

## KĄ KITI PASIEKĖ NAUDODAMIESI MENTALINIO VALDYMO METODU...

- Rinkodaros įmonė, pritaikiusi šį metodą, sukūrė 18 naujų gaminių.
- Juo pasinaudojo 14 Čikagos „White Sox“ žaidėjų ir pasigerino rezultatus.
- Ko pasiekė pasitelkę mentalinį valdymą, pasidalino atlikėjai Vicki Carr, Carol Lawrence ir Loretta Swit.
- Koledžai ir universitetai pasitelkė jį, kad studentams reikėtų mokytis mažiau, bet galėtų išmokti daugiau.

## ... MENTALINIS VALDYMAS LEIS IR JUMS!

„Kai žmonės išmoksta veikti šiuo gilesniu proto lygmeniu, atsiskleidžia kūrybiškumas. Pagerėja atmintis, ir žmonės geriau sprendžia problemas.“

— Clancy D. McKenzie, medicinos mokslų daktaras,  
Filadelfijos psichiatrinių konsultacijų tarnybos direktorius

„Labai rekomenduojama.“

— *Spiritualistinių studijų centro naujienlaiškis*

José Silva, Philip Miele

**SILVOS**

mentalinio valdymo

**METODAS**

Iš anglų kalbos vertė Edita Mažonienė

Jotema

## Įžanga

---

Autoriams labai padėjo išmintinga ir geranoriška daugelio draugų, kolegų ir nesuinteresuotų kritikų pagalba — jie neturi vilties, kad galėtų visiems tinkamai atsidėkoti. Keletą jų norėtuši paminėti: tai Marcelino Alcala, Ruth Aley, Manuel Lujan Anton, Dr. Stephen Applebaum, Robert Barnes, M.D., Joahanne Blodgett, Larry Blyden, Dr. Fred J. Bremner, Maria Luisa Bruque, Vicki Carr, Dr. Philip Chancellor, Dr. Jeffrey Chang, Dr. Erwin Di Cyan, Dr. George De Sau, Alfredo Duarte, Stanley Feller, M.D., Dord Fitz, Richard Floyd, Paul Fansella, Fermin de la Garza, Ray Glau, Pat Golbitz, Alexandro Gonzales, Reynaldo Gonzales, Father Albert Gorayeb, Ronald Gorayeb, Paul Grivas, Sister Michele Guerin, Blaz Gutierrez, Emilio Guzman, Dr. J. Wilfred Hahn, Timothy Harvey, James Hearn, Richard Herro, Larry Hildore, Celeste Holm, Joanne Howell, Margaret Huddleston, Adele Hull, Chris Jensen, Umberto Juarez, Carol Lawrence, Fred Levin, Kate Lombardi, Dorothy Longoria, Alice and Harry McKnight, Dick Mazza, Clancy D. McKenzie, M.D., Dr. James Motiff, Jose Moubayed, Jim Needham, Wingate Paine, Marguerite Piazza, Eduardo Moniz Resende, Rosa Argentina Rivas, Jose Romero, Alberto Sanchez Vilchis, M.D., Gerald Seadey, Nelda Sheets, Alexis Smith, Loretta Swit, Pat Teague, Dr. Andre Weitzenhoffer, Dr. N. E. West, Jim Williams, Lance S. Wright, M.D.

# Turinys

---

## PHILIP MIELE

Įžanga	1
1. Kaip ypatingu būdu pasitelkti daugiau proto galių	7
2. Susipažinkite su José	12

## JOSÉ SILVA

3. Kaip medituoti	18
4. Dinaminė meditacija	23
5. Atminties gerinimas	28
6. Greitasis mokymasis	34
7. Kūrybinis miegas	37
8. Žodžiai turi galios	44
9. Vaizduotės galia	50
10. Pasitelkite sąmonę sveikatai gerinti	57
11. Intymus pratimas mylimiesiems	66
12. <i>Galite</i> patirti ESP	71
13. Suburkite praktikavimosi grupę	83
14. Kaip mentaliniu valdymu padėti kitiems	88
15. Keletas spėlionių	94
16. Atmintinė	99

## PHILIP MIELE

17. Mentalinio valdymo imasi psichiatrai	100
18. Padidės jūsų savigarba	113

19. Mentalinis valdymas verslo pasaulyje	128
20. O kas toliau?	135
<b>I PRIEDAS:</b> Mentalinio valdymo kursai ir juos rengianti organizacija <i>José Silva</i>	143
<b>II PRIEDAS:</b> Silvos mentalinis valdymas ir psichikos ligonis <i>med. dr. Clancy D. McKenzie</i> <i>ir med. dr. Lance S. Wright</i>	153
<b>III PRIEDAS:</b> Įvadas <i>J.W. Hahn, mokslų daktaras</i>	176
Žmogaus dėmesio atitikmenys elektroencefalogramoje <i>Frederick J. Bremner, V. Benignus ir F. Moritz,</i> <i>Trejbės universitetas</i>	179
Vidinis susitelkimas kaip dėmesio poaibis <i>Frederick J. Bremner ir F. Moritz, Trejbės universitetas</i>	185
Literatūra	189
Rodyklė	195

## Įžanga

---

Jūs žengiate į vieną iš tokių nuotykių, kurie tikrai gali apversti gyvenimą aukštyn kojom. Kiekvienas pasiektas rezultatas pakeis jūsų požiūrį į save ir pasaulį, kuriame gimėte. Įgiję naujų galių, pajusite atsakomybę taikyti jas „žmonijai pagerinti“ — tai frazė iš „Mentalinio valdymo“. Negalėsite jų panaudoti kam kitam, kaip netrukus ir sužinosite.

Miesto projektuotojas iš vieno Vakarų didmiesčio užvėrė savo biuro duris, palikęs sekretorę dirbti vienišą ir susirūpinusią. Buvo pradinę projektuojamo prekybos centro brėžiniai, o po kelių dienų turėjo prasidėti numatytas lemiamas susitikimas su oficialiais miesto atstovais. Ir dėl mažesnių dalykų būdavo netenkama darbo, tačiau projektuotojas, rodos, nė nesijaudino, nors kiti viršininkai dėl to būtų tiesiog suplėšę sekretorę į gabalus.

Jis atsisėdo prie savo stalo, akimirksniu užsimerkė ir visiškai nusiramino. Bet koks pašalinis stebėtojas būtų galėjęs pagalvoti jį bandant susikaupti, ištikus tokiai negandai.

Po gerų dešimties minučių jis atsimerkė, lėtai pakilo ir nuėjo pas sekretorę.

— Man atrodo, radau juos, — ramiai tarė jis. — Pažiūrėkime į praėjusio ketvirtadienio mano išlaidų ataskaitą, kai buvau Hartforde. Kokiame restorane tada pietavau?

Jis paskambino į tą restoraną. Brėžiniai buvo ten.

Miesto projektuotojas buvo mokęsis Silvos mentalinio valdymo, kad pažadintų tai, kas daugeliui mūsų — nepanaudotos proto galios. Vienas dalykų, kurių jis buvo išmokęs, — tai iš atminties saugyklų atgaivinti prisiminimus, kurių nelavintas protas negalėtų rasti.

Dėl šių pažadintųjų gabumų daugiau kaip 500 000 žmonių, išklausiusių šį kursą, sugeba padaryti stulbinančių dalykų.

Ko iš tikrųjų ėmėsi miesto projektuotojas, tykiai prisėdęs dešimčiai minučių? Daugiau apie tai suprasite iš kito žmogaus, baigusio mentalinio valdymo kursą, pasakojimo:

„Vakar Bermudose patyriau neįtikėtinų dalykų. Man buvo likusios dvi valandos iki skrydžio į Niujorką, o aš niekur negalėjau rasti lėktuvo bilieto. Beveik valandą trise krėtėme butą, kuriame buvau apsistojęs. Ieškojome po kilimais, už šaldytuvo — visur. Savo lagaminą iškrausčiau ir vėl susidėjau net tris kartus, tačiau bilieto neradau. Galiausiai nusprendžiau susirasti ramų kampelį ir pereiti į savo lygmenį. Vos spėjęs jį pasiekti, „išvydau“ bilietą taip aiškiai, lyg iš tiesų būčiau į jį žiūrėjęs. Jis gulėjo (kaip regėjau iš „lygio“) spintos apačioje, užkištas tarp knygų, vargiai pastebimas. Puoliau prie spintos ir tikrai radau ten bilietą, kaip ir vaizdavausi!“

Žmogui, nesimokiusiam mentalinio valdymo, tai skamba neįtikėtinai, tačiau kai prieisite José Silvos, mentalinio valdymo kūrėjo, skyrių, sužinosite netgi apie dar įstabesnes mūsų pačių proto galias. Galbūt visų nuostabiausia yra tai, kaip lengvai ir greitai to galima išmokti.

Suaugęs didžiumą savo laiko ponas Silva skyrė tyrimams, ko galima išmokyti, kaip išlavinti mūsų psichiką. Rezultatas — 40—48 valandų kursai, kuriuose kiekvienas gali išmokti atsiminti tai, kas atrodo užmiršta, valdyti skausmą, pagreitinti gijimą, atsikratyti nenorimų įpročių, taip įžiebtį intuiciją, kad tas šeštasis pojūtis taptų kūrybine gyvenimo dalimi, padėsiančia spręsti problemas. Drauge įgyjama malonios vidinės ramybės, ramaus optimizmo, besiremiančio akivaizdžiais tiesioginiais įrodymais, kad galime valdyti savo gyvenimą labiau, nei kada įsivaizdavome.

Dabar, iš šios knygos, pirmą kartą galite išmokti didžiumą to, ko mokoma kursuose.

Ponas Silva gausiai pasisėmė išminties tiek iš Rytų, tiek iš Vakarų mokymų, tačiau galutinis vaisius visa savo esme — amerikietiškas. Kursai, kaip ir jų kūrėjas, — grynai praktiniai. Visa, ko mokoma, skirta padėti gyventi laimingiau ir sėkmingiau — čia ir dabar.

Pono Silvos skyriuose eidami nuo vieno pratimo prie kito dėsitate vieną prie kito laimėjimus ir taip imsite vis labiau pasitikėti savo gebėjimu pasiekti tokių rezultatų, kurių, nebūdami susipažinę su mentaliniu valdymu, nelaikytumėte įmanomais. Tačiau ir mokliškai įrodyta, kad protas gali daryti stebuklus. Be to, daugiau kaip pusė milijono žmonių yra patyrę sėkmę: mentalinis valdymas jiems pakeitė gyvenimą.

Įsivaizduokite, kad imatės gerinti regėjimą. „Lankydamas pirmą Silvos mentalinio valdymo metodo kursą, ėmiau pastebėti, kad man keičiasi akys — pradėjau geriau matyti. Prieš tai dešimt vaikystės metų nešiojau akinius (kol baigiau mokslus), paskui vėl buvau pradėjęs juos nešioti nuo trisdešimt aštuonerių. Visada žinojau, kad kairė mano akis tris kartus silpnesnė už dešinę.

Pirmuosius akinius 1945 metais užsidėdavau skaitydamas, tačiau nuo 1948—1949-ųjų pradėjau nešioti dvilęšius akinius, ir kaskart vis stipresnius. Po kursų supratau, kad nors ir negaliu skaityti be akinių, akys tikrai sustiprėjo. Kadangi jos keitėsi taip greitai, išlaukiau kuo ilgiau prieš eidamas jas pasitikrinti. Netgi pradėjo tikti dvidešimties metų senumo akiniai.

Kai vietinis specialistas, parenkantis akinius, tikrino man akis, jis patvirtino, kad senieji tiks kur kas labiau, kol bus padaryti nauji lęšiai.“

Gal tai jums dabar ir atrodo mįslinga, tačiau kai perskaitysite 10 skyrių, tiksliai išsiaiškinsite, kaip kursų lankytojai pasitelkia protą kūnui valdyti ir natūraliam gijimui pagreitinti. Metodas nuostabiai paprastas — tai suprasite iš toliau pateikiamo laiško moters, kuri per keturis mėnesius numetė 26 svarus (12 kg) antsvorio:

„Pirmiausia vaizduotėje sukūriau tamsų foną ir jame įsivaiz-



davau stalą, nukrautą ledų, tortų ir viso kito, nuo ko tunkama. Ant stalo užbrėžiau didelį raudoną X ir išvydau save veidrodyje, iškreipiančiame vaizdą taip, kad atrodžiau labai plati (na, kaip būna juoko kambariuose). Tada vaizduotėje sukūriau sceną, nutviekstą auksinės šviesos — stalą, ant kurio gulėjo visokie daug baltymų turintys produktai: tunas, kiaušiniai, liesa mėsa. Šią sceną pažymėjau dideliu auksiniu plusu ir išvydau save veidrodyje labai aukštą ir liekną. Mintyse pati sau pasakiau, kad man skanu valgyti tik nuo stalo, apkrauto maistu, kuriame gausu baltymų. Dar vaizdavausi girdinti, kad visi mano draugai man sako, kaip stubinamai aš atrodanti, ir visa tai vyksta tam tikrą dieną (tai pats svarbiausias momentas, nes išsikėliau tikslą). Ir aš to pasiekiau! Nors ir buvau užkietėjusi dietininkė, man padėjo tik šis vienintelis metodas.“

O mentalinis valdymas štai koks: reikia pereiti į aukštą meditacinį lygmenį, kur galima savo paties mintis mokyti viskam vadovauti, pasitelkus jų pačių vaizdinę kalbą, sustiprintą žodžiais, ir pasiekti kuo toliau, tuo nuostabesnių rezultatų — neturinčių ribų tam, kuris nenustos praktikuotis.

Kaip matote, tai nėra paprasta knyga. Ji nesunkiai jus išmokys meditacijos, o paskui — įvairiausių būdų, kaip galima panaudoti meditaciją, kol galiausiai pasieksite aukščiausiąją stadiją — jums taps kasdieniškai lengva tai, ko, daugelio žmonių tvirtu įsitikinimu, visai neįmanoma padaryti.

Tai knyga knygoje. Išorinė knyga (1, 2, 17–20 skyriai), parašyta Philipo Mieleės, aprašo kone sprogimui prilygstantį Mentalinio valdymo mokyklos augimą ir tai, kaip jis padėjo šimtams tūkstančių ją baigusiujų. Vidinėje knygoje ponas Silva pasakoja jums apie daugumą metodų, kurių mokoma mentalinio valdymo kursuose. Kadangi šie kursai — grupiniai užsiėmimai, vadovaujami patyrusių dėstytojų, rezultatų juose pasiekiami greičiau ir jie įspūdingesni, negu pasiektumėte dirbdamas pats vienas. Tačiau jeigu kruopščiai laikysitės pono Silvos nurodymų ir darysite pratimus, rezultatai iš esmės neabejotinai pakeis jūsų gyvenimą į gera — gal ne taip greitai, tačiau taip pat tvirtai.

Šią knygą reikia skaityti ypatingu būdu: pirmiausia perskaitykite ją kaip ir bet kurią kitą — nuo pradžios iki pabaigos. Tačiau skaitydami pirmą kartą nepradėkite daryti jokių pratimų. Paskui dar sykį perskaitykite skyrius nuo 3 iki 14, kad jums susidarytų dar aiškesnis vientisas vaizdas, kokiais keliais netrukus teks patraukti. Tada perskaitykite 3 skyrių ir kelias savaites darykite jame aprašomus pratimus — būtent tik tuos pratimus. Kai suprasite, kad jau esate pasirengę — eikite prie 4 skyriaus, ir taip toliau.

Kai prieisite 14 skyrių, jau būsite susipažinę su būdais, išmokę beveik visko, ką moka baigusieji mentalinio valdymo kursas. Kad dar labiau praturtintumėte patirtį, galite suburti keletą draugų, jau dariusių tuos pačius pratimus. 13 skyriuje pasakojama, kaip tai padaryti.

## Kaip ypatingu būdu pasitelkti daugiau proto galių

Įsivaizduokite, kad patiriate tiesioginį, dalykinį kontaktą su visa apimančiu Aukštesniuoju intelektu ir tą pat dieviško džiaugsmo akimirką suvokiate, kad jis — jūsų šalininkas. Dar įsivaizduokite, užmezgėte šį ryšį taip paprastai, kad jau visą likusį gyvenimą niekuomet nebesijausite beviltiškai nutolę nuo tokių dalykų, kurie, kaip jums atrodo, egzistuoja, tačiau kažkaip nepasiekiamai, — paslaugi išmintis, proto nušvitimas, kai jo prireikia, mylinčios, galingos būtis pojūtis. Koks tai būtų jausmas?

Tai būtų aukščiausias patyrio taškas, labai panašus į dvasinę pagarbą, o gal ir visai nuo jos nesiskiriantis.

Būtent toks jausmas apima po keturių Silvos mentalinio valdymo mokymosi dienų. Jau dabar tai žino daugiau nei pusė milijono žmonių — jie tai jau patyrė. Ir vis labiau įprasdami naudotis metodais, sukeliančiais tokį jausmą, jie ima ramiai, pasitikėdami savimi taikyti naujas galias ir energijos rūšis, ir jų gyvenimas tampa turtin-gesnis, sveikesnis, sumažėja problemų.

José Silva trumpai paaiškins kai kuriuos iš šių metodų, ir jūs galėsite patys imtis juos taikyti. Pirmiausia užsukime į mentalinio valdymo kursų pradžią ir pažiūrėkime, kas ten vyksta.

Pradedama nuo įžanginės, maždaug valandą ir dvidešimt minučių trunkančios paskaitos. Dėstytojas apibūdina mentalinį valdymą ir keliais žodžiais nusako dviejų dešimtmečių mokslinius tyrimus, leidusius jį išvystyti. Tada trumpai nupasakoja, kokiais

būdais mokiniai galės pritaikyti, ko išmokę, kad pagerintų sveikatą, spręstų kasdienius rūpesčius, lengviau mokytųsi naujų dalykų ir turtintų dvasinį žinojimą. Paskui būna dvidešimties minučių pertrauka.

Gerdami kavą, mokiniai susipažįsta vieni su kitais. Jie iš pačių įvairiausių sluoksnių: medikai, sekretorės, mokytojai, taksi vairuotojai, namų šeimininkės, aukštųjų mokyklų ir koledžų studentai, psichiatrai, religiniai vadovai, pensininkai — mišrus būrys.

Po pertraukos vyksta dar viena valandos ir dvidešimties minučių paskaita, prasidedanti keletu klausimų ir atsakymų, paskui — pirmasis mokomasis pratimas, leidžiantis pereiti į meditacinį proto lygmenį. Dėstytojas paaiškina, kad tai — stipraus atsipalaidavimo būseną, dar stipresnio nei per patį miegą, tačiau lydimo ypatingos rūšies sąmoningumo. Faktiškai tai pakitusi sąmonės būseną, būdinga kone kiekvienam meditaciniam mokymui ir intensyviai maldai.

Nevartojami jokie vaistai ar biologinių atsakomųjų reakcijų registravimo aparatai. Mentalinio valdymo dėstytojai įėjimą į šią būseną vadina „perėjimu į (savo) lygmenį“ arba kartais „perėjimu į alfa lygmenį“. Trisdešimties minučių pratimu jie pamažu įveda mokinį į tai, duodami patarimus gerai suprantama kalba. Tiesą sakant, visas mentalinis valdymas pateikiamas suprantama kalba — jokio mokslinio žargono ar Tolimųjų Rytų sąvokų.

Keletas mokinių paprastai jau būna išmokę medituoti dar prieš ateidami į kursą: vieni — taikydami būdus, kurių reikia mokytis kelias savaites, kiti — po kelių mėnesių ryžtingų pastangų. Visus juos nustebina paprastas, tik trisdešimt minučių tetrunkas pratimas.

Iš visų dalykų mokiniui paprastai pirmiausia pasakoma: „Išmoksite panaudoti daugiau savo proto ir pasitelkti jį ypatingu būdu.“

Tai paprastas sakinytis, kurį jie išgirsta ir įsisąmonina pačioje pradžioje. Ši tiesa — tikrai mažų mažiausiai stulbinanti. Kiekvienas — be jokių išimčių kiekvienas — turi psichiką, kurią galima len-

gvai išlavinti, atskleisti galias, dėl kurių pradedantieji atvirai abejoja, ar jas turi. Ir tik gvyvai patyrę šias galias, ima jomis tikėti.

Dar mokiniams sakoma štai kas: „Mintimis nusikelkite į sau idealią vietą, kad atsipalaiduotumėte“, — tai malonus, raminantis, labai vaizdus pratimas, drauge ir skatinantis vaizduotę, ir leidžiantis labiau atsipalaiduoti.

Žodis apie meditaciją: kasdienėje anglų kalboje tai reiškia ką nors apmąstyti, planuoti. Jei minutę padėsite šią knygą į šalį ir pasvarstysite, ką ruošti rytdienai pietų, tai užsiimsite būtent tuo.

Tačiau kalbant apie įvairius meditacinius mokymus šio žodžio reikšmė išskirtinė, jis nurodo ypatingą proto, sąmonės lygmenį. Kai kuriems mokymams užtenka vien pasiekti šį lygmenį — atskirti protą nuo visų sąmoningų minčių. Tai teikia malonios ramybės ir, kaip parodė nesuskaičiuojami tyrimai, ilgainiui išgydo arba užkerta kelią ligoms, kurias sukelia įtampa.

Tačiau tai — pasyvioji meditacija. Mentalinis valdymas eina kur kas toliau. Mokiny išmoksta, pasitelkęs šį metodą, spręsti problemas — menkas graužatis ir didesnes, sunkias bėdas. Tai — dinaminė meditacija, kurios galia tikrai įspūdinga.

Šiais laikais vis daugiau galime išgirsti apie alfa lygmenį. Alfa — tai vienas iš smegenų bangų režimų, tam tikra elektros energija, skleidžiama smegenų, kurią galima išmatuoti elektroencefalograma (EEG). Šios energijos ritmai matuojami ciklais per sekundę (CPS). Keturiolikos ir daugiau CPS bangos sutartinai vadinamos beta bangomis, nuo septynių iki keturiolikos — alfa, nuo keturių iki septynių — teta ir iki keturių — delta.

Kai esate visai budrūs, veikią ir nuveikią kasdienius pasaulio darbus, būnate beta, arba išorinės sąmonės, būsenos (taikant mentalinio valdymo terminus). Svajodami, eidami miegoti, bet dar ne visai panirę į miegą arba busdami, tačiau dar visiškai neprabudę, būnate alfa būsenos. Mentalinio valdymo metodikoje tai vadinama „vidine sąmone“. Miegodami būnate ir alfa, ir teta, ir delta lygio, ne vien tik alfa, kaip daug kas mano. Išmokę mentalinio valdymo, galėsite valingai pereiti į alfa lygmenį ir visgi išlikti visiškai budrūs.

Turbūt jums įdomu, koks tas jausmas, išgyvenant šiuos skirtingus mentalinius lygmenis.

Būti beta lygio, arba visiškai prabudusiam, niekam nekelia ypatingesnio pojūčio. Jaučiatės pasitikį arba įsibaiminę, užsiėmę arba nieko neveikią, susidomėję arba nuobodžiaują — beta lygmens galimybės neišsemiamos.

Patirti aukštesnių lygmenų galimybes daugumai žmonių jau sudėtingiau. Gyvenimas juos išmokė veikti beta, ne alfa ir ne teta lygmenimis. Patirdami aukštesnius lygmenis jie tegali svajoti, priartėti prie miego ar tiesiog miegoti. Tačiau mentalinio valdymo mokymasis atveria begalę, tiesiog marias galimybių. Kaip rašė Harry'is McKnightas, Silvos mentalinio valdymo organizacijos direktoriaus pavaduotojas, „alfa matmuo, kaip ir beta, turi visut visą pojūčių rinkinį“. Kitaip sakant, alfa lygmuo leidžia užsiimti kuo kita nei beta lygmuo.

Tai pagrindinė mentalinio valdymo idėja. Kai tik patirsite šiuos pojūčius ir išmoksite juos pasitelkti, tai ir imsite ypatingu būdu naudoti daugiau proto galių. Tiesą sakant, kada tik panorėję susisieję su Aukštesniuju intelektu galėsite imtis aiškiaregystės praktikos.

Dauguma žmonių iš mentalinio valdymo siekia pagalbos, norėdami atsipalaiduoti, atsikratyti nemigos, palengvinti galvos skausmus arba išmokti to, kas reikalauja didelių valios pastangų, pavyzdžiui, mesti rūkyti, sumažinti svorį, pagerinti atmintį, našiau studijuoti. Dauguma dėl to ir ateina čia, o išmoksta kur kas daugiau.

Jie išsiaiškina, kad penki pojūčiai: lytėjimas, skonis, uoslė, klausa ir rega — tik dalis įgimtų pojūčių. Yra ir kitų, įmanu juos vadinti galiomis, kurios kitados buvo prieinamos tik gamtos apdovanotiesiems arba mistikams, lavinusiems jas visą amžinybę, pasitraukus nuo aktyvaus gyvenimo. Mentalinio valdymo tikslas — išmokyti mus pažadinti šias galias.

Ką gali reikšti šis pažadinimas, gerai apibūdino *Mademoiselle* grožio redaktorė Nadine Bertin 1972 metų kovo numeryje:

„Vaistų kultūra turi tų psichiką atkaustančių tablečių, miltelių ir injekcijų. Pasakysiu tiesiai šviesiai: psichiką jums tikrai gali padaryti laisvesnę mentalinio valdymo metodus. Jis moko, KAIP išlaisvinti. Metodas pavadintas labai tiksliai, kadangi, priešingai nei vaistai ar hipnozė, šiuo atveju *valdote jūs*. Psichikos išlaisvinimą, savęs pažinimą ir pagalbą kitiems riboja tik jūsų pačių susikurtos kliūtys. Įmanoma VISKAS. Jums pasakoja, kad taip nutiko kitiems, ir staiga matote, kad tai jau vyksta ir jums.“

## Susipažinkite su José

José Silva gimė 1914 m. rugpjūčio 11 d. Larede, Teksaso valstijoje. Kai jis buvo ketverių, mirė tėvas. Motina netrukus ištekėjo dar sykį, ir José su vyresniąja seserimi ir jaunesniuoju broliu apsigyveno pas močiutę. Po dvejų metų jis tapo šeimos maitintoju: pardavinėjo laikraščius, šveitė batus, dirbo visokius atsitiktinius darbus. Vakaris stebėdavo, kaip sesuo ir brolis ruošia namų darbus, ir tie pamokė jį skaityti ir rašyti. Pats niekada nelankęs mokyklos, vėliau tapo mokytoju.

José kilimas iš skurdo prasidėjo vieną dieną, laukiant savo eilės pas kirpėją. Pasiėmė kažką paskaitinėti. Po ranka jam pakliuvo pamoka iš neakivaizdinių radijo remonto kursų. José pasiprašė, kad jam ją paskolintų, tačiau kirpėjas sutiko tiktai išnuomoti, ir tai tik su sąlyga, kad gale kirpėjo vardu José užpildys egzamino užduotis. Kiekvieną savaitę José mokėjo po dolerį, perskaitydavo pamoką ir atlikdavo užduotis.

Netrukus kirpykloje jau kabojo diplomas, o kitame miesto gale penkiolikametis José ėmėsi remontuoti radijus. Ilgainiui jo įmonė tapo viena didžiausių apylinkėse, davė pinigų brolio ir sesers mokslams, jam pačiam suteikė galimybę susituokti ir galiausiai — kone pusės milijono dolerių finansavimą dvidešimties metų moksliniams tyrimams, padėjusiems mentalinio valdymo pagrindą.

Postūmį imtis šių tyrimų netyčiomis davė dar vienas diplomuotas žmogus, diplomus gavęs sąžiningiau nei kirpėjas. Tai buvo



psichiatras, kurio užduotis buvo apklausti vyrus, priimamus į Ryšių tarnybą per Antrąjį pasaulinį karą.

— Ar šlapinatės į lovą? — buvo priblokštas klausimo José.

— Ar jums patinka moterys? — toks klausimas pritrenkė José — trijų vaikų tėvą, kuriam vieną dieną buvo lemta sulaukti dešimties vaikų.

„Savaime suprantama, — svarstė José, — tas žmogus nusimano daugiau apie žmogaus psichiką nei kirpėjas apie radijus. Tai kodėl uždavinėja tokius kvailius klausimus?“

Šią gluminančią akimirką ir prasidėjo José odisėja po mokslo tyrimų pasaulį, kuri jam leido tapti — be jokių diplomų ar sertifikatų — vienu kūrybingiausių savo amžiaus mokslininkų. Ankstyvaisiais jo mokytojais tapo Froidas, Jungas ir Adleris, byloję iš savo raštų.

Kvailieji klausimai įgijo didesnės prasmės, ir netrukus José pats iškėlė klausimą: ar įmanoma, padedant hipnozei, pagerinti žmogaus sugebėjimus mokytis — kitaip sakant, padidinti IQ? Tomis dienomis buvo tikima, kad IQ mums jau nulemtas nuo gimimo, tačiau José tuo abejojo.

Šis klausimas turėjo palūkėti, kol jis baigė aukštesniuosius elektronikos kursus ir tapo Ryšių tarnybos instruktoriumi. Kai buvo atleistas, neturėdamas santaupų, tik 200 dolerių kišenėje, jis vėl pradėjo pamažu atkurti savo verslą. Be to, puse etato įsidarbino mokytoju Laredo koledže, kur jam pavaldūs buvo dar trys mokytojai ir kur buvo įgaliotas mokykloje sukurti elektronikos laboratorijas.

Po penkerių metų, išgalėjęs televizijai, jo remonto verslas ėmė klestėti, ir José pedagogo karjerą pristabdė. Dar sykį jo įmonė tapo didžiausia mieste. Darbo diena jam baigdavosi apie devintą vakaro. Jis pavakarieniaudavo, padėdavo suguldyti vaikus ir, namams apriimus, kokias tris valandas pastudijuodavo. Toliau gilinosi į hipnozę.

Tai, ko išmoko apie hipnozę, ir žinios apie elektroniką, be to, keli prastesni vaikų pažymiai vėl jį grąžino prie klausimo, kelto jau anksčiau: ar galima pagerinti sugebėjimus mokytis, padidinti IQ, tam tikru būdu lavinant protą?

José jau žinojo, kad mintys generuoja elektros srovę, — buvo skaitęs apie eksperimentus, šio amžiaus pradžioje atskleidusius alfa ritmus. Ir dar iš darbo su elektronika jis žinojo, kad ideali grandinė ta, kurios varža, arba impedansas, mažiausias, kadangi tokia grandinė labiausiai išnaudoja gaunamą elektros energiją. O gal ir smegenys veiktų vaisingiau, jei sumažintume jų impedansą? Ir ar *įmanoma* sumažinti impedansą?

José, pasitelkęs hipnozę, nuramindavo savo vaikams mintis ir atrado tai, kas daugeliui pasirodytų prieštara: jis atrado, kad smegenys energingesnės, kai mažiau aktyvios. Veikdamos žemesniu dažniu, smegenys priimdavo ir išlaikydavo daugiau informacijos. Esminė problema — išlaikyti smegenis budrias esant tiems dažniams, kurie susiję labiau su svajonėmis ir miegu nei su praktine veikla.

Hipnozė duoda norimą inlumą, kurio ir ieškojo José, tačiau ne tokią nepriklausomą mintį, kuri leistų samprotauti ir suprasti, išsiaiškinti. Pilna galva prisimenamų faktų — ne tai, reikia dar įžvalgos ir suvokimo.

Netrukus José metė hipnozę ir ėmėsi eksperimentuoti su proto lavinimo pratimais, kurie leistų nuraminti smegenis ir vis dėlto išlaikytų jas budresnes nei hipnozės metu. Jis samprotavo, kad tai leistų pagerinti atmintį, kuri derintųsi su supratimu, ir dėl to gerėtų IQ rezultatai.

Pratimai, iš kurių išsivystė mentalinio valdymo metodas, reikalavo susitelkti atsipalaidavus ir gyvai įsivaizduoti mintyse — šiais būdais buvo pasiekiami žemesni lygmenys. Pasiekus šiuos lygmenis paaiškėjo, kad jie daug paveikesni mokantis nei beta lygmuo. Įrodymas — akivaizdžiai pagerėję jo vaikų pažymiai per tą trejų metų laikotarpį, kai jis toliau tobulino savo metodą.

Taip José nuskynė pirmuosius laurus — labai svarbius, vėliau patvirtintus kitais tyrimais, iš principo — biologine atsakomąja reakcija. Jis pirmasis įrodė, kad galima išmokti sąmoningai veikti alfa ir teta smegenų bangų lygmenimis.

Artėjo dar vienas, lygiai taip pat stulbinamai didis laimėjimas.

\*

Vieną vakarą José duktė perėjo į „lygmenį“ (vartojant šių dienų mentalinio valdymo terminus), o José klausinėjo jos apie mokymąsi. Jai atsakinėjant į vieną klausimą, jis mintyse jau ruošdavo kitą. Tokia procedūra buvo įprastinė, ir kol kas seansas niekuo nesiskyrė nuo šimtų kitų, atliktų prieš tai. Staiga, visiškai nelauktai, tvarka akimirksniu pasikeitė. Ji atsakė į klausimą, kurio tėvas dar nebuvo spėjęs užduoti. Paskui į dar vieną. Ir dar. Ji skaitė jo mintis!

Tai atsitiko 1953 metais, kai ESP\* buvo bevirstąs pripažintu mokslo tyrinėjimų objektu, daugiausiai dėl to savo publikacijomis prisidėjo dr. J. B. Rhine'as iš Djuko universiteto. José parašė dr. Rhine'ui ir pranešė išmokęs dukterį patirti ESP. Gavo nuviliantį atsakymą. Dr. J. B. Rhine'as užsiminė, kad mergaitė galbūt turėjo parapsichologinių gebėjimų jau prieš tai. Kadangi tai nebuvo patikrinta prieš mergaitės lavinimą, nėra kaip įrodyti.

Tuo metu José kaimynai pastebėjo, kad jo vaikams daug geriau sekasi mokykloje. Jo eksperimentų pradžioje jie atsargiai žiūrėjo į nežinomybės tyrimus, nežinomybės, kurią galbūt gina jėgos, su kuriomis geriau neprasidėti. Tačiau negalima nekreipti dėmesio į sėkmę žmogaus, dirbančio su savo paties vaikais. Ar galėtų José palavinti ir jų vaikus?

Dr. Rhine'o laiškas buvo būtent tai, ko José ir reikėjo. Jei tai, kas pavyko su vienu vaiku, pasiseks ir su kitais, jo eksperimentai būsią dėsningi — šitokie ir sudaro mokslinio metodo pagrindą.

Dešimtį artimiausių metų jis lavino 39 Laredo vaikus ir pasiekė netgi dar geresnių rezultatų, nes sulig kiekvienu vaiku vis po truputėlį patobulindavo metodiką. Ir taip buvo pasiektas dar vienas laimėjimas — jis išvystė pirmąjį istorijoje metodą, kaip kiekvieną išmokyti pasitelkti ESP, ir turėjo trisdešimt devynis dėsningus eksperimentus tam įrodyti. Dabar — metodą tobulinti.

Per artimiausius trejus metus José parengė mokymo kursus,

---

\* ESP — ekstrasensoriniai pojūčiai, arba efektyvusis sensorinis perkėlimas.

kurie dabar laikomi standartu. Jie trunka tik 40—48 valandas ir tinka tiek suaugusiems, tiek ir vaikams. Iki šiol metodą patvirtino maždaug pusė milijono „eksperimentų“ — tokio dėsningumo negalėtų atmesti joks nešališkas mokslininkas.

Šie ilgi tyrimų metai buvo finansuojami augančio José elektronikos verslo. Tokiai tolimai tyrimų sričiai nebuvo galima gauti paramos nei iš universitetų, nei iš fondų ar vyriausybės. Šiandien Mentalinio valdymo organizacija — klestintis šeimos verslas, kurio pelnas daugiausia paskiriamas tolimesniems tyrimams ir vis didesnei plėtrai remti. Mentalinio valdymo dėstytojų ar centrų yra visose penkiasdešimtyje valstijų ir trisdešimt keturiose užsienio šalyse.

Visa ši sėkmė nepadarė José žvaigžde, guru ar dvasiniu vadovu, turinčiu sekėjų ir mokinių. Jis — paprastas žmogus, žiūrintis į viską paprastai, kalbantis švelniai, vos juntamu Amerikos meksikiečio akcentu. Jis tvirtai sudėtas, kresnas, malonaus veido, lengvai nušvintančio šypsena.

Bet kas, paklausęs José, ką jam reiškia sėkmė, sulauks atsakymo kaip sėkmingų istorijų lietaus. Štai keli pavyzdžiai:

Bostono *Herald American* leidiniui parašė moteris, maldavusi kaip nors padėti jos vyrui, kamuojamam migreninių galvos skausmų. Laikraštis išspausdino jos laišką, paskui, kitą dieną, dar vieno žmogaus laišką, irgi maldaujančio padėti rasti būdų tramdyti tokius pat skausmus.

Šiuos laiškus perskaitė gydytoja, kuri parašė, kad ją tokie skausmai varginę visą gyvenimą. Ji išmokusi mentalinio valdymo ir nuo tol jai nė karto nebeskaudėjo. „Ar galite patikėti — per artimiausią įžanginę paskaitą žmonės tiesiog griūte užgriuvo.“

Dar vienas gydytojas, žymus psichiatras, visiems savo pacientams rekomenduoja mentalinio valdymo kursus, juose jie suvokia tokių dalykų, kuriems suprasti kai kuriais atvejais reikėtų dvejų metų terapijos.

Baigusieji kursus įkūrė ištisą rinkodaros firmą — kooperatyvą, kuriame pritaiko tai, ką išmoko mentalinio valdymo kursuose — išradinėti naujus gaminius ir atrasti būdų, kaip išplatinti tuos produk-

tus rinkoje. Trečiaisiais savo gyvavimo metais ši firma turėjo rinkoje aštuoniolika gaminių.

Reklamos specialistui prireikdavo maždaug dviejų mėnesių, kad sukurtų kampaniją naujam klientui — tai daugmaž vidurkis šioje srityje. Dabar, pasitelkus mentalinį valdymą, pagrindinės mintys gimsta per dvidešimt minučių, o per dvi savaites nuveikiamas visas likęs darbas.

Mentalinio valdymo mokėsi keturiolika Čikagos „White Sox“ žaidėjų. Visų jų asmeniniai vidurkiai pagerėjo, kai kurių — net labai.

Vyras savo antsvorį turinčiai žmonai pasiūlė išbandyti mentalinį valdymą, nes jokios dietos nepadėjo. Ji sutiko su sąlyga, kad ir jis lankys kursus. Per šešias savaites ji numetė dvidešimt svarų, o jis metė rūkyti.

Farmacijos kolegijos profesorius moko savo studentus mentalinio valdymo. „Pagerėja visų jų studijuojamų dalykų pažymiai, nors mokytis tenka mažiau, jie labiau atsipalaidavę... Kiekvienas jau ir taip žino, kaip pasitelkti vaizduotę. Aš tik liepiu studentams dažniau tai praktikuoti. Parodau jiems, kad vaizduotė — tikrai paveiki ir kad galima pasinaudoti jos teikiama realybe.“

Nors José šypteli, išgirdęs: „José, jūs pakeitėte mano gyvenimą!“; šypsena kiek priblėsta, ir jis sako: „Ne, ne aš tai padariau. Tai tu, tavo paties sąmonė.“

Taigi pradėdamas nuo kito skyriaus, José pats jums parodys, kaip pasitelkus psichiką ir mintis pakeisti gyvenimą.