

José Silva ja Philip Miele

Meelekontroll Silva meetodil

Maailma kuulsaima
meelekontrolli leiutaja
revolutsiooniline programm



Originaali tiitel:

José Silva, Philip Miele

THE SILVA MIND CONTROL METHOD:

The Revolutionary Program by the Founder of the World's Most
Famous Mind Control Course

1978

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Triin Aimla-Laid

Toimetanud Evi Laido

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 1977 by José Silva

Originally published by Simon & Schuster, LLC.

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2012, 2024.

B04448124

ISBN 978-9949-25-292-3

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

TÄNUAVALDUSED

Autoreid on aidanud ja neile on lahkelt targa nõuga abiks olnud palju sõpru, kolleege ja kriitikuid, keda nad kunagi piisavalt tänada ei suuda. Mõned neist on: Marcelino Alcala, Ruth Aley, Manuel Lujan Anton, Dr Stephen Applebaum, Robert Barnes, MD; 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, MD; Dord Fitz, Richard Floyd, Paul Fansella, Fermin de la Garza, Ray Glau, Pat Golbitz, Alexandro Gonzales, Reynaldo Gonzales, isa Albert Gorayeb, Ronald Gorayeb, Paul Grivas, õde 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 ja Harry McKnight, Dick Mazza, Clancy D. McKenzie, MD; Dr James Motiff, Jose Moubayed, Jim Needham, Wingate Paine, Marguerite Piazza, Eduardo Moniz Resende, Rosa Argentina Rivas, Jose Romero, Alberto Sanchez Vilchis, MD; Gerald Seadey, Nelda Sheets, Alexis Smith, Loretta Swit, Pat Teague, Dr Andre Weitzenhoffer, Dr N. E. West, Jim Williams, Lance S. Wright, MD.

PÜHENDUS

Mu naisele Paulale, õele Josefinale, vennale **Juanile ning kõi-**
gile mu poegadele ja tütardele: José Silva Jr, Isabel Silva de las
Fuentes, Ricardo Silva, Margarita Silva Cantu, Tony Silva, Ana
Maria Silva Martinez, Hilda Silva Gonzalez, Laura Silva Lares,
Delia Silva ja Diana Silva.

José Silva

Mariorie Miele'le ning Grace ja Bill Owenile.

Philip Miele

SISUKORD

Philip Miele

Sissejuhatus 11

1. Kuidas kasutada rohkem oma meelte erilisi võimeid 17
2. Saage tuttavaks Joséga 22

José Silva

3. Kuidas mediteerida 29
4. Dünaamiline meditatsioon 34
5. Mälu parandamine 40
6. Kiirõppimine 46
7. Loov uni 50
8. Sinu sõnadel on vägi 58
9. Kujutlusvõime jõud 65
10. Kuidas kasutada vaimu tervise parandamiseks 72
11. Intiimne harjutus armastajatele 82
12. Sa suudad harjutada meelteväliselt taju 87
13. Moodusta oma harjutusrühm 101
14. Kuidas teisi meelek kontrolliga aidata 106
15. Mõned oletused 113
16. Nimekiri 119

Philip Miele

17. Psühhiaatriline töö meelekontrolliga 121
18. Sinu enesehinnang tõuseb taevasse 136
19. Meelekontroll ärimaailmas 153
20. Kuhu edasi? 161

Lisa I: *José Silva* Meelekontrolli kursus ja organisatsioon, mis seda toetab 170

Lisa II: *Clancy D. McKenzie, MD, ja Lance S. Wright, MD*
Silva meelekontroll ja psühhiaatriapatsient 181

Lisa III: *J. W. Hahn, PhD* Sissejuhatus 212
E. J. Bremner, V. Benignus ja F. Moritz Trinity Ülikoolist
EEG ja tähelepanu seosed inimestel 215
E. J. Bremner ja F. Moritz, Trinity Ülikoolist
Sisemine fookus kui tähelepanu alamhulk 222

Viited 227

SISSEJUHATUS

JUST PRAEGU OLED ALUSTAMAS SEIKLUST, mis tõenäoliselt muudab su elu. Kõik tulemused, mis sa oma teel saavutad, muudavad su nägemust nii endast kui ka maailmast, kuhu sa oled sündinud. Koos uute võimetega kaasneb vastutus kasutada neid „inimkonna hüvanguks“ – see on meelekontrolli juhtmõte. Nagu sa peagi teada saad, ei olegi võimalik neid teisiti kasutada.

Ühe lääneriigi metropoli linnaplaneerija sulges kontoriukse ning jättis oma sekretäri üksinda ja murelikuna laua taha istuma. Tulevase kaubanduskeskuse joonised olid kadunud kui tina tuhka ning veel samal nädalal pidi toimuma otsustav koosolek linna-juhtidega. Töökohast on ilma jäädud ka vähema pärast, aga too linnaplaneerija paistis üsna rahumeelne olukorras, kus teised ülemused oleksid korraldanud sekretäri süüdistamise talgud.

Mees istus laua taha. Ta sulges hetkeks silmad ning jäi vaikselt ja liikumatult istuma. Oleks võinud arvata, et ta valmistub kuhutava olukorraga silmitsi seisma.

Kümme minutit hiljem avas mees uuesti silmad ja läks sekretäri juurde. „Ma arvan, et leidsin need üles,“ sõnas ta rahulikult. „Vaatame korraks üle mu eelmise neljapäeva kuluaruande, kui ma Hartfordis olin. Mis restoranis ma õhtustasin?“

Mees helistas restorani. Joonised olidki seal.

Too linnaplaneerija oli treeninud Silva meelekontrolli meetodit, et äratada endas võimed, mis enamiku inimeste jaoks kuuluvad inimmeelte kasutamata annete hulka. Üks paljudest asjadest,

mis ta selgeks sai, oli leida üles mälestused, mis on kuhugi ajusop-
pidesse kadunud ja mida treenimata vaim üles leida ei suuda.

Needsamad virgutatud meeled töötavad samasugusel imelisel
moel enam kui 500 000 mehe ja naise heaks, kes on selle kursuse
läbinud.

Aga mida too linnaplaneerija siis tegelikult kümne minuti
jooksul üksinda vaikuses istudes teigi? Üks teine meelekontrolli
kursuse lõpetanu aitab seda mõista:

„Mina kogesin eile Bermudal midagi uskumatut. Mul oli kaks
tundi aega, et jõuda New Yorki suunduvale lennukile, kuid ma ei
suutnud oma lennupiletit kusagilt leida. Peaaegu tund aega otsi-
sime kolmekesi läbi terve korteri, mille olime üürinud. Vaatasime
vaipade alla, külmkapi taha – igale poole. Ma pakkisin isegi kolm
korda oma kohvrid lahti ja uuesti kokku tagasi, aga piletit ei ol-
nud kuskil. Lõpuks otsustasin, et otsin endale vaikse nurgakese,
kus oma tasandile siseneda. Ja vaevalt olin oma tasandile jõud-
nud, kui „nägin“ oma lennupiletit sama selgelt, nagu oleksin seda
tegelikult vaadanud. See oli, nagu mu „tasandi“ nägemus näitas,
kapi põhjas olevate raamatute vahele torgatud, nii et seda polnud
võimalik märgata. Kiirustasin kapi juurde ja seal see oligi, täpselt
seal, kus olin seda kujutluses näinud.“

Neile, kes pole meelekontrolli kursust läbinud, tundub see us-
kumatuna, aga kui jõuad meelekontrolli leiutaja José Silva kirju-
tatud peatükkideni, õpid tundma oma meelte veelgi uskumatu-
maid võimeid, mille hulgast kõige uskumatum on see, kui kiiresti
ja hõlpsalt sa õppida suudad.

José Silva on pühendanud suurema osa oma täiskasvanuelust
uurimisele, milleks inimaju on suuteline treenimise tagajärjel.
Uuringu tulemuseks on 40–48-tunnine kursus, mis võib harju-
tada kõiki soovijaid mäletama seda, mis näib olevat unustatud,
kontrollima valu, kiirendama tervenemist, loobuma kahjulikest
harjumustest, arendama intuitsiooni, nii et kuues meel saab
igapäevaelu juurde kuuluvaks loovaks, probleeme lahendavaks

osaks. Selle kõigeга kaasneb sisemine rõõmu- ja rahunne, vaikne optimism, mida süvendavad meie oma kogemused selle kohta, et kontrollime oma elu rohkem, kui oleksime kunagi suutnud ette kujutada.

Nüüd võid esimest korda kursuse kohta kirjasõnas lugeda ja õppida praktikasse rakendama seda, mida kursusel õpetatakse.

José Silva on laenanud tarkusi nii Ida kui ka Lääne õpetustest, aga lõpptulemus on kahtlemata pigem ameerikalik. Kursus, nagu ka selle leiutaja, on läbinisti praktiline. Kõik siinsed õpetused on loodud, et aidata sind nüüd ja kohe elada õnnelikumat ning tõhusamat elu.

Kui liigud Silva õpetustes ühest harjutusest teise, laod ühe eduka kogemuse järgmisele ja süvendad niiviisi eneseusku, et oled valmis saavutusteks, mida sa – eeldades, et sa pole meelekontrolli ideega tuttav – praegu võimatuks pead. Kuid selle kohta, et inimvaim on võimeline imedeks, leidub teaduslik tõestus. Lisaks on olemas edukas kogemus enam kui poolelt miljonilt inimeselt, kelle elu Silva meelekontrolli meetod on muutnud.

Kujutle, et kasutad oma meeli silmanägemise parandamiseks. „Kui olin esimesel Silva meelekontrolli kursusel, hakkasin märkama, et mu silmanägemine muutub – see tundus paranevat. Varem olin kandnud prille juba kümme aastat lapsepõlves (kuni kooli lõpetamiseni) ning uuesti kolmekümne kaheksandast eluaastasest alates. Arstid olid alati öelnud, et mu vasak silm on kolm korda nõrgem kui parem.

Minu esimesed prillid, mis ma 1945. aastal sain, olid lugemisprillid, aga 1948. või 1949. aastal hakkasin kandma bifokaalprille – mida pidin aina tugevamate vastu vahetama. Pärast Silva kursust avastasin, et kuigi ma ei suuda ilma prillideta lugeda, on mu silmanägemine igal juhul paranenud. Kuna muutused toimusid usumatult kiiresti, ootasin meelega võimalikult kaua, kuni lasin neid kontrollida. Vahepeal hakkasin uuesti kasutama kaks-kümmend aastat vanu prille.

Kui silmaarst mu silmi kontrollis, nõustus ta, et vanade prillide kandmine on õigustatud, kuni uued prillid valmis saavad.“

See võib sulle praegu uskumatuna tunduda, aga kui loed 10. peatükki, mõistad kohe, kuidas kursuse lõpetanud teevad oma meeled vastutavaks keha loomupärase tervendamise kiirendamise eest. Kasutatav tehnika on nii uskumatult lihtne, nagu võid näha järgmisest kirjast naiselt, kes kaotas nelja kuuga 13 kilo:

„Esmalt visualiseerisin tumeda raami ning nägin selle sees lauda, mis oli lookas jäätise, kookide ja kõige muu all, mis kergesti kaalu kasvatavad. Ma tõmbasin suure punase X-märgi laua peale ja nägin end peeglist, mis muutis mu väga laiaks, nagu teevad kõverpeeglid lõbustusparkides. Järgmisena kujutlesin stseeni, mis oli kuldse valgusega ümbritsetud: lauda, millel leidis kõiksuguseid kõrge valgusisaldusega toite – tuunikala, mune, lahjat liha. Tegin sellele kujutluspildile mõttes suure kuldse linnukese ning nägin end peeglist, kus paistsin väga pikk ja sale. Sisendasin endale, et tahan süüa ainult neid toite, mis on valgurikka toidu laual. Samuti kuulsin kõiki sõpru ütlemas, kui fantastiline ma välja näen ja lisaks võisin näha, et see kõik toimus ühel kindlal kuupäeval – see oli kõige tähtsam samm, sest seadsin endale kindla eesmärgi. Ja ma sain sellega hakkama! Olles kogu elu olnud krooniline dieedipidaja, avastasin, et see on ainus meetod, mis toimib!“

See ongi meelekontroll – minna sügavale meditatiivsele tasandile, kus saad trennida oma vaimu ise vastutust võtma, kasutades oma pildikeelt ja see sõnadega veelgi mõjuvamaks muuta, luues niimoodi aina imelisemaid tulemusi, millel pole agaralt harjutava inimese jaoks mingeid piire.

Nagu näed, ei ole see tavaline raamat. See juhend viib sind lihtsat rada mööda esmalt meditatsiooni juurde, seejärel paljude mooduste juurde, kuidas meditatsiooni kasutada, kuni jõuad viimase sammuni ja võid teha igapäevaselt asju, mida suurem osa inimestest peab võimatuks.