, aby som každého nahovoril, aby sa pokúsil využiť kontrolu mozgovej činnosti aj na odstránenie tohto zlovyku.

## 10. KAPITOLA

### AKO POUŽÍVAŤ VEDOMIE NA ZLEPŠENIE SVOJHO ZDRAVIA

Polovicu svojho času trávim cestovaním doma i v zahraničí, kde prednášam absolventom kurzov kontroly mozgovej činnosti. Za rok som sa stretol nie so stovkami, ale s tisícami takých ľudí, ktorí mi referovali o naozaj prekrásnych samoliečiteľských výsledkoch. Dnes to už pre mňa nie je nič nezvyklé, zdá sa mi to zvláštne skôr v inom význame, prekvapuje ma totiž, že nie každý využíva možnosť, že naše vedomie má moc nad naším telom. Mnohí považujú psychické liečenie za mystické a tajuplné, nie je však oveľa čudnejšie a tajupľnejšie, že lekári predpisujú silné lieky, ktoré môžu spôsobiť také vedľajšie účinky, čo vážne ohrozujú zdravie? V súvislosti so psychickým liečením som nikdy nezistil, nepočul, ani nevidel jediný vedľajší účinok.

Lekársky výskum vie čoraz viac o spojení tela a vedomia. V týchto rozličných, na pohľad nesúvisiacich výskumoch možno dôsledne sledovať zaujímavú spoločnú črtu: vedomie má záhadne silnú úlohu.

Myslím si, že keby bola kontrola mozgovej činnosti dokonalá (nie je, ešte vždy sa ju učíme), všetci by sme mali bezchybné telo. Už však vieme nesporne dosť, aby sme vedomím posilnili regeneračné sily tela, a tak dokážeme úspešnejšie zlozať choroby. Aj jednoduché techniky Emila Coué sa uplatnili. Techniky kontroly mozgovej činnosti, ktoré obsahujú aj Couého metódy, sú ešte pôsobivejšie.

Je len samozrejmé, že čím je niekto zručnejší v sebaliečení, tým menej bude potrebovať lekársku starostlivosť. Na základe

súčasnej úrovne kontroly mozgovej činnosti a tvojej doteraz získanej zručnosti by bolo ešte privčas poslať lekárov do dôchodku. Aj naďalej sa rad o svojich problémoch s lekárom, ako si to robil doteraz, a prijmi jeho rady. Popri tom ho však prekvapíš dosiahnutými výsledkami.

Mnohí poslucháči hovoria o tom, že použili kontrolu mozgovej činnosti v nebezpečnej situácii na utíšenie bolesti a krvácania. Napríklad pani Wildovská sa s manželom zúčastnila na kongrese svojej strany v Texase. Norwichský Bulletin v Conecticute opisuje, že jej manželovi praskol bubienok, keď skočil hlavičku do bazéna.

„Najbližšie mesto bolo vzdialené niekoľko míľ a nechcela som, aby manžel musel odísť uprostred konferencie,“ citujú ju noviny. „Preto som sa ponorila do hladiny alfa, ruky som si položila na ucho a koncentrovala som sa na bolestivú oblasť a hovorila som toto: Bolesť sa pominula, pominula!

Krvácanie ihneď prestalo, aj bolesť sa pominula. Keď sme sa konečne dostali k lekárovi, od úžasu onemel.“

Samoliečenie pôsobí, pričom je pomerne ľahké. Spočíva v týchto krokoch:

Prvý krok: V hladine beta sa začni cítiť čoraz viac milujúcim človekom (a preto odpúšťajúcim), na lásku myslí tak ako na konečnú podstatu všetkého. Na to budeš pravdepodobne potrebovať poriadne „upratanie“ myšlienok (8. kapitola).

Druhý krok: Ponor sa do svojej hladiny. To je už samo osebe významný krok k samoliečeniu, lebo v tejto hladine sa negatívna činnosť vedomia (všetky previnenia a hnev) neutralizuje a telo má voľnú cestu, aby vykonalo to, čo podľa svojej povahy vykonať má: aby opravilo samo seba. Pravda, môže sa stať, že tvoj pocit viny a tvoj hnev sú veľmi skutočné city, ale my v kontrole mozgovej činnosti sa domnievame, že tieto city prežívame len vo vonkajšej sfére, čiže v hladine beta, a precvičovaním kontroly mozgovej činnosti majú tieto pocity tendenciu zmiznúť.

Tretí krok: V myslí si hovor o prvom kroku. Zoštylizuj svoju túžbu, že by si chcel dosiahnuť poriadne „upratanie“ myšlienok, chceš používať pozitívne slová, pozitívne chceš myslieť, chceš sa stať milujúcim, odpúšťajúcim človekom.

Štvrtý krok: V mysli preži chorobu, ktorá ťa ťaží. Používaj obrazovku v predstave, oživ a precíť svoju chorobu. Na to však nemíňaj priveľa času. Cieľom je len to, aby si liečivú energiu skoncentroval predovšetkým a výlučne tam, kde je to potrebné.

Piaty krok: Rýchlo vymaž obraz svojej choroby a predstav si, že si celkom zdravý. Precíť voľnosť a šťastie z dokonalého zdravia. Ostaň pri tomto obraze, venuj mu čas, užívaj ho a uvedomuj si, že si to zaslúžiš. Vedz, že teraz, v tomto zdravom stave si v úplnej harmónii s úmyslami, ktoré má príroda s tebou.

Šiesty krok: Posilni ešte raz „upratanie“ myšlienok a ukonč tým, že si povieš: „Každý deň sa po každej stránke cítim čoraz lepšie, lepšie a lepšie!“

Ako dlho a ako často treba tieto kroky vykonávať?

Podľa mojich skúseností je ideálny čas 15 minút. Cvičenie rob tak často, ako len môžeš, ale aspoň raz za deň. Toho nemôže byť priveľa.

A teraz trochu odbočme od začatej myšlienky. Možno si už počul niečo také, že meditácia je dobrá vec, ale nie je správne to preháňať, lebo by nám to mohlo ísť na mozog. Hovoria, že nás to vzdďaľuje od sveta a pod vplyvom meditácie sa až chorobne zaoberáme sami sebou. Či je to pravda, alebo nie, to neviem. Toto hovoria o iných meditačných náukách, nie o kontrole mozgovej činnosti. My zdôrazňujeme bytie vo svete, nie vzdďaľovanie sa od neho. Svoju pozornosť nesústredujeme na útek od praktických problémov, ale práve naopak, usilujeme sa o to, aby sme sa problémom vedeli postaviť zoči-voči a vedeli ich vyriešiť. To predsa nemožno preháňať!

Vráťme sa k samoliečeniu: prvý krok nikdy nemá konca! Nacvičuj si ho v hladine beta, alfa i théta. Preži to. Keď máš cez deň pocit, že ten cit slabne, zlož si tri prsty a cit sa hneď posilní.

Mnohé centrá kontroly mozgovej činnosti vydávajú pre svojich členov obežníky. Tie sú plné referátov, v ktorých sa hovorí o tom, čo všetko členovia pomocou kontroly mozgovej činnosti dosiahli. Je v nich obrovské množstvo príbehov o odstránení bolesti hlavy, astmy, únavy, vysokého krvého tlaku.

Uvediem príbeh, ktorý som vybral preto, lebo jeho pisateľom je praktický lekár:

„Približne od 11 rokov som mal migrenózne bolesti hlavy. Spočiatku sa hlásili len občas a dali sa utíšiť. Časom sa situácia zhoršovala, až nakoniec som mával troj- až štvorhodinové kytice bolestí s dvojdňovými prestávkami. Zúriaca migréna je pekelná vec... Obyčajne zasahuje polovicu hlavy. Máš pocit, akoby ti vytlačili oči, lebku držali vo zveráku, žalúdok robil kotrmelce. Záchvat niekedy utíši špeciálny liek, ktorý sťahuje cievy, treba ho užiť na začiatku záchvatu, kým sú bolesti ešte znesiteľné. Ak bolesti už nejakú dobu trvajú, vtedy ti už nič nepomôže, len čas. Dostal som sa tak ďaleko, že som bral liek každé štyri hodiny, ale účinok bol len čiastočný.

Navštívil som špecialistu na bolesti hlavy, ktorý ma podrobne vyšetril, aby vylúčil možnosť telesnej alebo psychickej choroby. Dal mi také rady a navrhol také liečenie, čo som už dávno používal. Bolesti pokračovali ďalej.

Istý môj pacient bol poslucháčom kurzu kontroly mozgovej činnosti a asi rok mi navrhoval, aby som s ním išiel na kurz. Vždy som mu odpovedal, že tejto hlúposti neverím. Raz sme sa stretli v štvrtý deň mojich bolestí a asi som už bol celý zelený, lebo sa ma opýtal: ‚Nebolo by práve načas, aby ste predsa len vyskúšali kontrolu mozgovej činnosti? Práve na budúci týždeň sa začína nový kurz... Prečo nechcete ísť so mnou?‘

Zapísal som sa do kurzu a poctivo som chodil každý večer. Koniec koncov v ten týždeň ma nebolela hlava. Týždeň po ukončení kurzu som sa však zobudil na obrovské bolesti. Mal som možnosť vyskúšať, čo môžem dosiahnuť programovaním. Prešiel som jedným cyklom a vyhral som... bolestí niet! Výborne sa cítim! Bol to hotový zázrak. O päť sekúnd sa bolesti vrátili s ešte väčšou intenzitou. Nevzdal som sa, urobil som ešte jeden cyklus a bolesti na krátky čas zmizli ale opäť sa vrátili. Musel som prejsť asi 10 cyklami, ale vydržal som, neužil som svoj liek. Povedal som si, že to dokážem, a bolesti napokon prestali.

Istý čas ma nebolela hlava. Najbližšie mi už tri cykly po-

mohli zbaviť sa bolestí. Potom sa ešte tri mesiace občas vrátili bolesti, ale nemusel som užiť ani aspirín. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti som neužil nič na utíšenie bolestí. Je to naozaj účinné!"

Druhý príbeh je príbeh istej mníšky, sestry Barbary Burnsovej z Detroitu. Vybral som ho preto, lebo sestra Barbara geniálne použila svoj vynikajúci mechanizmus.

Pre krátkozraký astigmatizmus nosila 27 rokov okuliare. Stupňujúca sa krátkozrakovosť si vyžadovala stále silnejšie šošovky, a do diaľky aj tak nevidela dobre. Pred zlepšením zraku potrebovala bifokálne šošovky. V júni 1974 sa rozhodla, že vyskúša kontrolu mozgovej činnosti. V hlbokej meditácii si hovorila: „Kofkokrát zavriem oči a potom ich znova otvorím, budú fungovať tak presne ako šošovky fotoaparátu!" Toto zopakovala pri každej meditácii a o dva týždne začala žiť bez okuliarov. Potrebovala ich už len pri čítaní. Dala sa vyšetriť očnému lekárovi (poslucháčovi kurzu kontroly mozgovej činnosti) dr. Richardovi Wlodygovi, ktorý zistil, že sestra má trochu zdeformovanú rohovku. Sestra Barbara zaradila do svojej meditácie aj korekciu rohovky na tých niekoľko týždňov, kým pôjde na vyšetrenie k dr. Wlodygovi.

Nasledujúcu časť listu písal na žiadosť sestry Barbary dr. Wlodyga.

„Sestru Barbaru Burnsovú som prvý raz vyšetрил 20. augusta r. 1974...

Najbližšie som ju videl 26. augusta 1975. Rok nenosila okuliare...

Miera manifestu myopie sa u pacientky znížila natoľko, že už nemusí nosiť okuliare."

Lekár s migrénou a sestra Barbara Burnsová netrpeli však na také „obávané choroby", ktorých sa, vychádzajúc z našej výchovy, tak veľmi bojíme. Vie vari kontrola mozgovej činnosti pomôcť pri týchto chorobách, alebo máme len jednoducho užívať lieky a čakať? Pozrime sa na pravdepodobne najobávanejšiu chorobu, rakovinu.

Možno si už čítal o práci špecialistu na rakovinu dr. O. Carla Simontona. Citovala z nej Marilyn Fergusonová vo svojej po-

pulárnej knihe *Revolúcia mozgu* a v januári 1976 publikoval o nej článok *Prevention Magazin* pod názvom *Vedomie víťazi nad rakovinou*, ktorý napísala Grace Halsellová. Doktor Simonton, ktorý sa naučil techniky kontroly mozgovej činnosti, úspešne aplikoval niektoré z nich pri liečbe svojich pacientov.

Keď sa zaoberal liečbou ožarovaním, na travisskej leteckej základni pri San Franciscu skúmal zriedkavý, ale známy jav: takých ľudí, ktorí sa vyliečili z rakoviny z dôvodov pre lekársku vedu neznámych. Zaznamenávajú ich ako „spontánnu remisiu“ a tvoria len veľmi malú časť pacientov chorých na rakovinu. Doktor Simonton rozmýšľal takto: keby vedel rozlúštiť, prečo sa títo pacienti vyliečili, možno by vedel vyvolať liečenie.

Zistil, že z jedného dôležitého hľadiska boli všetci podobní: všetci boli pozitívni, optimistickí a odhodlaní ľudia.

V roku 1974 vo svojej prednáške na zasadnutí bostonskej kontroly mozgovej činnosti povedal toto:

„Najdôležitejším emotívnym faktorom, ktorý vedci v súvislosti s vývojom rakoviny všeobecne zistili, je to, že 6–18 mesiacov pred určením diagnózy došlo v živote pacienta k nejakej významnej strate.

Toto dokázali rozliční vedci na kontrolných skupinách dlhotrvajúcim sledovaním... Zdá sa, že strata samotná nie je významným faktorom, ale spolu s tým, ako ju daný človek prijíma.

Viete, že strata musí byť dosť významná na to, aby v pacientovi vyvolala trvalý pocit malátnosti a beznádeje. Tak sa zdá, že vtedy sa zníži základná odolnosť, a tak sa umožní vývin zhubných zmien.“

V druhom výskume, ktorý na travisskej leteckej základni uskutočnil a o ktorom referuje *Journal of Transpersonal Psychology*\*, Simonton zadelil postoj 152 pacientov chorých na rakovinu do piatich skupín od silne negatívneho až po silne pozitívny. Potom hodnotil aj účinok terapie od výborného po slabý. Liečebné výsledky 20 pacientov boli výborné, i keď

\* Vol 7, No 1., 1975

stav 14 bol natoľko vážny, že na prežitie 5 rokov mohli počítať s menej ako 50 %-nou šancou. Ich šance zmenil ich postoj. Na druhom konci stupnice u 22 pacientov dosiahlo liečenie slabé výsledky. Ani jeden pacient nemal pozitívny postoj.

Postoj niektorých pozitívnejších pacientov sa však po návrate domov zmenil „a mohli sme sledovať tomu zodpovedajúcu zmenu choroby“. Je celkom jednoznačné, že ich postoj mal významnejšiu úlohu ako vážnosť choroby.

Redaktor časopisu citoval dr. Elmera Greeta z Menningerovej nadácie, podľa ktorého „Carl a Stephanie Simontonovci dosahujú v liečení rakoviny pozoruhodné výsledky tým, že spájajú tradičné liečenie ožarovaním s vizualizovaním, ktoré sa robí s cieľom biologickej samoregulácie“.

Vo svojom bostonskom prejave citoval dr. Simonton predsedu Americkej spoločnosti pre liečenie rakoviny Eugena Pendergrasta, ktorý v roku 1959 povedal: „Niekoľko faktov potvrdzuje, že priebeh choroby všeobecne ovplyvňuje citové ochabnutie. Úprimne dúfam, že výskum dokáže objaviť aj tú rozhodnú možnosť, že vo vedomí človeka je taká sila, ktorá je schopná zrýchliť alebo zhatiť priebeh choroby.“

Dr. Simonton je dnes riaditeľom a lekárom Výskumného centra pre liečenie rakoviny vo Forth Worthe, kde spolu so Stephanie Mathews Simontonovou učia pacientov, ako sa môžu duševne zúčastniť na vlastnom liečení.

„Vidíte, začal som tým nápadom, že postoj pacienta môže mať úlohu v reakcii na akékoľvek liečenie a môže ovplyvniť priebeh choroby. Pri výskume som ďalej dospel k názoru, že kontrola mozgovej činnosti - biofeedback a meditácia - mi dávajú do rúk taký prostriedok, ktorý umožňuje, aby sme pacienta naučili spustiť tento vplyv a vtiahli ho do jeho liečebného procesu. Podľa mojej mienky to je najúčinnější zbraň, čo môžem ponúknuť.“

Ako prvý krok pri výcviku svojich pacientov odstraňuje dr. Simonton strach. Keď sa začne výcvik, „zistíme, že rakovina je normálny proces, ktorý sa odohráva v každom z nás. Sústavne sa v nás tvoria zhubne sa vyvíjajúce, rakovinové bunky. Telo ich spozná a zahubí tak, ako sa vie vyrovnáť aj

s inými cudzími bielkovinami... Nie to je podstatné, aby sme sa zbavili rakovinových buniek, veď sa v nás stále tvoria. Cieľ je ten, aby znova zvíťazilo telo a riadilo vlastné procesy".

Po prednáške dr. Simontona hovorila jeho manželka. Povedala toto:

„Väčšina ľudí... si predstavuje rakovinovú bunku ako nejakú nechutnú, podlú, ukrývajúcu sa vec, ktorá sa tam obšmieta a má veľmi veľkú silu. Keď sa raz pustí do činnosti, organizmus je úplne bezmocný. V skutočnosti je rakovinová bunka normálna bunka, ktorá sa zbláznila. Je to veľmi hlúpa bunka - tak rýchlo sa rozmnožuje, že často uzavrie aj vlastný prísun krvi, a tak hladuje. Je aj slabá. Keď do nej narežeme, ožiarime ju alebo použijeme chemické liečenie a podarí sa nám dosiahnuť, že ochorie, už nikdy nedokáže vyzdraviť. Odumrie.

Porovnajme ju s jednou zdravou bunkou. Vieme, že zdravé tkanivo prsta môžeme porezať, a aj keď neurobíme nič iné, len ho zalepíme leukoplastom, aj tak vyzdravie. Vieme, že normálne tkanivá tela sa vedia uzdraviť samy. Tie nezahubia vlastný prísun krvi. A predsa aký obraz o nich žije v našej duši. Chorobám pripisujeme veľkú moc prostredníctvom duševných obrazov, ktoré sme si vytvorili zo strachu a obáv."

O relaxačných a vizualizačných metódach, ktoré sa používajú popri liečení ožarovaním, povedala pani Simontónová:

„Naším najcennejším prostriedkom je pravdepodobne technika duševných predstáv. Od pacienta žiadame tri podstatné veci: aby si v obrazoch oživil svoju chorobu, liečenie a systém organizmu, čiže jeho obranný mechanizmus.

Na skupinových sedeniach hovoríme o tom, ako si oživíme v obrazoch to, čo si želáme uskutočniť. Ešte predtým ako by sme uverili, že sa to aj uskutoční. Zdá sa, že toto poradie je dôležité.

Jednou z hlavných tém rozhovorov je meditácia. Ako často medituje? Čo robí počas meditácie?"



## DÔVERNÉ CVIČENIE PRE ZAMILOVANÝCH

Pani Simontonová hovorila vo svojej prednáške pre skupinu kontroly mozgovej činnosti o množstve stresov v živote, ktoré môžu viesť k chorobe, ak sa neliečia.

„Málo našich pacientov žije v dobrom manželstve. Ak chorý na rakovinu žije v dobrom manželstve, vtedy je to jedna z podstatných vecí, ktorou sa treba zaoberať, je to jeden z najpodstatnejších dôvodov, pre ktorý treba žiť.“

Ako sa stáva manželstvo dobrým? Nevieť na to odpovedať úplne. Moje vlastné manželstvo s Paulou je mimoriadne dobré manželstvo - 36 rokov bolo bohaté a zaujímavé, ale naozaj nerozumiem, prečo. Možno jednou príčinou je práve to, že tomu celkom nerozumiem. Toto hovorím len preto, aby si pochopil, že nemám bezprostrednú skúsenosť s nešťastnými manželstvami, a preto nie som odborníkom v otázke, ako treba zachrániť, či vôbec treba zachrániť manželstvo, keď je vo vážnej kríze.

Napriek tomu poznám niekoľko metód na zlepšenie a obohatenie manželstva, ak sa aj manžel, aj manželka o to usilujú.

Možno počítať s tým, že najprv budem hovoriť o sexe, lebo mnohí ho považujú za základný pilier dobrého manželstva. Ja ho považujem za výsledok dobrého manželstva, a tak budem o ňom hovoriť neskôr.

Najlepším základom manželstva je dôverný vzťah. Nie taký druh dôverného vzťahu, ktorý vyvlastní aj najintímnejšiu časť našej osobnosti, ale taký, čo sa živí z hlbokého porozumenia a tolerancie.

Chcem navrhnúť niečo zvláštne, ale k tomu treba ešte niečo povedať. Hovorili sme o povznášajúcom pociťte radosti, ktorý sa ohlasuje na konci kurzu kontroly mozgovej činnosti. Vzniká tu niečo, čo sme doteraz nespomenuli. Prichádza tu k niečomu veľmi jemnému, ale hlboko precítenému. Poslucháči majú chvíľu po skončení kurzu pocit, že sa navzájom dostali do veľmi dôverného, až milujúceho vzťahu. Stretli sa tu ako

cudzí, ktorých cesty by sa možno nikdy neboli skrížili, a o krátky čas sa musia rozlúčiť, aby každý z nich žil svoj vlastný, osobný osud. Pocit spolupatričnosti však veľmi ľahko znovu ožije, keď sa opäť stretnú.

Mnohí to pripisujú tomu, že mali intenzívny zážitok, ktorý prežili jediný raz v živote. Vojaci majú často takéto pocity pri intenzívnych vojnových zážitkoch. Aj skupina celkom cudzích ľudí by mala podobné pocity, keby spolu prežili jedno popoludnie v zaseknutom výťahu.

Toto je len jedna časť vysvetlenia, ale nie najobširnejšia. Počas hlbokých a dlhých meditácií sa rodia vzťahy - vedomie je veľmi citlivý prijímač, ktorého sa jemne dotkne iné vedomie takým spôsobom, aký poznajú len tí, ktorí prežili spolu celý život. Väčšina chvíľkových bezprostredných vzťahov je povrchná a falošná a zanecháva v nás aj trochu nepríjemný pocit. Trvá len krátky čas. Nie je reč o takomto zážitku. Zážitok, o ktorom hovorím, je trvalý, odohráva sa v psychickej rovine.

Keďže tento pocit nie je prekypujúci, ale skôr veľmi jemný, nečuduj sa, že si o ňom ešte nepočul ani od jedného poslucháča kontroly mozgovej činnosti, s ktorým si sa stretol. Ale spomeň ho a on ti pravdepodobne povie: „Ale áno, všetci sme to cítili! Bolo to nádherné!“ Je to akýsi vedľajší produkt tréningu kontroly mozgovej činnosti. Kurz sme neplánovali vyslovene tak, aby sme dosiahli toto.

Súčasne však (a teraz príde ten zvláštny návrh, ktorý som spomínal) možno to, čo sa každý zvlášť naučil v kontrole mozgovej činnosti, využiť (manžel a manželka) úmyselne na vytvorenie hlbokej dôvery, čo sa ináč vytvorí len počas viacročného spolužitia. Výsledok bude silnejší a účinnejší ako ten, čo prežili poslucháči v triedach.

Čo máte urobiť?

1. Nájdite si miesto, kde sa obidvaja cítite najuvoľnenejšie a najšťastnejšie. Môže to byť miesto dávnej spoločnej dovolenky, hocijaké miesto, ku ktorému vás viažu mimoriadne príjemné spoločné zážitky. Môže byť aj také, ktoré ani jeden z vás nepozná, a spoločne si ho vyberiete. Nevyberte si však také

miesto, ktoré pozná iba jeden z vás. To by rozložilo súmernosť zážitku, pocit vzájomného podielu na ňom.

2. Sadnite si pohodlne, blízko, čelom k sebe. Relaxujte a dovoľte, aby sa vám zavreli oči.

3. Jeden z vás by mal povedať niečo takéto: „Budem počítať od 10 po 1 a pri každom čísle budeš cítiť, že sa čoraz hlbšie vnáraš do príjemnej meditačnej hladiny. 10—9 — cítiš, že sa dostávaš hlbšie, 8-7-6 - hlbšie a hlbšie, 5-4 - ešte hlbšie, 3-2-1. Teraz si úplne uvoľnený v hlbokoj príjemnej hladine vedomia. S tvojou pomocou sa aj ja dostanem tam k tebe.“

4. Druhý hovorí toto: „Pomaly počítam od 10 po 1 a pri každom čísle sa dostaneme k sebe bližšie v jednej hlbokoj hladine vedomia. 10-9 — cítiš, že ideš so mnou čoraz hlbšie, 5-4 — ešte hlbšie a bližšie, 3—2—1. Teraz sme obidvaja uvoľnení v spoločnej príjemnej hladine vedomia. Poďme spolu ešte hlbšie.“

5. Prvý hovorí: „Dobre, poďme spolu veľmi hlboko. Spoznajme spolu miesto, kde sme. Čím budeme mať viac skúseností, tým sa dostaneme hlbšie. Pozoruj oblohu...“

6. „Áno... je jasná, len niekoľko obláčikov pláva po nej.“ Obidvaja spontánne opíšete pred vami sa rozprestierajúci, spoločne prežitý pohľad, teplotu, farby, zvuky, všetky príjemné detaily.

7. Keď ste už obidvaja v hlbokoj hladine — neponáhľajte sa s tým — a úplne prežijete miesto relaxácie, on povie: „V živote chcem najviac to, aby som teba urobil šťastnou, až potom chcem urobiť šťastným seba.“

8. Ona: „V živote chcem najviac to, aby som teba urobila šťastným, až potom chcem urobiť šťastnou seba.“

9. Nechajte si čas - koľko chcete - na tento tichý, dôverný styk, potom sa zobuďte. Niektorí toto nemé spolubytie prežívajú lepšie, keď sa dívajú navzájom do očí. Človek, ktorý má dosť skúseností v meditácii, vie byť v hladine alfa aj s otvorenými očami. Keď je vám to nepohodlné, nesíťte sa do toho.

Je to oveľa účinnejší zážitok, ako sa podľa čítania dá predstaviť. Už pri prvej príležitosti, keď to vyskúšate, budete presvedčení, že sa to stane trvalou súčasťou vášho spoločného

života. Rozličnými obmenami dokážete metódu aj ďalej rozvíjať.

Niekoľko upozornení: Krása zážitku sa úplne stratí, ak sa metóda zle používa. Ak jeden z účastníkov nepochopí cieľ veci, alebo sa s ním celkom nestotožňuje, dôverné spolubytie nebude ozaj príjemným zážitkom. Navrhujem opísanú činnosť len takým partnerom, ktorí voči sebe cítia hlbokú, trvalú a bohatú náklonnosť.

Každý z nás má určitú auru, ktorú istí ľudia dokážu vidieť okolo nášho tela ako jemné energetické pole. Mnohí poslucháči hovoria, že vidia vlastnú auru alebo auru iných. Je to druhý vedľajší produkt tréningu kontroly mozgovej činnosti. Každá aura je taká jedinečná ako odtlačok prsta.

Energetické polia telesne si blízkych ľudí sa prekrývajú. Ich tvar, intenzita, farba, chvenie sa mení. Stane sa to tak isto s davom ľudí v divadle alebo v autobuse ako s dvoma ľuďmi, ktorí ležia v spoločnej posteli. Čím je styk medzi dvoma ľuďmi častejší, tým je trvalejšia zmena áur. V prípade manžela a manželky je táto zmena vítaná, lebo ich aury sa lepšie dopĺňajú. Trvalá telesná odlúčenosť obráti proces, je zbytočné hovoriť, že to neprispieva manželstvu. Telesná blízkosť je podstatná. Ja som zástancom francúzskej posteľe.

A teraz o sexe. Sex nie je jediným zážitkom. K dispozícii je celá skupina možností. Nehovorím o technikách alebo o polohách tela, ale o zážitkoch — o kvalite zážitkov rozličnej hĺbky a intenzity, ktoré majú veľmi bohatú stupnicu. Veľmi veľa partnerov si prečíta sexuálnu príručku typu „ako to máme robiť“ a na určitej úrovni dokonalosti techniky si myslia, že žijú dobrý pohlavný život. Zvážiť každý krok, každým krokom logicky postupovať k ďalšiemu kroku, to môže byť hlboký zážitok na vonkajšej, povrchnej hladine beta. Je však dôležitejšie dať sa strhnúť zážitkom uvoľnenou dušou na meditatívnej úrovni.

Ak sa staneme psychicky citliví, to môže obohatiť a výrazne zlepšiť manželstvo. Dlhé a šťastné manželstvá môžu aj bez cvičenia viesť k vzájomnému hlbokému psychickému pochopeniu partnerov. Ale prečo by sme mali čakať, keď na to stačí aj kratší čas?

# AJ TY MÔŽEŠ POUŽÍVAŤ ŠIESTY ZMYSEL

Existuje šiesty zmysel? Dnes prakticky každý človek, ktorý sa vyzná v tejto téme, súhlasí s tým, že existuje. Je to dokázaný fakt, že aj mimo našich piatich zmyslov sa k nám dostávajú informácie. Takéto informácie môžu prichádzať z minulosti, zo súčasnosti alebo z budúcnosti. Môžu prísť zblízka alebo zďaleka, ani čas, ani priestor nemôže zastaviť túto schopnosť „mimo zmyslov“, ktorá funguje ako šiesty zmysel.

Na šiesty zmysel používajú výraz „mimozmyslové vnímanie“, ale ja nemám rád toto pomenovanie, lebo to poukazuje na niečo také, ako keby sme fungovali nezávisle od našich vonkajších zmyslov. Akoby to popieralo, že existuje vnímanie aj mimo piatich zmyslov, i keď je jasné, že existuje, lebo aj bez ich používania sa dostaneme k informáciám.

„Vnímanie“ je vhodný výraz na pokusy J. B. Rhinea na univerzite v Duke. Jeho médiá uhádli, ktoré sú dané karty pri rozdeľovaní, a to tak dôsledne, že náhoda bola vylúčená. My v kontrole mozgovej činnosti nie jednoducho vnímame, ale premietneme svoju pozornosť na ten bod, kde je želaná informácia. Preto v kontrole mozgovej činnosti hovoríme o „účinnom zmyslovom premietnutí“.

Poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti na osvojenie si „účinného zmyslového premietnutia“ nepoužívajú cvičenie s kartami. To je dobré len na to, aby človek zistil svoje schopnosti média. Keďže to už poznáme, stanovme si vyšší cieľ: aby sme sa naučili správať sa ako médium aj v skutočnom živote takým neobyčajne vzrušujúcim spôsobom, že tak účinne spoznáme „výšky“ psychiky a vedomia, aby sa náš život celkom zmenil. To sa dostaví asi po 40-hodinovej teoretickej a praktickej príprave.

Doteraz sme to bez akýchkoľvek ťažkostí naučili viac ako pol milióna ľudí. Ak si si osvojil doteraz opísané techniky, urobil si už dobrý kus cesty aj v používaní „účinného zmyslového premietnutia“. Si už schopný vstúpiť do hlbokých sfér

duše a tam aj vedome zotrvať. Vieš si oživiť veci a udalosti v skoro úplnej hĺbke skutočnosti, ktorá je postihnuteľná piatimi zmyslami.

V triedach kurzu kontroly mozgovej činnosti sú poslucháči koncom druhého dňa blízko k tomu, aby pracovali psychicky a na tretí deň to aj dosiahnu: svoje vedomie premietnu mimo svojho tela.

Fungovanie oživujúcej predstavy začínajú jednoduchými cvičeniami. V hlbkej meditácii si predstavia sami seba pred svojím domovom, oživia sa tam. Starostlivo si tam prezrú všetko, kým vstúpia vchodovými dverami a zstanú v obývačke oproti južnej stene. Vidia izbu večer pri zažatých svetlách, potom cez deň, keď tam svieti slnko, všimnú si každý drobný detail, na ktorý sa len pamätajú. Potom sa dotknú južnej steny a vstúpia do nej. Tebe to asi znie mimozemsky, ale pre tých, ktorí už prekonalí intenzívne cvičenie oživenia, je to celkom prirodzené.

V stene sú v takom prostredí, v akom ešte neboli. Pozorujú svoje nové prostredie: svetlá, vône, teplotu; tvrdosť materiálu tak, že udierajú na stenu zvnútra. Keď sú znova vonku zo steny, stoja oproti nej, maľujú ju na čierne, na červeno, na zeleno, na modro, na fialovo, potom opäť na pôvodnú farbu. Zdvihnú stoličku - v tejto dimenzii je bez tiaže - a oproti stene ju preskúmajú, pričom znova menia farbu steny. To isté urobia s melónom, s citrónom, s pomarančom, s tromi banánmi, s tromi mrkvami a s hlávkou šalátu.

Týmito cvičeniami urobili prvý dôležitý krok k tomu, aby posadili logický mozog na zadné sedadlo, oživenie zas dopredu, kde je velenie. Počas opísaných cvičení logický mozog hovorí: „Nehovor mi, že si vnútri steny alebo na nejakom inom zakliatom mieste! Vieš, že je to nemožné, veď sedíš tu!"

No oživujúci mozog, teraz už posilnený sériou cvičení, keď sa predstavoval do niečoho, to vie nechať bez povšimnutia. Tak sa čoraz viac posilňuje naša schopnosť predstaviť sa do niečoho, práve tak sa posilňujú aj naše psychické sily. Oživujúci mozog ich drží pri živote.

V ďalšej časti sa poslucháči premietnu do kovových kociek, valcov - do nehrdzajúcej ocele, do bronzu, do medi, do olo-

va - kde práve tak ako v stene sledujú svetlá, vône, farby, teplotu, tvrdosť, dosť rýchlo ich meniac, aby logika nezastavila ich predstavivosť.

Postupujúc od jednoduchšieho k ťažšiemu pokračujú v premietnutí so živým jedincom - s ovocným stromom. Preskúmajú ovocný strom vo všetkých štyroch ročných obdobiach, medzitým menia farby pozadia na obrazovke v predstave, potom sa premietnu do listov a do plodu.

Teraz nasleduje obrovský skok: premietnu sa do zvierat. Poslucháči boli doteraz takí úspešní, že len máloktorým sa blysla v hlave myšlienka, či to pôjde. Pred farebnou obrazovkou svojho vedomia preskúmajú zviera zvonka, potom v mysli sebaisto vstúpia do jeho hlavy, do živého mozgu. Po niekoľkominútovej obhliadke znova vyjdú, aby skúmali zviera zvonka, potom sa sústredia na hrudník. Prezrú si rebrá, chrbticu, srdce, pľúca, pečeň. Potom opäť vyjdú a týmto sa sčasti pripravili na možno najstrhujúcejší deň svojho života, na štvrtý deň, keď budú pracovať s ľuďmi. Predtým na nich čaká ešte iná prípravná práca.

V mimoriadne hlbokoj meditácii, ktorá občas dosiahne aj hladinu théta, poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti, ktorí majú už dobre nacvičenú schopnosť oživenia, si predstavujú laboratórium. Veľkosť, tvar a farbu laboratória si určujú sami. V laboratóriu musí byť písací stôl, stolička, hodiny, večný kalendár a kartotéka. Doteraz v tom nie je nič nezvyčajné.

Na pochopenie nasledujúceho kroku treba opäť zdôrazniť, ako je naše psychické vnímanie vzdialené od jazyka a od logiky a ako blízko má k fantázii a k symbolom. Zdôrazňujem to preto, lebo v nasledujúcom kroku majú vystrojiť laboratórium rôznymi prostriedkami, ktorými psychicky opravujú tie chorobné znaky, ktoré na druhý deň nájdu v tele ľudí. Väčšina prostriedkov je taká, aké v laboratóriu v skutočnosti nikdy nevidieť. Sú to len symboly nástrojov alebo symbolické nástroje, ako sa vám páči.

Predstav si jemné sitko na precedenie nečistôt z krvi; mäkkú kefku, ktorou možno psychicky pozametať biely prášok (vápno) z chorých kĺbov; kúpeľ, ktorý zmyje hriechy; hifi-vežu, odkiaľ znie zvláštna hudba, aby upokojila starosťami utrá-

pených. Každý poslucháč zostaví svoj vlastný arzenál. Vzniká tam, kde je všetko možné - v hlbokoj hladine vedomia. Mnohí poslucháči majú taký pocit, že práca vykonávaná v hlbokoj hladine má vplyv aj na objektívny svet.

Pri práci s týmito nástrojmi budú poslucháči v zmätených chvíľach možno potrebovať nejakú múdru radu — vnútorný „pokojný, tichý hlas“.

Poslucháč si vo svojom laboratóriu vyvolá k životu dvoch konzultantov alebo poradcov, jedného muža a jednu ženu. Skôr ako by sme začali túto časť, poviem vám, že väčšina poslucháčov celkom rozhodne vie, koho by chcela za poradcu. Hoci sa zriedka uskutočnia len tieto želania, predsa sa ešte skoro nestalo, aby bol niekto nespokojný s konzultantom.

Jeden z poslucháčov sa chcel stretnúť s Albertom Einsteinom, ale namiesto neho našiel len malého človečika, vymaľovaného za klauna s ružovou stolnotenistovú loptičkou na nose, s veterníkom na čiapke. Človečik sa ukázal ako dôveryhodný poradca.

Iný poslucháč, Sam Merrill, ktorý napísal článok o kontrole mozgovej činnosti do New Times (2. mája 1975), vyvolal k životu ako poradcov dvoch skutočných ľudí, ale ich správanie sa veľmi líšilo od ich skutočnej povahy.

V jeho laboratóriu na ponorke Nautilus — píše Merrill - „z vyrovnávacej komory vyskočil malý človečik v nohavičiach po kolená a v hodvábnej košeli. Bol chudý, plešateľ, mal hlboko vpadnuté slabozraké zajačie očka. Mojm poradcom bol William Shakespeare. Pozdravil som sa mu, ale on mi neodpovedal.

... Nejaký hlas povedal: Vystúpme na breh. A my s Willom sme skočili na pustý breh.

Na brehu sme sa stretli s mojm druhým poradcom — so Sophiou Lorenovou. Práve vtedy vyšla z vody, bavlnené tričko na nej zvodne priliehala. Spočiatku si ma ani ona nevšimla, ale žiarila šťastím, že sa môže stretnúť so Shakespeareom. Podali si ruky, hovorili si lichôtky, potom padli do piesku, začali sa hádzať, zvíjať, chrčať a výskať...”

Na druhý deň, keď sa začala vážna práca, Merrillov vedúci mu dal meno istej 62-ročnej ženy z Floridy. Dvaja poradcovia,



ktorí boli viac zaujatí sebou ako ženou, ju povrchne vyšetrili, potom sa pobrali za svojou dôležitejšou robotou.

Odišli poradcovia bez rady? Nie - brušná dutina ženy zmizla. „Na jej mieste,” píše Merrill, „jedovato svietilo dlhé neónové ružové črevo.” Keď povedal, čo videl, vedúci mu oznámil, že žena leží v nemocnici s ťažkým zápalom čreva.

Pre absolventov kurzu kontroly mozgovej činnosti sa poradcovia zdajú byť veľmi skutoční. Čo sú oni? Nevieme presne — možno sú len výplodmi fantázie, možno stelesnením vnútorného hlasu, možno sú niečo viac. Toľko však vieme, keď sa raz stretne so svojimi poradcami a naučíme sa s nimi spolupracovať, náš vzťah bude veľmi plodný.

Štyri storočia pred Kristom mal Sokrates, grécky filozof, poradcu, ktorý na rozdiel od poradcov kontroly mozgovej činnosti obmedzil svoju činnosť na púhe upozornenia. Podľa Platóna Sokrates povedal toto: „Od detstva ma navštevuje istý poloboh, ktorý ma občas upozorní, čo nemám robiť, ale nikdy mi nepovie, čo mám urobiť.” Iný spisovateľ, Xenophón, takto cituje Sokrata: „Doteraz sa hlas ešte nikdy nemýlil.”

Ako neskôr uvidíš, absolvent kurzu kontroly mozgovej činnosti, dôverne spolupracujúc so svojim poradcom v laboratóriu, je schopný s neslýchanou energiou pomôcť sebe i iným. Na terajšej úrovni učenia kontroly mozgovej činnosti to už poslucháči chápu, ale ešte to neskúsili.

Na nasledujúci deň sa vzduch chveje od očakávania. Cítia to aj tí poslucháči, ktorí sa vracajú len na občerstvenie svojich zážitkov. Doteraz všetko, čo poslucháč zažil, bola výlučne jeho skúsenosť v samote vlastného duchovná. Teraz nastane chvíľa, keď musí pracovať pred zrakom všetkých.

Najprv sa uskutočnia dve cvičenia. Obidve obsahujú preskúmanie tela priateľa ako predtým tela zvieráťa. Potom vytvoria poslucháči páry.

Jeden člen páru je psychický usmerňovateľ, druhý je psychický vykonávateľ\*. Usmerňovateľ napíše na papier meno

\* V pôvodnom texte je výraz „psychorientológ”, čo je slovo vymyslené J. Silvom a poukazuje na psychicky orientovanú funkciu. Pôvodný názov je psychický operátor (pozn. prekl.).

svojho známeho, jeho vek, iné dôležité údaje o ňom a niekoľko jeho vážnejších telesných problémov. Psychický vykonávateľ sa ponorí do svojej hladiny, niekedy pomocou usmerňovateľa, prvý a možno posledný raz neistým pocitom, čo asi urobí.

Keď dá na vedomie, že je pripravený — je vo svojej hladine, v laboratóriu za prítomnosti svojich poradcov — usmerňovateľ mu povie predtým napísané meno človeka, jeho vek, pohlavie a miesto, kde sa zdržiava. Úlohou psychického vykonávateľa je povedať, akú chorobu má tento človek, ktorého nikdy nevidel, o ktorom doteraz nikdy nepočul. Vyšetří teda jeho telo zvonka i zvnútra tak, ako si už oživujúcu schopnosť nacvičil. V prípade potreby sa poradí s poradcami alebo „hovorí“ priamo s vyšetrovanou osobou.

Usmerňovateľ povzbudzuje vykonávateľa, aby počas postupu hlásil, čo našiel: Hovor aj vtedy, keď máš pocit, že len hádaš. Obyčajne to prebieha asi takto (nasledujúci dialóg je opis skutočnej udalosti):

Usmerňovateľ: Muž, ktorého meno som napísal, je John Summers, má 48 rokov, žije v Elkhate v štáte Indiána. 1—2—3, John Summers z Elkhaty je na tvojej obrazovke. Vnímaj ho, pociť ho, predstav si ho, oživ ho, vytvor ho a je tam, môžeš veriť, je tam! Prejdi po jeho tele svojím umom od hlavy po päty, hore a dole znova a znova čo najpodrobnejšie a najpozornejšie.

Ako tak sleduješ jeho telo, dovoľ, aby tvoja predstavivosť vybrala tri najzaujímavejšie miesta. Aj naďalej sleduj očami jeho telo a povedz mi tieto zaujímavé miesta, ako sa ti objavia. Budeš mať pocit, akoby si len fantazíroval, takže povedz všetko, čo ti príde na um.

Vykonávateľ: Jeho pravé plece je nahnuté dopredu a je trochu nižšie... Všetko ostatné je v poriadku, okrem asi ľavého členka... Pozrime sa do hrudníka... všetko je teplé... pravá strana je trochu chladnejšia... chladnejšia a tmavšia. Chýba mu pravá strana pľúc... No, a teraz členok. Tak sa zdá, že je v poriadku, je tam iba slabá biela čiara... v sychravom počasí bolí... určite ho mal kedysi zlomený... Myslím si, že to je všetko... Počkaj! Moja poradkyňa otočila muža a ukazuje za

jeho ucho - viditeľný hlboký rez... operovali mu ucho, rez je veľmi hlboký... to je všetko.

Usmerňovateľ: Výborne! Chýba mu pravá strana pľúc a má hlboký rez za jedným uchom. O jeho členku neviem nič. Teraz povedz, čo si cítil, keď si hovoril o pľúcach a o reze. Opíš svoje pocity, aby si mal pri budúcej príležitosti oporný bod.

O malú chvíľu sa médium vráti do hladiny beta, usmieva sa:  
- Huh! To je na zbláznenie!

Áno, naozaj je to na zbláznenie. Je to v rozpore s každou skúsenosťou nášho prozaického sveta. A predsa nie je nič zvláštne v opísanom prípade. Niektorí sa trochu mýlia pri prvom pokuse, sú takí, ktorým sa prvý pokus vôbec nevydarí, ani druhý, ba ani tretí, ale ku koncu dňa má už každý toľko presných „videní“, že vie: nejde tu o „náhodu“ - funguje tu akási vážna skutočnosť.

Často si myslíme, že predstavivosť je tvorcom len samých možností. Často je to tak. Ale aj umelecké diela sú výtvormi vycvičenej predstavivosti; aj psychické diela sú výsledkom mimoriadne vycvičenej predstavivosti. Poslucháč kurzu kontroly mozgovej činnosti, keď prvý raz pracuje psychicky, má pocit, že „si len predstavuje“, čo vidí. Preto mu usmerňovateľ hovorí: Budeš mať pocit, akoby si len fantazíroval, takže povedz všetko, čo ti príde na um. Keby nerozprával, rozmýšľajúca časť jeho mozgu by začala hľadať vysvetlenia, a tým by udušila psychické sily, ako sa to v každodennom živote stáva.

Po prvom pokuse poslucháč kurzu kontroly mozgovej činnosti už vie, že to nie je fantazírovanie. Oživuje a naučí sa veriť prvému obrazu, ktorý sa mu objaví. Takto sa realizuje jeho psychický talent. Realizujú sa v tom základné prírodné zákony. Naša psychika nie je ohraničená mozgom, siaha oveľa ďalej. Aby sa mohla účinne rozprestierať ďalej, je potrebné povzbudzovať túžbu, rozniecovať vieru a nechať žiariť nádej.

Priemerný poslucháč nie je pri prvej príležitosti naplnený nádejou. Ak je to vzdelaná a otvorená osobnosť, tak vie, že existuje šiesty zmysel, ale život ho naučil, že jemu táto schopnosť nebola daná. Keď pochopí, že to nie je tak, a prvý raz trafi do čierneho, jeho nádej vyšľahne vysoko a už kráča po dobrej ceste. O niekoľko hodín, po 8-9 dobre diagnostikova-

ných prípadoch, je už absolventom kurzu kontroly mozgovej činnosti.

„Znova a znova vidím, ako poslucháči správne diagnostikujú rôzne choroby,“ píše Bud Thomas, redaktor Midnightu v článku Kurzy kontroly mozgovej činnosti rozvíjajú tvoju psychickú energiu (19. novembra 1973). Opisuje prípad, keď on udal meno pacienta, lebo si myslel, že jeho choroba je mimoriadne ťažká. Ani on, ani ostatní členovia skupiny nemohli totiž dotýčného poznať.

V ten deň navštívil svojho syna v nemocnici. V nemocničnej izbe ležal aj iný pacient. Thomas okrem mena nič o ňom nevedel.

Médium hovorilo o pacientovi toto:

„Jeho pravá noha je akosi ochrnutá, ramená a plec má meravé, dva stavce chrbtice vplyvom akejsi choroby skostnateli. Okrem toho muža bolí hrdlo a má črevný katar. Je 167 cm vysoký a váži 48 kg.“

Keď sa Thomas vrátil do nemocnice, dozvedel sa, že pacient mal detskú paralýzu, vypadol z invalidného vozíka a zlomil si pravú nohu. Okrem zápalu hrdla a črevného kataru súhlasilo všetko, čo poslucháč povedal. To boli príznaky choroby jeho syna.

O chybách často vyjde najavo, že došlo len k zámene osôb, ako sa stalo aj v tomto prípade. Cvikom však počet chýb značne klesá. Ďalším cvičením médium dokáže nadviazať kontakt nielen s ľuďmi, ale aj s vecami.

Diek Mazza, herec a spevák z New Yorku, opisuje na stroji rukopisy spisovateľom a vydavateľom, z toho žije. Raz stratil jeden rukopis a zúfalo prosil o pomoc svojho známeho, ktorý bol absolventom kurzu kontroly mozgovej činnosti. Povedal, že rukopis videl naposledy vtedy, keď išiel na skúšku do skúšobnej siene malého kostola. Skupina mladých podnikateľov pohrebnej služby práve odchádzala zo slávnostného odovzdávania diplomov. Rukopis bol v bielej obálke, na nej Dickovo meno, adresa a nápis „Súrne“.

Absolvent kurzu kontroly mozgovej činnosti mal za poradkyňu neznámu dámu, ktorá mu pomáhala len znakovou rečou

alebo vyjadrením súhlasu či nesúhlasu. Mužský poradca vystupoval ako tlmočník a len zriedkakedy vyslovil svoju vlastnú radu.

Absolvent kurzu kontroly mozgovej činnosti si predstavil obálku, ako ju Diek opísal. Videl ju medzi kopou papiera na veľkom, neporiadnom písacom stole.

- Je rukopis v bezpečí? - opýtal sa svojej poradkyne. Tá súhlasne prikývla.

- Je u niektorého podnikateľa pohrebnej služby?

- Nie.

- Dostane sa obálka naspäť?

- Áno.

- U koho je?

Žena ukázala na absolventa kurzu kontroly mozgovej činnosti.

- U mňa? - pýtal sa.

- Nie.

Mužský poradca pomohol:

- Myslí to tak, že je to človek v tvojom veku. Po slávnosti požiadal mladú ženu, aby odniesla jeho spisy do kancelárie, lebo on si pôjde ešte niekde sadnúť so svojimi žiakmi. Nemaj obavy, keď ju nájde, pošle ju Dickovi.

O dva dni zatelefonoval Dickovi riaditeľ školy pre podnikateľov pohrebnej služby. Rozpovedal mu, že po slávnosti zhrabol svoje spisy a nejako sa medzi ne dostal aj rukopis. Požiadal svoju tajomníčku, aby jeho spisy položila na stôl, lebo on si so svojimi žiakmi išiel vypiť pohárik.

Mnohí si myslia, že to, čo my robíme, nie je viac ako prenášanie myšlienok. (Nie je viac! To sú ale mudrci!)

Prípad uvedený ako príklad - prípad muža s chýbajúcou časťou pľúc — sa stal. Možno sa milý čitateľ pamätá, že tam bola akási chyba, jeden zlomený členok. Usmerňovateľ potvrdil chýbajúcu časť pľúc a operáciu ucha (veď to predtým aj napísal), ale pri zlomenom členku povedal, že o tom nevie.

Neskôr dotyčný povedal, že pred niekoľkými rokmi si zlomil členok a za sychravého počasia má aj bolesti. Prenášanie myšlienok? Teda nie tak, ako si to všeobecne vysvetľujeme,

veď usmerňovateľ ani nevedel o zlomenom členku. Ani to nie je pravdepodobné, že pacient by bol v danom okamihu myslel práve na to.

Pravda, možno povedať, že náhodou myslel práve na to. Nemožno to vylúčiť.

Iný prípad: Iný poslucháč povedal pri ďalšom prípade, že žena má na lakti jazvu po zlomenine. Usmerňovateľ o tom nevedel. Opýtal sa dotyčnej, ona povedala, že lakeť si nikdy neporanila. O niekoľko dní to pacientka porozprávala svojej matke, a tá povedala, že veru ako trojročná si zlomila lakeť. Aj to by bolo prenášanie myšlienok?

Psychická energia, ktorá vyžaruje z ľudí, je najsilnejšia v životne nebezpečnej situácii. Preto je také časté fungovanie šiesteho zmyslu v prípade nehody alebo náhlej smrti.

To je príčinou, že posledné cvičenie diagnostikovania sa zaoberá smrteľne chorými pacientmi. Ak si poslucháč kurzu kontroly mozgovej činnosti vedome nacvičuje diagnostikovanie, vie zachytiť aj čoraz slabšie znaky a jedného dňa dokáže nadviazať kontakt s hocikým, s kým len chce, nezávisle od toho, či je dotýčaný v núdzi alebo nie. Počas cvičenia sa stávajú čoraz citlivejšími.

Moje rané skúsenosti poukazovali na to, že deti majú väčšie psychické schopnosti ako dospelí. Oveľa menej ich ovplyvňuje, či je niečo podľa hladiny beta možné alebo nemožné, a ich pocit skutočná sa ešte nevyvinul natoľko, aby vyslovili len také veci, ktoré sa zdajú byť logické.

Krátko po vypracovaní Základov kontroly mozgovej činnosti som uskutočnil pokus na vypracovanie diagnostikovania alebo štúdie prípadu. Ako uvidíš, moja raná technika sa ešte dosť líšila od dnešnej.

Dve deti, Jimmy a Timmy, boli už v podstate vyškolené. Posadil som ich každého zvlášť do jednej izby s vedúcim pokusu, ktorý bol predchodcom dnešného usmerňovateľa. Požiadali sme Jimmyho, aby sa ponoril do svojej hladiny a vytvoril v svojej predstave niečo. Medzitým Timmy v druhej izbe sa tiež ponoril do svojej hladiny, aby uhádol, čo robí Jimmy. Jimmy povedal svojmu vedúcemu:

— Robím malé zelené nákladné auto s červenými kolesami.

Vedúci sa opýtal Timmyho:

- Čo robí teraz Jimmy?
- Malé nákladné auto.
- Aké.
- Zelené s červenými kolesami.

Je to jemnejšia rovina ako tá, ktorú používame my, dospelí. Treba veľa tréningu, „kým budeme takí, ako deti“.

## 13. KAPITOLA

### UTVOR SI VLASTNÚ TRÉNINGOVÚ SKUPINU

Vzhľadom na možnosti by som chcel čo najlepšie napomôcť rozvoj tvojich psychických schopností, podobne, ako sa to uskutočňuje v kurzoch kontroly mozgovej činnosti. Znamená to plynulé, zdĺhavé, ale veľmi príjemné zamestnanie. Cvičenia, s ktorými si sa doteraz zoznámil, možno robiť aj osamote. Za jeden-dva mesiace dosiahneš také schopnosti, že budeš pripravený na diagnostikovanie opísané v predchádzajúcej kapitole. Na to však už budeš potrebovať pomoc iných a vhodne upravené podmienky. Urob to takto:

Skôr ako začneš s prvou úlohou knihy, vytvor si skupinu aspoň šiestich spoľahlivých osôb, ktoré si tiež osvoja cvičenia. Počas tréningov buďte v spojení a keď bude každý pripravený — keď si každý osvojí cvičenia, zasadnite k štúdiu prípadu. Prvej príležitosti venujte aspoň jeden celý deň. Každý nech prinesie so sebou aspoň štyri vyplnené karty, kde bude meno ťažko chorého pacienta, jeho vek, miesto pobytu na jednej strane, na druhej strane bude popis jeho choroby. Napíš čo najviac detailov, pomôže to pri overovaní.

Najprv sa premietni do nejakého kovu. Nie do kocky a do valca, ako to robíme na kurze, ale do striebra a medi, na to môžeš použiť napr. mince; do zlata, na to použi prsteň; do železa, na to môžeš použiť napr. malý magnet. Všetci musíte tieto predmety veľmi pozorne preskúmať, potom sa musíte

ponoriť do svojej hladiny a oživiť niektorý z predmetov asi meter pred sebou nad viečkami očí. Oživený predmet sa musí rozťahnuť na veľkosť izby, potom vstúpte doň a vykonajte vyšetrenie.

Potom urobte to isté s ovocím, so zeleninou, so zvieracom. Cvičenie môžete považovať za úspešné vtedy, ak každý pociťoval značný rozdiel v preskúmaní predmetov. Nie je dôležité, aby bolo každé vyšetrenie zreteľné a detailné, ale to, aby sa celkový dojem predmetov líšil od seba. Tvoje vlastné dojmy budú možno celkom odlišné od dojmov ostatných. Dôležité je, že čo nájdeš ty, môže byť pre teba východiskovým bodom na porovnanie.

Ešte som nedokázal uhádnuť, ako by som mohol pomôcť pri vyvolaní poradcov takto, prostredníctvom písaného textu. Ak si ich dokážeš nejako sám vyvolať, bude to výborné, ale zaobídeš sa aj bez nich, nanajvýš budeš postupovať pomalšie.

K štúdiu prípadu sa rozíďte po pároch, ako to robíme aj my v kurzoch kontroly mozgovej činnosti. V 12. kapitole nájdeš, čo hovorí usmerňovateľ vykonávateľovi, keď prípad predvedie. Aj my to robíme na hodinách presne tak. Odporúčam vám ten istý postup.

Spomenul som, že všetko máte vykonať vo vhodne upravenom prostredí. Myslím tým toto:

1. Nájdite si pokojné miesto, kde vás nikto nemôže vyrušiť.
2. Presvedčte sa o tom, či každý člen skupiny nacvičoval všetky cvičenia z knihy v patričnom poradí a úspešne ich vykonáva.

3. Vopred si ujasnite, že nikto nebude chcieť „zožať aplauz“. Možno sa nájde niekto, kto bude prvý raz úspešnejší ako ostatní. To neznamená, že on je „najlepší“, že je z akéhokoľvek hľadiska nezvyčajný. Znamená to len toľko, že prvý raz sa to podarilo jemu. Môže sa stať, že sa niekomu nepodarí pri prvých 5-6 príležitostiach psychicky fungovať, ale často sa z najpomalších stávajú najlepšie médiá.

4. Ak poznáš absolventa kurzu kontroly mozgovej činnosti, požiadaj ho, aby sa pridal k vám. Ak dotyčný sústavne trénuje kontrolu mozgovej činnosti, môže vám poskytnúť neuveriteľnú pomoc. Ak prestal trénovať, tak si môže rýchlo občerstviť



zážitky pomocou knihy alebo ak sa zapíše na kurz (opätovný kurz je zadarmo).

5. Ak si vykonávateľom ty, zabudni na všetky svoje pochybnosti a daj sa do veci. Nechaj sa viesť svojimi pocitmi, predpokladmi a predovšetkým nechci vysvetliť, čo nájdeš. Nehovor: Ó, je to nemožné! — a nečakaj na dojem druhého. Častejšie je pravdou to, čo sa objaví na prvý raz v mysli, ako to, čo na druhý raz.

Stále hovor. Prejdi očami po tele a povedz, čo vidíš.

6. Ak si usmerňovateľom, neovplyvňuj vykonávateľa. Bol by si rád, keby sa mu darilo, ale nepomôže mu, keď povieš: Choď naspäť na chrbát. Určite tam nemá nič?

Nehovor vykonávateľovi, že sa mýli. V počiatočnom štádiu väčšina omylov pochádza z toho, že sa médium (vykonávateľ) zamotá do iných prípadov namiesto toho, aby rozoberal vlastný. Chyba je pomerne malá a tréningom sa dá odstrániť. Kárajúca poznámka usmerňovateľa môže priviesť proces na mŕtvy bod. Povedz jednoducho len toľko: O tom neviem.

7. Buď trpezlivý. Ak sa to podarilo viac ako pol miliónu tebe podobných ľudí, podarí sa to aj tebe. Je možné, že keď pracuješ sám, potrebuješ viac času, najmä pri samovzdelávacej skupine, ale koniec-koncov, kde by si sa ponáhal?

8. Keď už vie každý dobre diagnostikovať, udržiujte skupinu spolu, stretávajú sa a pracujú na prípadoch. Pôjde to čoraz lepšie, až raz pocítiš, že to už aj sám dokážeš; čím sa staneš citlivejším, tým skôr zbadáš aj slabšie znaky v každodennom živote, nielen silné signály ťažko chorých.

9. Ako prípad nikdy nepoužívajte prítomnú osobu. Z právnického hľadiska je podstatný rozdiel vyšetriť prítomnú alebo vzdialenú osobu. V prvom prípade sa to kvalifikuje ako určenie diagnózy, čo je záležitosťou lekárov. V druhom prípade ide o psychické vnímanie, čo nie je protizákonné.

10. Ak nájdeš niečo chorobné, neponáhľaj sa upovedomiť pacienta. To je vec jeho lekára. Tvojou prácou je natoľko rozvinúť svoje psychické schopnosti, aby si vedel jemu aj iným psychicky a v súlade so zákonom pomôcť. Jednoducho vylieč svojou duševnou silou to, čo nájdeš choré. Psychicky to vnímaš, psychicky to aj oprav.

Už som ťa varoval, aby si neprikladal mimoriadny význam tomu, či je tvoj prvý pokus úspešný alebo nie. To som sa naučil v roku 1967 veľmi účinne pri jednej zo svojich prvých skupín. Istý môj žiak, Jim Needham, bol letecký navigátor. Do posledného dňa kurzu mu išlo všetko dobre. V ten deň mal však pri každom prípade stopercentný neúspech. Z 32-člennej skupiny nikto nemal také slabé výsledky.

Jim videl, ako úspešne pokračujú ostatní — jedno výborné riešenie za druhým. Ak sa to podarilo im, vyjde to aj mne! — myslel si a vypracoval si vlastný plán, aby mohol doma trénovať s manželkou, ktorá spolu s ním absolvovala kurz. Manželka vystrihovala z novin správy o nehodách a každý večer, ponoriac sa do svojej hladiny, sa Jim pokúšal pracovať na prípadoch. Ďalej mu manželka čítala mená z telefónneho zoznamu a on sa pokúšal uhádnuť zamestnanie dotýčnych ľudí. Po šesť mesiacov trvajúcej sérii neúspechov došlo k zlomu: prvý úspešný prípad, potom ďalšie a ďalšie. Teraz je so mnou v Larede ako vedúci vzdelávania učiteľov kontroly mozgovej činnosti a je naším najlepším médiom. Ba čo viac, Jim teraz vie psychicky pracovať aj vtedy, keď sa neponorí do svojej hladiny. Táto jeho schopnosť sa stala súčasťou jeho každodenného života.

Raz večer Jim v hladine beta, čiže vo vonkajšom vedomom stave, pomáhal jednej skupine vyvolať poradcov. Zbadal obrovského čierneho muža v plášti, pretkávanom zlatom, s hrubým, drahokamami vykladaným náramkom na ruke, ako sa práve blížil k istému poslucháčovi. Poslucháč ho odmietol, nato odišiel k ďalšiemu, kde aj zmizol v jeho aure.

Keď sa skončilo cvičenie, prvý poslucháč povedal, že mal iba jedného poradcu. Objavil sa síce aj druhý, ale bol to Othello a jemu sa zdal príliš strašidelný. Druhý na to vykrikol: Ja som dostal Othella! Neprišiel hneď, ale na konci cvičenia tam bol!

Pravdepodobne nebudeš musieť tak dlho čakať ako Jim Needham, to je mimoriadne zriedkavé, ale keď sa úspech dostaví pomalšie, ako by si si želal, to neznamená, že nemáš psychické schopnosti. Znamená to len toľko, že úspech sa dostavil pomalšie.

# AKO MÔŽEME POMÔČŤ INÝM KONTROLOU MOZGOVEJ ČINNOSTI

Už aj to je fantastické, že objavíme choroby ľudí, ktorých sme nikdy nevideli, ale to nikdy nie je konečným cieľom. Na telá môžeme usmerniť nielen pozornosť, ale aj liečenie.

V tomto psychickom usmerňovaní je prítomná energia. Energia, ktorú usmerňuje náš mozog. Keď zmeníme cieľ energie zo zbierania informácií na liečenie, zmení sa aj účinok energie.

Ako môžeme spojiť naše ciele s touto energiou tak, aby sa splnilo, o čo sa usilujeme? Cieľ samotný je ako vôľa. Ako som to už opísal v kapitole o kontrole zvykov, samotná vôľa neznamená veľa. Ako oživením objavíme chorobu, tak oživíme telo aj v normálnom stave, bez chorobných zmien. To je psychické liečenie. Také je to jednoduché!

Vo väčšine prípadov nepotrebuješ na liečenie techniku diagnostikovania. Môžeš byť účinným psychickým liečiteľom aj pomocou svojej obrazovky v predstave, ktorú používaš na riešenie problémov. Ba čo viac, už v ranom štádiu meditácie a vžívania sa do problému môžeš dosiahnuť určité výsledky.

Možnosti života často závisia od vratkosti rovnováhy v danej situácii. Malé postrčenie a váha sa prehupne tam, kde by si chcel. Pravda, sú situácie, kde je rovnováha už narušená a na jej napravenie sú potrebné vycibrené psychické metódy. Ak čakáš na to, aby si bol najprv účinný v kontrole mozgovej činnosti a len potom chceš začať s psychickým liečením, zbytočne strácaš vzácne možnosti pomôcť iným.

Ja sám som začal liečiť oveľa skôr, ako som vypracoval kontrolu mozgovej činnosti, ba oveľa skôr, ako som vypracoval metodiku liečenia. Vyskúšal som rozličné metódy jednu za druhou s rôznym úspechom. Stačilo to však v každom prípade na to, aby som získal popularitu ako liečiteľ vo svojom okolí, v pohraničnej oblasti USA - Mexiko. Mnohí si mysleli, že mám mimoriadne schopnosti, alebo je vo mne nejaká nezná-

ma sila. Jednoducho som len tak dlho študoval a experimentoval, kým so nepocítil podstatu.

Pozrime si na jednom z mojich prvých liečení, nakoľko sa moje vtedajšie metódy líšili od dnešných. V roku 1959 som počul o farárovi, ktorý žil neďaleko Lareda a už 15 rokov trpel kvôli opuchom kolien. Preto musel často celé dni stráviť v posteli. A predsa ho najviac nesužovala táto bolesť, ale to, že si v slávnostných chvíľach svätej omše nemohol kľaknúť. Biskup mu síce udelil výnimku, ale chudáka nijaká výnimka nemohla oslobodiť od pocitu, že vždy poruší svätý rituál.

Prišiel som k nemu a povedal som: Myslím si, že by som vám mohol pomôcť. Nie som síce lekár, ale 12 rokov sa zaoberám parapsychológiou a mám podobné úspechy, aké aj vy poznáte z liečenia vierou.

Ako som vyslovil slová, že „mám podobné úspechy, aké vy poznáte z liečenia vierou,“ farár sa namiesto svojej choroby začal starať o mňa.

— Parapsychológia? Nikdy som nepočul o takej vede. Veľmi dúfam, že nerobíte nič také, čo by bolo proti zákonom svätej cirkvi.

Vysvetlil som mu, ako som najlepšie vedel, mne známe zákonitosti parapsychológie a čo spôsobuje liečenie.

Zdalo sa, že to, čo som mu povedal, nie je v rozpore s jeho teologickými poznatkami. Sľúbil, že si vec premyslí a možno ma potom zavolá. Podľa jeho ľútostivého pohľadu a nedôverčivého hlasu som nepovažoval za pravdepodobné, že sa o ňom ešte dopečujem. To som však vedel, že sa bude za mňa modliť, aby som sa zbavil nebezpečenstiev, ktoré sa mu zdali také ohrozujúce, že oproti nim sa stala jeho choroba maličkosťou.

O mesiac som predsa o ňom opäť počul a onedlho som sedel pri jeho posteli.

— José, vieme, že cesty Pána sú nevyspytateľné. Niekoľko dní po vašej návšteve som dostal informačný obežník o knihe, ktorú napísal člen nášho rádu. Jedna kapitola bola o parapsychológii, o ktorej ste aj vy hovorili. Teraz tomu už trochu lepšie rozumiem a vďaka dovoľím, aby ste sa zaoberali s mojou chorobou.

Sedel som uňho viac ako hodinu, rozprával som o svojom štúdiu a o svojej činnosti. Čím dlhšie som tam bol, tým viac som si ho obľúbil. Nakoniec sa unavil a bol čas, aby som odišiel.

— V poriadku. Tak kedy začneme s liečením? — pýtal sa.

— Pán farár, už sme začali!

— Nerozumiem.

— Celá táto vec je duševného charakteru, pán farár. Kým sme sa rozprávali, ja som už začal s prácou.

Ostatné som vykonal doma v noci. Na druhý deň ráno farár zavolať a s radosťou mi oznámil, že počas noci sa stav jeho kolien značne zlepšil.

Tri dni po mojej návšteve sa už vedel prechádzať, kľačať a odvtedy ho kolená nebolia. Zázrak? Nie, je to prirodzený jav. Opíšem, ako som to robil.

Počas dlhého rozhovoru sme boli obidvaja bdelí a pokojní a tieto dve veci napomáhajú liečenie. Téma nášho rozhovoru ďalej posilňovala jeho dôveru voči parapsychológii. V psychickej práci má dôvera práve taký význam ako viera v náboženstve. Kým som si ho začal predstavovať v lepšom stave, naučil som sa ho mať čoraz viac rád, čo je aspoň také dôležité. Láska je obrovská sila a chcel som, aby pracovala pre nás.

V príprave na nočnú prácu som urobil ešte niečo. Aby som si ho neskoršie vedel predstaviť, študoval som farára: jeho tvár, podanie ruky, jeho rozličné výrazy, gestá, farbu hlasu, celkový dojem jeho prítomnosti. To bola úvodná práca.

O niekoľko hodín neskoršie, keď on už spal a ja som bol doma, som ukončil prácu. Čo som vtedy robil, je celkom iné, ako to, čo robím dnes. Ako som už skôr spomenul, naučil som sa, že duševnú energiu možno najúčinnjšie preniesť, keď je niekto v situácii ohrozenia života. Namiesto toho, aby som sa ponoril do svojej hladiny, ako by som to robil dnes, dovtedy som zadržoval dych, kým som nevidel farára dokonale zdravého. Prešli dlhé minúty, kým moje telo začalo kričať po vzduchu. Ale aj naďalej som chránil obraz zdravého farára bez nádychu. Zatiaľ môj mozog vyrazil akýsi psychický výkrik a jeho energia odniesla starostlivo chránený obraz o zdraví tam, kam som ho mienil dať.

Ako som si vydýchol, bezpečne som vedel, že vec je vyba-  
vená. Aj bola. Metóda, ktorú dnes učím a používam, je pod-  
statne ľahšia a je aspoň tak účinná. Jednoducho sa len nauč  
živo a s dôverou používať svoju obrazovku v predstave. Opí-  
šem ti krok za krokom, čo máš robiť:

1. Môže ti pomôcť - ale nie je to bezpodmienečne nevy-  
hnutné -, ak poznáš stav chorého, ktorého chceš liečiť. Spoz-  
nanie sa môže uskutočniť psychickou cestou alebo ináč.

2. Ponor sa do svojej meditačnej hladiny a premietni si na  
svoju obrazovku v predstave toho človeka spolu s jeho choro-  
bou. Potom premietni na ľavú stranu obrazovky v predstave  
taký obraz, kde sa v záujme liečenia už nejaký proces začal.  
(Ak si sa ešte nestretol s touto osobou a v štúdiu prípadu ešte  
nemáš skúsenosti, pokús sa vopred dozvedieť, ako vyzerá,  
aby oživenie bolo presnejšie.)

3. Teraz premietni na ľavú stranu obrazovky v predstave  
dokonale zdravý obraz danej osoby, kde je naplnená energiou  
a dôverou. V hlboknej meditácii má veľký účinok to, čo si  
hovoríš. V tejto dôležitej chvíli je určujúce, či sa ti podarí  
vytvoriť presvedčenie, že tento šťastný obraz v tebe o tomto  
človeku je prítomná skutočnosť. Nestane sa takým, ale teraz  
je taký. Vysvetlením toho je, že v meditatívnej hladine,  
v hladine alfa a théta sa tvoje vedomie spája s príčinami,  
v hladine beta s výsledkami. Keď s presvedčením oživuješ  
v hladine alfa a théta, tak „zapričiňuješ“. Nestaraj sa o čas,  
keď používaš „je“ namiesto „bude“. Čas je v tejto hladine  
celkom iná vec. Tak oživ želaný výsledok, ako keby si ho už  
bol dosiahol.

Zdá sa, že medzi zákonmi vesmíru existuje akási kozmická  
„ústava“, ktorá nám všetkým zabezpečuje právo - bez ohľa-  
du na to, či sme múdri alebo hlúpi —, aby sme sa mohli  
zúčastniť na vytváraní zákonitých vecí prostredníctvom vyr-  
trvalosti svojich túžob, viery a nádeje. Kedysi, asi pred 2000  
rokmi to povedal niekto oveľa krajšie, ako o tom referuje  
Matúš v Novom zákone: „Čokoľvek žiadate vo svojich modlit-  
bách s dôverou, dostanete to.“

Keď si oživíš toho človeka v dokonalom zdraví, nadíde  
chvíľa, jedna veľmi príjemná chvíľa, keď pocítiš, že si úlohu

vykonal. Je to príjemné, lebo ťa naplní pocit úspechu. Počítaj od 1 do 5, aby si sa dostal do hladiny beta a budeš sa takto vedome cítiť tak dobre, ako ešte nikdy.

Čím viac budeš trénovať techniku, tým fantastickejšie náhody sa stanú, a čím bude tvoja viera silnejšia, tým fantastickejšie súhry okolností sa udejú. Ak si sa naučil používať obrazovku v predstave, môžeš spustiť túto reťazovú reakciu.

Hoci jestvuje rozdiel medzi psychickým liečením a liečením vierou, myslím si, že ich podstata a výsledok sú rovnaké. Rituál liečenia vierou sa mení kultúrou, ale každý je založený na dvoch účinkoch: vyvoláva hlbšie vrstvy duše a posilňuje vieru a nádej.

Mnohí liečitelia používajú vyčerpávajúcu metódu, ktorá vysáva ich energiu. Často pri jedinom liečení oni sami strácajú na váhe. To nie je potrebné. Ba čo viac, metódy kontroly mozgovej činnosti dosahujú opačný účinok. Len čo zistíme úspech, máme pocit, že lietame a zisťujeme, že sme sa ešte nikdy tak dobre necítili. Liečenie druhého je dobré aj pre liečiteľa.

Mnohí liečitelia si myslia, že sami seba nedokážu vyliečiť. Mnohí si myslia, že keby to skúsili, stratili by „svoju silu“. Znova a znova sme dokázali, že to nie je pravda. Mnohí si myslia, že pacient musí byť prítomný kvôli „priloženiu rúk“. Pre nás, ktorí nie sme ani lekármi, ani zákonitými cirkevnými osobami, je to protizákonné. A čo je dôležitejšie, z hľadiska vyšších zákonov to ani nie je potrebné. Liečenie na diaľku funguje dobre.

Keď v skupinách kontroly mozgovej činnosti hovoríme o tých otázkach, často citujeme prípad sluhu kafarnauského stotníka, ktorého Kristus vyliečil na diaľku. Kristus nepoznal sluhu, počul o ňom iba od stotníka. „Ešte v tej hodine sluha vyzdravel.“

Jedno drobné pozorovanie: V ľudových zvykoch, keď si niečo prajeme - napríklad zlomíme vidlicovú kosť kuraťa alebo vidíme padať hviezdu —, nesmieme prezradiť svoje želanie. Toto tajnostkárstvo je možno niečo viac ako detská hra. Podľa mňa sa v ňom skrýva múdrosť. Naše želanie udržiavané v tajnosti alebo - pridržiavajúc sa našej témy - utajíť metódy

liečenia pred inými je možno najlepší spôsob, ako predísť tomu, aby sa naša energia neroztiekla, ba je možné, že týmto k nej ešte priložíme. Preto obyčajne radíme našim poslucháčom, aby si svoje liečenia nechali pre seba. Kristus povedal po jednom liečení: „Dajte pozor, aby sa to nikto nedozvedel!“ Nevyzýva vyliečených slepcov, aby mlčali, pretože sa skrýval. Má hlbšie pohnútky.

## 15. KAPITOLA

### TROCHU TEORETIZOVANIA

Od 3. po 15. kapitolu je kniha zostavená tak ako kurz kontroly mozgovej činnosti. Má ti pomôcť v tom, aby si svoje vedomie vedel použiť novým spôsobom na riešenie problémov, ktoré človeka v živote trápia. To, čo som napísal, je výsledkom mojej 30-ročnej práce a skúseností. Ako vidíš, pracoval som vždy v praktickej sfére, možno preto, že som sa narodil vo veľmi chudobnej rodine a život ma od začiatku staval pred praktické problémy.

Je prirodzené, že za ten dlhý čas som sa zamýšľal nad fantastickými objavmi. Oplyvňovalo ma moje štúdium, moji vzdelaní spolupracovníci, ale najviac bohaté kresťanské tradície, takže moje myšlienky nie sú pravdepodobne pôvodné.

Jedna z najfantastickejších vecí je to, že keď som o niečom zistil, že to naozaj funguje, nikdy to neprotirečilo môjmu náboženskému presvedčeniu. Počas tragických storočí sa tiahlo nepriateľstvo medzi vedou a náboženstvom. Osobne som to nikdy nezažil. A čo ma ešte viac očarilo, že moje obavy sa nedostali do rozporu s nijakým náboženstvom, ba ani s jedným uznaným svetonázorom. Medzi našimi oduševnelými absolventmi možno nájsť práve tak ateistu ako katolíka, členov rozličných protestantských cirkví, Žida, mohamedána, budhistu, hinduistu, vedcov a bádateľov z rozličných vedných odborov.



Znamenalo by to, že kontrola mozgovej činnosti nemá svoje vlastné vnútorné hodnoty? Je možné, že metódy, ktoré som vypracoval, nie sú ani dobré, ani zlé - ako násobilka? Povedal som, že v tejto kapitole budem teoretizovať, ale na túto otázku mám pevný názor a myslím si, že ho budem vedieť aj logicky dokázať. Dovoľte, aby som ho objasnil:

1. Má vesmír svoje zákony? Samozrejme, že má — objasňuje ich veda.

2. Sme schopní povzniesť sa nad tieto zákony, môžeme ich „zradiť“? Môžeme zoskočiť zo strechy budovy, môžeme zomrieť alebo sa zmrzačiť, zákony sa nenaštrbia - len my.

3. Vie o sebe vesmír? Aspoň jedna jeho časť vie: my sami. Nebolo by logické, keby sme to isté predpokladali o celku?

4. Je voči nám vesmír ľahostajný? Ako by mohol byť. Sme jeho časťou a reaguje na nás.

5. Sme v podstate dobrí alebo zlomyseľní? V meditácii, keď stojíme najbližšie sami k sebe, nie sme schopní nijakej zlomyseľnosti, len veľkých dobrých činov.

Keby moje skúsenosti neboli potvrdili 5. bod, bol by obraz, ktorý som si vytvoril o skutočnosti, celkom iný a ja sám by som bol podstatne iný.

Najlepšia definícia, akú som o skutočnosti vôbec počul, hovorí, že je to jediný sen, na ktorom sa všetci zúčastňujeme. Máme len slabé predstavy o tom, aké je to v skutočnosti. Ako vnímame, ako vidíme veci, to väčšinou slúži iba nášmu vlastnému presvedčeniu. Vzdialené veci nie sú menšie a pevné veci skutočne nie sú pevné.

Všetko je len energia. Farba a zvuk, rozdiel medzi kozmickým žiarením a televíznou obrazovkou je len vo frekvencii alebo v tom, čo robí energia a ako rýchlo. Aj matéria je energia, ako to vieme z rovnice  $E = mc^2$ , lenže taká, ktorá robí niečo iné, je v inom stave. V súvislosti s energiou je ešte zaujímavé, že vo svete protikladov, kde je všetko hore a dole, biele a čierne, rýchle a pomalé, energia nemá protiklad. Príčinou je to, že nie je nič také, čo by nebola energia, rátajúc sem teba, seba a hocičo, čo si len vieš vymyslieť. Rozmýšľanie spotrebúva a tvorí energiu, presnejšie povedané: pretvára energiu.

Z toho teda môžeš pochopiť, prečo nachádzam iba malý rozdiel medzi vecami a myšlienkou.

Môžu myšlienky ovplyvniť veci? Prirodzene, energia ich môže ovplyvniť.

Môžu myšlienky ovplyvniť udalosti? Prirodzene, energia ich môže ovplyvniť.

Je čas energia? O tomto mám len neisté predstavy, tak mnoho tváří ukazuje čas. Dívam sa z tejto strany, mám pocit, že ho vidím jasne. Dívam sa z druhej strany, je úplne iný.

Aby sme si mohli uviazať šnúрку na topánkach, aby sme mohli prejsť cez cestu, je lepšie, keď myslíme na čas ako na rovnú čiaru, ktorá smeruje z minulosti cez prítomnosť do budúcnosti. Iba takto naň môžeme myslieť, ak chceme prežiť všedné dni, ako je lepšie myslieť na Slnko tak, že vychádza a zapadá, akoby Kopernik ešte nebol dokázal opak. Pozerajúc z toho hľadiska môžeme spomínať na minulosť, môžeme prežívať prítomnosť, a neisto, ak je to vôbec možné, môžeme hľadieť do budúcnosti.

Z iného hľadiska je to však úplne inak. V hladine alfa a théta môžeme práve tak vidieť do budúcnosti ako do minulosti. Prichádzajúce veci premietnu dopredu svoj tieň a my sa môžeme naučiť vidieť ho. Túto schopnosť poznáme pod názvom „predtucha“ a jej jestvovanie sa už dnes uznáva. V čase, keď som vyhral na mexickom lóse, ju ešte tak neuznávali.

Ak v hladine alfa a théta môžeme teraz a tu vidieť budúcnosť, musí vyžarovať nejakú energiu, na ktorú sa môžeme naladiť. Na to, aby čas mohol vyslať energiu, aj sám musí byť energiou.

Pred niekoľkými rokmi som nadobudol veľmi podivnú skúsenosť o vnímaní času, keď som sa zaoberal hypnózou. Keď som dve zo svojich detí viedol v čase smerom naspäť, a keď sa prechod z obrazu prítomnosti do obrazu minulosti uskutočnil veľmi prudko, zapotácali sa a zvalili sa doprava. Práve tak, ako keď cestujeme v autobuse a autobus odrazu zastane, nahýňame sa dopredu.

Deti mali pocit, že cestujúc v čase naspäť postupujú doprava. Keď som ich priviedol do prítomnosti a zastali sme, reago-

vali opačne, naklonili sa doľava. Moje dávnejšie pokusy s rozličnými subjektami potvrdili to isté.

Neskôr, keď som zanechal hypnózu kvôli usmerňovanej meditácii, chcel som sa naučiť, ako by som sa mohol pohybovať v čase dopredu a dozadu. Obrátil som sa k východu, lebo zákony východnej filozofie udávajú tento smer, ale jedna svetová strana sa mi zdala práve tak dobrá ako druhá. Potom som si pomyslel, možno by mi pomohla skúsenosť z hypnózy, keby som položil budúcnosť vľavo a minulosť vpravo.

Na tejto planéte prináša slnko nový deň z východu a odnáša ho na západ. Čo by sa stalo, keby som sa pri meditácii otočil na juh? — myslel som si. Východ by bol po ľavej strane, západ po pravej strane a tak by som sa prispôbil chodu času na planéte.

Či som našiel chod času Zeme, to neviem. Ale to viem, že čelom na juh sa lepšie orientujem v čase a lepšie sa v ňom pohybujem.

Zaoberajme sa teraz ešte vážnejšími otázkami. V predchádzajúcich kapitolách som viackrát spomenul Vyššiu inteligenciu. Toto pomenovanie je azda odkaz od Boha? Neviem dokázať, čo poviem: musím sa oprieť o vieru. Moja odpoveď: nie. Pod Vyššou inteligenciou ja nerozumiem Boha. Píšem jej meno veľkým písmenom, ale nie je to pre mňa Boh.

Tak sa zdá, že vesmír funguje fantasticky účinne, bez najmenšej straty. Keď kladieme jednu nohu pred druhú, nemôžem veriť, že Boh to zariadil tak, aby som sa nepotkol, a nie je to ani záležitosť Vyššej inteligencie, ale výlučne moja. Geneticky som tak programovaný, aby som sa naučil chodiť. To je práca Boha. Keď som sa už naučil, zručnosť krokov závisí odo mňa.

Sú v živote aj také kroky, ktoré sa nedajú uskutočniť len zručnosťou a môžem potrebovať informácie mimo piatich zmyslov, aby som sa vedel rozhodnúť. V takomto prípade sa obrátim na Vyššiu inteligenciu. Niekedy potrebujem univerzálnu radu veľkého významu. V takom prípade sa obraciam k Bohu. Modlím sa.

Vidím nespočítateľné množstvo rovín jedného toku inteli-

gencie, ktoré smerujú od neživých vecí cez rastliny, zvieratá, potom cez človeka a cez Vyššiu inteligenciu k Bohu. Našiel som také vedecké kanály, kde viem komunikovať na každej úrovni, počnúc od neživých vecí po Vyššiu inteligenciu. Za kontrolovaných okolností som robil pokusy, ich opakovaním som dokázal ich výsledky. Hocikto, kto číta túto knihu alebo sa zúčastní na kurze kontroly mozgovej činnosti, ich môže zopakovať. To rozumiem pod slovom „vedecký“. Ostatné je len rozjímanie a viera, ale toto nie.

Ešte jedna teória: V priebehu našej dlhej histórie sme my ľudia teraz preskočili jeden stupeň vývoja. Rozvoj nášho mozgu. Ten sa už uzavrel, máme všetky možné mozgové závitky. Ďalšie vývinové štádium sa už začalo, a to rozvoj našej psychiky. Psychické schopnosti, ktoré sa teraz považujú ešte za zvláštnosť, budú prirodzené pre každého práve tak, ako sú pre absolventov kurzu kontroly mozgovej činnosti a pre tých čitateľov, ktorí sledovali jednotlivé kroky tejto knihy.

Z týchto malých rozjímaní vidíš, že mám osobitý názor na svet, na spravodlivosť a na skutočnosť. Právom sa teda môžeš pýtať: Dospeje poslucháč kurzu kontroly mozgovej činnosti k podobnému názoru na základe podobných skúseností? Nie, ani zďaleka nie! Uvediem jeden príklad.

Mnohí z tých, ktorí v každodennej praxi používajú poznatky kontroly mozgovej činnosti, sa stávajú vegetariánmi. Aj môj najbližší spolupracovník Harry McKnight to urobil nedávno. Ja aj naďalej s chuťou jem dobrú hovädziu pečienku.

## 16. KAPITOLA

### PREHLADNÁ TABUĽKA K JEDNOTLIVÝM TECHNIKÁM

Ak si si už osvojil všetky opísané techniky, používaj podobne ako ostatní poslucháči kontroly mozgovej činnosti tie, ktoré ti najviac vyhovujú, ostatné zanechaj. Lahko si môžeš ob-

noviť vedomosti a môžeš dosiahnuť dobré výsledky, ak v prípade potreby znova preberieš odložené časti.

Aby sme ti ušetrili čas, tu je tabuľka jednotlivých techník, ktoré sú opísané v 3.-14. kapitole:

1. Ako sa naučiť rannú meditáciu . . . . .	22
2. Ako opustiť meditačnú hladinu . . . . .	24
3. Ako meditovať v ktoromkoľvek čase. . . . .	25
4. Prvý stupeň oživenia: Obrazovka v predstave . . .	25
5. Prvý stupeň dynamickej meditácie. . . . .	27
6. Ako vyriešiť problémy pomocou meditácie . . . . .	30
7. Ako používať techniku troch prstov na okamžité obnovenie zážitku. . . . .	35
8. Stupne rýchleho učenia . . . . .	37
9. Ako si pamätať sny. . . . .	44
10. Ako naprogramovať sen na riešenie problému . . .	44
11. Ako sa zbaviť zlých návykov Prejedanie sa . . . . .	52
Fajčenie. . . . .	55
12. Ako pracovať psychicky. . . . .	70
13. Ako liečiť psychicky. . . . .	83
14. Ako liečiť seba . . . . .	57
15. Ako si zlepšiť manželstvo. . . . .	65

## 17. KAPITOLA

### PSYCHIATER PRACUJE S KONTROLOU MOZGOVEJ ČINNOSTI

V predchádzajúcich kapitolách vysvetlil José kontrolu mozgovej činnosti a podrobne ukázal, ako možno jej veľkú časť použiť. Videl si, že v kontrole mozgovej činnosti dostali úlohy veľmi hlboké hladiny vedomia a možno sa v tebe vynorí otázka, či nie je nebezpečné, keď možno prvý raz v živote odkrývaš ohromné hĺbky svojho vedomia.

Podľa Josého a vedúcich pracovníkov Organizácie kontroly

mozgovej činnosti možno na základe doterajších skúseností povedať, že okrem predností tréningu sa neobjavili ani minimálne „nežiadúce vedľajšie účinky“. Ináč povedané to znamená, že podľa najlepšieho vedomia Josého a jeho kolegov doterajší absolventi kurzov nemali nijaké problémy.

Bezpečnosť kontroly mozgovej činnosti vyšetril lekár, školený poslucháč kontroly mozgovej činnosti. Bol to dr. Clancy D. McKenzie, prominentný psychiater a psychoanalytik z Philadelphie, riaditeľ philadelphskej Psychiatrickej poradenskej služby a člen štábu philadelphského Psychiatrického strediska, ktorý vykonáva aj významnú súkromnú prax. Dávno sa zaoberá aj jogou, meditačnými vedami, biofeedbackom a parapsychológiou.

Študujúc tieto oblasti, v roku 1970 sa zúčastnil aj na kurze kontroly mozgovej činnosti. „Chcel som zistiť, či naozaj učí jasnovidectvo, ako to tvrdilo viac mojich pacientov, ktorým kurz osožil. Presvedčil som sa, že niečo psychické sa skutočne deje a odvtedy som venoval ďalšiemu skúmaniu toho veľa svojho času a energie.“

Jeho záujem o kontrolu mozgovej činnosti vzbudili aj dve iné veci: Poznámka Sigmunda Freuda, ktorú povedal koncom svojho života, a príhoda, ktorá sa stala v istej triede kurzu kontroly mozgovej činnosti.

Podľa Freuda najsľubnejším smerom psychoterapie v budúcnosti je zmobilizovať energie pacienta. Dr. McKenzie jednoznačne videl na poslucháčoch kurzu kontroly mozgovej činnosti, že používajú také energie, o ktorých jestvovaní doteraz vôbec nevedeli.

Keď sa zapísal do kurzu, videl tam však aj niečo iné: Z 30 účastníkov boli traja citovo narušení a u štvrtého bola citová stabilita otázna. Čo môže byť toho príčinou? Boli chorí už pri príchode? Je možné, že tí narušení pacienti, ktorých stav sa vplyvom kurzu zlepšil, mali jednoducho len šťastie?

Aby si čo najpraktickejšie vedel odpovedať na dané otázky, rozhodol sa pre test pred kurzom i po kurze. Cieľom testu bolo, aby duševne najzraniteľnejších poriadne zmapoval. Vyšetrenia začal so svojim kolegom dr. Lance S. Wrightom, psy-

chiatrom, profesorom pensylvánskej univerzity. V nasledujúcom štyriapolročnom období sa na kurze kontroly mozgovej činnosti dobrovoľne zúčastnilo 189 psychiatrických pacientov. Aby bolo vyšetrenie ešte presnejšie, podrobnejšie vyšetrali skupinu psychotikov, psychotikov borderline a pacientov vylicených zo psychózy. Tých bolo 75.

Keď dr. McKenzie a dr. Wright videli priaznivý účinok kurzu na zdravých pacientov, výsledky testov ich neprekvapili. Stav psychiatrických pacientov sa jednoznačne zlepšil.

Nasleduje niekoľko detailov pre tých, ktorých zaujíma precízny pragmatizmus a prísna kontrola všetkých výskumov. Zo 75 pacientov skupiny narušených boli 66 pacienti dr. McKenzieho. Všetci psychotici a psychotici borderline, ktorí boli ochotní zúčastniť sa na kurze, sa dostali do tejto skupiny.

Na začiatku vyšetrenia posielali pacientov na kurz obozretne po jednom, aby ich mohli kontrolovať z hľadiska akéhokoľvek možného škodlivého účinku, čo by mohli spôsobiť sebe alebo iným poslucháčom. Okrem toho, ako hovorí dr. McKenzie, sa na kurz dostali vo svojom „stabilnejšom“ období. Neskôr prišiel na to, že môže posilať pacientov aj v menej stabilnom stave. Dostali sa tam štyria takí, ktorí mali práve obdobie aktívneho zmyslového klamú. Ešte neskôr mal pocit, že pokojne môže poslať aj viac narušených pacientov. Niekedy chodilo na kurz až šesť pacientov.

Časťou výskumu bolo testovanie 58 pacientov pred kurzom a po kurze, aby videli zmeny, ktoré kurz spôsobil. Bol to test *Experiential World Inventory*, ktorý obsahuje 400 takých otázok, ktoré merajú vnímanie skutočnosti. Je to podobný test ako slávny Rorschachov test s atramentovými fľakmi, ale v písomnej podobe. Pri porovnaní bodov pred kurzom a po ňom bol rozdiel značný: vnímanie skutočnosti sa u 36 pacientov dramaticky zlepšilo, u 21 pacientov ostalo na predošlej úrovni a len u jedného sa zhoršilo.

Pacient, u ktorého došlo k zhoršeniu, bol 29-ročný muž trpiaci na katatonickú schizofréniu. Prvý raz v živote prestal užívať lieky a začal chodiť na rande. „Klinicky," povedal dr. McKenzie, „mal po kurze viac emocionálnej energie a stal

sa optimistickejším. Kvôli schôdzkam sa však dostal do konfliktu a dva týždne po kurze sa stal pomäteným. Nemocničné ošetrovanie nepotreboval."

Samozrejme, všetci pacienti chodili na psychoterapeutické liečenie, mnohí rok alebo aj dlhšiu dobu, čo umožňovalo dr. McKenziemu, aby sledoval klinické zmeny po kurze. Tu sú niektoré jeho pozorovania:

Istý 30-ročný schizofrenik si predtým myslel, že stojí pod akýmsi velením a telepatickou cestou dostal príkaz na vraždu. Vhodnú obeť si našťastie nikdy nevedel nájsť. Po kurze bol na psychoterapeutických sedeniach prvýkrát schopný diskutovať o „svojom mylnom myšlienkovom systéme". Jeho emocionálna energia sa zväčšila a stal sa optimistickejším. Onedlho pokračoval vo svojich štúdiách a dosiahol kandidatúru. „Kurzu možno ďakovať za to, že bol na to schopný," hovorí dr. McKenzie.

Z 28 pacientov, ktorí trpeli na rozličné druhy depresie (involučnú, psychotickú, schizoafektívnu, maniakálnu) sa 26 cítilo po kurze príjemne lepšie. Stav tých dvoch, ktorí referovali o stupňujúcej sa depresii, sa zlepšili nielen podľa testu, ale podobne ako ostatní boli schopní pracovať aj na takých problémoch, čo by predtým neboli vedeli.

Istá 21-ročná žena chcela rozhodne spáchať samovraždu a bola v počiatočnom štádiu akútnej psychózy. Ubezpečila dr. McKenzieho, že jej nebude vedieť pomôcť, ona v každom prípade spácha samovraždu. Dr. McKenzie jej navrhol, aby sa zúčastnila na kurze. Koncom týždňa dr. McKenzie žasol: „Žena reagovala lepšie ako hocikto iný. Bolo to jedno z najdramatickejších zlepšení, aké som kedy videl."

Žena našla pokoj nového druhu, stala sa racionálnejšou a jej myšlienky už nelietali hore-dole. Podobne je významné, že časť jej hlbokého pesimizmu zmizla. V klinickom referáte McKenzie a Wright hovoria, že „ani nemocničné ošetrovanie, ani veľká dávka liekov by nebola schopná do takej miery upokojiť pacientku. O dva týždne zopakovala kurz a jej stav sa ďalej zlepšoval. V nasledujúcich šiestich mesiacoch vedela na psychoterapeutickom sedení lepšie pracovať." O rok ju



mohol McKenzie zapísať ako úplne vyliečenú z akútnej choroby.

Psychózy sú, pravda, ťažké stavy pomätenia vedomia. Neurózy sú oveľa ľahšie prípady. Zo 189 pacientov, ktorí sa zúčastnili na kurze, malo 114 iba neurózu. Im všetkým bol kurz osožný. Svoje klinické pozorovania zhrnuli lekári v spomenuťom článku takto:

„Tí, ktorí pokračovali v tréningu techník, si dokázali v značnej miere zmeniť svoj život, ale aj tí, ktorí netrénovali pravidelne, vedeli použiť techniky v čase krízy, keď sa museli popasovať so stresom alebo stáli pred dôležitým rozhodnutím. Všetci hovorili o rozšírení obzoru vedomia. Objavili, že svoje vedomie vedia používať aj novým spôsobom. Oduševnenie skupiny ku koncu kurzu vzrástlo a väčšina dosiahla vyššiu a pozitívnejšiu emocionálnu úroveň.

Aj v skupine narušených sme mohli pozorovať citeľnú klinickú zmenu. Len spomínaný pacient sa stal pomätenejším (29-ročný muž, ktorý začal chodiť na rande), pre ostatných bol kurz užitočný, ale v rozličnej miere. Mnohí emocionálne vyprahli pacienti (neprejavujúci alebo slabo prejavujúci emocionálne reakcie) prvý raz prejavili známky nadšenia. Podľa týchto znakov sa po kurze zmenila hladina emocionálnej energie a zlepšila sa ich nálada. Pozitívnejšie rozmyšľali o svojej budúcnosti a niektorí lepšie pochopili svoje psychotické procesy. Pod vplyvom kurzu sa jednoznačne zlepšil stav pacientov so zmyslovým klamom.

Pacienti sa stali uvoľnenejší a slabol ich pocit úzkosti. Naučili sa, že pri pochopení, liečení a riešení svojich problémov môžu veriť vlastným zdrojom síl a táto schopnosť zvýšila ich sebadôveru."

Na základe výsledkov 189 pacientov, okrem jedného, dr. McKenzie dospel k záveru, že kurz „nielenže je bezpečný a má svoje prednosti, ale môže byť mimoriadne osožný ako integračná súčasť psychoterapie." Dnes už skoro všetci jeho pacienti absolvujú kurz. Techniky kontroly mozgovej činnosti mnohým skrátia psychoterapiu aj o dva roky.

Jedna z techník, programovanie snov, by mohla ľahko zna-

mená veľký prelom v psychiatrii. Je to rýchla a spoľahlivá metóda na pochopenie a riešenie problémov.

Dr. McKenzie, ktorý ovláda freudovskú analýzu, nevidí konflikt medzi freudovským výkladom spontánnych snov a výkladom programovaných snov v kontrole mozgovej činnosti. „Freudovská túžba v sne bude túžba nájsť odpoveď,“ vysvetľuje. Upozorňuje však, že „je dôležité presvedčiť sa o tom, či nevedomá túžba v sne nevytláčila túžbu nájsť odpoveď“ .

Pacientka, ktorú dr. McKenzie už istý čas liečil, mu zatelefonovala, že kvôli bolestiam v hrudníku a v bruchu ide na nemocničné liečenie. McKenzie jej navrhol, aby išla radšej na psychiatriu. Telefonát ho neprekvapil, už istý čas bolo treba počítať s ním. Duševný stav ženy sa totiž zhoršoval.

Na psychiatrii navrhol McKenzie pacientke, aby si naprogramovala sen, ktorý dá odpoveď na nasledujúce štyri otázky: Čo je problém? Kde je? Čo ho spôsobuje? Ako sa ho môže zbaviť?

A tuje pacientkin sen: S manželom a so svojimi tromi deťmi išla autom po veľmi kľukatej ceste. Začalo snežiť a auto sa zošmyklo z cesty. Auto onedlho prikryl sneh. Manžel jej prikázal zastaviť motor. Potom prišlo z mesta asi 8 alebo 10 ľudí, ktorí ich vyhrabali zo snehu. Keď sa dostali z auta, ich tri deti zmizli.

Ledva na dohodenie kameňom sa cesta úplne končila. Bolo tam pravouhlé odbočenie, ktoré opäť v pravom uhle ústilo do inej cesty a tá znova v pravom uhle končila v autostráde.

Keď McKenzie počúval pacientkin sen, zrodilo sa v ňom podozrenie, že opisuje časť čreva a požiadal ju, aby nakreslila náčrt „kľukatej cesty“. Cesta bola presne taká, ako časť ľudského črevného systému a zodpovedala mu aj pomerom. Ba čo viac, pri neskoršom lekárskom vyšetrení našli uzavretie tam, kde sa auto zošmyklo z cesty, čiže tam, kde sa stretáva tenké a hrubé črevo. Inými slovami to znamená, že ženin sen (i keď nič nevedela o anatómii, neukončila strednú školu) ukázal presne tú ako palec veľkú časť šesťmetrového ľudského čreva, kde nastalo uzavretie.

Sneh v sne symbolizoval mliečny výrobok, ktorý spôsobil črevné ťažkosti a ktorý nejako spôsobil uzavretie.

Manželova rada, aby zastavila motor - opäť v symbolickom zmysle - bola najlepšia rada, akú mohla dostať. Znamenala, aby „zastavila prívod pohonných hmôt do tela“, aby nejedia.

Tých 8 alebo 10 ľudí, ktorí ich vyhrabali, znamenajú v jazyku sna prsty dvoch rúk. Toto mohlo reprezentovať liečivé „priloženie rúk“ alebo operáciu. Náhle zmiznutie detí bolo naplnenie jej túžby. Želala si, aby nezavadzali, aby sa jej manžel viac venoval.

Dr. McKenzie ju dal previezť do inej nemocnice, lebo také uzavretie čriev si vyžaduje rýchlu operáciu. Keď však žena pochopila svoj sen, vyzbrojená vedomosťami z kurzu kontroly mozgovej činnosti o vláde vedomia nad telom, ako aj v záujme toho, aby predišla operácii, začala uvoľňovať uzavretie čreva. Hodinu po diagnóze dr. McKenzieho, ktorú určil podľa sna, v nemocnici potvrdili jej správnosť, ale pacientka uvoľnila uzavretie a operácia nebola potrebná.

Neskôr sa dr. McKenzie dozvedel, že túto ženu už štyrikrát operovali na uzavretie čreva a chirurgovia povedali, že sa vždy vytvorilo na tom istom mieste. Tak sa zdalo, že pacientka sa naučila vyvolať si chorobu, keď to duševne potrebovala.

Neskôr navštívila dr. McKenzieho 18-ročná dcéra tejto ženy so svojím problémom: Otehotnela, hoci nebola vydatá. „Čo mám do čerta robiť?“ — pýtala sa. Kvôli odpovedi lekár opäť navrhol naprogramovanie sna. V sne dievčaťu sa zjavil muž, ktorý povedal: Porodť dieťa, čakaj tri roky, vydaj sa za mňa, potom odcestujeme. „Ani ja by som nebol vedel dať lepšiu odpoveď,“ povedal McKenzie.

Medzi mladistvými je 80 %-ná rozvodovosť, preto bola logická čakacia doba 3 roky. Muž bol vhodným partnerom pre dievča, ale úspešné manželstvo má väčšiu šancu, keď odídu z domu, ďaleko od rodičov.

V inom prípade viedlo programovanie snov k celkom novej terapeutickej technike, ktorá o viac rokov skrátila trvanie psychoterapie. Pacientka si vždy prerezala zápästie, keď manžel meškal pri príchode z práce viac ako 10 minút. Dr. McKen-

zie sa jej mesiac pokúšal vysvetliť, že ona si len myslí, že reaguje na meškanie manžela. V skutočnosti prežíva dávnejší pocit z detstva, keď jej otec alkoholik neprišiel domov. Keď to raz pochopí, prestane s prerezávaním zápästia, ale McKenzie si so ženou nevedel rady. Vzhľadom na zdĺhavosť liečenia mala žena vyhlíadky chodiť ešte asi dva roky dvakrát do týždňa na psychoterapiu. McKenzie jej navrhol, aby si naprogramovala sen.

Sen bol veľmi kreatívny a za deň vyriešil problém.

Snívalo sa jej, že dr. McKenzie nahovoril na magnetofón niekoľko takých viet, ktoré ju najviac rozčuľujú. Túto kazetu si ona, pacientka, doma prehrala a na druhú kazetu nahrala svoje reakcie. Potom prehrala svoju kazetu dr. McKenziemu, aby ju vysvetlil. Pri každom vysvetlení žena vo sne vykrikla: „Ó, aká som ja len sprostá!“ Lekárovo vysvetlenie jej objasnilo, že si mieša dve rozličné reality: minulosť a prítomnosť. Sen jej pomohol, aby to prvý raz v živote pochopila. Nikdy viac si neprerezala zápästie.

„Tento zaujímavý naprogramovaný sen vyliečil pacientku. O tri roky som ju skontroloval, naďalej sa mala dobre,“ píše dr. McKenzie.

Iný pacient trpel na klaustrofóbiu (chorobný strach zo zdržiavania sa v uzavretej miestnosti) a viac ako rok sa trápil tým, aby zistil príčinu. Ukázalo sa, že je to dosť zaujímavé. Raz v naprogramovanom sne stál s tromi inými ľuďmi na štvorcovom priestore, ktorý ohraňoval špagát ležiaci na zemi. Mimo štvorca v rohu bol menší štvorec, ktorý bol tiež ohraňovaný špagátom. Každý sa pokúšal dostať z väčšieho štvorca cez menší štvorec.

Zmysel toho sna bude jasný vtedy, ak budeme chápať väčší priestor ako maternicu, menší ako maternicový kľúčok. Zvonka bola zelená lúka s kravami (prsia).

Spoločník pacienta bežal k malému štvorcu, ale nejaká neviditeľná prekážka (stena maternice) ho zastavila. K spone opasku boli pripevnené konzervové škatule (pupočná šnúra).

Pacient vedel, že sa musí odtiaľ nejako dostať, rozhodol sa však, že pustí pred seba ostatných. Spôsobilo to v ňom istý druh pocitu nervozity, niečo také, ako keď má mať človek

prejav, niečo, o čom vie, že to musí urobiť, hoci mu to spôsobuje napätie a úzkosť (pôrodná trauma), no potom príde uvoľnenie.

Ďalšie tri osoby v štvorci boli jeho traja súrodenci.

Tento sen umožnil ten pohľad, ktorý potreboval, aby pochopil svoju klaustrofóbiu.

Sen nieje zvlášť zaujímavý preto, lebo niekoho zaviedol do doby pred narodením (takýto sen je dosť častý), ale pre vzťah k „neviditeľnej prekážke“. Znamenalo by to vari — zamýšľa sa dr. McKenzie —, že už pred narodením vidíme veci dopredu?

Dr. McKenzie nielenže navrhuje kontrolu mozgovej činnosti, ale on sám ju používa v záujme svojich pacientov. „Na najzaujímavejšie objavy múdrosti prichádzam počas programovania snov.“

Raz v noci si sám naprogramoval sen o pacientovi, ktorý chodil k nemu na analýzu. Bol to 27-ročný muž, ktorý za posledné dva roky nemal ani raz schôdzu s dievčaťom. Ženy sú voči nemu nepriateľské „a vôbec, na nič nie sú dobré“. V sne počul McKenzie sám seba, ak odpovedá: „Mne to neprekáža, že nemáte heterosexuálny vzťah.“ Najbližšie pacient nadával na ženy, čiže hovoril presne to, čo sa McKenziemu snívало.

Podarilo sa. Pacient, vyhýbajúc sa ženám, chcel odporovať liečeniu, ale to už nefungovalo. Ďalej upadol do paniky pri myšlienke, že nikdy nebude mať zdravý pomer so ženou. V tú noc už mal.

Dr. McKenzie, ktorý sa stal konzultantom kontroly mozgovej činnosti podľa J. Silvu, ďalej báda, ako by sa dala kontrola mozgovej činnosti použiť v záujme rozvoja a urýchlenia psychiatrického liečenia.

Ako prvý krok bádania treba nájsť spôsob, aby sa dala merať spoľahlivosť techniky psychického diagnostikovania. Po troch rokoch skúmania si myslí, že je už blízko k tomu, čo on nazýva „absolútny plán výskumu“, k takému, čo každú premennú vytriedi a meria len parametre, ktoré sú merateľné. Jeho cieľom je nájsť spôsob lekárskeho použitia psychického diagnostikovania.

Na určenie lekárskej diagnózy je niekedy potrebný buď chirurgický zákrok, alebo treba používať lieky, ktoré sú pre pacienta nepríjemné alebo nebezpečné. Pritom ani jedna diagnostická technika nie je v každom prípade presná. Psychická diagnóza neznamená pre pacienta nebezpečenstvo pri predpoklade, že jej dôveryhodnosť možno potvrdiť. Na tom pracuje dr. McKenzie.

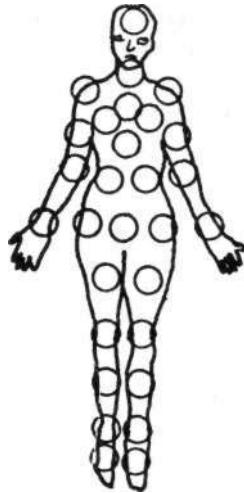
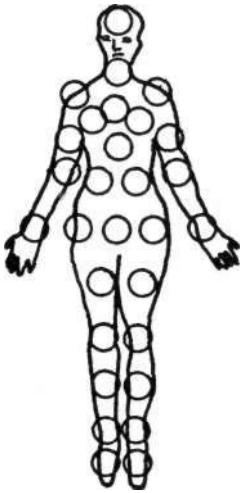
Svoj nový plán výskumu vyskúšal prvý raz na 30-člennej skupine ďalšieho vzdelávania kontroly mozgovej činnosti. Presnosť odhadu výsledkov bola dvestokrát väčšia, ako by sa bola dala dosiahnuť na základe náhody. Považoval to za povzbudzujúce, ale svoje metódy chcel cibriť ešte ďalej a bodovanie chcel upraviť, aby bolo vhodné na počítačové spracovanie.

Svoje plány dal skontrolovať štatistickému oddeleniu pensylvánskej univerzity. Aj podľa nich sa mu podarilo vylúčiť premenné, ktoré sťažujú psychický výskum a takto budú jeho merania skutočne presné.

V obežníku kontroly mozgovej činnosti boli nákresy dvoch ľudských tiel (17. kapitola), aby si čitatelia mohli do kruhov, ktoré sú na nich, určiť choré miesta. Na psychické diagnostikovanie im podobne udali meno, vek a miesto pobytu dvoch chorých ľudí. Nevedeli však, a to nevedel ani sám dr. McKenzie, akého charakteru je choroba, na ktorú trpia. Lekár z Floridy, ktorý poskytol prípady, im tieto informácie dal až potom, keď došli výsledky.

V novom výskumnom programe má podstatný význam, že namiesto jedného udáva dva prípady. To umožňuje dr. McKenziemu, aby vylúčil dohady. Ak pacient A mal poranený členok, ale pacient B nie, tak záznamy na ľavom členku pacienta B sa považujú len za dohady. Dajme tomu, že 5 čitateľov len tipovalo na ľavý členok pacienta B, tak je odôvodnené predpokladať, že práve toľko záznamov pri ľavom členku pacienta A bol len náhodný zásah. Predpokladajme,

**Dôležité:** Cieľom tohto pokusu je presné určenie miesta anomálií. Prosíme, obmedzte svoju činnosť len na hľadanie, počas pokusu neovplyvňujte chorobu.



Postup:

1. Debbi Veccio má 23 rokov, žije v Miami na Floride. Má taký zdravotný problém, v ktorom možno vy viete pomôcť. Prosíme, ponorte sa do svojej meditačnej hladiny, predstavte si Debbie a túžte po tom, aby ste lokalizovali jej chorobu. Keď si myslíte, že sa vám to podarilo, urobte záznam v tom **jednom** kruhu na nákrese A, kde ste vnímali alebo tušili chorobu.

Dôležité: Keď na jednotlivých nákresoch urobíte záznam vo viacerých kruhoch, vašu odpoveď nebudeme brať do úvahy. Zaraďte aspoň 10-minútovú prestávku, až potom začnite pracovať na prípade B.

2. Cynthia Cohen má 21 rokov, býva v Miami na Floride. Má taký zdravotný problém, v ktorom možno vy viete pomôcť. Prosíme, ponorte sa do svojej meditačnej hladiny, predstavte si Cynthiu a túžte po tom, aby ste lokalizovali jej chorobu. Keď si myslíte, že sa vám to podarilo, urobte záznam v tom **jednom** kruhu na nákrese B, kde ste vnímali alebo tušili chorobu. Keďže cieľom tohto pokusu je len zistiť miesto choroby, prosíme, neposielajte zatiaľ liečenie, kým...

že 50 čitateľov označilo ľavý členok pacienta A. Dr. McKenzie odčíta od toho čísla 5, lebo to je len náhodný zásah, a vyvodí z toho, že 45 poslucháčov kontroly mozgovej činnosti pracovalo psychicky. Počítač potom vypočíta štatistický signifikant výsledkov.

Táto cesta je len vtedy schodná, keď sa dvaja daní pacienti líšia. Ak majú obidvaja poranený členok, potom nemožno vylúčiť nepsychické odpovede.

Lekár z Floridy nechtiac urobil chybu: udal údaje dvoch takých pacientov, ktorí boli poranení na rovnakom mieste tela. Dr. McKenzie musel zmeniť svoje plány a výsledky hodnotil ináč. Namiesto porovnania prípadu A a B porovnal počet správnych odpovedí s počtom odpovedí na druhom mieste v poradí. Počítač síce vypočítal, že také výsledky by bolo možné náhodne dosiahnuť z miliardy prípadov len raz, on však predsa nepovažuje tento pokus za rozhodujúci, lebo jeho výskumný plán nebolo možné dodržať.

Okrem spomenutých má jeho výskumný plán oveľa viac stránok a uskutočnil množstvo iných pokusov, podľa jeho vyjadrenia pokusy na „štatisticky signifikantné výsledky“. Celý jeho výskumný program je natoľko významný, že určite budeme ešte o ňom počuť, len čo sa mu podarí svoju techniku zlepšiť. Namiesto jednoduchých kruhov, do ktorých treba zaznačiť miesto choroby, bude dávať poslucháčom kontroly mozgovej činnosti záznam chorôb, aby tam zaznamenávali svoje „nálezy“, a tak bude mať špecičickú diagnózu.

„Tieto prípravné štúdie,“ hovorí, „signalizujú štatistickú signifikanciu vysokého stupňa. Vyvodzovať závery by však bolo priskoro. Treba vykonať ešte mnoho podrobnej práce. Ak sa aj neskoršie výskumy uzavrujú s takými istými povzbudzujúcimi výsledkami, bude možné, aby lekármi pomáhali psychici (t. j. ľudia, ktorí aj na diaľku určujú diagnózu — pozn. prekl.) pri zostavení diagnózy tak, aby to bolo bezpečnejšie ako dnes. Spôsobilo by to veľký krok vpred v lekárstve. Je ešte skoro o tom hovoriť ako o istom fakte, ale ideme tým smerom.“

Výskumný riaditeľ kontroly mozgovej činnosti, biochemik Wilfrid Hahn, ktorý bol predtým predsedom Mind Science



Foundation, sa stotožňuje s nádejami dr. McKenzieho: „Od 19. storočia, odkedy prebieha psychický výskum vedeckými metódami, pozorovania vždy spochybňovali nekontrolovateľné (niekedy neznáme) faktory. Dnes je ešte otázne, či dr. McKenzie dosiahne pokrok v lekárstve. Myslím si však, že vo svojej výskumnej metóde ho už dosiahol. Z množstva pozbieraných údajov totiž dokáže vybrať hodnotné údaje, oddeliť odpad, a tak ostane len to, čo chce skúmať - práve tak ako chemik, ktorý skúma vo vode jediný stopový prvok, dokáže oddeliť vodu a všetky ostatné prvky, aby ostal len skúmaný prvok.“

## 18. KAPITOLA

### TVOJE SEBAVEDOMIE DOSTANE KRÍDLA

„Priveľa času maríme na svoje podceňovanie. Keby sme len z polovice toľko času rozmýšľali o tom, ako sa popasovať so životom, prišli by sme na to, že sme oveľa silnejší, ako by sme si mysleli,“ cituje herečku Carol Lawrence Chicago Tribúne 14. novembra 1975. Herečka sa zapísala na kurz kontroly mozgovej činnosti na návrh speváčky Marguerety Piazza.

Skutočne, väčšinu z nás držia v zajatí nereálne predstavy o tom, kto sme a čoho sme schopní. Čoskoro zistíš, aká je to radosť rozbiť tieto zábrany a nájsť novú slobodu. Keď uvidíš vlastné schopnosti, tvoje sebavedomie dostane krídla. V tejto oblasti už robili mnoho výskumov a výsledky sú rovnaké. Vyšetřili v nich aj takých, ktorí nemajú mimoriadne problémy, aj takých, ktorých sebavedomie leží v troskách: študentov, alkoholikov, narkomanov, odsúdených, bedárov.

Pozrime sa najprv na študentov. Kontrolu mozgovej činnosti vyučujú na 24 univerzitách, na 16 stredných a na 8 základných školách, často ako súčasť osnov.

Mohli by sme očakávať, že keď vyučujú ten istý kurz v rozličných školách, pre žiakov rozličného veku, s rozličným

kultúrnym a materiálnym pozadím, aj výsledky budú rozličné. Nie je to tak. Výsledky sú natoľko jednotné, že dnes už môžeme s istotou tvrdiť: v tomto základnom vzťahu možno účinok predpovedať dopredu. V škole, v ktorej zavedú vyučovanie kontroly mozgovej činnosti, budú žiaci rozhodnejší a samostatnejší. To súvisí s tým, že vedia lepšie vyriešiť svoje problémy. Inými slovami to znamená, že vzrastie sila ega (ja — seba). Uvedené tvrdenia aj vedecky zmeral dr. George De Sau, bývalý riaditeľ vyučovacieho výskumu kontroly mozgovej činnosti podľa J. Silvu a ešte predtým vedúci poradne a testovania na Oblastnej vysokej škole vo Williamsporte (Pensylvánia).

Prvý test sa uskutočnil v roku 1972 na Hallahanovej strednej škole vo Philadelphii, kde sa na kurze zúčastnilo 2000 študentov. Týždeň pred kurzom a dva týždne po ňom vyplnilo 220 náhodne vybraných študentov Osobný stredoškolský dotazník\*, ktorý pozostáva zo 140 otázok a citlivo meria ego-obraz osoby. Potom možno celkový ego-obraz nakresliť ako portrét istého druhu, kde vystupuje 14 charakteristických znakov: smelý, vzletný, sebavedomý atď. Test sa používa rovnako často vo výskume i v poradenstve.

Portrét ego-obrazu týchto 220 študentov zhrnuli do jediného skupinového obrazu, potom porovnali výsledky pred tréningom a po ňom. Výsledky: významný pohyb smerom k vyššej ego-sile, k sebavedomiu, rozvážnosti; vzdľaľovanie sa od netrpezlivosti, neistoty a od separovanosti. V istom ohľade sa študenti menili, napr. v panovačnosti, poslušnosti, srdečnosti a odmeranosti. Všetko teda naznačovalo, že študenti si cenia seba viac po kontrole mozgovej činnosti ako predtým.

Tak ako sa mení život, prirodzene, sa pretvára a mení aj obraz, ktorý sme si vytvorili o sebe. Keby sme zadali tento test náhodne pozbieranej skupine a o tri týždne by sme ho zopakovali, aj vtedy by sme mohli vykázať zmeny v určitej miere. Tí, ktorí vypracovali test, brali do úvahy aj toto. Preskúmali a vypočítali mieru takýchto očakávaných, náhodných

\* Vydal ho Ústav pre vyšetrovanie osobnosti a schopností

zmien. Pri hodnotení výsledkov výskumu v Hallahanovej strednej škole bolo potrebné zistiť, či sú získané zmeny väčšie ako tie, ktoré zapríčiňuje len náhoda. Tu je výsledok:

Na to, aby len náhoda spôsobila takú zmenu ego-sily, akú spôsobila kontrola mozgovej činnosti v Hallahanovej strednej škole, by bola musela náhodne pozbieraná skupina dostať test viac ako tisíckrát, viac ako tisíckrát by sa muselo zmeniť sebedomie a viac ako tisíckrát by bolo treba zaznamenať vzrast rozvážnosti. Príčinou zmeny nie je náhoda, ale kontrola mozgovej činnosti.

Ešte počas kurzu sa reportér philadelphských Daily News Joe Clark rozprával s niekoľkými študentmi cez obedňajšiu prestávku. Článok, ktorý vyšiel 27. septembra 1972, cituje 13-ročnú Kathy Bradyovú, ktorá si od 8 rokov obhrýzala nechty: „Vždy si obhrýzam nechty, keď som nervózna. Aj dnes som mala v prednáškovej sieni pocit, že by som si ich mala obhrýzať, ale neurobila som to. Povedala som si: neobhrýzaj si nechty! Zavrela som si oči a upokojila som sa.“

Pat Eisenlohrová povedala, že prestali časté hádky s mladším bratom. „Povedala som si: ‚Nemá význam sa naštváť. Prečo sa mám vadiť?‘ A ani som to neurobila. Dnes ráno som sa oslobodila aj od bolesti hlavy tým, že som si povedala, aby bolesť zmizla. Viem, že to znie mysticky, a predsa je to pravda.“

Porovnajme teraz výsledky tejto školy s dvoma inými. Jednu štúdiu robili v Lawrenceville v Pittsburgu v istej koedukovanej katolíckej strednej škole, druhú v St. Fidelise v katolíckom seminári.

V Lawrenceville a v St. Fidelise — tak ako v Hallahane — sa ukázali najväčšie zmeny v ego-sile poslucháčov. Zmena bola ešte k tomu jednotná, v každej škole sa skupinové výsledky zlepšili do takej miery, že by to pod vplyvom náhody mohlo nastať z tisícich prípadov raz. Aj v rozvážnosti zistili takú istú zmenu v Hallahane a v Lawrenceville, v St. Fidelise bola miera zmeny menšia. Vo všetkých školách silne vzrástlo aj sebedomie, nie však v rovnakej miere. Výsledky, ktoré sme uvideli len sčasti, neuspokojili dr. De Saua. Aj keď sa tešil pozitívnym výsledkom a jednotne pozitívny vplyv kontroly

mozgovej činnosti bol povzbudzujúci, niečo ešte chýbalo. Ak nejakú skupinu vyšetríme len pred kontrolou mozgovej činnosti a potom dva týždne po kurze, ešte nie je isté, že jeho pozitívny vplyv je trvalý. Ak je vplyv badateľný aj o štyri mesiace, potom je to už pravda.

Dr. De Sau uskutočnil výskum aj o štyri mesiace v Lawrenceville a v St. Fidelise a veru sa prekvapil. Z hľadiska obidvoch charakteristických znakov — teda ego-sily, sebavedomia a rozvážnosti — sa študenti obidvoch škôl posilnili v oveľa väčšej miere počas štvormesačného obdobia ako za dva týždne bezprostredne po kurze.

Vo svojom referáte dr. De Sau píše:

„Zmeny, ktoré sme zbadali a zaznamenali u študentov žijúcich v rozličných pomeroch, možno vari najlepšie hodnotiť z hľadiska Johna Holta, vychovávateľa a spisovateľa. Podľa Holtovej mienky je vyučovanie často nacvičovanie hlúposti, čo dosahujeme narastaním úzkosti a viny, zaujímajúc sa skoro vždy o to, či sa to okoliu páči alebo nie, za takých podmienok, ktoré vytvárajú neurotické, ‚robotické‘ správanie, ale menej prispievajú k dospievaniu, k rozvoju človeka. Máme dôvod domnievať sa, že aj v iných spoločenských ustanovizniach vládne podobný stav.

Výskumné údaje signalizujú, aspoň z výchovného hľadiska, životaschopnú alternatívu. Po tréningu kontroly mozgovej činnosti bolo badať dôsledný a silný odklon k systému vnútorných vzťahov, inými slovami - študenti urobili významný krok k spoznaniu vlastných hodnôt a smerom k sebakontrolu, menej sa už spoliehali na vonkajšie usmerňovanie.”

Vo väčšine škôl, kde vyučujú kontrolu mozgovej činnosti, povzbudzujú aj učiteľov, aby sa zúčastnili na kurze. Príčiny sú dosť jasné, keď myslíme na prednosti tréningu. Učitelia sa stávajú pokojnejší, trpezlivejší, žiaci ich majú radšej.

Je známe, že ten učiteľ, ktorý očakáva od svojho žiaka málo, aj málo dostane, kto očakáva viac, aj viac dostane. Učitelia, ktorí sa zúčastnia na kurze kontroly mozgovej činnosti, získajú bezprostredné poznatky o „kozmickej ústave“, o ktorej hovoril José v 14. kapitole, o jej platnosti pre celé ľudstvo. Po kurze už ani jeden učiteľ nemôže nikoho ironizo-

vať kvôli jeho „mozgovému zariadeniu“, pretože vie veľmi veľa o obrovských možnostiach každého ľudského vedomia. Stane sa lepším učiteľom.

Ak sa aj na kurze kontroly mozgovej činnosti zúčastnia žiaci aj učiteľ, môžu sa v triede udiať fantastické veci.

Istý učiteľ z Buffala navrhol svojim žiakom, aby využili techniku psychického diagnostikovania, ktorú sa učili na posledných hodinách kurzu, aby sa naladili na Georga Washingtona a iných velikánov minulosti, a tak ľahšie, s precítením učili dejepis. Neskôr, počas skúšok im pomáha tak, že sa žiaci môžu naladiť na neho a dostať od neho posilnenie svojich odpovedí.

Iný univerzitný učiteľ navrhuje svojim študentom, aby sa naladili na filozofa, v ktorého diele im nie je nič jasné.

— A metóda funguje! — rozpráva.

Joe Lytle, učiteľ kontroly mozgovej činnosti z Virginie Beach, má mimoriadnu záľubu vo vyučovaní 7—17-ročnej mládeže. Niekoľko svojich skúseností publikoval v norfolskom Ledger Staré (16. júla 1975) pod názvom Po kurze kontroly mozgovej činnosti dostávajú študenti krídla. Jeden jeho žiak bral lieky kvôli hypedkinéze (zvýšená pohyblivosť). Matka tohto mimoriadne aktívneho dieťaťa rozprávala toto: „Po kurze sa stala jednoducho fantastická zmena. Syn prestal brať lieky a jeho známky sa zlepšili z trojky na jednotku. Kontrola mozgovej činnosti ho presvedčila, že má v sebe silu, aby sa zmenil.“

Aj iný žiak si po kurze zlepšil prospech z trojky na jednotku. Ďalší žiak, ktorý stále krachoval na pravopisných prácach, dosiahol po kurze jednotku z pravopisu a jeho čítanie sa za jeden rok zlepšilo z úrovne štvrtáka na úroveň deviataka.

Prakticky nebola možnosť na to, aby sa porovnali výsledky tých, ktorí sa hlásili na kurz, s tými, ktorí sa nehlásili, lebo vo všetkých troch stredných školách, kde robil dr. De Sau výskum, sa skoro všetci žiaci prihlásili na kurz.

Naskytna sa však na to možnosť v Pensylvánii na scranton-skej univerzite. Profesor Donald L. Angell, vyučujúci na katedre Ľudských zdrojov síl, navrhol kurz poslucháčom, ktorí ukončili rehabilitačné poradenstvo. Dost' bolo aj tých, ktorí sa

rozhodli, že sa nezúčastnia na kurze, a takto sa naskytna dr. Sauovi a profesorovi Angellovi možnosť študovať rozdiely. Študentom dali podobný test, ako použili na strednej škole, hoci tento bol zostavený pre dospelých. Test vyplnilo 35 študentov, ktorí sa zúčastnili na kurze, a 35 takých, ktorí sa na kurze nezúčastnili.

Rozdiely medzi dvoma skupinami bolo možné vykázať na základe testu už aj pred kurzom. Tí, ktorí sa prihlásili na kurz, boli voči novým zážitkom otvorenejší a boli viac vnútorne usmerňovaní. Tí, ktorí sa na kurz neprihlásili, si viac ctili tradície a pravidlá, boli praktickejší.

Mesiac po kurze obidve skupiny otestovali znova a popri pôvodne zistených rozdieloch sa ukázal tento významný rozdiel: skupina kontroly mozgovej činnosti sa stala citovo stabilnejšia a vyspelejšia, sebavedomejšia a pokojnejšia.

Výskum teda skrátka signalizoval, že tí, ktorí sa prihlásili na kurz kontroly mozgovej činnosti, sa líšili od tých, ktorí sa neprihlásili, a kurz bol pre nich osožný.

Posilnenie sebavedomia je síce osožné pre každého, ale môže byť životne dôležité pre také obeť drog, ktoré sa usilujú od nich oslobodiť. Ešte nemáme veľa skúseností s kontrolou mozgovej činnosti u narkomanov, ale tie, ktoré máme, sú poučné. Paul Grivas, spoluriaditeľ manhattanského Centra kontroly mozgovej činnosti, chcel vyskúšať, čo môže urobiť kontrola mozgovej činnosti s narkomanmi. Začal so štyrmi ľuďmi, z ktorých dvaja užívali methadon, ďalší dvaja heroín. Dvaja, ktorí užívali methadon, považovali kurz za užitočný, ale nezbavili sa závislosti na droge. Methadon spôsobuje veľmi silnú závislosť a používajú ho v takom programe, kde chcú narkomanov oslobodiť od heroínu. Zbaviť sa závislosti na methadone je telesne veľmi bolestivé a bolesť je taká silná, hovoria pacienti, že sa nevedeli sústrediť na cvičenia kontroly mozgovej činnosti.

Jeden z užívateľov heroínu mal v prvý deň kurzu rodinné problémy, preto sa na kurze nezúčastnil. Ten, ktorý ostal, si vedel odvyknúť a mesiace po kurze dokázal žiť bez heroínu. Potom zatelefonoval Grivasovi a povedal mu, že znova s tým začal. Grivas s ním strávil jeden deň, aby obnovil tréning

kontroly mozgovej činnosti a tak sa pacient znova zbavil drogy. O niekoľko mesiacov neskôr ešte vždy žil bez heroínu. Potom sa odsťahoval a prerhol sa jeho kontakt s Grivašom.

Druhý pokus kontroly mozgovej činnosti proti drogám sa uskutočnil v programe bronxskeho spoločenstva. Zúčastnilo sa na ňom 18 ľudí, ktorí predtým sprostredkúvali drogu, niektorí boli organizátormi a usmerňovateľmi samotného programu. Absolventi kurzu referovali o tom, že sa vedľa ovládať oveľa viac ako predtým a svoje poznatky vedeli sčasti odovzdať aj členom svojej rodiny. Výsledky sa nedali spoľahlivo preskúmať, lebo z pôvodných 18 ľudí o tri mesiace už viacerí neboli dosiahnuteľní.

Dá sa niečo naučiť z týchto dvoch výskumov? Áno - hovorí Paul Grivas. Aj keď ešte nemá štatistický dôkaz, jeho skúsenosti signalizujú dve veci:

V prípade narkomana nie je správne, ak kurz trvá len 48 hodín a v ostatnom sa spoliehajú na pacienta. Pre väčšinu z nás je to zážitok nepretržitej premeny, ale narkoman, ktorý musí zápasíť so zvykom, ktorý si znova a znova posilňoval roky alebo možno celý život, a musí zdolať telesnú i duševnú závislosť, potrebuje oveľa dlhší čas a časté posilnenie zážitku. - Umožnite mi zorganizovať program odvykania — hovorí Grivas — a určite dosiahnem výsledky.

A druhá vec: napriek tomu, že je veľmi ťažké odvyknúť si od drog, narkomani uskutočňujú tréning kontroly mozgovej činnosti ľahšie ako mnohí iní. Podľa Grivasa je to preto, lebo v kontrole mozgovej činnosti má úlohu zmenený stav vedomia. Kým väčšina ľudí nikdy nezmenila stav svojho vedomia, narkoman to robil často. Nikdy sa však nedostal do takej užitočnej hladiny vedomia, kde nestratí kontrolu vedomia nad sebou, ale práve ju nadobudne. Takto znamená kontrola mozgovej činnosti pre narkomanov mimoriadny príslub.

Hoci sa v tejto oblasti ešte nerobili rozsiahle výskumy, od poslucháčov prichádza dosť osobných príbehov úspešnosti na to, aby sme uznali, že Grivasova dôvera v kontrolu mozgovej činnosti je opodstatnená.

Tu je príbeh poslucháča, ktorý si sám odvykol od drogy v roku 1971. A odvtedy je „čistý“.

„Mal som závažný problém: navykol som si na heroín. Dnes je to pre mňa ešte nepochopiteľné, ako mi mohol pomôcť kurz pod názvom kontrola mozgovej činnosti, ktorý medzi iným tvrdí, že pomôže ľuďom zbaviť sa zlých návykov, keď som bezvýsledne vyskúšal väčšinu rehabilitačných metód. Po psychiatroch, psychoterapiách, methadonových programoch a nemocniciach, skepticky síce, ale som bol ochotný vyskúšať všetko. Bol som presvedčený, že sa nedožijem svojich 30. narodenín, ktoré boli aktuálne o tri roky, ak si neodvyknem od heroínu a od toho životného štýlu, na ktorý som potreboval denne 200 dolárov len na zakúpenie heroínu.

Návyk nie je nič iné ako taký vplyv na mozgové bunky, ktorý opakovania posilňujú, - povedal učiteľ kontroly mozgovej činnosti. — Zmeňte programovanie v hladine príčiny v podvedomí — pokračoval — a tým sa zmení vaše správanie v hladine účinku vonkajšej, vedomej dimenzie. — Znelo to síce logicky, ale moje emocionálne vrstvy mi šepkali, že potrebujem drogu na to, aby som sa mohol stať necitlivým voči životu a aby som kompenzoval negatívne pocity v súvislosti so sebou samým. Potom mi vyučujúci ukázal takú techniku, v ktorej sa zmení náš ego-obraz: z nemožného, slabého človeka bez vôle sa stane človek so zdravým obrazom svojho ja, ktorý si verí.

Ešte vždy pochybujúc, ale aspoň s lúčom nádeje som začal v hladine alfa, v predstave pretvárať sám seba. Trikrát denne som programoval, ráno, napoludnie a večer. 20. júla, čo bol tridsiaty deň od začiatku môjho programovania, navždy zmizla moja túžba po droge. Počas tých tridsiatich dní som naďalej užíval drogu, ale vždy v menších a menších dávkach, lebo som si naplánoval, že k stanovenému dátumu si úplne odvyknem od drogy.

V ten fantastický júlový deň som skončil s užívaním drogy a odvtedy som sa jej nedotkol. Teraz to bolo celkom iné ako pri predchádzajúcich príležitostiach, keď som si odvykol, aby som o niekoľko dní alebo týždňov začal znova. Teraz som, v „žalúdku“ cítil, že nie je vo mne nijaká túžba po droge. Nedosiahol som to silou vôle, nijakou náhražkou ani potlačovaním pocitov a túžob. Táto metóda fungovala! Konečne som sa oslobodil!"



Ďalšia chorobná vášeň je alkoholizmus, ktorý je však omnoho viac rozšírený ako drogy a ničí životy oveľa väčšieho množstva ľudí: len v Spojených štátoch sú to milióny. Aj obeť alkoholizmu pociťujú mimoriadnu potrebu, aby zdolali pocit beznádeje, neúspechu a viny. Musia získať pokoj a sebedomie, aby sa stali opäť zdravými.

Túto možnosť dostalo tých 15 alkoholikov, ktorí sa v roku 1973 zúčastnili na kurze kontroly mozgovej činnosti v rámci výskumného programu, ktorý prebiehal v dome neďaleko od ústavu, v ktorom ich aj ináč liečili. Výsledok skúmal dr. De Sau. Použil ten istý test osobnosti ako pre študentov scantonskej univerzity, podobne ich aj testoval pred kurzom a o mesiac po skončení kurzu.

U týchto 15 ľudí došlo k najväčším rozdielom v stave pred kurzom a po ňom z hľadiska manipulatívneho správania. Vo výsledkoch skupiny bolo možné zbadáť zmenu: namiesto úskočného usmerňovania udalostí sa v záujme dosiahnutia cieľa ukazovala oveľa väčšia úprimnosť a otvorenosť. Takáto zmena by sa v dôsledku náhody dala očakávať len v pomere 1:100. Z iného hľadiska boli badateľné podobné premeny ako u stredoškolákov alebo vysokoškolákov. Vzrástla ich ego-sila a sebadôvera, stali sa pokojnejší a otvorenejší voči novým zážitkom — sú to samé mimoriadne dôležité vlastnosti, ktoré veľmi potrebuje ten, kto sa chce zbaviť alkoholu.

Jednou z najvýznamnejších zmien bolo zníženie „citlivosti strachu“ alebo úzkosti. Dr. Sau napísal: „Na pochopenie správania alkoholika má veľký význam oblasť citlivosti strachu, pre ktorú je charakteristická veľká miera autonómneho napätia a prehnanej aktivity. Je možné, že alkoholici pijú aj preto, lebo sa pokúšajú kompenzovať svoje duševné a telesné problémy. Alkohol účinkuje v situácii strachu ako kompenzátor tela a duše, znižuje pocit úzkosti. Možno vytvoriť lepší ego-obraz a ovplyvnenie pocitu úzkosti môže poskytnúť značné alternatívy voči alkoholu.“

Vedúci liečenia referoval o stave 15 alkoholikov, poslucháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti, o pol roka (v záujme zachovania ich anonymity ich budeme označovať len ako skúmané osoby alebo skratkou s. o.):

1. skúmaná osoba: Od 90-dňového rehabilitačného programu nezačal znova piť. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti podľa Silvu sa z veľmi pasívneho, uzavretého človeka stal optimistický človek so suchým humorom.

2. s. o.: Od kurzu kontroly mozgovej činnosti nezačal piť, opustil ústav a liečebný program. V s. o. sa vyvinulo sebedavedomie a celkový dobrý pocit.

3. s. o.: Od rehabilitačného liečenia uskutočneného v rámci nemocničného programu nezačal znova piť. Po kurze kontroly mozgovej činnosti dosiahol značný pokrok v antialkoholickom (AA) programe.

4. s. o.: Pred kurzom kontroly mozgovej činnosti sa dostal do nemocnice a odvtedy nepije. Kurz veľmi presvedčivo podporil jeho terapeutický program.

5. s. o.: Od nemocničného rehabilitačného programu sa recidíva nezistila.

6. s. o.: Nezačal piť znova. Jeho celkový pocit sa rozhodne zlepšil. Zlepšenie sa odzrkadľuje aj v jednoznačnom stabilizovaní celej rodiny. Zlepšil si aj prospech na univerzite.

7. s. o.: Doteraz sme nezistili recidívu. Po kurze kontroly mozgovej činnosti zanechal AA-program. Napriek tomu je jednoznačné, že žije podľa filozofie AA-programu. Jeho rodinné vzťahy sa viditeľne zlepšili.

8. s. o.: Od kurzu kontroly mozgovej činnosti nezačal znova piť. Jeho rodinné vzťahy sa veľmi zlepšili. Bol to mrzutý, namosúrený človek a stal sa z neho príjemný človek s mentalitou „miluj svojho blížneho“.

9. s. o.: Nezačala piť a v súčasnosti pracuje.

10. s. o.: Nepije. Je cieľavedomý, rozhodne zmenil dobrovoľne prijaté obmedzenia a hľadá možnosti, ktoré si vyžadujú väčší výkon.

11. s. o.: Od kurzu kontroly mozgovej činnosti sa podľa s. o. jej život stal podstatne lepší, čo jednoznačne potvrdzuje aj rodina a mienka pracoviska. S. o. nepije.

12. s. o.: 12 rokov sa zúčastňoval na AA-programe. Po kurze kontroly mozgovej činnosti raz upadol na krátky čas (na menej ako hodinu), odvtedy k novej recidíve nedošlo.

13. s. o.: Od prepustenia z nemocnice nepije. Po kurze

kontroly mozgovej činnosti čoraz viac nachádza „sám seba". Je vidieť zlepšenie aj v oblasti práce, rodiny atď.

14. s. o.: Od kurzu kontroly mozgovej činnosti viackrát znova začal piť, ale v každom prípade sa z toho dostal vlastnými silami. Oproti jeho stavu pred kurzom kontroly mozgovej činnosti sa teraz ani raz nedostal do nemocnice.

15. s. o.: Počas 8 rokov sa občas zúčastňoval na AA-programe. Pred kurzom kontroly mozgovej činnosti bol štyrikrát liečený v nemocnici. Počas tejto doby došlo k niekoľkým recidívam. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti upadol štyrikrát, z toho v dvoch prípadoch potreboval krátke nemocničné liečenie.

Kontrola mozgovej činnosti bola jednoznačne silným impulzom pre zápas 15 alkoholikov, s výnimkou posledného.

Tento malý výskum pravdaže nestačí na to, aby sme prijali kontrolu mozgovej činnosti ako integračnú súčasť liečenia alkoholizmu. Ale celkový lepší pocit - čo bolo jednoznačne zistené na základe porovnania testov pred kurzom a po ňom u študentov a psychiatrických pacientov - signalizuje, že alkoholikom, ktorí hľadajú úspešnejšie cesty liečenia, sa oplatí aspoň skúsiť kontrolu mozgovej činnosti.

Je ešte ďalší stav, keď sebavedomie leží v troskách, aj keď tu nejde o dobrovoľne spôsobený stav ako v prípade narkomana alebo alkoholika. Napriek tomu je to častý stav. Je to chudoba. O príčinách biedy a o jej odstránení sa diskutuje od začiatku existencie ľudskej spoločnosti. Kontrola mozgovej činnosti sa nechce zúčastniť na tejto diskusii, ale môže poskytnúť mimoriadnu pomoc v tom, že nahovorí chudobného človeka, aby pozbieral všetky svoje sily a pomohol si sám.

Môže sa zdať, akoby sme už aj vstúpili do diskusie, kde vyjadrujeme názor: nahovárať chudobných na niečo je samo osebe dôkazom toho, že ich samotných považujeme za skutočných pôvodcov vlastnej biedy. Samozrejme, to nieje pravda, predsa si však každý chudobný môže pomôcť, môže preraziť múry svojho žalára, lebo nájde v kontrole mozgovej činnosti to, čo iní, t. j. lepšie ovládanie vlastného života.

Prvým významným vypätím síl na objasnenie toho, či je možné používať kontrolu mozgovej činnosti v sociálnej práci,

bol výskum, ktorý bol časťou rehabilitačného programu. Zúčastnilo sa na ňom 41 žien a mužov v sociálnej starostlivosti.

Keď niekto príde o zamestnanie, je samozrejmé, že to zasiahne jeho sebavedomie. Stane sa tak preňho ešte ťažšie hľadať cestu z biedy a dostať sa z nej. Ak sa o nové zamestnanie uchádza osoba s pocitom menejcennosti a porážky, jej vystupovanie bude pravdepodobne neisté, teda opäť ostane bez miesta, a v dôsledku toho sa ešte zníži jej sebavedomie. Takto sa napokon môže dostať do sociálnej starostlivosti. Keby sa dal nejakým spôsobom zastaviť tento začarovaný kruh, v ktorom sa človek rúti ako lavína, keby bolo možné dať sebavedomiu potrebný impulz, dostal by sa do priaznivejšej situácie, kde by si vedel sám pomôcť.

V základných črtách asi takto rozmýšľal Larry Hildore, vedúci sociálneho oddelenia v štáte Michigan v oblasti Otta-  
wa. On sám absolvoval kurz a vedel, aký môže mať účinok. Otázne bolo len to, či možno merať výsledok a aký bude.

S vypracovaním výskumného programu a testovania sa spolu s dr. De Sauom obrátili na dr. Jamesa Motiffa, pracovníka katedry psychológie na Univerzite Hope v štáte Michigan. Pre cieľ výskumu použil známy 6-stranový Tennessee ego-test, obsahujúci 100 otázok. Test meria 5 okruhov vzťahujúcich sa na obraz, ktorý si človek vytvoril o sebe: telesný, morálny, osobnostný, rodinný a sociálny ego-obraz. Test vyplňovali zúčastnení dvakrát, raz pred kurzom a raz po ňom.

Keby sa bolo stalo len toľko, výsledky by sme mohli prípadne pripísať tzv. „Hawthornovmu efektu“. V polovici dvadsiatych a začiatkom tridsiatych rokov sa začal vo Western Electric Company veľký výskumný program, v ktorom skúmali, ako ovplyvňuje pracovnú morálku pracovníkov závodu Hawthorn v Chicagu zmena pracovných podmienok. Čokoľvek firma zmenila, morálka sa zlepšila. Zaviedli niečo nové - morálka sa zlepšila. Ubrali niečo - morálka sa zlepšovala ďalej. Z toho vyvodili, že ľudia sa jednoducho tešia, keď sa prejaví záujem o nich a to sa odrazí na lepšej morálke.

Na meranie tohto prípadného „Hawthornovho efektu“ otestoval dr. Motiff inú skupinu ľudí v sociálnej starostlivosti, ktorá sa však nezúčastnila na kurze. Aj ich testoval dvakrát,

ale oproti výsledkom skupiny, ktorá sa zúčastnila na kurze kontroly mozgovej činnosti, medzi ich výsledkami oboch testov nebol rozdiel. Nevytvoril sa teda „Hawthornov efekt“.

U tých, ktorí sa zúčastnili na kurze kontroly mozgovej činnosti, sa radikálne zmenil obraz, ktorý si o sebe vytvorili. Došlo k takým zmenám, ktoré by sa náhodne mohli vyskytnúť len v pomere 1:1 000 000. V každom okruhu nastali dramatické zmeny: účastníci sa pokladali za oveľa lepších ľudí ako predtým, pociťovali novú sebadôveru, mali pocit, že sú schopní vyriešiť svoje problémy.

Keď dr. Motiff zbadal tieto zmeny, vykrikol: „To sú najsignifikantnejšie zmeny, aké som kedy videl!“

V referáte o tomto výskume možno čítať:

„Mali sme pochybnosti o tom, nakoľko je schopná prijať niečo nové matka na dne biedy, v sociálnej starostlivosti, keď ju náhle vystavíme optimistickej filozofii typu „lepšie a lepšie“ kontroly mozgovej činnosti. Táto starosť zmizla... koncom druhého týždňa. Sto percent poslucháčov, ktorí kurz začali, prišli aj na jeho druhú časť a počiatočné hanblivé mlčanie sa zmenilo na živý rozhovor. V istom štádiu tu bol hluk ako na trhovisku, až sa zdalo, že nebude možné pokračovať v práci.“

Skoro každý mal nejakú kreatívnu pripomienku k jednotlivým referátom... o novom zážitku zo zblíženia sa s deťmi... o tom, ako zmizli sústavné bolesti hlavy... o ochabovaní pocitu sklamaní... o chudnutí. Mladá matka plná elánu použila techniku obrazovky v predstave na riešenie svojho pracovného problému: Videla len ruku, ako vypĺňa šek. Na druhý deň dostala prácu, po ktorej vždy túžila.“

Obyčajne je to duševný stav, poškodený ego-obraz, čo privedie človeka do väzenia, kde sa stáva hrubým a poníženým; je to ten istý duševný stav, ktorý po „vyslobodení“ tak často zabezpečuje rýchly návrat do cely. Kontrola mozgovej činnosti môže väzňovi poskytnúť taký druh slobody, ako aj nám ostatným: zbúrania tých duševných zábran, ktoré sa u mnohých z nás objavujú „zvonka“ ako bolesti hlavy alebo vrede, ako nespavosť, neúspech v práci, u odsúdeného ako múry a mreže.

Obmedzené skúsenosti kontroly mozgovej činnosti vo väzení však dovoľujú predpokladať, že kurz môže vytvoriť o niečo menej brutálne prostredie. A tam strávený čas nemusí znamenať len prázdne hodiny, čo zákon ukradol zo života človeka, ale môže byť bohatou súčasťou života - časom rozvoja a sebaobjavovania. Kontrola mozgovej činnosti síce neurobí z väzenia šťastnú oázu rozjímania, ale môže z neho urobiť civilizovanejšie miesto, kde sa možno rozvíjať, rásť.

Hoci ešte nemáme štatistické štúdie, skúsenosti odsúdených a ich inštruktorov hovoria veľa. Lee Lozowick, keď bol ešte oblastným koordinátorom kontroly mozgovej činnosti v New Jersey (začiatkom r. 1976 išiel do dôchodku, aby založil Hohmot, duševné spoločenstvo), uskutočnil v Štátnej väznici v Rahway sedem kurzov, štyri pre 60 väzňov a tri pre zamestnancov väznice.

„Niet pochýb o tom,“ povedal, „že kurzy boli užitočné. Bolo to vidieť na tvárach.“ Úradné osoby natoľko ovplyvnila kontrola mozgovej činnosti, že väzňom, ktorí študovali na univerzite, započítali kurz do učiva. Ronald Gorayeb, ktorý v kontrole mozgovej činnosti nastúpil na Lozowickovo miesto, navrhol, že uskutoční kurz pre 10 väzňov v Oblastnej väznici v Passanic v štáte New Jersey. Istý muž nemohol ukončiť kurz, lebo mu medzitým vypršal trest a keď sa chcel vrátiť, aby dokončil kurz, dozorcovia mu nemohli vyhovieť. Iný muž si po kurze pýtal samotku, aby mohol lepšie meditovať. Jeho žiadosti dozorcovia vyhovelí. Ďalší muž si pomocou obrazovky v predstave naprogramoval zamestnanie, keď bude na slobode. Aj si ho našiel. Práve to potreboval, aby ho mohli z väzenia prepustiť.

## KONTROLA MOZGOVEJ ČINNOSTI VO SVETE OBCHODU

Predpokladajme, že veríš v Murphyho zákon: „Ak sa má niečo pokaziť, tak sa to aj pokazí, a to v najnevhodnejšom čase.“ Potom náhle zistíš, že taký zákon neplatí, namiesto neho existuje kozmická sústava, o ktorej písal José. Cítiš sa šťastnejší, lebo si šťastnejší.

Mnohí poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti hovoria, že sa to stáva i v práci. Predavači zisťujú, že kupujúci sú voči nim otvorenejší. Vedec nájde náhle riešenie svojho vážneho problému. Atlét dosiahne lepšie výsledky. Nezamestnaný nájde prácu. Pracovník nachádza viac potešenia vo svojej práci.

„Keď sa v rámci firmy hocikde stretne s poslucháčmi kurzu kontroly mozgovej činnosti,“ hovorí Michael Higgins, vedúci osobného oddelenia firmy Hoffman-La Roche, Inc New Jersey závodu v Nutley, „z týchto ľudí sústavne vyžaruje pozitívny postoj, dobrá nálada a táto moja skúsenosť sa potvrdzuje čoraz častejšie.“

Hoffman-La Roche je jedným z najväčších výrobcov liečiv na svete. „Možno vás prekvapí, že hovorím v mene firmy, ktorá vyrába upokojujúce lieky,“ hovorí Higgins, „ale my sme otvorení aj voči alternatívnym metódam, ktoré slúžia na dosiahnutie duševného zdravia, a to bol aj jeden z motívov, prečo sme v roku 1973 spolu s našimi zamestnancami vyskúšali Silvovu metódu kontroly mozgovej činnosti.“

Druhý dôvod, prečo sa Higgins zaujímal o kurz, bol ten, že vo väčšine firiem ani najproduktívnejší pracovníci nevedia poskytnúť maximum svojich schopností. Pod vplyvom kontroly mozgovej činnosti vypracoval taký plán, podľa ktorého prebieha program za podpory firmy, neskôr, keď nadobudne potrebnú dynamiku, sa osamostatní. Oznamil program a z jedného dňa na druhý získal 50 ľudí, potom sa obrátil na Alberta Gorayeba, kňaza zo susedného Patersonu, ktorý bol

veľmi charizmatickým lektorom kontroly mozgovej činnosti.

Plán sa vydaril. Teraz pracuje v závode viac ako tristo absolventov kurzu kontroly mozgovej činnosti. Sú to ľudia z vedenia podniku, vedci, tajomníčky, inžinieri, laboranti a administratívni pracovníci. Výdavky na kurz hradil niektorým podnik, iní si ich hradili sami.

„Zvlášť zaujímavé boli reakcie vedcov, ktorí sa zúčastnili na kurze. Spočiatku sa oni posmievali najostrejšie, ale potom sa stali najoduševnenejší zo všetkých účastníkov," rozpráva Higgs.

Uvediem tu niekoľko poznámok poslucháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti z firmy Hoffman-La Roche, ktoré vyšli aj v podnikovom časopise Inside Roche.

Ekonomický riaditeľ: „Pod vplyvom kurzu som nadobudol iný vzťah k sebe a uvedomil som si dôležitosť toho, že počas práce sa dostávam do vzájomného vzťahu s ostatnými zamestnancami. Vedomosti získané na kurze využívam tak, že sa usilujem rozvíjať svoje schopnosti na usmerňovanie svojich záujmov a svojho výkonu, a tak ušetrim čas a energiu."

Biochemik: „Celkove sa zmenil môj vnútorný vzťah. Som presvedčený o tom, že sa uskutočňujú naozaj dobré veci, ak hľadáme na život pozitívne. Je ohromujúce, koľko tepla vyžaruje z dvoch ľudí, keď sú k sebe milí a trepezliví."

Referentka osobného oddelenia: „Bola to najstrhujúcejšia udalosť v mojom živote, považujem za privilégium, že som sa mohla zúčastniť na kurze. Kurz, ktorý zdôrazňuje pozitívne myslenie, mi pomohol, aby som si vedela vybudovať vnútorný duševný pokoj a sebavedomie."

Kontrolór podnikového servisu: „Duševne sa cítim lepšie, netrápim sa natoľko, nestaviam sa ku každému problému ako k situácii ohrozenia, naučil som sa relaxovať a ovládať bolesti hlavy. Kľúčom úspechu je viera."

Vedúci systémový analytik: „Kurz podporuje vzrast sebavedomia a pomáha dosiahnuť celkový dobrý pocit, naučí nás spoznať aj také časti našej povahy, ktoré si ináč nevšimame. Program napríklad posilňuje našu vnímavosť voči iným ľuďom a lepšie si uvedomujeme intuitívne skúsenosti, ktoré sa racionálne vedomie usiluje odtajiť."



Banka nápadov, Inc v Chicagu je podnik, ktorý sa zrodil výlučne na základe techník kontroly mozgovej činnosti. Zdrúžili sa v nej poslucháči kurzov kontroly mozgovej činnosti, aby realizovali vynálezy, ktoré sú schopné obstáť na trhu. Celá záležitosť sa začala tak, že Richard Herro, usmerňovateľ pôsobenia Centra kontroly mozgovej činnosti v chicagskej oblasti, zadal na preskúmanie zložitý problém marketingu, aby zistil, či pod vplyvom hladiny alfa a théta vystupňovaná intuícia dokáže pomôcť v riešení praktických otázok. Herro, ktorý má desaťročné skúsenosti s marketingom, vypracoval dokonalú odpoveď — výsledok svojej práce. Aj poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti našli dokonalú odpoveď — za desať minút.

„Počítal som s niečím takým. Čo ma však prekvapilo, bolo to, že technické problémy oveľa lepšie vyriešili netechnici ako odborníci. Nezväzovala ich logika, a tak sa v nich vynorilo viac možností.“

„Musel som vyvodíť dôsledky,“ hovorí, „že spoločná inteligencia 20 ľudí ponorených do svojej hladiny je tisíckrát účinnejšia ako inteligencia 20 takých, ktorí sa pokúšajú racionálne vydedukovať riešenie.“

Používajúc tie isté techniky riešenia problému vynášiel a dal patentovať novú metódu na výrobu predpätého betónu. Neskôršie prišli za ním poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti s vlastnými nápadmi a požiadali ho o radu vzhľadom na trhové uplatnenie. „Tak sa zrodila Banka nápadov,“ rozpráva Herro.

Banka nápadov má alebo v blízkej budúcnosti bude mať na trhu 18 vynálezov a asi na ďalších dvadsiatich sa pracuje. Jedným z vynálezov je „hltáč lístia“, také príslušenstvo k motorovej kosačke, ktoré z lístia produkuje prostriedok na ochranu rastlín. Firma, ktorá predáva svoje produkty prostredníctvom reklamy v televízii, predala dva a pol milióna kusov tohto príslušenstva. Ďalším vynálezom je náplasť na poškodené čelné sklo auta. Nie je priesvitná, ale práve priťahuje zrak. Protihmyzová náplasť je farebná a má tvar chrobáka.

Spoločnosť sa schádza raz do mesiaca na meditáciu, v ktorej rieši problémy. Jej členovia sú ľudia, ktorí mávajú použiteľné

nápady. Platia vstupné a malý mesačný poplatok, zisk si rozdeľujú.

V oblasti Chicaga pracuje alebo pracovala aj iná podnikateľská skupina: investičný klub, pozostávajúci z poslucháčov kontroly mozgovej činnosti. Istý burzový agent myslel na to, že by bolo možné využiť schopnosť pohybu v čase (do budúcnosti a do minulosti) na výber akcií. Ak v meditácii vidí, že cena istej akcie pôjde v budúcnosti hore, tú kúpi a neskôr predá. Plán sa Herrovi páčil, a tak založil klub. Herro, agent aj ostatní členovia boli nadšení, ale neboli si celkom istí. Kontrola mozgovej činnosti už vyriešila množstvo problémov rozličného druhu, ale nikto si nebol istý, či by bolo možné niekedy jej pomocou presným predvídaním povedať zmeny cien na Wall Street.

S týmito zdravými pochybnosťami sa členovia síce počas šiestich mesiacov raz týždenne schádzali, ale neinvestovali peniaze.

Agent vymenoval každý deň mená desiatich akcií. Členovia si v hladine alfa predstavili situáciu o 30 dní neskoršie. Videli sa v kancelárii agenta, alebo ako čítajú noviny, odkiaľ získavajú informácie o tom, ako sa vytvárajú ceny daných akcií. Svoje výsledky porovnávali v prítomnosti, v hladine beta. Ak odhlasovali istú akciu aspoň v pomere 3:2, tak ju kúpili - na papieri. Hneď na začiatku sa vynoril problém. Museli prísť na to, že príjemný optimizmus, ktorý je jedným z charakteristických znakov poslucháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti, je veru často zlým kompasom na trhu akcií. Spočiatku to vyzeralo tak, že cena každej akcie stúpa. Keď zistili, že je to len ich pohľad, začali ceny znižovať. „Stav akcií“ skupiny bol lepší ako priemerný stav na skutočnom trhu.

Ohlásil sa aj ďalší problém. Psychickí investori čoraz oduševnenejšie čítali o vybraných akciách, a tak boli stále informovanejší. Tieto objektívne informácie sa dostali do meditácií a ich profit na papieri klesol.

Preto vymysleli, že každá akcia dostane kódové číslo a nikto nebude vedieť presne, ktorú akciu psychicky skúma. Výsledky sa zlepšili, opäť však predbehli priemer na trhu. Po šesťmesačnom výskume sa im zdalo, že je dokázané, že je to

schodná cesta a dozrel čas, aby riskovali skutočné peniaze.

Prechod zo skúšobných akcií na skutočné investície bol hladký. Členovia zaznamenali ozajstný profit. Keď sa trh zhoršoval, padali aj ich akcie, ale menej, ako bol trhov ý priemer. Keď sa zlepšoval, zlepšovali sa aj ich akcie vo väčšej miere, ako bol trhov ý priemer. Asi o rok však narazili na prekážku. Ceny klesli viackrát ako stúpli. Aj cena akcií skupiny klesla, hoci v menšej miere ako u ostatných. V každom prípade sa trh zhoršil a straty schladili ich hrdosť na to, že dokážu vybabrať s trhom.

Hociktorý rafinovaný burzián vie povedať, ako možno pri poklese cien prísť k peniazom namiesto straty. Len treba akcie predat'. Predať akciu teraz, hoci ju sme ešte ani nekúpili. Neskôršie, keď sú ceny nižšie, akcie kúpi a odovzdá kupujúce-mu. Je to síce celkom známa forma, predsa však zisk pochádza zo straty iných. Inými slovami, spolupracuje vo veci, ktorá je pre iného zlá, a to nie je záležitosť pre poslucháča kurzu kontroly mozgovej činnosti. Činnosť klubu pozastavili.

V súčasnosti má trh vzostupnú tendenciu a Herro referoval o tom, že svoju činnosť začnú znova.

Jeho záujem o použitie kontroly mozgovej činnosti zasiahol aj oblasť športu, čo je podľa neho takisto obchod ako predaj nových výrobkov alebo trh akcií. Možno si počul o tom, že niekoľko hráčov klubu White Sox z Chicaga sa zúčastnilo na kurze kontroly mozgovej činnosti. V lete roku 1975 to dostalo širokú publicitu v programe 60 Minutes CBS Tv a v programe Today NBC Tv. Bol to z veľkej časti výsledok Herrovej činnosti.

Na konci basebalovej sezóny porovnal osobný výkon hráčov pred kurzom kontroly mozgovej činnosti (výsledky z r. 1974) a po ňom (výsledky z r. 1975). Všetky výsledky sa zlepšili, najčastejšie v mimoriadnej miere.

Spomedzi účastníkov kontroly mozgovej činnosti sú najodvážnejší obchodníci. „Ponorím sa do svojej hladiny a predstavím si úspešný telefonát. Výsledky sú pozoruhodné. Každý mesiac si určím, že vyprodukujem X dolárov, latku posúvam čoraz vyššie a vždy ju aj dosiahnem." Takto rozprával agent istej významnej firmy z Wall Street. Námetník riaditeľa istej

menšej oceliarne povedal toto: „Poviem si, že predám niečo tomuto človekovi - a uskutoční sa to! Dnes už odporúčam kontrolu mozgovej činnosti svojim agentom, partnerom, ba i svojim deťom. Podľa mňa je to osožné pre každého, a to nielen v práci, ale aj v súkromnom živote.“

Väčšina prípadov, o ktorých rozprávali poslucháči, hovorí o hľadaní práce. Pokojné sebavedomie, pochádzajúce z kontroly mozgovej činnosti, má v tom aspoň takú úlohu, ako iné faktory: sebavedomie potrebné na objavenie lepšieho zamestnania, ľahkosť preukázaná na pohovore — to všetko môže spôsobiť ohromné zmeny v kariére človeka.

Istý fotograf, ktorý mal rodinu s dvoma deťmi, nečakane stratil zamestnanie a napísal list svojmu lektorovi: „Keby sa to bolo stalo pred piatimi rokmi, bol by som vošiel do najbližšej krčmy a bol by som mal pocit, že mám právo opiť sa do nemoty... vyplakať sa do piva pri mne sediaceho nezamestnaného chlapíka.“

TERAZ pomocou kontroly mozgovej činnosti... - čo tak odfúkne oblaky, že môžem urobiť vzdušné zábery bez toho, aby bol na zemi tieň, čo zahojí množstvo kopancov a škrabancov a pomôže nájsť kopu stratených vecí - stačilo sa pozrieť na svoju obrazovku v predstave a necítil som ani najmenšiu obavu a ani chvíľu som nepochyboval o tom, že nájdem inú prácu.

Ponoril som sa do svojej hladiny a videl som sa, ako kráčam k istej vysokej škole. Zdalo sa, že je to bláznovstvo, veď jednu vysokú školu som už skončil... Keď som sa však o to zaujímal, vysvitlo, že mám možnosť na útraty štátu absolvovať inú vysokú školu a za vynaložené úsilie môžem dostať 400 dolárov, k tomu 300 dolárov podpory v nezamestnanosti, skrátka, donesiem domov 700 dolárov, čo je o dvesto viac, ako môj predošlý zárobok. Popri tom môžem ešte pracovať pre AP, UPI a rôzne časopisy.“

Iný muž z New Yorku, čerstvý absolvent kurzu kontroly mozgovej činnosti, ktorého vyhodili z práce, zlostne telefonoval Josému a povedal mu: „Tak teraz mi porozprávajte o kontrole mozgovej činnosti!“ José mu pokojným hlasom poradil, aby pokračoval ďalej s technikou obrazovky v pred-

stave a s inými technikami. O tri dni mu telefonoval už v celkom inom duševnom stave. Práve dostal prácu s trikrát vyšším platom.

V súvislosti s kontrolou mozgovej činnosti referovali istí manželia zo západného pobrežia USA o najnezvyčajnejšom obchode. Otvárajú sejfy iných ľudí. Ich metóda je takáto: Jeden z nich prejde psychicky do laboratória, vyvolá si živý obraz sejfu a jeho majiteľa, potom sa v čase vráti a zistí, ako majiteľ otvára sejf. Ten druhý ako psychický usmerňovateľ starostlivo zaznačí čísla sejfu. Neskôršie, v hladine beta, psychický vykonávateľ ide do daného domu, v hladine beta otvorí sejf zdúpnelého a vďačného majiteľa. Psychický vykonávateľ je odborník v zámočníckej profesii. Často mu telefonujú majitelia sejfov, ktorí si chcú otvoriť sejf, ale zabudli číselnú kombináciu.

## 20. KAPITOLA

### AKO ĎALEJ?

Od prvých výsledkov, ktoré dosiahneš kontrolou mozgovej činnosti, sa púšťaš na dlhú cestu sebaobjavovania. Dozvieš sa o sebe samé dobré veci. Napokon, keď zvládneš všetko, čo opísal José vo svojich kapitolách, otvorí sa ti množstvo nových ciest na ďalšie zdokonaľovanie.

Prostredníctvom kníh, priateľov, ďalších kurzov môžeš vyskúšať nové techniky a môžeš ďalej rozvíjať myšlienkové prostriedky, ktoré máš k dispozícii. Potom zistíš, že časom sa aj novšie a novšie udivujúce javy stanú obvyklými, vzrušenie z nových objavov opadne a postupne sa dostaneš naspäť tam, odkiaľ si vyšiel. Alebo budeš mať pocit, že jedna z techník kontroly mozgovej činnosti ti vyhovuje viac ako ostatné, budeš ju používať a stane sa bezpečnou súčasťou tvojho života.

Ani jedna z týchto ciest nie je najšťastnejšia.

Keď začneš hľadať nové techniky, nájdeš množstvo použi-

teľných. Možno aj také, ktoré José síce už preskúmal, ale zatiaľ ich odložil, pretože tie, ktoré súčasne vyučuje vo svojom kurze, považuje ešte za vhodnejšie. Kto sa stane zberateľom techník, nezvyší mu čas na to, aby niektoré užitočné techniky majstrovsky rozvinul. No o tom neskoršie.

Ak zistíš, že tvoj záujem klesá a postupne prestaneš trénovať techniky kontroly mozgovej činnosti, nebudeš v tom jediný. Dôležitejšie je, že tvoje skúsenosti sa celkom nestratia. José si všimol, že vedomosti z kurzu kontroly mozgovej činnosti sa nikdy celkom nestratia, keď si ich už raz niekto osvojil, v súrnom prípade si ich môže obnoviť a znovu používať.

Väčšina absolventov kurzu kontroly mozgovej činnosti ostáva pri technikách, ktoré sa im najviac osvedčili. Čím viac ich človek používa, tým lepšie výsledky dosahuje. A predsa existuje aj štvrtá cesta, ktorá je lepšia ako predošlé tri.

Je to sústava starostlivo povyberaných mentálnych cvičení a techník kontroly mozgovej činnosti, ktoré svoj účinok navzájom posilňujú. Ak zavrhneš jedno cvičenie, lebo si s ním nedosiahol želaný účinok, tým sa vlastne ochudobňuješ o možnosť úplnejšieho rozvoja. Programovanie snov posilňuje schopnosť pracovať s obrazovkou v predstave, obrazovka v predstave zas posilňuje dôveryhodnosť a živosť programovaných snov. Kurz a Josého kapitoly v tejto knihe tvoria jednotu: celok je viac ako súčet častí.

Napriek tomu, aj keď si všetko nacvičíš a vieš to používať, ešte vždy môžeš premýšľať, ako ďalej.

Nestačí kontrolu mozgovej činnosti len jednoducho používať. Vždy vyvstanú pred tebou novšie a novšie stupne a jemné odtiene vedomostí a skúseností kontroly mozgovej činnosti.

Istý poslucháč sa raz opýtal Josého: Kedy môže mať človek pocit, že vydoloval z kontroly mozgovej činnosti všetky možnosti?

„Vtedy, keď všetky svoje problémy dokáže premeniť na úlohy kontroly mozgovej činnosti a takto ich vie vyriešiť,“ odpovedal José. Potom na chvíľu porozmýšľal a doložil: „Nie... ide ešte o viac. Keď spozná, s akou mohutnou silou

sme sa všetci narodili. Keď na základe svojich skúseností zistí, že túto silu možno používať len konštruktívne, keď spozná, že naše bytie na tejto planéte je vznešené, že má svoj cieľ. Podľa mojej mienky je našim cieľom služba pokroku a za tento pokrok máme už teraz vlastnú, osobitnú zodpovednosť. Myslím si, že väčšina ľudí to kdesi jemne pociťuje. Čím viac trénuješ cvičenia kontroly mozgovej činnosti, tým bude tento pocit silnejší, až sa stane dobre podloženou istotou."

Stojí pred tebou táto hĺbka skúseností — „dobre podložená istota“, že za všetkým je pozitívny cieľ. V kontrole mozgovej činnosti sa táto istota nedostaví až po roky trvajúcej meditácii odtrhutej od života, v mystickom zjavení, ale dosť skoro, v účinnejšom prežívaní všedných dní: nájdeme ju v detailoch všedného dňa i v osudových udalostiach života.

Pozrime sa na jednu celkom drobnú udalosť, akú môže zažiť aj začiatočník, a uvidíme, ako sa môže stať stupňom na ceste, ktorá vedie k vytvoreniu „dobre podloženej istoty“. Istý čerstvý absolvent kurzu kontroly mozgovej činnosti po návrate z dovolenky vybral z fotoaparátu film, a začal hľadať medzi vecami ďalší film, ktorý vyfotil už skôr. Nikde ho nenašiel. Nebola to veľká strata, ale zlostila ho, lebo na tom filme boli zachytené prvé dni dovolenky.

Ponoril sa do svojej hladiny a znova prežil chvíľu, keď naposledy dával film do aparátu. Na svojej obrazovke v predstave videl len seba a fotoaparát na tom stolíku, kde doň vkladal prvý kotúč filmu, a nie druhý. Ostal vo svojej hladine a postupoval v čase, preberal jeden obraz za druhým, ale napriek tomu nevidel takú scénu, ako znova vkladá film do fotoaparátu. Vytrvalo sa videl znova a znova pri tom istom stolíku.

Bol presvedčený, že jeho obrazovka v predstave prestala fungovať a dal si vyvolať ten jeden film, ktorý mal. Vtedy vysvitlo, že sú na ňom všetky obrázky z dovolenky, že nikdy ani neexistoval iný film.

Táto drobná príhoda bola jeho prvým konkrétnym zážitkom po kurze, keď začal viac dôverovať svojmu mozgu. Ďalšie takéto drobné a neskoršie väčšie príhody, v ktorých pomo-

hol nielen seba, ale aj iným, zmenili jeho obraz o sebe a o svete. Jeho život sa zmenil, lebo sa dostal čoraz bližšie k „dobre podloženej istote“.

Na svojej ceste budeš mať podobné zážitky, ako je nasledujúci prípad:

Dcéra istého absolventa kurzu kontroly mozgovej činnosti, ktorý trénoval už niekoľko mesiacov, bola alergická na dve mačky, ktoré chovali v rodine. Keď sa s nimi hrala, odrazu sa jej ťažko dýchalo, na pokožke sa objavili vyrážky. Otec vo svojich meditáciách asi počas dvoch týždňov umiestňoval problém a jeho riešenie na obrazovku v predstave. V predstave videl, že jeho dcéra sa hrá s mačkami, dýcha bez problémov a nemá vyrážky. Jedného dňa videl aj v skutočnosti to, čo si predstavil. Dcérka už nebola alergická na mačky.

V oboch prípadoch bolo potrebné využiť len techniku obrazovky v predstave. V oboch prípadoch bolo riešenie úspešné, preto sa môžeš pýtať, prečo sa vôbec oplatí zaoberať aj inými technikami.

Keby sa poslucháč z prvého prípadu nebol učil nič iné, len používal techniku obrazovky v predstave, možno by bol aj tak dosiahol úspech, ak predpokladáme, že neurobil nič iné, len si obnovil „zabudnutý fakt“ a Vyššia inteligencia s tým nemala nič spoločné, čo pravda nie je celkom isté.

Druhý prípad sa už však dotýka širokého spektra tréningu kontroly mozgovej činnosti: bolo potrebné ponoriť sa do svojej hladiny, použiť cvičenie oživenia obrazu, použiť účinné zmyslové premietnutie potrebné na telepatický prenos liečenia, naprogramovať sen a diagnostikovať. Okrem toho dokázal používateľ kontroly mozgovej činnosti pridať k svojej túžbe a viere i veľkú mieru očakávania, že sa túžba splní.

Pravidelným tréningom nájde tvoje vedomie aj kratšie cesty. V súvislosti s dôležitými vecami sa stane citlivejším aj na slabšie znaky prejavujúce sa bez toho, aby si ich musel hľadať. Istý poslucháč kurzu kontroly mozgovej činnosti možno vďaka tomu ostal nažive. Jedného rána pred odchodom do práce použil v meditácii obrazovku v predstave na vyriešenie drobnej starosti na pracovisku. Odrazu sa na práve na vytváranom obraze objavilo obrovské čierne X. Potom sa zablokovali všet-



ky ďalšie obrazy súvisiace s pracoviskom. Isté „predvídanie“, ktoré bolo príliš silné na to, aby ho nechal bez povšimnutia, mu pošeplo, aby nešiel v ten deň do práce a on našťastie ostal doma. Neskoršie sa dozvedel, že v ten deň došlo na pracovisku k ozbrojenej lúpeži a viacerí boli ťažko zranení. Takéto informácie dostávame obvyčajne prostredníctvom naprogramovaného sna, ale on používal práve obrazovku v predstave, a tak dostal informáciu prostredníctvom nej.

V nasledujúcom prípade bol mozog natoľko vytrénovaný, že dokázal istú vážnu situáciu ohrozenia ovládať tak, že nebol potrebný čas ani na ponorenie sa do hladiny alfa. Väčšinu faktov opísaných v nasledujúcom liste potvrdilo deväť svedkov.

„V stredu som sa vracala z nákupu a obidve ruky som mala plné balíkov. Otvorila som vonkajšie dvere, ktoré sa privreli skôr, než som stihla otvoriť vnútorné dvere. Netrpezlivo, silne som strčila do dverí. Na moje zdesenie sa dvere opäť prudko privreli a špicatá kľučka sa mi pod lakťom vryla do predlaktia. Odhodila som balíky a pomaly som kľučku vytiahla z ruky. Vznikla veľmi hlboká otvorená rana. Začala sa valiť krv, ktorá zaplnila ranu a rinula sa ďalej. Nemala som čas ani na to, aby som pocítila slabosť. Namiesto toho som sa silne skoncentrovala, aby sa krvácanie zastavilo. Keď sa krvácanie zastavilo, prenikol ma pocit radosti, ledva som verila svojim očiam.

Prvé bolesti sa ohlásili, keď som ranu umyla a vyčistila. Sadla som si a ponorila som sa do svojej hladiny, aby som sa rozhodla, či sa mám zrieť naplánovanej cesty do Bostonu, kde som sa mala zúčastniť na stretnutí poslucháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti a vypočuť si Majora Thompsona, alebo mám ísť radšej k lekárovi. Cítila som silné nutkanie ísť do Bostonu a chcela som vyskúšať, do akej miery verím tomu, čo som sa naučila o utíšení bolesti. Cestou do Bostonu som stále pracovala na utíšení bolesti. Počas prednášky však bolesti tak zosilneli a prsty mi tak stúpili, že som to ledva vydržala, aj keď som sa ponorila do svojej hladiny. Mala som pocit viny, že sa neviem sústrediť na prednášku, hoci na druhý deň som ju vedela skoro doslova zreprodukovať.

V duchu som znova a znova žiadala pomoc na svoje silné

bolesti. Marta to iste pocítala, lebo po prednáške, zatiaľ čo ostatní išli na kávu, trvala na tom, že chce vidieť moju ranu. Dala dolu obvaz a videli sme, že rana je ešte vždy otvorená. Keď som kľučku vytiahla z ruky, vytrhol sa kúsok mäsa a tu sa koža sfarbila na tmavofialovo. Marta išla po pomoc, zistila, kde je najbližšia nemocnica a vrátila sa s Dennisom Storinom. Povedala som, že nechcem ísť do nemocnice. Požiadala som Dennisa, aby pracoval na rane, preto sme sa utiahli do tichého kúta, kde sa Dennis ponoril do svojej hladiny.

Keď začal na rane pracovať, bolesti tak zosilneli, že aj ja som sa musela ponoriť do svojej hladiny, aby som to vydržala. Začal stláčať ranu na mieste, kde sa vytrhol kúsok mäsa a mne sa zdalo, akoby jeho prsty prinášali obrovské vlny bolesti. Rana bola natoľko citlivá, že som skoro kričala. Skúsila som sa skoncentrovať, aby bolesť prestala a aby som poslala pomoc Dennisovi i sebe. Pokúšala som sa vždy znova a znova, úspešne zdolávajúc túžbu, ktorá určite skrsla v hladine beta, povedať mu, aby prestal, a ponáhľať sa k lekárovi. V podstate som naozaj chcela, aby sa vec podarila.

O niekoľko hodín neskôr som mala pocit, že bolesť slabne, najprv asi o desať percent, potom o 15 percent. Keď sa Dennis opýtal, ako to znášam, vtedy bolesť oslabla už asi o štvrtinu. Pokračoval ďalej, obnovovali sa bližšie ležiace tkanivá. Potom, keď sa vonkajšie vrstvy zaceľovali, bolesť opäť zintenzívnela. Napriek tomu, že som sa koncentrovala na liečenie, zbadala som, že sa k nám blížia ľudia. Najmä za sebou som cítila niekoho, kto prebral časť bolesti, keď som to najviac potrebovala. Bola som mu za to veľmi vďačná. Potom sa začali novšie bolesti, musela som sa silne skoncentrovať, aby som ich zdolala.

Potom sme pracovali na uzavretí najhlbšej vrstvy rany. Cítila som, že nás ostatní obstali, aby nám dodali síl. Cítila som, že mnou prechádza energia. Skoro ma zdvihla zo stoličky.

Aj Dennis to cítil a za pomoci ostatných liečenie postupovalo rýchlejšie. Niektorí z prítomných potom rozprávali, že videli, ako sa rana uzatvára, ako opadáva opuchlina, ako sa mení farba pokožky z tmavofialovej na červenkastoružovú, potom červenú a napokon na ružovú a celkom nakoniec ako

sa spájajú dve vonkajšie časti pokožky ako časti mozaikovej hry.

Keď sme prišli k môjmu autu na parkovisku, priatelia ma chceli odviezť do Warwicku. Nechceli, aby sa mi otvorila rana, keď budem prehadzovať rýchlosť. Ja som to však odmietla. Vedela som, že sa dostanem domov bezpečne. Tak sa aj stalo a necítila som ani najmenšiu bolesť.

Na druhý deň ráno som sa zobudila v dobrom stave. V ruke som mala taký pocit, ako keby som sa bola zúčastnila na nejakej bitke, pravda, ešte nikdy ma nezbili, ale asi takto som si to predstavovala. Bolesť som však necítila a moja ruka vyzerala dobre. Posadila som sa v posteli a ten náš pekný svet som videla plávať v brilantových lúčoch slnka. Mala som pocit, akoby som sa znova narodila."

Ako vidíš, keď budeš pokračovať v objavovaní možností tvojho vedomia, vráti sa ti to v neoceniteľnej miere. V tejto súvislosti hovorí dr. Wilfrid Hahn, výskumný riaditeľ kontroly mozgovej činnosti, že každý poslucháč kurzu mozgovej činnosti sa stáva výskumným riaditeľom sám sebe.

Ďalej sa pýta, či existuje ešte taká výskumná oblasť, kde sú potrebné drahé laboratóriá a zložité prístroje. Najzložitejší výskumný prostriedok, ktorý je natoľko významný, že človeka vždy znovu privádza do údivu, má každý k dispozícii 24 hodín denne. Je to naše vedomie. Takto sme všetci výskumní riaditelia.

Dnes máme jednu veľkú prednosť: prvý raz v histórii moderných vied začínajú uznávať psychický výskum. Nebezpečenstvo, že seriózneho výskumníka zdegradujú na nezodpovedného šialenca, ako sa to spočiatku stalo Josému, dnes už značne pokleslo.

Túto možnosť však ešte nemožno celkom vylúčiť. Sú lekári, ktorí používajú vo svojej práci kontrolu mozgovej činnosti, využívajú ju vedci, v priemysle vyvíjajú nové výrobky pomocou programovania snov, muži a ženy v každej oblasti života (niektorých sme aj v tejto knihe anonymne spomenuli) využívajú tieto poznatky, predsa však mnohí z nich hovoria: Neuveď moje meno! Priatelia by ma považovali za hlupáka!

Je to však čoraz zriedkavejšie. Státisíce absolventov kurzu

kontroly mozgovej činnosti hrdo referuje o výsledkoch, ktoré dosiahli tréningom. Uznávané lekárske časopisy uverejňujú teoretické i klinické články o psychickom liečení a o vzťahu psychiky a tela človeka. Mnohé známe osobnosti, členovia Chicago White Sox a herci, ako napr. Carel Lawrencová a Margirite Piazza (už bola o nich reč), Larry Blyden, Celeste Holmová, Loretta Switová, Alexis Smith a Vicki Carrová verejne referovali o svojich zážitkoch a skúsenostiach s kontrolou mozgovej činnosti.

Ako ďalej? Ako ďalej na dlhej a vzrušujúcej ceste sebaobjavovania? Každým novým výsledkom sa dostaneš bližšie ku konečnému výskumnému cieľu. William Blake to povedal takto:

Zazri svet v zrnku piesku,  
jagot neba v poľnom kvietku,  
v hodine spoznaj sveta večnosť  
a v dlani podrž nekonečnosť.

Vážený Čitateľ!

Knižka, ktorej čítanie pomaly dokončuješ, iste znamenala pre teba mnoho prekvapujúcich a neobvyklých zážitkov. Získal si **prehľad, základné informácie i zručnosti** o podstate Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti.

Iste však chceš pokročiť ďalej a čo možno najdokonalejšie využiť túto metódu v prospech seba i celého ľudstva. Preto ťa upozorníme na ďalšiu knihu, ktorá v podstate podrobne hovorí o dvoch okruhoch využívania kontroly mozgovej činnosti: o **sebaliečení** a o **liečení druhých**. Na tieto okruhy uvádza 40 cvičení. Z jej obsahu:

- ZAČÍNAŠ SI POMÁHAŤ
- POMÁHAŠ SVOJMU LEKÁROVI
- ŠPECIÁLNA FREKVENCIA LIEČIACEJ RUKY
- VEDOMIE AKO ZÁZRAČNÝ LEKÁR
- BOLEŠŤ A HYPNÓZA
- ODSTRÁNENIE BOLESTI
- RÔZNE TECHNIKY LIEČENIA I SEBALIEČENIA
- LIEČENIE RÔZNYCH CHORÔB
- AKO SI ODVYKNÚŤ OD FAJČENIA A PREJEDÁVANIA SA
- AKO VYLIEČIŤ ALKOHOLIKA A NARKOMANA
- LIEČENIE NA DIAĽKU
- ČO Z TOHO MÁM, KEĎ BUDEM LIEČIŤ INÝCH?
- NOVÝ SVET PODĽA SILVU

**40 dní, ktoré zmenia tvoj život**, ti poskytne kniha Silva-Stone: **SME SCHOPNÍ LIEČIŤ**

José Silva  
Robert B. Stone

# SME SCHOPNÍ LIEČITĚ

Fantastický spôsob  
liečenia a sebaliečenia

Vydavateľstvo  
**FONTANA**  
Kladó

Uvedenú knihu možno objednať na dobierku vo **Vydavateľstve FONTANA Kladó, 931 01 Šamorín**, alebo kúpiť na tých miestach, kde si kúpil túto knihu.

## DODATOK I

### KURZ KONTROLY MOZGOVEJ ČINNOSTI A ORGANIZÁCIA STOJACA ZA NÍM

José Silva

Teraz už vieš, čo je kontrola mozgovej činnosti a čo dosiahli státisíce ľudí jej prostredníctvom. Keďže sa hnutie rýchlo šíri a rastie, nie je možné porozprávať, čo z neho získali všetci poslucháči.

Ak poznáš ľudí, ktorí sa zúčastnili na kurze kontroly mozgovej činnosti, tak si o jeho účinnosti už iste veľa počul. Niektorí využívajú poznatky na samoliečenie, iní na uľahčenie učenia, ďalší na rozvíjanie obchodnej činnosti a v rodinných vzťahoch a mnoho takých, ktorí o tom málo hovoria, využívajú však poznatky na pomoc iným.

Keď počuješ hovoriť o kurze, môže sa vynoriť otázka, či je rozdiel medzi jednotlivými kurzami podľa toho, kto ich vedie. Nie! Tie sú na celom svete rovnaké, nech by sa ich prednášatelia akokoľvek líšili, ako by si si mohol myslieť v prípade kňaza a bývalého agenta. Napriek veľkej slobode, ktorú majú prednášatelia vo vedení kurzu, bude tréning vedomia, cvičenia i výsledky rovnaké.

Rozdiel je v osobných potrebách jednotlivých účastníkov kurzu. Nemajú rovnaké problémy, ani rovnaké nároky. Po skončení kurzu sa každý sústreďí na tú časť tréningu, ktorá sa najbezprostrednejšie spája s jeho problémami, ktoré chce čo najskôr vyriešiť.

Neskoršie, keď sa vynoria nové problémy, možno siahnuť aj po iných častiach kurzu, ktoré sme dlho nepoužívali. Naučené techniky nikdy nezabudneme a v prípade potreby ich možno ľahko obnoviť. Budeš so mnou súhlasiť, keď si znova prečítaš a precvičíš cvičenia z 3. až 14. kapitoly a niekedy neskoršie budeš na ne opäť myslieť. Pravdaže, môžeš rozmýšľať aj takto: Mám taký a taký problém, a preto sa viem skoncentrovať len naň. Kurz a jeho časti vyzdvihnuté v spomenutých kapitolách sú organickým celkom, čo potvrdzuje dlhý výskum a prax. Aj jednotlivé, na pohľad samostatné časti posilňujú ostatné, ty však môžeš pokladať pre seba za dôležitejšiu hociktorú z nich.

Vynechal som zo svojich kapitol niekoľko vecí, ktoré by ti školený lektor na kurze poskytol. Môže sa vynoriť otázka, či je teda kurz iný. Sú tu dva rozdiely: podstatne sa líši rýchlosť učenia - podľa knihy to trvá týždne, kým v triede je to za 48 hodín; medzi členmi skupiny prebieha prenos energie, čo je veľmi dôležitá súčasť vrcholného zážitku alebo „nadchnutia“, o ktorom si čítal. Ak však svedomitě prejdeš všetky opísané cvičenia, budeš vedieť všetko, čo vedia poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti.

Nevynechal som isté časti kurzu preto, aby som úmyselne niečo zatajoval, ale jednoducho preto, že pritom je potrebný skúsený lektor.

Mnohí poslucháči zistili, že účinok cvičení a tréningu vedomia sa značne posilní, ak si po nejakom čase zopakujú kurz. Povzbudzujeme ich k tomu (pri opakovaní je kurz bezplatný) a výsledkom je, že v typickej triede kurzu kontroly mozgovej činnosti je 10-20 % opakujúcich. Podľa mnohých je zážitok na druhýkrát ešte intenzívnejší. Ak sa rozhodneš zúčastniť sa na kurze, už aj prvý raz budeš mať intenzívnejší zážitok po precvičení techník, ktoré sú opísané v knihe.

Teraz heslovite opíšem všetko, čo poslucháči kurzu kontroly mozgovej činnosti absolvujú:

Prvý deň ráno.

- 9.00 Prvý deň sa začína prednáškou, v ktorej poslucháči dostanú všeobecný prehľad o kurze.
- 10.20 Prestávka.
- 10.40 Otázky, odpovede a rozhovor, potom nasleduje podrobný prehľad prvej meditácie.
- 11.30 Lektor prvý raz vedie účastníkov do meditatívnej hladiny či hladiny alfa. Možno sa budú hniezdiť alebo škrabať, hoci v tejto alebo v hlbšej hladine čím je telo uvoľnenejšie, tým menej pozornosti si vyžaduje, najmä keď zistí „ideálne miesto relaxácie“.
- 12.00 Prestávka.
- 12.20 Lektor vedie poslucháčov do novej meditácie, do hlbšej hladiny, aj keď ešte stále v intervale alfa.
- 12.50 Otázky a odpovede, poslucháči si navzájom rozprávajú zážitky z meditácie.
- 13.00 Obedňajšia prestávka.



#### Popoludnie prvého dňa

- 14.00 Lektor hovorí o stavbe hmoty (o atónoch, molekulách, bunkách) a o evolúcii ľudského mozgu. Podrobne rozoberá potrebu „upratania myšlienok“ (8. kapitola).
- 15.20 Prestávka.
- 15.40 Lektor podrobne vysvetlí tretiu meditáciu a zároveň rýchlejšiu cestu na dosiahnutie hladiny alfa.
- 16.10 Poslucháči sa ponárajú do ešte hlbšej hladiny vedomia a dosahujú ešte lepšie uvoľnenie svojho tela.
- 16.40 Prestávka.
- 17.00 Štvrtá meditácia posilní predchádzajúce tri a pripraví nasledujúcu, čo už bude dynamická meditácia, v ktorej sa používajú techniky na riešenie problémov.
- 17.30 Poslucháči, ktorí sú oveľa uvoľnenejší, ako boli kedykoľvek v živote, si rozprávajú zážitky a kladú otázky lektorovi.
- 18.00 Večera.

#### Večer prvého dňa

- 19.00 Poslucháči sa oboznámia s tromi technikami na riešenie problémov: ako zaspáť bez liekov, ako sa zobudiť včas bez budíka a ako zdoľať ospalosť a únavu. Potom nasleduje rozhovor.
- 20.20 Prestávka.
- 20.40 Počas piatej meditácie pomáha lektor poslucháčom, aby si tieto techniky osvojili v hladine alfa alebo théta.
- 21.10 Lektor stručne oboznámi poslucháčov s programom nasledujúceho dňa, potom im vysvetlí tie techniky kontroly mozgovej činnosti, ktorými sa dajú naprogramovať sny a ktorými sa možno zbaviť bolestí hlavy migrénového pôvodu alebo z napätia svalstva. Potom nasleduje rozhovor.
- 22.10 Prestávka.
- 22.30 Prvý deň uzatvára šiesta meditácia, v ktorej sa poslucháči naučia meditovať v hlbkej hladine vedomia a naučia sa používať tieto hladiny na relaxáciu a riešenie problémov.

#### Druhý deň ráno

- 9.00 Lektor stručne oboznámi poslucháčov s programom dňa. Vysvetlí, ako možno vytvoriť a používať obrazovku v predstave (3. kapitola). Potom demonštruje používanie „vešiakov pamäti“ (5. kapitola).

- 10.20 Prestávka.
- 10.40 Lektor vysvetlí cvičenie pamäti a podrobne preberie nasledujúcu meditáciu.
- 11.00 Nasleduje siedma meditácia, počas ktorej začnú poslucháči pomocou techniky rýchleho učenia (6. kapitola) memorizovať „vešiaky pamäti“ a vytvoria si obrazovku v predstave.
- 11.40 Prestávka.
- 12.00 V krátkej prednáške sa poslucháči oboznámia s technikou troch prstov a s tým, ako ju možno využiť na zlepšenie pamäti (5. kapitola) a na rýchle učenie (6. kapitola).
- 12.15 8. meditácia navyká poslucháčov na techniku troch prstov a naučí ich, ako ju používať. Predpoludnie druhého dňa sa končí otázkami a odpoveďami a poslucháči sa porozprávajú o tom, čo dosiahli doteraz.
- 13.00 Obedňajšia prestávka.

#### Popoludnie druhého dňa

- 14.00 Popoludnie druhého dňa sa začína vysvetlením techniky na riešenie problémov, ktorá je v dynamickej meditácii veľmi dôležitá. Je ňou zrkadlo vedomia, čo je vycibrenejší spôsob obrazovky v predstave. Potom bude reč o prehlbujúcom cvičení, o levitácii ruky a o metóde tzv. rukavicového znečitlivenia, čo je jedna z metód na zdoľávanie bolesti. Potom nasledujú otázky.
- 15.20 Prestávka.
- 15.40 Opäť otázky a odpovede a potom nasleduje deviata meditácia, v ktorej sa poslucháči oboznámia so zrkadlom vedomia. Potom nasleduje rozhovor.
- 16.40 Prestávka.
- 17.00 Nasleduje desiatu meditácia, ktorá je z doterajších najhlbšia. V týchto hlbších hladinách sa posilňujú vešiaky pamäti a trénuje sa levitácia ruky a rukavicové znečitlivenie. V rozhovore si poslucháči väčšinou rozprávajú zážitky z cvičení.
- 18.00 Večera.

#### Večer druhého dňa

- 19.00 Prednáška a rozhovor o rozličných poverách a výskumoch v súvislosti s premiestňovaním sa duší. Lektor oboznamuje poslucháčov s pohárovou technikou, ktorou sa vyvolávajú sny na riešenie problémov.

- 20.10 Prestávka.
- 20.40 Po krátkom rozhovore sa poslucháči naučia pohárovú techniku.
- 21.10 Lektor vysvetlí, ako možno využiť kontrolu mozgovej činnosti na odstraňovanie zlých návykov (9. kapitola).
- 21.40 Prestávka.
- 22.00 Lektor zosumarizuje udalosti druhého dňa a po krátkom rozhovore začne jedenástu meditáciu, zameranú na odstraňovanie zlých návykov. Napokon lektor demonštruje na jednom poslucháčovi, ako sa budú na štvrtý deň zaoberať prípadmi. Poslucháči odchádzajú uvoľnení a majú pocit, že celkove sa lepšie cítia.

#### Tretí deň ráno

- 9.00 Deň plný udalostí sa začína tým, že diskutujú o mnohých rozdieloch medzi hypnózou a kontrolou mozgovej činnosti, najmä o tých dimenziách, do ktorých sa poslucháči čoskoro dostanú.
- 10.20 Prestávka.
- 10.40 Lektor vysvetlí poslucháčom, že čoskoro budú fungovať psychicky a ako prvý krok tejto činnosti sa majú v mysli premietnuť z toho miesta, kde sú teraz, do svojej obývačky, potom do jej južnej steny (12. kapitola).
- 10.55 V neobyčajne hlbokjej meditácii získavajú živú skúsenosť s tým, že prostredníctvom účinného zmyslového premietnutia sa dostanú do svojej obývačky a do jej južnej steny.
- 11.40 Prestávka, počas ktorej sa s čoraz väčším vzrušením oboznamujú s kovovými kockami (12. kapitola).
- 12.00 Lektor vysvetlí, že v mysli sa premietnu do kovových kociek, aby si vytvorili pomerný bod. V trinástej meditácii budú „zvnútra“ zisťovať farbu, teplotu, vôňu a zvuk kovu. Potom budú živo referovať o svojich zážitkoch.
- 13.00 Obedňajšia prestávka.

#### Popoludnie tretieho dňa

- 14.00 Lektor hovorí o dvoch nových skúsenostiach: o premietnutí sa do živých rastlín a o úmyselnom posúvaní času dozadu - dopredu. Potom nasleduje hlbší rozbor týchto vzťahov v kontrole mozgovej činnosti.

- 15.20 Prestávka.
- 15.40 Lektor vysvetlí štrnástu meditáciu. V nej poslucháči oživia ovocný strom v rozličnom období, potom sa v mysli premietnu do listov, napokon si porozprávajú zážitky.
- 16.40 Prestávka.
- 17.00 Lektor pripraví poslucháčov na ďalší veľký postup, na premietnutie sa do živého zvierťa.
- 17.15 Počas pätnástej meditácie si poslucháči vizualizujú nejaké domáce zviera a v mysli sa premietnu doň. Keď sa dostanú do orgánov zvierťa, prežijú také pocity, ktoré im budú slúžiť ako pomerný bod, keď sa budú zaoberať ľuďmi. Nasleduje rozhovor, ktorý býva živší ako predchádzajúce.

#### Večer tretieho dňa

- 19.00 Lektor pripraví poslucháčov na objektívne preukázateľnú úlohu jasnovidca, ktorú spoznajú na druhý deň. Prvou podmienkou je dobre vybavené laboratórium (12. kapitola).
- 20.20 Prestávka.
- 20.40 Lektor podnecuje poslucháčov, aby svoje laboratórium a jeho zariadenie vytvorili čo najslobodnejšie a s veľkou dávkou fantázie. Počas šestnástej meditácie sa laboratórium v mysli vybuduje. Vo väčšine prípadov aj roky po kurze ostane v podstate nezmenené a stane sa také domácke ako tvoja vlastná izba. Potom poslucháči živo predebatujú svoje skúsenosti a zariadenie laboratória.
- 21.40 Prestávka.
- 22.00 Poslucháči, ktorí stoja pred veľkým dňom, keď sa z nich majú stať psychickí diagnostici, budú potrebovať vo svojom laboratóriu poradcov. Lektor im vysvetlí, ako poradcov vyvolajú, potom odpovedá na otázky poslucháčov.
- 22.15 Sedemnásta meditácia bude pamätná. V laboratóriu sa objavia dvaja poradcovia, ktorí budú poslucháčovi k dispozícii.
- 22.45 Posledný rozhovor dňa je veľmi hlučný, poslucháči sa navzájom prekrikujú, aby sa stihli podeliť o svoje pestré dojmy. Mnohí sú prekvapení nad tým, koho dostali za poradcov, iní už prežili skutočný psychický zážitok.

#### Ráno štvrtého dňa

- 9.00 Deň sa začína prednáškou, v ktorej sa hovorí o psychickom

liečení modlitbou. Ďalej je reč o nasledujúcich udalostiach a prebieha všeobecný rozhovor.

- 10.20 Prestávka.
- 10.40 Poslucháči v hlbkej meditácii s pomocou poradcov skúmajú telo priateľa alebo príbuzného, aby teraz prvý raz našli pomerne body v ľudskom tele.
- 11.40 Prestávka.
- 12.00 V devätnástej a zároveň poslednej skupinovej meditácii skončia poslucháči psychické bádanie tela priateľa alebo príbuzného.

Popoludnie a večer štvrtého dňa

- 14.00 Poslucháči dostanú podrobný opis činností, ktoré musia vykonať pri práci s prípadom. Potom sa v pároch pustia do práce. Spočiatku nedôverčivo, neskôr čoraz istejšie, až napokon nadšene vykonávajú diagnostikovanie. Zistia, že sa im podarilo dosiahnuť taký stav, že hocikedy môžu volať Vyššiu inteligenciu a kedykoľvek dokážu psychicky pracovať.

Pri čítaní programu si sa určite prekvapil, koľko je v ňom prestávok. Majú mnoho dôležitých funkcií. Predovšetkým treba poslucháčom poskytnúť čas, aby mohli reagovať na zážitky. Ďalej, aby mali dosť voľného času na zoznamovanie sa. Je to súčasť tvorby silného kolektívneho cítenia — takej kolektívnej psychickej energie, ktorá počas kurzu stále rastie a posilňuje sebavedomie a úspechy všetkých. Prestávky poskytujú možnosť aj na to, aby sa mohli vystrieť, ísť na WC atď. Napokon, čo však nie je zanedbateľné, umožňujú vrátiť sa do hladiny beta, čo zvýši hĺbku neskorších meditácií. Preto mnohí poslucháči nazývajú tieto prestávky aj „betaprestávkami“.

Materiál prednášok si lektori vypracujú zväčša sami na základe osnovy, ktorú dostávajú od vedúceho z Lareda. V nemalej miere využívajú svoje predošlé skúsenosti a zážitky. Súčasne však každé slovo cvičení a inštrukcií, ktoré poslucháči počas meditácie počujú a hovoria, som zostavil ja sám.

Po ukončení kurzu je možné zúčastniť sa na ďalšom trojdňovom školení, ktoré vedie dr. Wilfrid Hahn (výskumný riaditeľ), Harry McKnight (spoluriaditeľ), James Needham (vedúci pre ďalšie vzdelávanie) a ja. Toto školenie sa zaoberá intelektuálnymi základmi tré-

ningu kontroly mozgovej činnosti a oboznamuje s niekoľkými ďalšími technikami.

Mnohé centrá kontroly mozgovej činnosti uskutočňujú aj svoje vlastné programy. Niektoré sa sústreďujú na diagnostikovanie, iné na zlepšenie pamäti, na subjektívnu komunikáciu, na liečenie alebo na podnecovanie kreativity. Jednotliví absolventi vytvárajú vlastné organizácie, tzv. domové skupiny. Pravidelne sa schádzajú v bytoch členov, aby objavovali nové meditatívne techniky.

Organizácia kontroly mozgovej činnosti je pomerne jednoduchá organizácia. Základnou organizáciou je Ústav psychorientológie (The Institute of Psychorientology, Inc.). Učivo kurzu vyučuje v 27 krajinách Silva Mind Control International, Inc. Jeden jeho rezort - Silva Sensor Systems - vyrába magnetofónové nahrávky, učebné pomôcky a výskumné zariadenia, ktoré môžu absolventi kurzov používať. Aj kníhkupectvo kontroly mozgovej činnosti je v ich kompetencii. Ústav psychorientológie vydáva pre absolventov kurzov oznamy, organizuje stretnutia, kurzy ďalšieho vzdelávania, semináre, zasadnutia. Výskum kontroly mozgovej činnosti uskutočňuje Psychorientology Studies International, Inc., organizácia, ktorá sa neorientuje na zisk. SMCI Programs, Inc. sa zaoberá popularizáciou relaxačných seminárov. Niektoré z nich používajú aj biofeedback pri školení managerov.

## **DODATOK II**

### **SILVOVA METÓDA KONTROLY MOZGOVEJ ČINNOSTI A PSYCHIATRICKÝ PACIENT**

**Dr. Clancy D. McKenzie a dr. Lance S. Wright**

V novembri roku 1970 sme sa zúčastnili na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti vo Philadelphii, lebo sme boli zvedaví na niektoré jeho tvrdenia. Ako kurz postupoval, bolo nám jednoznačne jasné, že traja z poslucháčov sú citovo narušení, ale emocionálna stabilita štvrtého poslucháča sa stala tiež otáznou. Co je toho príčinou?

Je možné, že kurz napomáha v tom, aby sa ohlásilo emocionálne ochorenie? Boli chorí už vtedy, keď začali kurz? Priťahuje kurz nestabilných ľudí?

Možnosti sme prediskutovali s kolegami. Mnohí boli tej mienky, že kurz môže vyvolať u labilných jednotlivcov akútnu psychózu, pomätenosť. Znelo to presvedčivo. Je všeobecne prijaté tvrdenie, že každý vplyv, ktorý vyvolá regresiu (zhoršenie stavu), môže spôsobiť akútnu psychózu u osôb, ktoré majú k tomu sklon. Prostriedky, ktoré spôsobujú senzorickú depriváciu a halucinácie, tiež môžu vyvolať správanie ako v psychóze, ba čo viac, aj biofeedbackové techniky aj hypnóza môžu ovplyvniť psychiku. Väčšina psychoanalytikov neodporúča psychoanalýzu v obvyklej ležiacej polohe pri liečení psychotonických pacientov, lebo to spôsobuje ďalšiu regresiu. Výsledok nie je celkom istý, ale podľa niektorých každý takýto proces ústí do psychózy.

V roku 1972 sa na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti zúčastnilo 2000 stredoškolských študentov z Philadelphie a podľa oficiálneho vyjadrenia školy sa ani v jednom prípade nevykytol psychiatrický problém. Toto vzbudilo našu zvedavosť iným spôsobom. Keďže pubescenti sú už v stave ego-lability, museli sme pochybovať o tom, že kurz je nebezpečný pre labilných jedincov. Naša dilema sa stávala zložitejšou. V jednej tridsaťčlennej skupine sme videli troch narušených ľudí, ale nevedeli sme, či sa ich stav zlepšil alebo zhoršil. Niektorí členovia vedeckej spoločnosti tvrdili, že z mnohých sa stali psychotici. Prípady v strednej škole to nepotvrďovali. Náhodou sa na kurze zúčastnilo aj niekoľko našich pacientov. Medzi nimi boli aj veľmi narušené osoby a podľa príznakov došlo u nich k dramatickému zlepšeniu. Pri preštudovaní literatúry sme našli len názory, ale štúdie o konkrétnych prípadoch nie.

Bolo pre nás jednoznačné, že len tak sa dostaneme dopredu, ak budeme účastníkov kurzu testovať pred aj po kurze. Počas štyroch rokov svojho liečenia sa na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti dobrovoľne zúčastnilo 189 našich psychiatrických pacientov. Zvláštnu pozornosť sme venovali 75 pacientom, ktorých sme pred začatím kurzu diagnostikovali ako psychotikov, psychotikov v remisii alebo ako hraničné prípady. Považovali sme ich za skupinu vážne narušených. 60 z nich už malo v živote psychotickú epizódu alebo ich liečili v nemocnici.

Do tejto 75-člennej skupiny vážne narušených sa dostali všetci pacienti dr. McKenzieho, ktorých vyšetřoval počas štyroch rokov a boli ochotní zúčastniť sa na kurze (66 pacientov). Na kurze sa

zúčastnilo ešte niekoľko vybraných pacientov dr. Wrighta s podobnou diagnózou (9 pacientov). Sedem vážne narušených pacientov sa nechcelo zúčastniť na kurze ani vtedy, keď sme im to ponúkali bezplatne. Neboli narušení viac ako ostatní. Najviac narušení boli medzi prihlásenými. Tí neochotní mali jednoducho len strnulejšie, menej pružné myslenie. Predpokladáme, že počas kurzu by nebolo došlo k vážnejším problémom preto, že kurz nepovažovali za veľmi dôležitý.

Popri pokračujúcom psychiatrickom liečení a hodnotení sme dali 58 pacientom pred kurzom a po kurze dotazník Experimental World Inventory (EWI). EWI je dotazník pozostávajúci zo 400 otázok, ktorý zostavili na meranie a vnímanie skutočnosti. Autori testu dr. El-Meligi a dr. Osmond sa pokúsili pretaviť Rorschachov test do podoby otázok a odpovedí a takto sa im podarilo vypracovať citlivý test pre jedincov odlišujúcich sa od priemeru.

Za prvoradá cieľ nášho výskumu sme si stanovili, že musíme zistiť, ktorí pacienti sa stali po tréningu narušenejší. V tomto smere boli výsledky prekvapujúce, lebo len jeden pacient bol po kurze podstatne narušenejší. Bol to 29-ročný muž, ktorý mal katatonickú schizofréniu. Dva týždne po kurze začal byť nervózny, keď prestal brať lieky a prvý raz v živote mal schôdzku s dievčaťom. On bol tiež jediným pacientom, ktorý mal po kurze horšie výsledky EWI testu. Nemocničné liečenie však nepotreboval.

V prípade dvoch ďalších pacientov - jeden trpel na psychotickú depresiu, druhý na involučnú depresiu - sa depresia po kurze vystupňovala. Je možné, že prišlo ku kompenzácii pocitov počas kurzu. Ich nadšený uvoľnený stav počas kurzu stál v ostrom protiklade s ich obvyklým depresívnym stavom. Mali asi taký pocit ako človek, ktorý sa zbaví bolesti hlavy, ktoré ho sužovali po celý život. Keď sa bolesti vrátia, je to preňho ešte horšie. Ale aj títo pacienti mali po kurze v EWI teste lepšie výsledky a kurz bol pre nich osožný. Pacient s involučnou depresiou vedel ešte v ten týždeň použiť programovanie kontroly mozgovej činnosti a dokázal pracovať s menším pocitom úzkosti. Pacient s psychotickou depresiou bol schopný vo svojej terapii spracovať také veci, s ktorými si dovtedy nevedel poradiť.

Ostatných 26 depresívnych pacientov (involuční, psychotickí, schizoidní a depresívni maniaci) trpelo po kurze na depresiu oveľa menej a nebolo na nich badať nijaké vedľajšie účinky.

Istá žena referovala o náhlom pociť smútku počas relaxácie. Jeden muž, ktorý nepatril do skupiny 75 pacientov, sa už na druhý deň nezúčastnil na kurze, lebo v ňom ožili veľmi nepríjemné spomienky



na Vietnam. Podľa našej mienky sa jeho stav oproti pôvodnému nezhoršil, ale na ďalšie hodnotenie neprišiel. (Relaxácia vytvára pevnejší vzťah medzi osobou a jej pocitmi. Pretože v skupine je dobrá nálada a pozitívny postoj, vytvorí sa obyčajne pocit lásky a ľudského tepla, ale niekedy sa ohlási aj smútok alebo nepríjemné spomienky.)

Iný pacient (nepatril do skupiny vážne narušených) sa bál programu štvrtého dňa a po nepríjemnom sne sa štvrtý deň nezúčastnil na kurze.

U istého 30-ročného muža, paranoidného schizofrenika, sa po kurze objavila uvravenosť v plnej miere zodpovedajúca cyklothymii. Vyskúšal rozličné techniky kontroly mozgovej činnosti s tým cieľom, aby sa rozhodol, čo má urobiť so zvyškom svojho života, a celé hodiny sa pokúšal vyvodiť zodpovedajúce závery zo svojich naprogramovaných snov. Hodnotili sme to ako vystupňovanie nevyhnutnej obrany. Napriek vystupňovanej aktivite bol schopný pokračovať v štúdiu a získal kandidatúru. Dokázal aj rozdiskutovať svoju dlhoročnú mylnú predstavu, že musí niekoho zabiť na rozkaz, ktorý dostane telepatickou cestou. Keby sa nebol zúčastnil na kurze, nikdy by sa to nebolo dostalo na povrch a nebolo by sa to vyriešilo.

Oproti pomerne malému počtu ľahkých negatívnych vplyvov kurzu by sa o pozitívnych vplyvoch dala napísať celá kniha. Najčastejší jav, ktorý sa vynoril, sme ani nehladali, ani nečakali. Skoro v každom prípade sa zvýšilo vnímanie skutočnosti. Spomedzi 58 pacientov, ktorí odpovedali na EWI test, mal jeden pacient podstatne horšie vnímanie skutočnosti, u 28 nenastala zmena, výrazné zlepšenie nastalo u 36 pacientov. Z 21 nezmenených prípadov body 15 pacientov smerovali k zdravému stavu.

Priemerné výsledky prvých 20 žien, ktoré sa zúčastnili na kurze, sme poslali dr. El-Meligiovi, spoluautorovi EWI testu. Vychválil dramatické zmeny, ktoré sa dostavili pod vplyvom Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, a bol tej mienky, že hodnoty v jednotlivých kategóriách pred kurzom a po ňom sú také ako hodnoty získané počas zlého „cestovania“ s LSD a po ňom (graf 1 A, B). Vo všetkých 11 kategóriách sa dalo dôsledne zistiť zlepšenie. Hodnoty jednotlivcov (graf E, F a G) boli ešte výraznejšie. Graf C a D ukazuje súhrnné výsledky 50 % mužov a žien, u ktorých nastalo zlepšenie v najväčšej miere. Podľa našej mienky by tradičná psychoterapia nebola schopná za týždeň vyvolať takéto zmeny, potrebovala by na to liečenie trvajúce mesiace alebo roky. Výsledky istej involučnej paranoicky sa po týždňovom kurze zmenili tak, ako by sa v inom prípade zmenili len pod vplyvom 11 elektrošokov a 12-týždňového

liečenia v nemocnici. Po týždňovom kurze bola po štyroch rokoch prvý raz schopná sama cestovať autobusom.

Inej žene, ktorá trpela na paranoickú schizofréniu a na akútne mylné predstavy, ostali síce niektoré mylné predstavy aj po kurze, ale v záujme vyšetrenia svojich myšlienok bola schopná „ponoriť sa do svojej hladiny“ a pri každej príležitosti dospela k jasným, racionálnym pojmom.

Ďalšia žena, ktorá mala akútne nediferencované schizofrenické reakcie, bola príliš narušená, aby vyplnila EWI test. Ponúkli sme jej dve možnosti: liečenie šokom alebo kontrolu mozgovej činnosti. Na konci kurzu sa jej stav klinicky zlepšil a nielenže dokázala vyplniť EWI test, ale dosiahla aj pomerne dobré výsledky. Druhá žena, hypochondrická, sa po 20 operáciách práve chystala na ďalšiu. Kým jej internisti vyšetrovali srdce a obličky, ona použila techniku kontroly mozgovej činnosti a naprogramovala si sen, ktorý signalizoval uzavretie na hranici čreva ileocecalis. Podľa toho istého sna pacientka zistila, že uzavretie si zapríčinila sama. Zistila aj to, prečo a ako to urobila. Techniky kontroly mozgovej činnosti jej umožnili, aby hodinu po potvrdení diagnózy na chirurgii dokázala náhle, neidentifikovateľným spôsobom odstrániť uzavretie čreva. Presné miesto uzavretia potvrdila dokumentácia z predchádzajúcej operácie.

Iná, veľmi narušená 21-ročná žena prejavovala nebezpečnú náchylnosť k samovražde a bola v ranom štádiu akútnej psychózy. Ubezpečovala nás o tom, že jej nevieme pomôcť a pravdepodobne sa zabije. Popri starostlivej kontrole sme ju poslali na kurz kontroly mozgovej činnosti. Na naše veľké prekvapenie sa stala racionálnejšia a mimoriadne pokojná. Jej myšlienky sa už nerozbiehali rozličnými smermi a bola menej pesimistická. Ani nemocničné liečenie, ani veľká dávka liekov by ju nebola mohla takto upokojiť. O dva týždne zopakovala kurz a jej stav sa ďalej zlepšoval. Jej stav sa podstatne zmenil.

Ďalší pacient, ktorého trápili silné mylné predstavy, že dokáže zmenšiť ľudí, sa počas svojho nemocničného liečenia zúčastnil na kurze, odkiaľ sa každý deň vracal do nemocnice. Hoci si aj naďalej myslel, že vie zmenšiť ľudí, predsa sa značne upokojil, jeho nálada sa zlepšila, zoslabli aj iné časti systému mylných predstáv a už neuvažoval hodiny nad významom podobenstiev. Kurz absolvoval počas svojho 6-týždňového pobytu v nemocnici a zmeny boli dramatickejšie ako ostatné za 5 týždňov spolu (graf 1 E).

Stav istej involučnej paranoicky sa po kurze úplne normalizoval. Pod vplyvom jednotlivých častí kurzu mnohí ďalší pacienti lepšie pochopili svoju chorobu. Klinicky sme v skupine vážne narušených

mohli globálne badať významné zmeny. Iba jeden pacient bol rozrušenejší. Pre všetkých ostatných bol kurz v nejakej miere užitočný. Po kurze sa zvýšila emocionálna energia, zlepšila sa nálada. Mnohí citovo chudobní pacienti prvý raz prejavili známky nadšenia. Nodobudli pozitívnejšie predstavy o budúcnosti, iní zas lepšie pochopili svoje psychotické procesy. Aj niektorí z tých, ktorí sa nezabavili mylných predstáv, boli schopní „vo svojej hladine“ preskúmať svoje predstavy a pochopiť ich.

Pacienti sa stali uvoľnenejší a klesol ich pocit úzkosti. Naučili sa veriť vo svoje vnútorné pramene síl, čo im pomohlo pochopiť problémy, zaobchádzať s nimi a riešiť ich, a táto schopnosť zvyšovala ich sebavedomie.

Niektorí psychotickí pacienti zistili, že ich choroba stupňuje schopnosť fungovať v zmenenom stave vedomia, a to dalo zmysel ich dlhšej chorobe i životu.

U neurotických pacientov (114 pacientov) sa neobjavili negatívne klinické účinky. Šiesti z nich vyplnili EWI test. Ich výsledky sa zlepšili, ale nie v takej miere ako v skupine vážne narušených, lebo už aj prvé body boli veľmi blízko k zdravému koncu stupnice. Pre neurotických pacientov bol tréning Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti v každom prípade osožný. Tí, ktorí pokračovali v tréningu techník, si vedeli podstatne zmeniť život, keď museli odolávať stresu, alebo sa mali rozhodnúť v dôležitej veci. Objavili, že svoje vedomie vedia použiť aj novým spôsobom. Nadšenie skupiny koncom kurzu vzrástlo a väčšina získala vyššiu a pozitívnejšiu emocionálnu úroveň.

Globálne sa teda pod vplyvom kurzu zlepšil stav neurotických a psychických pacientov, ako sme to demonštrovali psychologickým i klinickým vyšetrením. Spomedzi 189 pacientov sa vo významnej miere zhoršil len stav jedného pacienta.

## II

Všetky údaje výskumu treba hodnotiť tak, že treba brať do úvahy všetky okolnosti, všetky kritériá, všetku starostlivosť, ktorú sme počas výskumu vynaložili. Preto sa pokúsime brať do úvahy všetky fakty, o ktorých vieme a ktoré mohli ovplyvniť výsledky.

Z hľadiska výskumu sme sa chceli dozvedieť, aký vplyv má tréning

na narušených pacientov. Ako lekári sme chceli, aby sa stav našich pacientov zlepšil. To do istej miery ovplyvnilo výsledky, keďže to naši pacienti pociťovali. Zdá sa nám, že časť nášho optimizmu prešla aj na nich. Je to integračná časť našej každodennej práce.

Spočiatku sme posielali psychotických pacientov na kurz len vtedy, keď sa ich stav stabilizoval, ale neskôr sme posielali aj akútne psychotické stavy.

EWI test považujeme za citlivý indikátor skutočnosti a výsledky, ktoré srr N prostredníctvom neho získali, boli v súlade s našimi klinickými pozorovaniami. Aj dr. El-Meligi potvrdil, že naše klinické pozorovania dôsledne odzrkadľovali zmeny vykázané na EWI stupnici. Len jeden pacient, ktorý jediný ostal narušenejší, mal horšie výsledky. Tí pacienti, ktorých výsledky sa zlepšili, preukazovali aj klinické zlepšenie.

Autori EWI testu považujú tento test za opakovateľný, možno ho opakovať niekoľkokrát za sebou. Spočiatku sme neskúmali, či hoci ktorá zmena súvisí s opakovateľným faktorom. Vyskúšali sme test vždy týždeň pred tréningom a týždeň po ňom, aj keď sa nám to nie vždy podarilo dodržať.

V záujme opakovateľnosti istých faktorov sme test v dvoch prípadoch robili dva týždne pred kurzom a týždeň po kurze. Pomer „zlých“ odpovedí bol v troch testoch 100:92:65. Rozdiel medzi dvoma prvými testami bol len nepatrný vzhľadom na zmeny po tréningu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Test stabilizuje fakt, že sme očakávali odpoveď na množstvo negatívnych otázok po kurze. Napríklad boli medzi otázkami aj takéto: „Viete čítať myšlienky iných?“ „Mali ste v ostatnom čase náboženský zážitok?“. Kladná odpoveď má v oboch prípadoch za následok stratu bodov. Kurz učí psychické fungovanie a podľa väčšiny účastníkov prežili pocity mimoriadnej senzorickej percepcie (MSP), čo je pre mnohých zážitok náboženského rázu. Po kurze teda môžeme očakávať horší výsledok, nie lepší.

Zosumarizujúc dôveryhodnosť EWI testu môžeme povedať, že faktor opakovateľnosti bol len obrazný a jeho vplyv vyrovnával faktor, ktorý viedol k zhoršeniu výsledkov. Celistvý a dôveryhodný výsledok, ktorý sa testom dosiahne, je v súlade s výsledkami klinického hodnotenia i so subjektívnym názorom pacienta.

Z hľadiska výskumu sme sa rozhodli, že ak sa ktorýkoľvek pacient počas 3 týždňov stane narušený, budeme to považovať za negatívny jav, bez ohľadu na to, či boli aj iné ovplyvňujúce javy. V hoci ktorej skupine 75 pacientov možno očakávať, že za tri týždne bude niekto

z nich narušený. To sa môže stať aj vtedy, keď sa práve liečia a nemajú možnosť regresívnych zážitkov. Fakt, že pacienti boli počas celého výskumu liečení, povzbudzovaní a podporovaní, určite mal pozitívny vplyv a možno to pomohlo predísť zhoršeniu ich stavu. Predsa však máme taký názor, že táto podporujúca terapia sama osebe nemôže vysvetliť dramatické pozitívne zmeny.

.a

### III

**Podľa** našich skúseností vychádzajú príznaky akútnej psychózy z príčin raného pôvodu: vzťah matky a batolaťa je v prvých dvoch rokoch chorobný, čo neskoršia trauma len posilňuje. K tejto náchylnosti prístupí zo súčasného života pacienta taký faktor, ktorý spôsobí regresiu a pacient opäť prežije pocity a realitu vzdialenej minulosti. Vyvolávacím faktorom je obyčajne vážne odmietnutie alebo odlúčenie od dôležitej osoby. Príčina je stará, pochádza z raného detstva. Vyvolávači faktor je súčasný. Okrem toho sa môžu uplatniť facilitujúce vplyvy, napr. halucinogénne látky, vzťah k pôvodnej rodine a iné regresiu napomáhajúce procesy. Takto teda rozlišujeme medzi (1) pôvodom alebo náchylnosťou, (2) vyvolávajúcim faktorom a (3) facilitujúcim mechanizmom. Psychóza je podobná väčšine prirodzených procesov, ktoré majú pôvod, vyvolávači mechanizmus a napomáhajúci mechanizmus.

Všetci psychotickí pacienti, ktorých sme kedykoľvek liečili, ochoreli pod vplyvom odmietnutia, odlúčenia, pod hrozbou straty (skutočnej alebo vymyslenej), pre nedostatok pozornosti a pod., čo v nich vyvolalo nevedomený strach z odlúčenia. Spomedzi niekoľko sto psychotických pacientov, ktorých sme liečili za ostatných desať rokov, sa nenašiel ani jeden, ktorý by nebol prežil do určitej miery stratu alebo odlúčenie, aj vtedy, keď to bolo ukrývané. Napríklad 29-ročný katatonický pacient, ktorého stav sa počas vyšetrovania zhoršil, mal konflikt s matkou, o ktorej predpokladal, že bude mať námietky voči jeho schôdzkam s dievčaťom. Tento vyvolávači faktor spôsobil pacientovi regresiu, keď mal jeden rok, keď nesúhlas pociťoval ako stratu a smrť.

Keby kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti spôsobil psychózu, robil by to ako facilitujúci mechanizmus a na to by potreboval zraniteľnú osobu a vyvolávajúcu príčinu. Nepamätáme sa ani

na jedného takého pacienta, u ktorého by bol samotný facilitujúci mechanizmus spôsobil psychotický proces. Hoci nemáme pochybnosti o tom, že je to možné teoreticky, ale len veľmi zriedkavo.

#### IV

Čo je Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti?

Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti je 48-hodinový kurz, ktorý pozostáva z 30 hodín prednášok a 10 hodín mentálnych cvičení. Mentálne cvičenia neučia účastníka len to, ako sa má uvoľniť duševne i telesne (iným prístupom to dosahuje napr. aj biofeedback a transcendentálna meditácia), ale postupuje o stupeň ďalej. Silvova metóda učí účastníkov, ako majú používať svoje vedomie v tomto uvoľnenom stave.

Celý kurz je postavený na takých technikách, ktoré sa zaoberajú výhodným využívaním vedomia. Po tom, čo sme aj my sami spoznali a boli sme svedkami zážitkov mnohých iných ľudí, nemáme pochybnosti o tom, že ľudský mozog má v bdelom, uvoľnenom stave, používajúc špeciálne metódy, mimoriadne schopnosti. Podobá sa to stavu, ktorý opisuje Sigmund Freud vo svojom článku o pozornosti; stavu, do ktorého sa dostal Brahms, keď komponoval svoje diela; stavu, ktorý pociťoval Thomas Edison, keď dostal nové nápady.

Kurz vyučuje takú rýchlu a jednoduchú metódu, pomocou ktorej sa hocikedy môžeme dostať do relaxačnej hladiny. Účastníci dovedy trénujú v tejto hladine vizualizovanie, predstavivosť a rozmyšľanie, kým sa nenaučia v nej mentálne fungovať. Získajú schopnosť, aby ich mozog fungoval v širšom, vedeckom okruhu. Narastie oblasť ich vedomej činnosti. V uvoľnenom stave nedokážu len snívať, ale vedia svoj mozog aj v tejto hladine účinne používať. Namiesto ľahkého driemania vedia byť bdeli a používať svoje vedomie. Namiesto toho, aby sa im v noci len snívalo, vedia využiť svoje sny na riešenie problémov a ich mozog produkuje také odpovede, na ktoré by inokedy nebol schopný.

Keď sa niekto naučí mentálne fungovať v hlbšej relaxačnej hladine tela a vedomia, jeho kreativita sa stupňuje. Zlepšuje sa pamäť a človek ľahšie rieši problémy. Zo zmeneného stavu vedomia vie usmerňovať svoje vedomie k túžbam a takto môže ľahšie kontrolovať také zvyky, ako je napr. fajčenie.

Trvalý tréning v relaxačnej hladine ovplyvňuje aj procesy každodenného myslenia - t. j. človek bude mať hocikedy príchod do „svojej hladiny“ tak, ako hudobník počuje falošný tón aj vtedy, keď sa práve nesústreďuje na hudbu.

Schopnosti nášho mozgu sú mimoriadne veľké, ale v obvyklej hladine ich sústavne bombarduje množstvo rozličných podnetov: myšlienky, želania, potreby, túžby, hluk, svetlá, tlaky, konflikty, rozličné stresy. Takto človek nevie usmerniť viac ako 10 % svojej pozornosti odrazu na jednu vec. V uvoľnenom stave je však na to schopný. Ináč ľudia dosahujú túto hladinu len vtedy, keď zaspávajú, a nenacvičili sa, aby ju aj využili. Najčastejšie ani nevedia o existencii tejto hladiny a že ju možno aj používať.

Ak človek spozná výsledky, ktoré možno v tejto hladine vedomia dosiahnuť, neskôršie sa už ani nepokúsi bez jej použitia rozhodovať o dôležitých veciach alebo riešiť problémy.

Najdôležitejším vplyvom kurzu je to, že naučí človeka používať túto hladinu vedomia. Okrem toho, že naučí účastníkov, ako majú myslieť v tomto relaxačnom stave, naučí ich metódy, ktoré slúžia na ovplyvňovanie zvykov, na riešenie problémov, na dosiahnutie cieľa, na rozpamätanie sa, na zlepšenie zdravia, na utíšenie bolesti, na spánok, na programovanie snov atď.

Kontrola mozgovej činnosti nie je hypnóza; inklinuje skôr k autohypnóze. Účastníci sa naučia, ako treba koncentrovať väčšiu pozornosť vedomia tým, že ich v uvoľnenom stave už nebombarduje toľko podnetov. Touto väčšou pozornosťou vedia svoje vedomie lepšie usmerniť na cieľ.

Druhá časť kurzu obsahuje opakovanie užitočných výrazov v tejto telesne i duševne uvoľnenej hladine. Myslíme si, že to má na človeka veľmi dobrý vplyv. Pozitívne myslenie je vždy užitočné a v uvoľnenom stave je ním predovšetkým.

Posledná časť kurzu sa zaoberá parapsychológiou. Skoro všetci účastníci kurzu referujú o ESP zážitku, ktorý im kurz poskytol. Je to také časté, že organizácia kontroly mozgovej činnosti vracia celý účastnícky poplatok tomu, kto v posledný deň kurzu nezažije jasnovidecký zážitok.

## V

Prečo pomáha kontrola mozgovej činnosti psychiatrickým pacientom?

Na začiatku nášho výskumu sme zanechali špekulácie, kde môže kontrola mozgovej činnosti škodiť psychiatrickým pacientom a začali sme sústreďovať pozornosť na to, prečo im pomáha.

Nepoznáme všetky odpovede, ale myslíme si, že máme viac dôvodov na teoretizovanie ako tí, ktorí pred tréningom a po ňom nevyšetřili pacientov dôkladne.

Mobilizácia energie môže byť dôležitým faktorom. Freud píše vo svojom diele Ukončená a nekonečná analýza, že účinnosť istej terapie v budúcnosti môže predovšetkým závisieť od mobilizácie energie. Účastníci sa ku koncu kurzu stávajú oveľa energetickejší. Pozitívny postoj a optimizmus, ktorý sa počas kurzu vytvorí, má bezpodmienečne dobrý vplyv na pacientov. Je možné, že užitočné vety, ktoré si účastníci hovoria, účinne programujú mozog, čo je viac ako jednoduché pozitívne myslenie.

Uvoľnenie oslabuje pocity úzkosti, a preto znižuje aj jej príznaky. Človek nemôže byť súčasne v uvoľnenom duševnom a telesnom stave a zároveň byť stiesnený a konfliktný. Podľa nášho názoru fungovanie v tejto hladine prenáša na celý deň ten istý vplyv relaxácie ako transcendentálna meditácia.

Nálada skupiny na kurze kontroly mozgovej činnosti je vynikajúca a účastníci prežívajú v uvoľnenej hladine silnejšie pocity lásky a ľudského tepla. Možno má dôležitú úlohu energia lásky. Milujúcich ľudí obyčajne nerušia také veci, čo by ináč boli rušivé.

Keďže v uvoľnenom stave obyčajne nie je medzi ľuďmi toľko konfliktov, teda ani nie je potrebná obrana voči počiatocnej citovej vzdialenosti. Takto sa zlepšuje nálada. Účastníci sú v silnejšom spojení so svojimi citmi i so skutočnosťou.

Dosiahnu intenzívnejšiu činnosť mozgu, ktorá je potrebná na skúmanie spoločnosti. V telesnom a duševnom uvoľnení sa zlepšuje percepčia a uľahčuje sa jasné myslenie a rozhodovanie.

Pacientom pomáhajú pri riešení problémov špeciálne metódy a sú schopní si naprogramovať na celý deň uvoľnenosť a celkový dobrý pocit. Ich sebavedomie zvyšuje fakt, že sú odkázaní na vlastné zdroje síl. Terapeut verí odpovediam, ktoré pacienti získali v zmenenom stave vedomia, a to ďalej zvyšuje ich sebavedomie.



Uplatňuje sa aj vplyv skupiny. Dobrý emocionálny stav skupiny je nákazlivý a prenáša sa aj na najnarušenejších pacientov.

Parapsychologická časť kurzu neočakávané pomohla niekoľkým narušeným pacientom. Mnohí, ktorí sa dostali do hraničných oblastí vedomia, referovali o paranormálnych zážitkoch, ktoré psychoterapia nevedela vysvetliť. Tieto zážitky dostali zmysel len v parapsychologickej časti kurzu. Jedným z deklarovaných cieľov hlbokej psychoterapie je prerobiť nevedomé na vedomé. Rozšírenie hraníc vedomého a objavenie parapsychologického aspektu vedomia slúžia tomu istému cieľu. Pacienti sa zbavili pocitu úzkosti, keď objavili aj tieto aspekty svojich duševných procesov, zdali sa im skutočné a prijali ich.

Keďže ich emocionálna choroba mala úlohu v tom, že spoznávali paranormálne javy, pomohlo im to nájsť zmysel svojej dlhej choroby i života.

Terapeut sa naučil využiť tieto techniky na psychoterapeutické ciele, čo tiež slúžilo záujmom pacientov.

## VI

### Súhrn a závery

Na kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti sme poslali 75 veľmi narušených pacientov, aby sme zistili, u ktorých sa objavia problémy. Len jediný z nich sa stal podstatne narušenejší. Najčastejším javom bolo dramatické zlepšenie ich vnímania skutočnosti, čo sme potvrdili klinickými i objektívnymi psychologickými testami.

Je dôležité poznamenať, že sme o účasť na kurze požiadali všetkých narušených pacientov istého psychiatrického oddelenia, takže skúmaná skupina reprezentovala úplnú vzorku psychiatrickej populácie. Nikoho sme nezdržiavali. Výsledky sa nevzťahujú len na vybraných pacientov. Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti nie je psychoterapia. Možno ju používať ako prostriedok v hociktoej psychoterapii, najmä vtedy, ak sa terapeut vyzná vo veciach kurzu a neodťahuje sa od jeho koncepcie. Pomáha pacientovi v tom, aby vedel lepšie využívať svoje vedomie a vedel sa lepšie podrobiť používanej terapii.

Psychotickým pacientom pomohol kurz v mimoriadnej miere (aspoň vtedy, keď práve prebieha liečenie a psychiater pochopí a pozná kurz). Dr. McKenzie dnes už všetkým svojim psychotickým

pacientom odporúča účasť na kurze - pod dozorom a kontrolou.

Pretože u väčšiny pacientov nastalo dramatické zlepšenie a tréning možno použiť odrazu na veľkej skupine pacientov, myslíme si, že v budúcnosti sa popri nemocničnom liečení oplatí používať kontrolu mozgovej činnosti ako pomocnú formu.

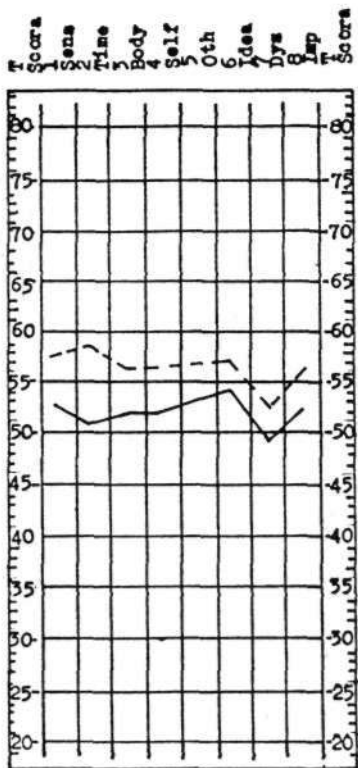
Pre neurotických pacientov považujeme kurz za bezpečný a potencionálne výhodný. Kurz bol pomerne bezpečný a rozhodne užitočný pre veľmi narušených pacientov, keď prebiehal pod dozorom takého psychiatra, ktorý poznal program kurzu. Klinické i objektívne psychologické údaje ukazujú, že prednosti ďaleko presahujú negatívne vplyvy.

Graf A: Priemerné bodové rozdiely v bodoch T merané pred kurzom Silvovej mozgovej činnosti a po ňom u 38 pacientiek, ktoré patrili do skupiny veľmi narušených pacientiek. Na všetkých 11 stupniciach sa ukazovalo zlepšenie, vrátane stupnice eufórie. Nižšie bodové hodnoty odrážajú zlepšenie, výnimku tvorí stupnica eufórie, kde sú tým vyššie hodnoty, čím lepšie sa pacientky cítili, boli optimistickéjšie.

Stupnice postupujú za sebou takto: 1. Senzorické vnímanie je zostavené z takých prvkov, ktoré opisujú vonkajší svet na základe bezprostredných skúseností zmyslových ústrojov, k čomu sa priberajú zaradom všetky zmyslové ústroje. 2. Časové vnímanie skúma javy v súvislosti so subjektívnym časom v štyroch kategóriách: zmeny zistené v priebehu času; časová diskontinuita; orientácia, v jej rámci používanie kategórie minulosti, prítomnosti a budúcnosti; vek skúseností alebo vedomie vlastného veku skúmaného, ďalej identifikácia vlastnej generácie alebo odlišenie inej generácie. 3. Vnímanie tela berie do úvahy tri aspekty spoznávania vlastného tela: emocionálny aspekt, hypochondrické problémy a vnímateľný aspekt. 4. Do kategórie sebavnímania patrí sebavedomie pacienta a citové tendencie pri sebarealizovaní problémov vlastnej identity. 5. Vnímanie iných reprezentuje päť rozličných vzorov: odľudštenie ľudí, pripisovanie nezvyčajnej sily ľuďom, pocit zmeny, pojmy porovnateľnosti, antropomorfné tendencie vo vzťahu k zvieratám. 6. Vytváranie pojmov inklinuje k patológii tak, ako to odzrkadľujú pacientove skúsenosti o procese vlastného myslenia alebo o jeho obsahu a zaoberá sa rôznymi kategóriami, ako napr. retardované myšlienkové pochody, dezorganizovanosť, zmeny v myšlienkových zvykoch alebo ideológii, intelektuálna všemohúcnosť, zmeny v rýchlosti myslenia a prí-

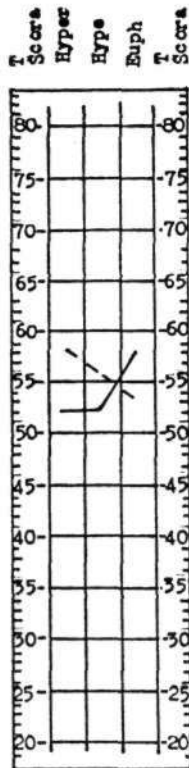
tomnosť podivných myšlienok. 7. Dysfória skúma tri roviny nepríjemných pocitov: somatickú, emocionálnu a intelektuálnu. Pritom obsahuje aj také prvky, ktoré poukazujú na sebaničiacie tendencie a na túžbu po smrti. 8. Regulácia motivácie sa skladá z takých prvkov, ktoré pokladajú deficit vôle radšej za skúsenosti a nie za skutočnú stratu kontroly. Prezentované javy majú tri skupiny: prejav zvýšenej aktivity; zábrany v práci a problémy súvisiace s rozhodovaním, nútenosť a úplné zastavenie činnosti; asociálne, antisociálne alebo podivné nápady.

### PRINCIPAL SCALES



1st Test \_ \_ \_ \_ \_  
 2nd Test \_ \_ \_ \_ \_  
 3rd Test \_ \_ \_ \_ \_

### ADDITIONAL SCALES

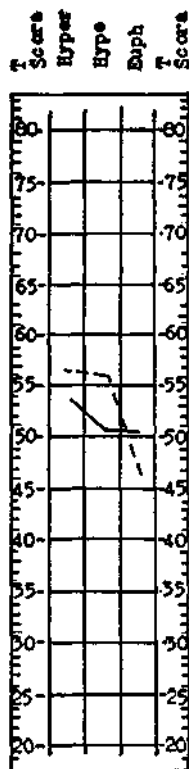
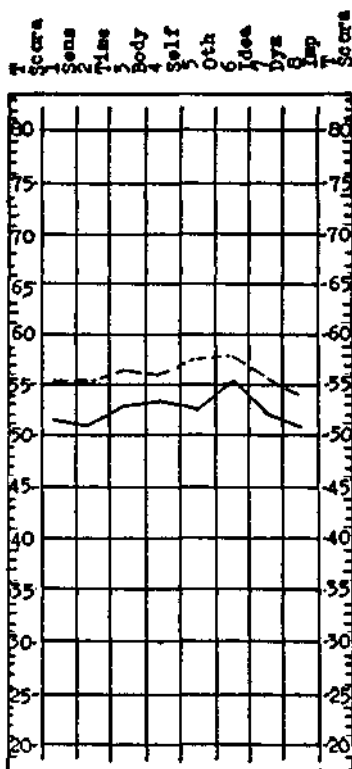


\_ \_ \_ \_ \_  
 \_ \_ \_ \_ \_  
 \_ \_ \_ \_ \_

Graf B: Priemerné rozdiely vo výsledkoch testu v bodoch T u 20 veľmi narušených pacientov - mužov pred kurzom Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti a po ňom.

**PRINCIPAL SCALES**

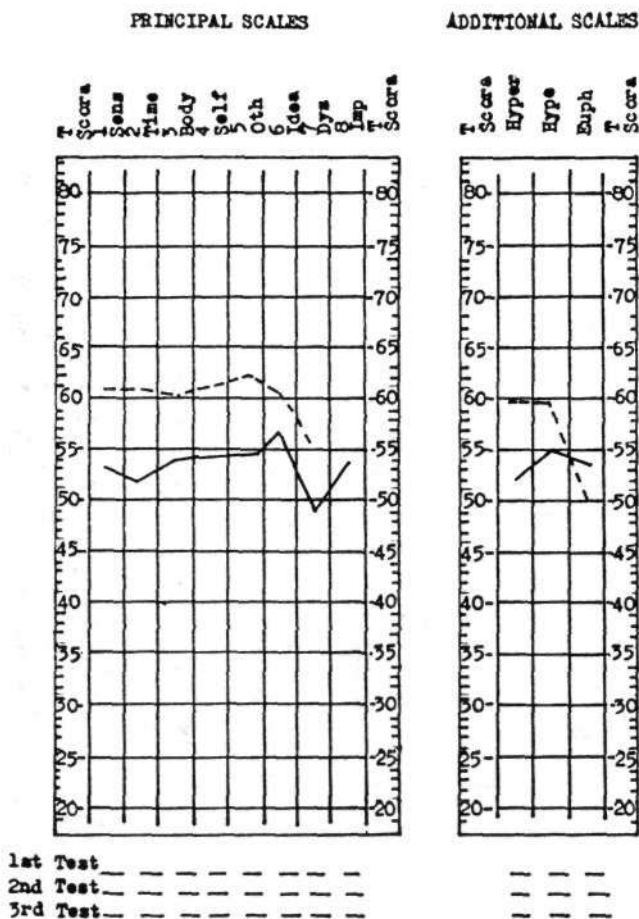
**ADDITIONAL SCALES**



1st Test — — — — —  
 2nd Test — — — — —  
 3rd Test — — — — —

— — — — —  
 — — — — —  
 — — — — —

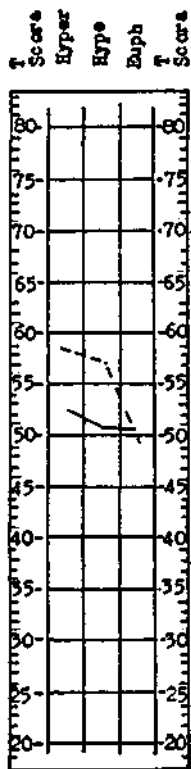
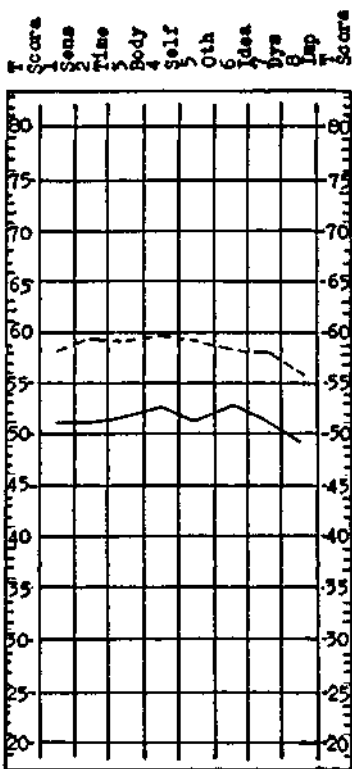
Graf C: Priemerné rozdiely vo výsledkoch testu v bodoch T u tých 19 veľmi narušených pacientiek (z 38), ktorých body sa menili v najväčšej miere. Údaje boli merané pred kurzom Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti a po ňom.



Graf D: Priemerný rozdiel vo výsledkoch testu v bodoch T tých 10 pacientov - mužov (z 20), patriacich do veľmi narušenej skupiny, ktorých body sa pri meraní pred kurzom Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti a po ňom menili v najväčšej miere.

**PRINCIPAL SCALES**

**ADDITIONAL SCALES**



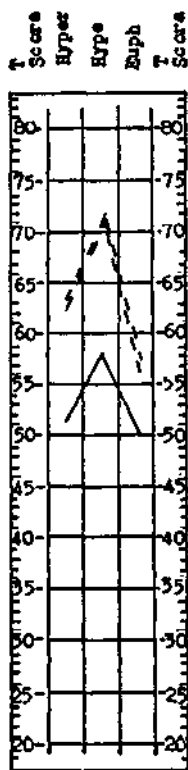
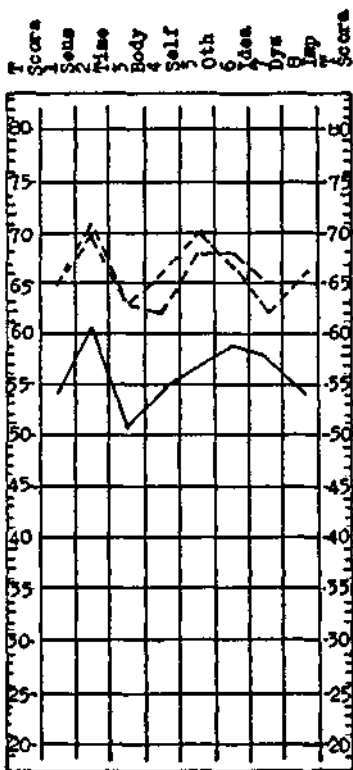
1st Test — — — — —  
 2nd Test — — — — —  
 3rd Test — — — — —

— — —  
 — — —  
 — — —

Graf E: Istého akútneho psychotika sme testovali dva týždne pred kurzom mozgovej činnosti dvakrát a po kurze raz. Všimnite si podobnosť bodov pred tréningom v kurze kontroly mozgovej činnosti a odlišnosti v bodoch po kurze kontroly mozgovej činnosti.

PRINCIPAL SCALES

ADDITIONAL SCALES



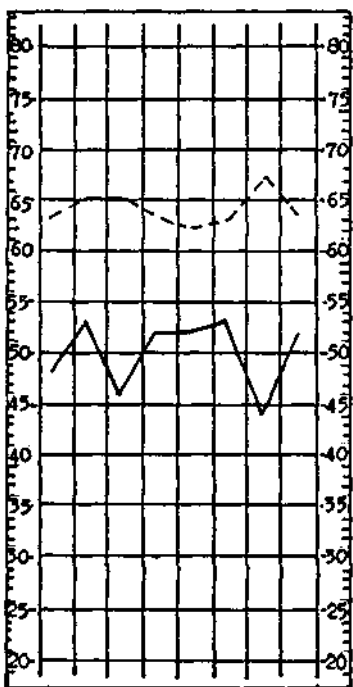
1st Test — — — — — — — — — —  
 2nd Test — — — — — — — — — —  
 3rd Test — — — — — — — — — —

— — — — —  
 — — — — —  
 — — — — —

Graf F: Body ďalšieho člena zo skupiny veľmi narušených pacientov týždeň pred kurzom kontroly mozgovej činnosti a týždeň po ňom.

PRINCIPAL SCALES

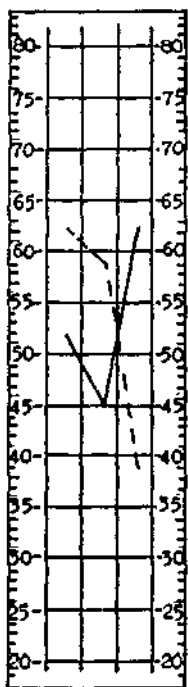
T. Score  
T. Sens  
T. Time  
T. Body  
T. Self  
T. Oth  
T. Idea  
T. Dys  
T. Imp  
T. Score



1st Test  
2nd Test  
3rd Test

ADDITIONAL SCALES

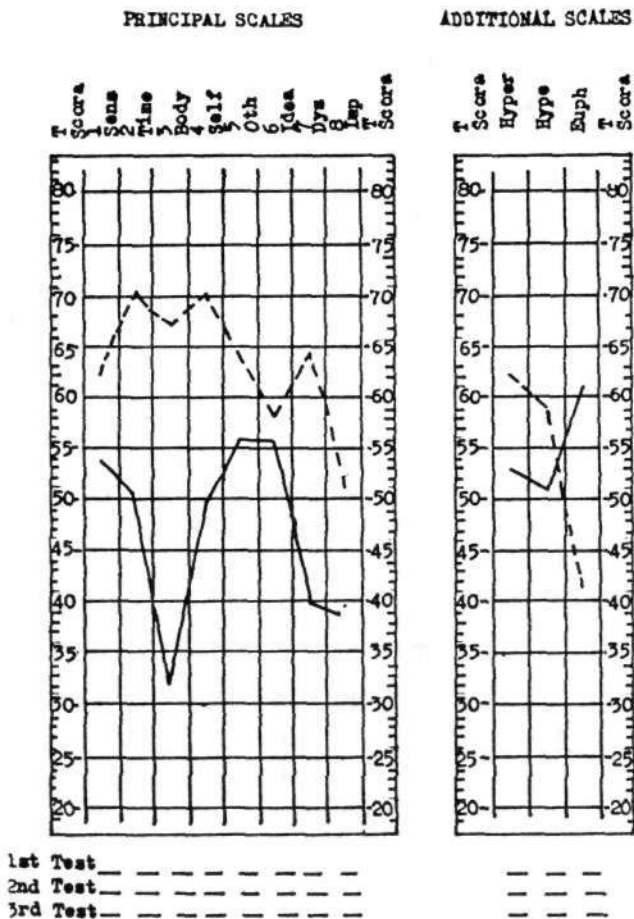
T. Score  
Hyper  
Hype  
Euph  
T. Score



1st Test  
2nd Test  
3rd Test



Graf G: Body ďalšieho člena zo skupiny veľmi narušených pacientov týždeň pred kurzom kontroly mozgovej činnosti a týždeň po ňom.



## DODATOK III

### ÚVOD

J. W. Hahn, kandidát, výskumný riaditeľ Silva Mind Control Internacionál

Donedávna sa veľmi kriticky prijímali referáty o tom, ako sa jogíni naučili vedome usmerňovať tlkot svojho srdca, teplotu tela a iné vnútorné procesy svojho tela, ktoré normálne poznáme ako nezávislé od našej vôle. Nebrali sa na vedomie ani referáty o tom, že v hlbokej hypnóze (v istom zmenenom stave vedomia) boli určití ľudia schopní prostredníctvom sugescie ovplyvniť také biologické procesy, o ktorých sa hovorí, že sú nezávislé od našej vôle, napr. vyvolanie pľuzgiera alebo usmerňovanie pulzu.

Zavedením techník (bio)feedbacku prišli vedci v ostatných rokoch na to, že skoro všetky vnútorné telesné procesy možno usmerňovať. Techniky biofeedbacku sú založené na tom princípe, že sa naučíme správne reagovať, ak okamžite dostaneme spätnú informáciu (feedback) o správnosti telesnej reakcie alebo o tom, ako sme ďaleko od želanej telesnej reakcie.

Psychológ dr. Neal Miller, v súčasnosti spolupracovník Rockefellerovej univerzity, používal u zvierat ako prostriedok feedbacku odmenu; dokázal, že pulz možno usmerňovať vôľou. Dr. Elmer Green z Menningerovej nadácie dokázal, že pomocou biofeedbacku môže človek ovplyvniť teplotu každej ruky zvlášť (čiže jedna ruka je teplá, kým druhá je studená).

Vedci ukázali na základe pokusov s mozgovými vlastnosťami, ktoré robil pomocou biofeedbacku dr. Kamiy v Ústave Porterovej neuropsychiatrie v Langly, že touto metódou možno ľudí účinne naučiť, aby vedome produkovali mozgové vlny v rytme alfa (8-13 Hz).

Na ovplyvnenie vnútorných orgánov tela sa používali aj iné, menej laboratórne orientované techniky. Napr. technika transcendentálnej meditácie sa usiluje relaxovať vnútorné orgány, medzi nimi aj mozog.

Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti je iný systém, pomocou ktorého možno dosiahnuť relaxáciu a kontrolu nad mozgovými vlnami. Účastníci kurzov Silvovej metódy kontroly mozgovej čin-

nosti referujú o tom, že pociťovali hlboké uvoľnenie, a veria v to, že dokážu kontrolovať svoje mozgové vlny. Tieto tvrdenia kontroloval v r. 1971 dr. F. J. Bremner, psychológ na Univerzite Trinty v San Antonio v štáte Texas. Vysvitlo, že takto vyškolení ľudia skutočne vedia kontrolovať svoje mozgové vlny a podľa svojej vôle vedia hocikedy produkovať rytmus alfa. Do toho pokusu kontroly mozgových vln zapojili 20 nezaškolených dobrovoľníkov-študentov. Polovica študentov absolvovala podobné metódy, ako sú Pavlovove pokusy so psami. Pokusným osobám signalizoval istý zvuk, že svetlo stroboskopu vyvolá na ich EEG ako reakciu frekvenciu alfa. O nedlho už aj samotný zvuk vyvolal frekvenciu alfa podľa EEG skúmanej osoby.

Ďalších desať osôb natrénoval José Silva pomocou metódy kontroly mozgovej činnosti. EEG obidvoch skupín sa utváralo podľa očakávania, teda na EEG obidvoch skupín vzrástol percentuálny pomer frekvencie alfa.

Neskôr uskutočnili aj druhý pokus, na ktorom sa zúčastnili osoby, ktoré mali už značnú prax v Silvovej metóde kontroly mozgovej činnosti. Oni vedeli vytvoriť rytmus alfa hocikedy, hocikedy vedeli prestať alebo sa v rytme alfa vedeli ďalej rozprávať. Na týchto trénoch sa ľudia uskutočnili aj ďalší pokus. Keďže mali značné skúsenosti s účinným zmyslovým premietnutím (diagnostikovanie), urobili aj počas týchto cvičení snímky EEG. Aj v týchto prípadoch sa na ich EEG často objavovala frekvencia alfa.

Z pokusov vysvitá, že tréningom môžeme značne ovplyvňovať vnútorné orgány podľa svojej vôle. Je to pravda aj vzhľadom na mozog, keď jeho elektrické odpovede prijmeme ako signály mozgovej činnosti. Signalizuje to aj skutočnosť, že sú potrebné ešte mnohé ďalšie pokusy, aby sme mohli objasniť súvislosti medzi fyziologickým a mentálno-emocionálnym stavom, ako aj procesy prebiehajúce v tréningu, ktorý je potrebný na dosiahnutie vôľovej psycho-fyziologickej autoregulácie.

Dr. Rodger W. Sperry a jeho kolegovia v Los Angeles sú takej mienky, že ďalší výskum mozgu môže pomôcť tomu, aby sme lepšie pochopili možnosti tréningu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Okrem nich dokazovali aj iní vedci laboratórnymi i klinickými dôkazmi, že v ľudskom mozgu fungujú nezávisle od seba, ale v rovnakom čase dva rozličné druhy vedomia. Jeden druh vedomia sa zaoberá takými sekvencionálnymi, logickými myšlienkovými procesmi, ako je napríklad matematika a reč. Funkcionálne je to produkt ľavej polovice mozgovej kôry. Druhý druh vedomia súvisí

s pravou stranou mozgu, ktorá je zodpovedná za holistické alebo úplné a spontánne kreatívne, intuitívne vedomie, ďalej s touto časťou súvisí aj priestorový a hudobný cit.

V našom každodennom živote dominuje vedomie ľavej polovice mozgu, ba čo viac, celý náš vzdelávací systém aj sociálny systém celého západného sveta ho uprednostňuje. Usiluje sa o objektivitu a súvisí so silnou aktivitou mozgových vln beta. Vedomie pravej strany mozgu sa javí hlavne subjektívne, v našej výchove dostáva druhoradý význam a najviac sa uplatňuje v umení. Súvisí obyčajne s produkovaním vln alfa alebo théta.

Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti naučí ľudí aj v hladine alfa ďalej hovoriť a pokračovať v činnostiach typických pre hladinu beta, keď sa úmyselne oddajú kreatívnejšiemu mysleniu a intuitívnejším procesom hladiny alfa. Takto sa funkcie mozgu lepšie rozdelia medzi pravou a ľavou stranou mozgu. Metóda pomáha v tom, aby sa v riešení problémov nezúčastňovala, ako obvykle, len ľavá strana mozgu. Metóda napomáha lepšie využitie kapacity mozgu tak, že posmeľuje k vedomému využitiu funkcií pravej strany mozgu-

## ĽUDSKÁ POZORNOSŤ A SÚVISLOSŤ S EEG

Frederick J. Bremner, V. Benignus a F. Moritz, Trinity University, San Antonio, Texas

Táto štúdia vznikla za podpory Nadácie Mind Science v Los Angeles v štáte Kalifornia. Autori ďakujú pánovi Josému Silvovi za účasť na pokusoch a Dávidovi L. Carlsonovi za pomoc pri príprave textu.

Bremner a jeho spolupracovníci vypracovali taký model pozornosti, ktorý zmeny EEG využíva ako závislé premenné (Bremner, 1970; Ford Morris a Bremner, 1968; Eddy, Bremner a Thomas, 1971; Hurvitz a Bremner, 1972). Podľa tohto modelu má pozornosť rozličné triedy alebo podsystémy (substety), a aj keď sú tieto podsystémy ortogonálne, predsa nevytvárajú hierarchiu. Doteraz definované podsystémy sú tieto: naladenie, protiladenie, orientácia, bdelosť, absencia zorného poľa (Hurvitz a Bremner, 1972).

Spomínaný model je tým lepšie použiteľný, čím viac ho možno

zovšeobecniť. V tomto výskume sa pokúsime zovšeobecniť model tak, že údaje z pokusov so zvieratami, ktoré sme použili na vypracovanie pôvodnej koncepcie, doplníme informáciami, ktoré sa vzťahujú na stav ľudskej pozornosti. Výskum sa koncentroval na zovšeobecnenie dvoch aspektov modelu. Najprv sme chceli objasniť, či je ľudské EEG citlivé na pomernú zmenu hociktorého už spomenutého podsystému. Druhý aspekt bol ten, či má človek v sebe taký osobitný podsystém pozornosti, ktorý zvieratá nemajú, alebo ich tam nemôžeme preukázať.

Keďže pokusy, ktoré sme robili počas výskumu modelu, boli zväčša zamerané na podsystém naladenia, tak sme aj na testovanie pozornosti človeka zvolili tento podsystém. Pripomíname čitateľovi, že naladenie tu používame v tom zmysle, podľa ktorého sa skúmaná osoba (s. o.) naučila súvislosť, že po podnete A nasleduje podnet B.

Keďže podrobnosti výskumu detailne rozoberieme v metodologickej časti, tu stačí povedať len toľko, že sme ho vytvorili klasickým kondičným postupom. Postup sa v čo najväčšej miere podobal podmienkam so zvieracími pokusmi. Pri zvieracích pokusoch sme však využili, že vieme ľahko navodiť rytmus  $\theta$ éta. Pre ľudské EEG je súčasne charakteristické, že je veľká pravdepodobnosť frekvencie alfa. Takto sme brali do úvahy rytmus alfa ako závislú premennú. Druhý aspekt štúdie je ešte zaujímavejší. Psychológovia vedú často spory o jestvovaní vnútorného ľudského vedomia. Náš model sa zaoberá týmto problémom tak, že z vnútorného ohniska urobí podsystém pozornosti. Na podsystém vnútorného ohniska je sčasti charakteristický nedostatok extroceptívnych podnetov, sčasti to, že ho možno skúmať len v ľudskom organizme. Pri meraní tohto podsystému sme registrovali reakcie sprevádzajúce zmeny v EEG v meditačnom a v hlbokom relaxačnom stave skúmaných osôb.

## METODIKA

Skúmané osoby (s. o.): 20 dobrovoľne prihlásených mužov, poslucháčov 1. ročníka psychológie na univerzite, vo veku medzi 18. a 25. rokom života. Povedali sme im, že pokus súvisí so samoregulovaním mozgových vln a že ich zadelíme do desaťčlenných náhodných skupín.

Prístroje: Použili sme elektroencefalograf typu Beckman T. Elek-

tródy, ktoré boli zhotovené z nehrdzavejúcej ocele, sme zapichli pod kožu na vrchole lebky a v okolí temena. EEG sme monitorovali vizuálne a súčasne sme ho nahrávali aj na magnetofón. Systémom zvukových signálov biogénneho feedbacku sa dali oddeliť mozgové vlny spadajúce do intervalu alfa (8-13 Hz) vychádzajúce z oblasti temena a s. o. ich počula ako signály frekvencie alfa prostredníctvom slúchadiel. Logický programátor typu Digital Equipment Corporation sme nastavili tak, aby podával binárne číselné signály, aby zapol na pol sekundy podmienený reflex (CS) a o 10 sekúnd zapol na 10 sekúnd nepodmienený reflex (UCS). Podmieneným reflexom bolo sfúknutie, ktoré bolo možné počuť v slúchadle s. o. a vznikalo otvorením a zatvorením relé, ktoré bolo pripojené na 6-voltový zdroj energie. Nepodmienený reflex produkoval stroboskop typu Grase PS2 Photostimulator, ktorý sme nastavili na frekvenciu alfa skúmanej osoby, ktorá mala zavreté oči. Všetky údaje sme nahráli na 8-kanálový magnetofón typu Ampex Sp 300 Analog. Pred analýzou sme ukončené magnetofónové pásky digitalizovali konventorm A-D, pripojeným k počítaču IBM 360/44.

Postup výskumu: Plán výskumu skontrolovala a schválila univerzitná etická komisia, ktorá sa zaoberá humánnymi pokusmi. Každá skúmaná osoba vyplnila najprv dotazník, v ktorom odpovedala napr. na také otázky, kedy pila naposledy alkohol alebo užíla lieky, či mala epileptický záchvat, či bola predtým v hypnóze, či sa niekedy zúčastnila na tréningu jogy alebo alfa frekvencie. Okrem toho skúmané osoby podpísali vyhlásenie, že sa na pokuse zúčastňujú dobrovoľne a dostali dostatočné množstvo informácií o postupe a celi pokusu.

Najprv sme o každej s. o. urobili východiskové EEG bez feedbacku. Ako podnet dostali s. o. príkaz „Zavrite oči!“ Krivku EEG sme označili binárnym číslom, oddelené i neoddelené mozgové vlny sme nahráli na osobitný magnetofónový kanál. Ten istý postup sme zopakovali aj pri inštrukcii „Otvorte oči!“ Tvár s. o. sme pozorovali na televíznej obrazovke uzavretého okruhu, pri nahrávke východiskových údajov bola každá s. o. 30 minút v nahrávacej kabíne. Ak východiskový obraz EEG nebol technicky na potrebnej úrovni, známam sme opakovali dovtedy, kým nebol bezchybný.

Po skončení základných vyšetrení sme s. o. rozdelili do dvoch desaťčlenných skupín. Jedna skupina sa zúčastnila na 40-hodinovom víkendovom programe Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti (Shah, 1971). Silvova metóda kontroly mozgovej činnosti je síce osobitá technika, ale je postavená v podstate na hlbkej relaxácii

a procesoch skupinovej hypnózy. Istý čas venuje aj tréningu cvičení, ktoré možno najlepšie pomenovať ako ESP cvičenia. Začiatkom nasledujúceho týždňa prišli s. o. do laboratória a urobili sme s nimi 20-minútový EEG záber. EEG sa robil aj keď uskutočňovali Silvovu techniku so zatvorenými očami, potom aj s otvorenými očami. Tou istou s. o. sa robil EEG záber aj vtedy, keď dostali podobné inštrukcie okrem zvukových signálov biogénneho feedbacku.

Druhá desaťčlenná skupina s. o. (CC) absolvovala klasický tréningový program, ktorý pozostával z 50 pokusov na každom stretnutí. Počas každej skúšky počula s. o. ako podmienený reflex (CS) polsekundové šľuknutie, po ňom nasledoval 10-sekundový medzireflexový interval (S), napokon nepodmienený reflex (UCS), čo bolo 10 sekúnd trvajúce svetlo stroboskopu, ktoré sa mihotalo pred zamúrenými očami s. o. na frekvencii, ktorá sa rovná frekvencii alfa. Čas medzi jednotlivými cvičeniami sa menil (ITI), inštruktor začal ďalší pokus vtedy, keď sa mu zdalo, že s. o. je dosť uvoľnená. V tejto etape pokusu sme ešte nepoužili feedback. Stretnutie s 50 pokusmi trvalo 20-30 minút a opakovali sme ho dotedy, kým sa nepodarilo dosiahnuť, aby s. o. produkovala frekvenciu alfa, alebo kým sa inštruktor nepresvedčil o tom, že s. o. nedokáže produkovať potrebnú frekvenciu alfa. Posledné stretnutie s 50 pokusmi ukončila skupina CC biogénnym feedbackom. Všetky spomenuté kroky klasického tréningu sme ukončili na s. o. s otvorenými očami.

## PRÁCA S VÝSLEDKAMI

Pre ciele analýzy sme údaje EEG rozobrali na etapy, na časové jednotky. Jednu etapu tvorilo 10 sekúnd. Na registrovanie východiskového stavu sme ustálili údaje jednej etapy s otvorenými očami a jednej etapy so zatvorenými očami s. o. Takisto sme urobili nahrávky po jednej etape so zatvorenými i s otvorenými očami u skúmaných osôb zo Silvovej skupiny po 14-hodinovom výcviku bez feedbacku. Aj o členoch Silvovej skupiny sme urobili nahrávky so zatvorenými i s otvorenými očami po feedbacku. V skupine CC sme ako východiskový vzor použili zábery predchádzajúceho tréningu (väčšinou tretí pokus, keď bol technicky bezchybný) a ako etapa nám poslúžil medzifrekventový interval (S). Podobne sme odobrali vzorku z posledného tréningu pred použitím biogénneho feedbacku, aj z materiálu po začatí feedbacku. Vzorku každej etapy sme digitalizovali a spektrálne analyzovali a takto sme dostali výko-

ny sledované na rozličných frekvenciách EEG (Walter, 1968). V tomto článku budeme referovať len o údajoch, ktoré sme získali od s. o. s otvorenými očami.

## VÝSLEDKY

Grafy 1 a 2 sumarizujú výsledky Silvovej skupiny a skupiny CC. Na grafoch možno sledovať aj vplyv biogénneho feedbacku. **Tri** aspekty pokusu sme premietli na jednu os: tak je možné sledovať a porovnať v obidvoch skupinách vplyv biogénneho feedbacku a zlepšenie východiskových hodnôt v produkovanií frekvencie alfa.

Najprv sledujme skupinu CC (1. graf). V zóne 8-9 Hz v strednej línii signalizuje jeden vrchol, že pod vplyvom tréningu vzrástlo množstvo frekvencie alfa. Na začiatku pokusu nedominoval rytmus alfa, ako to ukazujú široké a dosť ploché spektrá. Vzrast sa rozptyľuje aj v percentuálnom priemere výkonu v rozpätí nižšej frekvencie. Zapojením biogénneho feedbacku možno pozorovať aj inú zmenu v skupine alfa, čo sprevádzalo ďalšie zúženie spektier. Zavedenie biogénneho feedbacku malo za následok iný presun frekvencií.

Podobné zmeny vidíme aj v údajoch Silvovej skupiny, ale pri porovnaní grafov obidvoch skupín musíme byť opatrní. Z grafu vyplynie, že s. o. Silvovej skupiny vedeli po tréningu dosť dobre produkovať rytmus alfa, hoci nie v takom množstve, ako to vedeli členovia skupiny CC (1. graf). Opäť sa objavil posun frekvencie smerom dole a tu sa zdá väčší ako v skupine CC. Nie je však isté, či je táto dedukcia celkom správna, lebo vo východiskovom EEG Silvovej skupiny bolo viac vyšších frekvencií (medzi 10-12 Hz) oproti východiskovým EEG skupiny CC. Preto je teda ťažké určiť, do akej miery došlo v obidvoch skupinách k pomernému posunu. Je však zaujímavé poznamenať, že v obidvoch skupinách nastal posun frekvencií rovnakým smerom a biogénny feedback vyvolal v obidvoch prípadoch rovnaký vplyv (2. graf).

## DISKUSIA

To, čo sme doteraz vyslovili, nesporne potvrdzuje Bremnenov model pozornosti, najmä čo sa týka podsystému očakávania a vnútorného ohniska. Je pomerne zaujímavé porovnať údaje pokusu



s ľuďmi s údajmi pokusov na zvieratách, ktoré sa pôvodne používali na definovanie podsystemu naladenia (3. graf). Pri porovnaní grafu 1 a 3 sú určité zhody nápadné. Východiskové krivky a CS krivky sú široké a ploché, kým tréningové krivky sú špicaté. Na oboch grafoch možno sledovať aj jav posunu frekvencie. Posun frekvencie však nastal v opačnom smere. Prispisujeme to tomu fakt, že údaje z pokusov so zvieratami pochádzajú z hypocamu, kým údaje z pokusov s ľuďmi súvisia najviac s occipitálnou mozgovou kôrou. Vidíme teda, že naladenie v súlade s modelom koreluje s tvarom spektier a s jedným posunom frekvencie. Aj iní autori referovali o posune ľudskej frekvencie alfa, čo by mohlo potvrdiť podsystem očakávania (Knott a Henry, 1941; Williams, 1940) alebo aspoň súvis medzi rytmom alfa a pozornosťou (Jasper a Shagass, 1940).

Podľa nášho názoru 2. graf demonštruje aj podsystem vnútorného ohniska. Skúmané osoby, vyškolené Silvou metódou kontroly mozgovej činnosti, nepoužívali vonkajšie podnety na dosiahnutie spomenutých výsledkov, ale niečo také, čo možno nazvať mentálnym obrazom. Jedným z významov Bremnerovho modelu z tohto hľadiska je to, že po definícii podsystemu „vnútorného ohniska“ je už zbytočné používať také pojmy ako napr. „uvedomenosť“ alebo „mentálny obraz“. Vnútorné ohnisko je závislé od takých predchádzajúcich podmienok, ako sú napr. inštrukcie dané s. o. a pozorované zmeny EEG. Je nám prirodzene jasné, že na testovanie spoľahlivosti a validity podsystemu vnútorného ohniska sú potrebné ďalšie kontrolné pokusy. To je mimoriadne pravdivé v svetle Hartovej kritiky (1968), ktorý znamenal, že u s. o., ktorú nechajú niekoľko minút osamotenú v tichej tmavej izbe, stúpne frekventovanosť alfa rytmu. Nášho pokusu (a Brownovho, 1970) sa táto kritika až tak netýka, veď my sme skúmali posun frekvencie a tvar spektra oproti tým štúdiám, ktoré sa sústredili na množstvo alebo amplitúdu frekvencie alfa (Kamiya, 1968). V každom prípade je zaujímavé zamyslieť sa nad tým ďalším posunom frekvencie, ktorý sme zaznamenali po zavedení biogénneho feedbacku. V prípade skupiny CC to môže slúžiť na to, aby sa ešte viac zvýraznil UCR a CR a takto prebudoval klasický tréningový proces na inštrumentálnu tréningovú situáciu, v ktorej má CR veľmi podnecujúcu silu. Súčasne však v Silvovej skupine môže feedback ozrejmiť s. o. súvislosť s nesubjektívnym vnútorným ohniskom.

## VNÚTORNÉ OHNIŠKO AKO PODSYSTÉM POZORNOSTI

Frederick J. Bremner a F. Moritz, Trinity University, San Antonio, Texas

Táto štúdia vznikla za podpory Nadácie Mind Science v Los Angeles v štáte Kalifornia. Autori ďakujú pánovi Josému Silvovi za účasť na pokusoch.

V tejto práci sa pokúsime zoradiť viac dôkazov v súvislosti s vnútorným ohniškom ľudskej pozornosti. Použitý teoretický model používa zmeny v stave EEG ako závislú premennú, ústny príkaz vedúceho pokusu produkovať rytmus alfa ako za nezávislú premennú v záujme toho, aby vopred signalizoval vnútorné ohniško pozornosti.

V istej publikácii (Bremner a SDoluprac, 1972) sa spomenulo, že vnútorné ohniško je jedným z podsystémov pozornosti, ktoré možno definovať za istých podmienok a s istými charakteristickými zmenami EEG. Zmena EEG znamenala tvorenie rytmu alfa, čo podnietili reflexy, ktoré pokladáme za nezávislé premenné. Táto staršia štúdia bola zraniteľná v jednom bode, keďže Hart hovorí o tom (1968), že skúmané osoby ponechané na seba niekoľko minút v tichej tmavšej miestnosti produkujú frekvenciu alfa vo zvýšenom počte. Mysleli sme si však, ak je s. o. schopná na signál vedúceho pokusu začať i ukončiť produkciu frekvencie alfa, to by vylúčilo také falošné frekvencie alfa, o ktorých hovorí Hart. Keby sa však produkcia frekvencie alfa začala súčasne so slovným signalizovaním skúmanej osoby, že hľadá do seba, bol by to ďalší dôkaz existencie vnútorného ohniška.

### METODIKA

Skúmané osoby (s. o.): 10 takých mužov a žien, ktorých vopred natrénovali, aby produkovali rytmus alfa. Niektorí z nich sa zúčastnili aj na predchádzajúcom pokuse (Bremner a kol., 1972). Všetky s. o. oznámili, že majú značné skúsenosti v produkovani rytmu alfa, natrénovali si hlbokú relaxáciu a mali určité skúsenosti so psychickými cvičeniami.

Prístroje: Použili sme elektroencefalograf typu Beckman T. Elektrody, zhotovené z nehrdzavejúcej ocele, sme zapichli pod kožu na

vrchole lebky a v okolí temena. EEG sme monitorovali vizuálne a súčasne sme ho nahrávali aj na magnetofón. Ako doplnok sme k magnetofónu pripojili aj mikrofón, ktorý sme položili vedľa s. o., aby sme mohli nahrávať aj verbálne signály o zážitkoch. Logický programátor typu Digital Equipment Corporation sme nastavili tak, aby na snímke označoval binárne číslo. Tvár a hornú časť trupu s. o. sme mohli sledovať na uzavretom televíznom okruhu. Všetky údaje sme nahráli na 8-kanálový magnetofón typu Ampex Sp 300 Analog.

Postup výskumu: Každá s. o. vyplnila najprv dotazník, kde odpovedala na otázky, napr. kedy pila naposledy alkohol, kedy užíla lieky, či mala epileptický záchvat, či už bola v hypnóze, či sa zúčastnila na tréningu jogy alebo alfa frekvencie. S. o. podpísali vyhlásenie, že sa na pokuse zúčastňujú dobrovoľne a že dostali dostatočné množstvo informácií o postupe a celi pokusu. Potom dostala s. o. príkaz, aby produkovala frekvenciu alfa hocijakým, pre ňu obvyklým spôsobom. Asi 5-minútovú východiskovú krivku sme nahráli tak, že s. o. mala zavreté oči. 10 minút alebo o niečo viac sme venovali tomu, čo možno považovať za cvičenie ESP (Silvova metóda, McKnight, 1972), aby sme dostali pomerný bod v produkovanií frekvencie alfa u s. o. Potom sme požiadali s. o., aby na ústny príkaz vedúceho pokusu so zatvorenými očami začali produkovať frekvenciu alfa. Keď vedúci pokusu na základe EEG videl, že s. o. skutočne produkuje frekvenciu alfa, vydal o 30 sekúnd príkaz, aby s. o. prestala produkovať frekvenciu alfa. Príkazy na začatie a na ukončenie produkcie frekvencie alfa striedal tak dlho, kým necítil, že s. o. vhodne demonštrovala svoju schopnosť, ktorú sa podarilo aj technicky dobre registrovať. Potom sme požiadali s. o., aby zopakovali celý proces (začať a ukončiť produkciu frekvencie alfa) s otvorenými očami. Ani jedna s. o. nemala problémy s produkovaním frekvencie alfa, niektorí však nevedeli na príkaz ukončiť produkciu frekvencie alfa, najmä vtedy, keď mali zatvorené oči. V kabíne strávili spolu asi 45 minút.

## VÝSLEDKY

Výsledky výskumu ukazuje graf č. 4 a 5. Výskum sme síce pôvodne plánovali tak, že údaje budeme analyzovať spektrálne, ale rozdiely medzi frekvenciou alfa a frekvenciou nie alfa boli natoľko výrazné, že sme pokladali za zbytočné uskutočniť štatistickú analýzu. Graf č. 4 obsahuje údaje štyroch s. o. so zavretými očami. Označenie S na snímke znamená signál „Začnite!“, kým označenie

T znamená príkaz „Ukončte!“ Všimnite si rozdiely medzi pílkovitou konštrukciou frekvencie alfa a malými amplitúdami po príkaze na ukončenie činnosti.

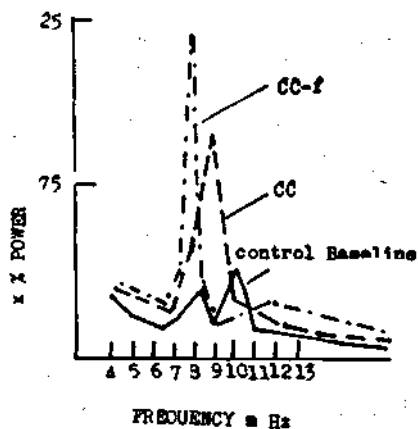
5. graf obsahuje údaje päť s. o., z ktorých tri mali zatvorené oči, dve (T8 a T9) otvorené (5. graf). Je zaujímavé pozorovať, že s. o. T9 začala produkovať frekvenciu alfa s otvorenými očami na príkaz „Začnite!“ len s niekoľkokondovým meškaním. U tejto s. o. sa pri každom pokuse s otvorenými očami dalo sledovať toto meškanie. Zbadali sme to aj u s. o. č. 5 so zatvorenými očami, čo bolo pre túto s. o. typické. Príležitostne sa aj u iných s. o. objavil tento jav.

Všetky spomenuté s. o. referovali o tom, že boli v osobitnom, odlíšiteľnom stave pozornosti. Okrem jednej s. o. všetky s. o. vedeli vopred povedať, kedy produkujú frekvenciu alfa a kedy nie. To znamená, že aj s. o. si mohli dať príkaz „Začnite!“ a „Ukončte!“ a registrát by vyzeral tak ako graf 4 a 5.

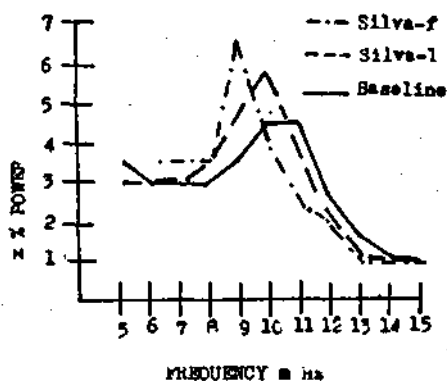
## DISKUSIA

Uvedené výsledky signalizujú - aspoň v tejto skupine skúmaných osôb, že produkcia rytmu alfa nie je falošná. U tejto skupiny s. o. sa teda mohla zriedkavo vyskytnúť chyba, na ktorú upozornil Hart (1968).

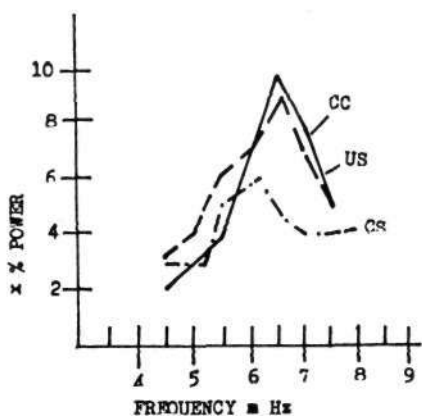
Veľmi zaujímavé je meškanie, ktoré sme registrovali u niektorých s. o., ale nevieme vysvetliť tento jav. Popritom sa dala zistiť súvislosť medzi začatím rytmu alfa na EEG, medzi osobitným subjektívnym pocitom s. o. a medzi jeho ústnym referovaním, čo signalizovalo, že je vo zvláštnom stave pozornosti, ktorý nazývame podsystémom vnútorného ohniska.



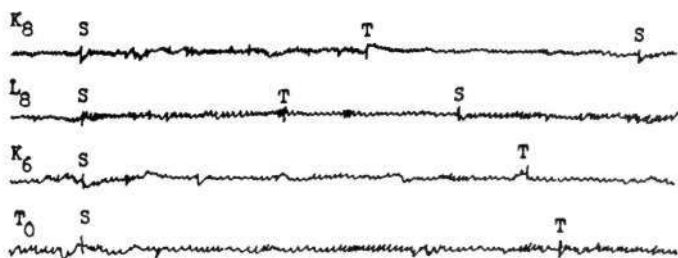
1. graf: Spektrum výkonov v klasickej tréningovej skupine, ktoré ukazujú východiskovú (kontrolnú) hodnotu, tréningové údaje (CC) a údaje biogénneho feedbacku



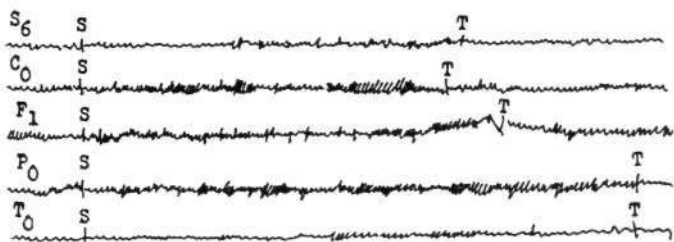
2. graf: Spektrum výkonov v Silvovej skupine, ktoré ukazuje východiskové údaje, tréningové údaje (Silva l) a údaje biogénneho feedbacku (Silva f)



3. graf: Spektrum výkonov pochádzajúce z hypotalamu potkanov v prípade klasického tréningu (CC) a v prípade navykania na svetlo (CS)



4. graf: Vnútorne ohnisko ako podsystém pozornosti



5. graf: Vnútorne ohnisko ako podsystém pozornosti

## POUŽITÁ LITERATÚRA

- 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, 442-5.
- Eddy, D. R. - Bremner, F. J. - Thomas, A. A.: Identifications of the precursors of hippocampal thetarhythm - a replication and extension. *Neuropsychologia*, 1971, 9, 43—50.
- Ford, J. G. - Morris, M. D. - Bremner, F. J.: The effect of drive on attentions. *Psychonomic Science*, 1968, U, 156-57.
- Hart, J. T.: Autocontrol of EEG alpha. *Psychophysiology*, 1968, 4, 506 (Abstract).
- Hurwitz, S. L. - Bremner, F. J.: Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response. *Neuropsychologia*, 1972.
- Jasper, H. D. - Shagass, C.: 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. - Henry, C.: The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram. *Journal of Experimental Psychology*, **1941, 28, 134-44.**
- Mc Knight: H. Silva Mind Control Through Psychorientology. Laredo, Tx.: Inštitúte of Psychorientology, Inc., 1972.
- Shah, D.: The alpha state lets the mind také 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.

**José Silva**  
**Philip Miele**

**OVLÁDANIE**  
**VEDOMIA**  
**Silvovou**  
**metódou**

Tretie slovenské vydanie

Vydalo Vydavateľstvo FONTÁNA Kiadó v Šamoríne v r. 1992

Tlač Danubiaprint, Štúrova 4, Bratislava  
Tematická skupina 02-052

**ISBN 80-85701-02-2**



Pokračovaním tejto knihy je kniha

## Silva-Stone: SME SCHOPNÍ LIEČIŤ

Prehlbuje získané vedomosti a zručnosti. Metóda bola vypracovaná v USA a je rozšírená na celom svete. Kniha sa zaoberá dvoma okruhmi:

- 1) liečenie**
- 2) sebaliečenie**

Na uvedené témy obsahuje 40 cvičení (na každý deň 1 cvičenie). Z jej obsahu:

- ZAČÍNAŠ SI POMÁHAŤ
- POMÁHAŠ SVOJMU LEKÁROVI
- ŠPECIÁLNA FREKVENCIA LIECIACEJ RUKY
- VEDOMIE AKO ZÁZRAČNÝ LEKÁR
- BOLEŠŤ A HYPNÓZA
- ODSTRÁNENIE BOLESTI
- RÔZNE TECHNIKY LIEČENIA I SEBALIEČENIA
- LIEČENIE RÔZNYCH CHORÔB
- AKO SI ODVYKNÚŤ OD FAJČENIA A PREJEDANIA SA
- AKO LIEČIŤ ALKOHOLIKA A NARKOMANA
- LIEČENIE NA DIAĽKU
- ČO Z TOHO MÁM, KEĎ BUDEM LIEČIŤ INÝCH?

Každý z nás je toho schopný!

40 dní, ktoré zmenia váš život!!!

Silva-Stone: SME SCHOPNÍ LIEČIŤ

Knihu SME SCHOPNÍ LIEČIŤ pošle aj na dobierku  
Vydavateľstvo FONTÁNA Kiadó, 931 01 Šamorín

## Knihy z nášho vydavateľstva (vyjdú na jar 1992):

Bierach **Čo prezrádzajú tváre** (Ako spoznať človeka na prvý pohľad). Nič neprezrádza tak veľa, ako ťahy tváre, výraz, mimika. Človeka možno poznať podľa tváre. Známý psychológ sprostredkuje potrebné základy vzťahujúce sa na jednotlivé typy z praxe, aby sme dokázali čítať z tváre. Portréty známych ľudí - aj slávnych osobností od Napoleona po Gorbačova, od Freuda po Sofiu Lorenovú a Štefi Grafovú alebo Karia Gotta - zobrazené na 40 kresbách vyzdvihujú charakteristické črty.

cca 240 strán, cena Kčs 50.-

Tepperwein: **Umenie ľahko sa učiť** (Metódy, ktoré vám uľahčia učenie). Kniha ponúka široký prehľad o najnovších metódach učenia a osvojovania si vedomostí. Svetoznámy autor napísal vynikajúcu knihu — príručku pre všetkých, ktorí majú záujem o najnovšie vymoženosti a ukáže, ako sa to dá prakticky využiť. Jeho kniha otvorí cestu k individuálnemu úspechu v učení. Záleží len na vás, ako dokážete váš intelektuálny potenciál plne využiť a naplniť svoj život novou dynamikou.

Odporúčame: pedagógom, rodičom, stredoškolskej i vysokoškolskej mládeži.

cca 260 strán, cena Kčs 49,—

Walden: **Vysoká škola výkladu snov** (Čo znamenajú sny mužov a čo sny žien). Dielo znamenalo obrovský úspech švajčiarskeho vydavateľa v celom po nemecky hovoriacom území. Bolo napísané v spolupráci s výskumníkmi v odbore snenia, psychológov a lekárov. Nastoľuje podivuhodné, pritom praktické ukážky i možnosti, ktoré by mal poznať každý muž — a každá žena. Z knihy sa naučíte, ako si možno na sen spomenúť, ako ho možno kreatívne využiť, ako pomocou jednoduchej techniky môžete docieľiť, aby sa vám vaše sny začali snívať, to znamená: želané sny vyprovokovať alebo hrôzostrašné odstrániť. Rozlúštenie snov si z tejto knihy osvojíte na vedecky vyskúšanom základe. Prísne sa opierajúc o vedecké poznatky (teda nie snár!) autor dielo napísal prístupným štýlom pre širokú čitateľskú verejnosť.

cca 280 strán, cena Kčs 54,-

Hochenegg-Höhne: **Ako neochoriet'** (Ako posilniť imunitu svojho tela). Autori opisujú pre každého človeka použiteľné postupy, ktorými možno imúnny systém organizmu posilniť. Poukazujú aj na to, čo všetko môže oslabiť tento systém. Vychádzajú z toho, že tak, ako si môžeme nemoc nahovoriť, tak si ju môžeme aj „vyhovoriť“. A to je neoceniteľný prínos pre človeka! Na dosiahnutie vytýčeného cieľa používa rôzne, medzi inými aj meditačné (konkrétne Silvove) metódy.

Kniha vám dopomôže k tomu, aby ste si udržali vnútornú rovnovahu aj v osobných krízach, vaše telo nadobudne schopnosť odolnosti. Naučíte sa trénovať imúnny systém, aby choroba nemala žiadnu šancu. Kniha dáva návod, ako predchádzať rôznym chorobám od hlavy až po päty.

cca 230 strán, cena Kčs 51,—

Tepperwein: **Liečenie duševnými procesmi** (Meditácie. Psychokynbetikou za zdravím a šťastím). Počuli ste už niekedy o technikách, s ktorými si môžete pomôcť?

Táto kniha vám predstaví nové, v praxi vyskúšané a osvedčené metódy účinnej svojpomoci na predchádzanie a liečenie nemocí, na uvoľnenie sa zo stresu, na zvyšovanie výkonov, školských úspechov atď. Ponúka presné návody, ktorých metódy sú jednoduché, ale prekvapujúco fantasticky účinné.

Knihu odporúčame všetkým, ktorí

- majú duševné či zdravotné problémy
- chcú žiť vyrovnanejšie, efektívnejšie a šťastnejšie,
- chcú si vybudovať sebadôveru, byť optimistickejší a kreatívni,

cca 250 strán, Cena Kčs 53.—

Hagen: „**Na slovíčko, pán doktor!**“ (Nevyslovené problémy pacientov). Publikácia pre všetkých, ktorí v chorobe alebo v priamych kontaktoch s lekárom neodvážili sa vysloviť svoje otázky a prosby. V diele skúsení lekári odpovedajú na nevyslovené otázky pacientov. Odpoveď dostanete aj na „trapné“ i špeciálne otázky (rakovina, choroby srdca, zápaľ pľúc, vysoký tlak, bolesti žalúdka, migrény, reumy, nervová labilita...) a pritom s dôverou sa na vás obracajú so snahou dávať vám použiteľnú radu. Kniha neobchádza ani problém, že je potrebné bezvýhradne dôverná spolupráca medzi lekárom a pacientom, lebo liečenie je iba tak možné,

cca 270 strán, cena Kčs 50,-