

Съдържание

Въведение	11
1. Да разширим използването на съзнанието си по необичаен начин	17
2. Запознайте се с Хосе	22
3. Как да медитирате	29
4. Динамична медитация	34
5. Подобряване на паметта	40
6. Ускорено учене	46
7. Творчески сън	50
8. Вашите думи притежават сила	58
9. Силата на въображението	65
10. Как да подобрим здравето си с помощта на Контрол на ума	73
11. Интимно упражнение за сексуални партньори	83
12. Можете да придобиете способности на екстрасенс	88

13. Сформируйте своя собственная рабочая группа	102
14. Как с Контроль на ума можем да помагаме на другите	108
15. Някои разсъждения	115
16. Списък на основните техники	121
17. Как психиатърът работи с Контроль на ума	123
18. Самооценката ви ще се повиши	138
19. Контроль на ума в света на бизнеса	155
20. А сега накъде?	163
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Курсът по Контроль на ума и неговото организиране	172
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Методът Силва за контроль на ума и психиатричните пациенти	182
ЛИТЕРАТУРА	207

БЛАГОДАРНОСТИ

Авторите са използвали мъдрата и великодушна помощ на много приятели, съмишленици и доброжелателни критици, на които едва ли някога ще могат да се отблагодарят. Сред тях са:

Марчелино Алкала, Рут Ели, Мануел Лухан Антон, г-р Стивън Ейпълбаум, г-р Филип Ченсълър, г-р Джефри Чънг, г-р Джордж Де Сау, г-р Ервин ди Суан, г-р Фред Бренмър, Дорд Фитц, Пол Р. Фрънзила, Рей Гло, Пат Колбити, Рейналдо Гонзалес, Пол Гривас, сестра Мишел Гуерин, Блаз Гутиерес, Емилио Гузмън, г-р Дж. В. Хан, Тимъти Харви, Ричард Херо, Джоан Хоул, Адел Хъл, Кейт Ломбарди, Дороти Лонгориа, г-р Джейм Мозиф, Джим Нийдам, Алберто Санчез Вилчиз, М. Д. Пейт Тейг, г-р Андре Вайтценховер, г-р Н. Е. Уест, Джин Уилямс, Ланс С. Уайт

ВЪВЕДЕНИЕ

Днес вие поемате по един път, който ще преобрази коренно живота ви. Всеки постигнат от вас резултат ще променя начина, по който гледате на себе си и на света. Заедно с новите способности ще дойде и отговорността да ги използвате за „усъвършенстване на човечеството“, както се изразяват практикуващите Контрол на ума. Предстои ви да научите, че те не могат да се използват по друг начин.

Главният архитект на един град от Запада затвори вратата на офиса си, оставяйки угризената секретарка зад бюрото ѝ. Плановете на един проект за търговски център бяха изчезнали, а решаващата среща с градската управа бе насрочена за по-късно през седмицата. Уволняваха и за по-дребни неща, но архитектът изглеждаше доста спокоен – на негово място други шефове биха предизвикали истинска буря.

Той седна зад бюрото си. Затвори за миг очи и застина неподвижно. Човек би помислил, че се съсредоточава в очакване на бедствието.

Десет минути по-късно архитектът отвори очи, изправи се бавно и влезе при секретарката си.

– Мисля, че ги намерих – спокойно рече той. – Да погледнем в разходната книга за миналия четвъртък, когато бях в Хартфорд. В кой ресторант съм вечерял?

Позвъниха в ресторанта – плановете бяха там.

Градският архитект бе обучен по Метода Силва – Контрол на ума, който събужда неизползваните способности на мозъка. Едно от научените неща бе да извиква

скрити спомени, които необученият ум не би могъл да възстанови.

Тези разбудени способности вършат невероятни неща при повече от 500 000 мъже и жени, преминали курса на обучение.

Какво точно направи архитектът, когато прекара в пълно мълчание десет минути? Изповедта на друг завършил курса по Контрол на ума може да ни подсказе отговора: „Вчера в Бермуда преживях нещо невероятно. Оставаха два часа до отлитането на самолета обратно за Ню Йорк, а не можех да си намеря билета. Почти цял час трима души го търсихме из целия апартамент, в който бяхме отседнали. Проверихме под килимите, зад хладилника – навсякъде. Дори три пъти изпразних и погредих отново куфарите си – билетът го нямаше. Накрая реших да се усамотя в някой ъгъл и да се вгълбя в себе си. Щом го направих, веднага „видях“ самолетния билет така ясно, сякаш беше пред очите ми. Според вътрешното ми зрение, той се намираше в един шкаф, пълнен с книги, и въобще не можеше да се забележи. Втурнах се към шкафа и наистина открих билета, точно както си го бях представил!“

За хората, които не са изучавали Контрол на ума, това звучи невероятно, но когато стигнете до главите, написани от Хосе Силва, откривателя на Контрол на ума, ще научите и за още по-смайващи способности на вашето съзнание. Може би най-изненадващото от всичко е колко бързо и лесно можете да усвоите тези умения.

Г-н Силва отдава голяма част от зрелия си живот, за да изследва на какво може да се научи умът. Резултатът представлява курс с продължителност от 40 до 48 часа, който е в състояние да обучи всеки да помни неща, които обикновено се забравят, да контролира болката, да ускорява лечението, да се откаже от нежелани навици, да събуди интуицията си, така че шестото чувство да се превърне в съзидателна, градивна част от всекидневния

живот. С всичко това човек придобива едно ведро вътрешно спокойствие, тих оптимизъм, основаващ се на доказателства от първа ръка, че ние контролираме живота си в по-голяма степен, отколкото сме си представяли.

Сега чрез печатното слово за първи път вие можете да се научите да прилагате голяма част от онова, което се преподава в курса.

Г-н Силва свободно е заимствал както от Източния, така и от Западния опит, но крайният резултат в основни линии все пак е американски. Курсът, подобно на своя автор, има напълно практическа ориентация. Всичко, което той ви учи, цели да ви помогне да живеете по-щастливо, по-успешно, тук и сега.

Като преминавате от едно упражнение към друго, прочитайки главите написани от г-н Силва, вие ще тръпнете успех след успех и така ще укрепва увереността ви, че сте готови за постижения, които сяхте да смятате за невъзможни без познаването на метода Контрол на ума. Това е научно доказателство, че умът е способен на чудеса. Освен това, налице е успешният опит на повече от половин милион души, чийто живот е бил променен с помощта на Контрола на ума.

Представете си, че използвате ума си, за да подобрите зрението си.

„Докато карах първия курс за Контрол на ума по метода Силва, започнах да забелязвам, че очите ми се променят, стават по-силни. Преди това, като дете (докато завърших училище), десет години носих очила, после на 38 ги сложих отново. Казвах ми, че лъвото ми око е три пъти по-слабо от гласното.

Първите ми очила, през 1945 г. бяха за четене, но три-четири години по-късно започнах да нося бифокални стъкла, като диоптрите непрекъснато се засилваха. След като минах курса, забелязах, че очите ми определено са станали по-силни, макар че не можех да чета без

очила. Тъй като промяната ставаше доста бързо, изчаках колкото е възможно повече, преди да отида на очен лекар. Върнах се на очилата от времето, когато бях на двадесет години.

Местният очен лекар ме прегледа и се съгласи, че докато чакаме да дойдат новите стъкла, старите очила ще ми вършат много по-добра работа.“

Сега това може да ви изглежда необяснимо, но като прочетете десета Глава, ще видите как завършилите курса използват своя ум, за да се ускори естествения процес на оздравяване. Тези техники са невероятно прости – ще се убедите сами от писмото на жена, отслабнала с 13 нежелани килограма за четири месеца:

„Първо визуализирах тъмна рамка и виждах маса, отрупана със сладолед, сладкиши и т.н. – все неща, от които се трепат килограми. Нарисувах голям червен хукс върху масата и се видях в огледало, което ме показваше много дебела (като онези по панарите). После визуализирах сцена, обвита в златиста светлина: маса, на която има само храна с високо съдържание на протеини – риба тон, яйца, крехко месо. Чух, също така, как приятелите ми казват, че изглеждам фантастично и видях как всичко това се случва на определена дата (това беше най-важната стъпка, защото си поставях цел). И успях! Тъй като цял живот съм пазила диети, намирам, че това е единственият метод, който върши работа.“

Става дума за Контрол на ума – навлизане в едно дълбоко медитативно ниво, където научавате ума си да командва, като използва неговия собствен език от образи, подсилен с думи. Вследствие на това резултатите стават все по-смайващи, като за човека, който не спира да практикува, тези резултати нямат видим край.

Както виждате, това не е обикновена книга. С помощта на лесни стъпки тя ще ви отведе първо при медитацията, после при множеството начини за използване

на медитацията, а когато стигнете до последния етап, ще извършвате с лекота онова, което повече хора смятат за невъзможно.

Това представлява книга в книгата. Външната – (глави 1, 2 и 17 до 20), написани от Филип Мийл, дават представа за невероятното разрастване на Контрола на ума и как той е помогнал на няколко хиляди души, преминали курса. Във вътрешната – г-н Силва споделя много от техниките, които се преподават в курсовете по Контрол на ума. Тъй като тези курсове представляват групови упражнения и се водят от опитни лектори, техните резултати идват по-бързо и са по-лесно забележими, отколкото при хората като вас, които работят сами. Ако обаче следвате наставленията на г-н Силва и изпълнявате упражненията, резултатите неизбежно ще направят живота ви по-добър – не така бързо, но също толкова сигурно.

Книгата трябва се чете по особен начин: първо я прочетете, както се чете всяка книга – от начало до край. По време на първото прочитане обаче не започвайте да правите което и да е от упражненията. После прочетете главите от 3 до 14, за да получите още по-ясна цялостна картина за пътя, който предстои да изминете. След това прочетете пак Глава 3 и правете само упражненията в нея в продължение на още няколко седмици. Когато почувствате, че сте готови, преминете на Глава 4 и по-нататък.

Когато стигнете Глава 14, вече ще сте овладели голяма част от онова, което научават участниците в курса по Контрол на ума. За да обогатите още повече своя опит, можете да сформирате малка група от приятели, практикували същите упражнения. Глава 13 ще ви упъти как да сторите това.