instagram.com/harmonija_knjige
facebook.com/harmonija_knjige
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:
José Silva and Philip Miele
The Silva Mind Control Method

Copyright © 1977 by José Silva
Originally published by Simon & Schuster, Inc.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Nenad Trnavac

LEKTURA I KOREKTURA:
Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:
Sara Vranić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

SILVA METOD KONTROLE UMA

HOSE SILVA I FILIP MIJELE

HARMONIJA

KAKO JE KONTROLA UMA POMOGLA DRUGIMA...

- **Marketinška kompanija stvorila je pomoću nje osamnaest novih proizvoda.**
- **Četrnaest igrača bejzbol kluba Čikago Vajtsoks poboljšalo je svoje rezultate koristeći kontrolu uma.**
- **Umetnice Viki Kar, Kerol Lorens i Loreta Svit govorile su kako im je kontrola uma pomogla.**
- **Koledži i univerziteti upotrebljavaju ovaj metod da pomognu studentima da savladaju više gradiva uz manje učenja.**

Tako može pomoći i vama!

„Kada osoba nauči da funkcioniše na dubljem mentalnom nivou, njena kreativnost se pojačava. Poboljšava joj se pamćenje i sposobnost rešavanja problema."

– Klensi D. Makenzi, lekar, direktor, Filadelfijska služba za psihijatrijsko savetovanje

„Preporučujemo svim srcem."

– Bilten Centar za duhovne studije

ZAHVALNOSTI

Autorima su mnogo pomogli mudri i velikodušni prijatelji, saradnici i nepristrasni kritičari u tolikom broju da nikada neće moći svima u potpunosti da zahvale. Neki od njih su: Marselino Alkala, Rut Eli, Manuel Luhan Anton, dr Stiven Apelbaum, dr Robert Barns, Džoan Blodžet, Leri Blajden, dr Fred Dž. Bremner, Marija Luiza Bruk, Viki Kar, dr Filip Kanselor, dr Džefri Čang, dr Ervin di Sijan, dr Džordž de Sau, Alfredo Duarte, dr Stenli Feler, Dord Fic, Ričard Flojd, Pol Fansela, Fermin de la Garza, Rej Glau, Pat Golbic, Aleksandro Gonzales, Rejnaldo Gonzales, otac Albert Gorajeb, Ronald Gorajeb, Pol Grivas, sestra Mišel Guerin, Blaz Gutijerez, Emilio Guzman, dr Dž. Vilfred Han, Timoti Harvi, Džejms Hern, Ričard Hero, Leri Hildor, Selest Holm, Džoen Hauel, Margaret Hadelston, Adel Hal, Kris Džensen, Uberto Huarez, Kerol Lorens, Fred Levin, Kejt Lombardi, Doroti Longorija, Alis i Hari Maknajt, Dik Maca, dr Klensi D. Makenzi, dr Džejms Motiv, Hose Mubajed, Džim Nidam, Vingejt Pejn, Margerit Pjaca, Eduardo Moniz Resende, Rosa Argentina Rivas, Hose Romero, dr Alberto Sančes Vilčis, Džerald Sidi, Nelda Šits, Aleksis Smit, Loreta Svit, Pat Tig, dr Andre Vicenhofer, dr N. E. Vest, Džim Vilijams, dr Lens S. Rajt.

Mojoj ženi Poli, mojoj sestri Hosefini, mom bratu Huanu, svim mojim sinovima i ćerkama: Hoseu, Izabel, Rikardu, Margariti, Antoniju, Ana Mariji, Hildi, Lori, Deliji i Dijani.
– Hose Silva

Mardžori Mijele i Grejs i Bilu Ovenu.

– Filip Mijele

Svim predanim sertifikovanim instruktorima Silva metoda širom sveta koji neprestano prosvetljuju ljude ovim naučnim, duhovno zasnovanim programom koji je sada dostupan u više od 109 zemalja i na 29 jezika.

SADRŽAJ

UVOD 13
1. KORISTITE VEĆI DEO UMA, I TO NA POSEBNE NAČINE 19
2. UPOZNAJTE HOSEA 24
3. KAKO SE MEDITIRA 30
4. DINAMIČNA MEDITACIJA 35
5. POBOLJŠANJE PAMĆENJA 41
6. BRZO UČENJE 47
7. KREATIVNO SPAVANJE 51
8. VAŠE REČI IMAJU MOĆ 58
9. MOĆ MAŠTE 64
10. KAKO DA KORISTITE UM DA POBOLJŠATE ZDRAVLJE 71
11. INTIMNA VEŽBA ZA PAROVE 80
12. MOŽETE PRAKTIKOVATI ESP 85
13. NAPRAVITE SVOJU GRUPU ZA VEŽBANJE 97
14. KAKO DA POMOGNETE DRUGIMA POMOĆU KONTROLE UMA 102
15. NEKE PRETPOSTAVKE 108
16. PODSETNIK 113

Filip Mijele
17. RAD PSIHIJATRA S KONTROLOM UMA 114
18. VELIKI PORAST SAMOPOUZDANJA 128
19. KONTROLA UMA U POSLOVNOM SVETU 144
20. KUDA DALJE? 151

DODATAK I KURS KONTROLE UMA I ORGANIZACIJA KOJA STOJI IZA NJEGA 159
DODATAK II SILVA METOD KONTROLE UMA I PSIHIJATRIJSKI PACIJENT 168
DODATAK III UVOD 197
EEG KORELATI PAŽNJE KOD LJUDI 200

UNUTRAŠNJI FOKUS KAO PODSKUP PAŽNJE 206
EEG KORELATI PAŽNJE KOD LJUDI 210

UVOD

Sada ste se otisnuli na putovanje koje može potpuno da vam transformiše život. Svaki rezultat koji ostvarite promeniće način na koji posmatrate sebe i svet u kom ste rođeni. Ali u paketu s novim moćima stičete i odgovornost da ih koristite „za dobrobit čovečanstva" – izraz karakterističan za kontrolu uma. Kao što ćete videti, drugačije ih i ne možete koristiti.

Urbanista zadužen za planiranje jednog zapadnog grada zatvorio je vrata svoje kancelarije, a sekretarica je ostala sama i zabrinuta za svojim stolom. Nikako nisu mogli da nađu crteže za predloženi tržni centar, a sastanak s opštinskim zvaničnicima na kom treba da se usvoji projekat bio je zakazan za kraj te nedelje. Ljudi su gubili posao i za manje greške, ali izgledalo je kao da urbanistu i ne dotiče ono zbog čega bi drugi šefovi grmeli svojim sekretaricama obuzeti olujom besa.

Seo je za svoj sto. Zatvorio je oči i utonuo u mir i tišinu. Svako bi pomislio da pokušava da se sabere, suočen s katastrofom.

Deset minuta kasnije otvorio je oči, polako je ustao i otišao do sekretarice. „Mislim da sam ih našao", mirno je rekao. „Pogledajmo račun od prošlog četvrtka kada sam bio u Hartfordu. U kom sam restoranu večerao?"

Pozvao je restoran. Crteži su bili tamo.

Urbanista je bio obučen da primenjuje Silva metod kontrole uma, pa je bio sposoban da probudi umne talente koje većina ljudi uopšte ne koristi. Naučio je, između ostalog, kako da prizove sećanja koja su toliko duboko zatrpana da neuvežban um ne može da ih otkopa.

Više od pola miliona muškaraca i žena koji su prošli ovu obuku sada na zadivljujući način koristi svoje probuđene talente.

Šta je tačno urbanista radio dok je deset minuta mirno sedeo za svojim stolom? Svedočanstvo drugog diplomca ovog kursa pružiće nam uvid:

„Juče sam na Bermudima doživeo neverovatno iskustvo. Dva sata pre polaska mog aviona za Njujork nigde nisam mogao da nađem avionsku kartu. Nas troje je skoro sat vremena pretraživalo apartman u kom sam odseo. Zavirivali smo ispod tepiha, iza frižidera – svugde. Čak sam tri puta raspakovao i ponovo spakovao kofer, ali kartu nisam uspeo da nađem. Na kraju sam odlučio da odem u jedan miran kutak i uđem na svoj nivo. Čim sam ušao na svoj nivo, odmah sam jasno 'ugledao' kartu, kao da je očima gledam. Nalazila se (prema 'vidu' mog nivoa) na dnu ormara, zavučena između nekih knjiga, teško uočljiva. Potrčao sam do ormara, a tamo me je čekala karta, baš onako kako sam je zamislio!"

Ljudima koji nisu prošli obuku kontrole uma ovo zvuči neverovatno, ali kada dođete do poglavlja čiji je autor Hose Silva, tvorac metoda kontrole uma, saznaćete za još veće moći koje vaš um poseduje. Među tim moćima možda se najviše ističe sposobnost lakog i brzog učenja.

Silva je veći deo svog života posvetio proučavanju uma u želji da utvrdi šta sve možemo da ga uvežbamo da radi. Rezultat ovog istraživanja je kurs u trajanju od 40 do 48 sati koji će svaku osobu osposobiti da se priseti svega što je do tada zaboravila, da kontroliše bol, ubrza isceljenje, odbaci neželjene navike i razvije intuiciju kako bi joj šesto čulo postalo kreativni segment svakodnevnog života koji će joj pomoći u rešavanju problema. Zajedno s ovim sposobnostima ide i unutrašnji mir prepun vedrine, tihi optimizam zasnovan na neposrednim dokazima koji pokazuju da sopstveni život možemo kontrolisati više nego što smo dosad zamišljali.

Sada ste prvi put u mogućnosti da putem štampane reči naučite i uvežbate većinu onoga što se na tom kursu predaje.

Silva se u svom radu oslanjao i na istočnjačke i na zapadnjačke tradicije, ali krajnji proizvod je suštinski u duhu

američke kulture. Kurs, kao i njegov tvorac, potpuno je praktičan. Sve što ćete naučiti osmišljeno je da vam pomogne da živite srećnije i efikasnije, ovde i sada.

Prelazeći s jedne vežbe na drugu gomilaćete uspeh za uspehom i toliko ćete ojačati svoju sigurnost da ćete postati sposobni za dostignuća koja, pod pretpostavkom da niste upoznati s metodom kontrole uma, sada smatrate nemogućim. Ali postoje naučni dokazi da je vaš um sposoban za čuda. Pored toga, tu su i pozitivna iskustva više od pola miliona ljudi čiji je život ovaj metod znatno poboljšao.

Zamislite da pomoću svog uma možete da poboljšate vid. „Dok sam pohađao svoj prvi kurs kontrole uma, primetio sam da mi se oči menjaju – izgledalo mi je da mi se vid poboljšava. Pre toga sam deset godina tokom detinjstva nosio naočare (sve do kraja srednje škole), a potom sam u trideset osmoj godini ponovo počeo da ih nosim. Uvek su mi govorili da mi je levo oko tri puta slabije od desnog.

„Prve naočare koje sam dobio 1945. godine bile su obične naočare za čitanje, ali ’48. ili ’49. godine počeo sam da nosim bifokalne naočare – sa sve većom dioptrijom. Nakon završetka kursa otkrio sam da mi se vid znatno poboljšao, iako još uvek nisam mogao da čitam bez naočara. Pošto su se promene odvijale brzo, sačekao sam da prođe što duži period pre nego što odem na pregled. U to vreme sam se čak vratio na prvobitne, dvadeset godina stare naočare.

„Kada mi je lokalni optometrista pregledao vid, složio se da mi stare naočare više odgovaraju i da bi njih trebalo da nosim dok ne stignu nova stakla.”

Ovo vam možda zvuči misteriozno, ali kada pročitate deseto poglavlje, shvatićete na koji tačno način obučene osobe uspostavljaju kontrolu uma nad telom i ubrzavaju proces prirodnog isceljenja. Tehnike su prilično jednostavne, kao što se možete uveriti čitajući pismo žene koja je za četiri meseca uspela da smrša dvanaest kilograma:

„Prvo sam vizualizovala taman okvir i videla sam sto prepun sladoleda, torti i slično – svega za šta sam znala da donosi nepotrebne kilograme. Čitav sto sam precrtala velikom

crvenom putačom, a potom sam videla sebe u zakrivljenom ogledalu koje proširuje figuru (ogledalo kakvo možete naći u zabavnim parkovima). Zatim sam vizualizovala scenu okruženu zlatnom svetlošću: sto na kome su se nalazile isključivo proteinske namirnice – tunjevina, jaja, meso s malom količinom masti. Taj prizor sam štriklirala velikom zlatnom oznakom, a onda sam u ogledalu videla svoju vitku figuru. Sebi sam rekla da čeznem samo za hranom koja se nalazi na proteinskom stolu. Takođe sam čula prijatelje koji hvale moj izgled i videla sam da se sve to odigrava tačno određenog datuma (ovo je bio najvažniji korak jer sam tako sebi postavila konkretan cilj). I uspela sam! Iako sam pokušavala s raznim dijetama, jedino je ova tehnika dala rezultate."

Ovo je kontrola uma – spuštanje na dublji nivo meditacije na kom možete da utrenirate um da preuzme kontrolu nad telom koristeći njegov jezik slika osnaženih rečima. Zadivljujući rezultati koje tako postižete s vremenom su sve bolji i bolji, i ne nazire se kraj takvim poboljšanjima za osobu koja redovno vežba.

Kao što možete zaključiti, ovo nije obična knjiga. Lakim koracima prvo će vas uvesti u meditaciju, a potom će vam pokazati mnogobrojne načine na koje možete koristiti meditaciju, sve dok ne dođete do poslednjeg koraka i postanete sposobni da rutinski radite ono što većina ljudi smatra nemogućim.

Ovo je knjiga u knjizi. Spoljašnju knjigu (prva dva poglavlja, kao i deo od sedamnaestog do dvadesetog poglavlja) napisao je Filip Mijele. U njoj je opisan gotovo eksplozivan rast popularnosti metoda kontrole uma i prikazan je način na koji je pomogla hiljadama ljudi koji su prošli kroz odgovarajuću obuku. U unutrašnjoj knjizi, Silva će vam predstaviti mnogobrojne tehnike koje se vežbaju na časovima kontrole uma. S obzirom na to da su ovi časovi grupna iskustva i vode ih iskusni predavači, na njima se postižu brži i izraženiji rezultati nego kad samostalno vežbate. Ali ako pažljivo sledite uputstva gospodina Silve i redovno radite vežbe, sasvim je

izvesno da će vam rezultati poboljšati život – možda ne toliko brzo, ali s jednakom sigurnošću.

Postoji poseban način na koji se čita ova knjiga: prvo je pročitajte kao i svaku drugu knjigu, od početka do kraja. Tokom prvog čitanja nemojte uopšte da radite vežbe. Zatim ponovo pročitajte sva poglavlja od trećeg do četrnaestog da biste stekli još jasniju sliku o putevima kojima ćete se kretati. Onda ponovo pročitajte treće poglavlje i počnite da radite vežbe koje su u njemu prikazane – isključivo te vežbe – tokom nekoliko narednih nedelja. Kada osetite da ste spremni, pređite na četvrto poglavlje, i tako redom.

Kada dođete do četrnaestog poglavlja, uveliko ćete biti iskusan praktičar u većini oblasti koje svaki diplomac ovog kursa savlada. Da biste obogatili svoje iskustvo, možete formirati malu grupu prijatelja koji su vežbali iste vežbe. U trinaestom poglavlju biće vam objašnjeno kako to da uradite.