

O MÉTODO SILVA DE CONTROLE MENTAL

O SISTEMA QUE ESTÁ PROPORCI-
ONANDO UMA NOVA ALEGRIA
DE VIVER A MILHÕES DE PESSOAS

Pelo Fundador do Programa Silva Mind Contrai

JOSÉ SILVA
e PHtLIP MIELE

9.^a EDIÇÃO



O MÉTODO SILVA DE CONTROLE MENTAL

Pelo fundador do Programa Silva Mind
Contri

JOSÉ SILVA
com Philip Miele

Aqui está, pela primeira vez, a história autorizada pelo fundador do Silva Mind Contri. Esse sistema americano de meditação dinâmica mudou a vida de aproximadamente um milhão de pessoas. Com instruções detalhadas, José Silva explica como fazer o que os graduados do Mind Contri aprenderam a fazer - superar o stress, melhorar a memória, aumentar a criatividade, substituir maus hábitos por outros bons e despertar poderes que você nunca soube possuir — inclusive os psíquicos.

Quando aprender com que facilidade pode fazer isso tudo, então, pelo resto de sua vida, você não mais precisará sentir-se irremediavelmente sem contato com algo que sempre suspeitou que estivesse lá, mas que não podia realmente alcançar - um descortino realmente útil, um clarão de introspecção quando dele tiver necessidade, a sensação de uma presença poderosa e plena de amor.

O fundador, José Silva, que iniciou seu trabalho com crianças mexicano-america-

O MÉTODO
S'INVADE
CONTROLE
MENTAL

JOSÉ SILVA
e PHILIP MIELE

**O MÉTODO
SILVA DE
CONTROLE
MENTAL**

Tradução de
HENRIQUE DE SÁ E BENEVIDES

9ª EDIÇÃO



EDITORARRECORD

Título **original** norte-americano
THE SILVA MIND CONTROL METHOD

Copyright (C) 1977 by José Silva

O contrato celebrado **com** o autor proíbe a **exportação** deste livro para
Portugal e outros países de **língua portuguesa**.

Direitos de pubUcaçfo exclusiva em **língua portuguesa** no Brasil
... adquiridos pela
DISTRIBUIDORA RECORO DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S. A.
Rua Argentina 171 — 20921 Rio de Janeiro, RI
que se reserva a propriedade **literária** desta **tradução**

Impresso no Brasil

AGRADECIMENTOS

Os autores desejam expressar o seu **reconhecimento** pela eficiente e **generosa** ajuda prestada por tantos amigos, **colegas** e **críticos** desinteressados, que o espaço não permite que todos sejam citados. **Alguns** deles foram: 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, Irmã Michele Guerin, Blaz **Gutierrez**, Emilio Guzman, Dr. J. W. Hahn, Richard Herro, Joanne Howell, Adele Hull, Kate Lombardi, Dick Mazza, Dr. Clancy McKenzic, Harry McKnight, Jim Needham, Dr. Alberto Sanchez Vilcbis, Pate Tague, Dr. André Weitzenhoffer, Dr. N. E. West e **Jim** Williams.

DEDICATÓRIA

Para minha mulher, Paula, meu irmão, Juan, e todos os meus filhos e filhas: José Silva Jr., Isabel Silva de Las Fuentes, Ricardo Silva, Margarita Silva Cantu, Tony Silva, Ana Maria Silva Martinez, Hilda Silva Gonzales. Laura Silva Lares, Delia Silva e Diana Silva.

José Silva

Para Marjorie Miele, Grace e Bill Owen.

Philip Miele

SUMARIO

Introdução	13
Usando Mais a Sua Mente de Formas Especiais ,..	19
Conheça José :-----	24
Como Meditar	31
Meditação Dinâmica	36
Melhorando a Memória	42
Aprendizado Rápido	48
Sono Criativo	52
Suas Palavras Têm Poder	60
O Poder da Imaginação	67
Usando a mente Para Melhorar Sua Saúde	74
Um Exercício Intimo Para Amantes.	84
Você Pode Praticar a PES ,-----	89
Forme Seu Próprio Grupo	102
Como Ajudar os Outros com o Controle Mental.... .	107
Algumas &peculações	114
Uma Lista Para Verificação.....	120
Um Psiquiatra Trabalha com o Controle Mental.	122
Sua Auto-Estima Aumentará Muito	136
O Controle Mental no Mundo dos Negócios:.....	152
O Curso do Controle Mental e a Sua Organização.	168
O Método Silva de Controle Mental e o Paciente Psiquiátrico	179
Os Correlatos EEG da Atenção em Humanos	207
O Foco Interno Como Subconjunto da Atenção	214

INTRODUÇÃO

Agora, você está iniciando uma das aventuras mais importantes de sua vida. Cada resultado obtido transformará sua visão de si mesmo e do mundo onde nasceu. Com seus novos poderes virá a responsabilidade de usá-los para "o melhoramento da humanidade" - uma expressão do Mind Controi. Como aprenderá em breve, não poderá usá-los de outra forma.

Um planejador urbano de uma cidade ocidental fechou a porta do seu escritório, deixando sua secretária só e preocupada. Os planos de um projeto estavam desaparecidos, e naquela mesma semana ele teria uma reunião decisiva com altos funcionários municipais. Muitos empregos já foram perdidos por muito menos, mas o planejador parecia incrivelmente pouco preocupado com algo que teria feito outros chefes e secretárias entrarem numa crise séria.

Sentou-se em sua cadeira. Fechou os olhos e ficou calmo e tranqüilo. Qualquer pessoa pensaria que ele estava se preparando para enfrentar o desastre.

Dez minutos depois, abriu os olhos, levantou-se lentamente, saiu da sala e dirigiu-se à secretária. "Acho que já sei onde estão", - disse tranqüilamente - "vamos ver a minha conta de

despesas de quinta-feira passada, quando estive em Hartford. Em que restaurante eu jantei?"

Então telefonou para o restaurante. Os planos e desenhos estavam lá.

Esse planejador urbano havia sido treinado pelo Silva Mind Control para despertar em si o que, na maioria das pessoas, são os recursos não utilizados da mente. Uma coisa que aprendera fora recuperar em sua memória fatos que a mente não treinada não consegue recuperar.

Esses talentos despertados estão fazendo coisas surpreendentes para aproximadamente um milhão de pessoas que já fizeram o CUISO.

O que, exatamente, o planejador urbano estava fazendo quando sentou-se tranqüilamente durante dez minutos? O relato de outro graduado do Mind Control fornece uma pista:

"Ontem nas Bermudas passei por uma experiência incrível. Tinha duas horas para tomar o avião de volta a Nova York e não conseguia encontrar minha passagem em lugar nenhum. **D**urante quase uma hora, eu e mais duas pessoas demos uma busca completa no apartamento onde eu estava hospedado. Procuramos embaixo dos tapetes, atrás da geladeira - em todos os lugares. Cheguei até a desfazer e refazer minha mala três vezes, mas nada de achar o bilhete. Finalmente decidi encontrar um lugar tranqüilo e entrar no meu nível. Logo que cheguei ao meu nível, pude "ver" minha passagem de avião tão claramente como se realmente estivesse olhando para ela. Estava (segundo a visão em meu "nível") no fundo de um armário, enfiada entre alguns livros, num lugar difícil de ver. Corri para o armário e lá estava a passagem, tal e qual eu a tinha imaginado!"

Para os não treinados em Mind Control isto parece incrível, mas quando você chegar aos capítulos deste livro escritos por José Silvá, o criador do Mind Control, descobrirá recursos ainda mais surpreendentes em sua própria mente. E talvez a coisa mais surpreendente seja a facilidade e a rapidez com que você pode aprender.

O Sr. Silva passou a maior parte de sua vida adulta **pesqui**-sando o **que** nossa mente pode ser treinada a fazer. O resultado é um curso de 40 a 48 horas, que pode treinar qualquer **um** a lembrar-se do que parece esquecido, controlar a dor, **acelerar** curas, abandonar hábitos indesejáveis, despertar a intuição de forma que este sexto sentido se tome uma parte criativa e solucionadora dos problemas da vida diária. Junto com isso tudo, vem uma alegre paz interior, um otimismo tranqüílo baseado no conhecimento direto de que controlamos nossas vidas muito mais do que jamais imaginamos.

Agora, pela primeira vez através da palavra impressa, **você** poderá aprender a praticar muito do que é ensinado no **curso**.

O Sr. Silva se serviu livremente tanto do conhecimento **Oci**-dental como do oriental, mas o resultado final **é** essencialmente americano. O curso, como seu fundador, **é** totalmente prático. Tudo o que ele ensina **é** concebido para ajudar você a viver de maneira mais feliz e mais efetiva, aqui e agora.

À medida que você passa de um exercício para outro nos capítulos escritos pelo Sr. Silva, conseguirá um sucesso atrás do outro, e reforçará a confiança em si mesmo de tal forma que estará pronto para realizações que, admitindo que você não esteja familiarizado com o Mind Control, você consideraria impossíveis. Mas existem provas científicas de que sua mente **é** capaz de realizar milagres. Além do mais, existe a **experiência** bem-sucedida de aproximadamente um milhão de pessoas, cujas vidas foram modificadas pelo Mind Control.

Imagine usar sua mente para melhorar sua visão. "Enquanto fazia meu primeiro curso **do** Método Silva de Controle Mental, comecei a notar que meus olhos estavam mudando - **pareciam** mais fortes. Antes disso eu havia usado óculos durante uns dez anos de minha infância e juventude, até terminar os estudos, e recomecei a usá-los novamente aos trinta e oito anos. Sempre disseram que meu olho esquerdo era três vezes mais fraco do que o direito.

"Meus primeiros óculos, em 1945, eram **óculos** de **leitura**, **mas** em 1948 ou 1949 comecei a usar bifocais - e sempre tro-

cando as lentes por outras mais **fortes**. Depois do curso **descobri** que, apesar de não poder ler sem óculos, minha visão estava bem' melhor. E como estava se modificando tão rapidamente, esperei bastante antes de fazer um novo exame. Cheguei até a usar os óculos **de** 20 anos atrás.

"Quando o oculista examinou meus olhos, concordou que **aquelas** lentes velhas seriam as mais convenientes até que chegassem as lentes novas."

Isto pode lhe parecer misterioso, mas quando tiver lido o Capítulo 10, verá exatamente como os graduados colocam suas mentes no controle de seus corpos para apressar a cura natural. As **técnicas** são surpreendentemente simples, como pode ser **verificado** nesta carta **de** uma mulher que perdeu treze quilos indesejáveis, em **quatro** meses:

"Primeiro visualizei um quadro escuro com uma mesa cheia de sorvetes, bolos, etc. - todas as coisas que sabia que engordavam. Fiz um grande X preto sobre essa visão e me vi num espelho que me **fazia** parecer muito gorda, um espelho daqueles que se encontram em parques de diversão. Depois visualizei um quadro cercado por uma luz dourada: nele estava uma mesa com alimentos de grande valor protéico - atum, ovos, carne magra. Coloquei uma grande marca dourada sobre este quadro e me visualizei num espelho parecendo bem alta e magra. Mentalmente disse a mim mesma que só desejava os alimentos da mesa rica em proteínas. Também ouvi todas as minhas amigas dizendo como minha aparência estava ótima, e vi tudo isso acontecendo numa data específica (este foi o passo mais importante, pois **fixei** um objetivo para mim mesma). E consegui! Depois de ter **feito** inúmeras dietas, finalmente descobri um método que funcionou."

Isto é Controle Mental - entrar num profundo nível meditativo onde você pode treinar sua própria mente para assumir o controle, usando sua própria linguagem de imagens reforçadas por palavras, e obtendo resultados que se tomam cada vez mais surpreendentes, sem qualquer limitação em vista para a pessoa que prosseguir praticando.

Como você pode ver, este não é um livro comum. Ele vai levá-lo, em etapas /fáceis, à meditação e depois às diversas **maneiras** de usá-Ia, para que, quando chegar o estágio final, você possa fazer, rotineiramente, coisas que a maioria das pessoas acredita firmemente serem impossíveis.

Este é um livro dentro de um livro. O livro externo (capítulos 1 e 2, e do 17 ao 20), de autoria de Philip Miele, descreve o crescimento quase explosivo do Mind Control, e a maneira como beneficiou os seus milhares e milhares de graduados. No livro interno, o Sr. Silva partilha com você muitas das técnicas ensinadas nos cursos de Mind Control. Em virtude desses cursos **serem** experiências de grupo, conduzidas por professores **treinados**, seus resultados são mais rápidos e mais espetaculares **do** que os que você obterá trabalhando sozinho. Contudo, se você seguir cuidadosamente as instruções do Sr. Silva e praticar os exercícios, com toda a certeza o resultado será a transformação de sua vida para melhor - não tão rapidamente, mas com a mesma certeza.

Há uma forma especial de ler este livro; primeiro, leia-o como faria com qualquer outro, do começo ao fim. Contudo, durante sua primeira leitura não comece a praticar nenhum exercício. Então, releia os capítulos 3 a 14 para obter um quadro ainda mais claro e completo do caminho que vai percorrer. A seguir, leia o Capítulo 3 e pratique os exercícios nele contidos — e somente esses — durante algumas semanas. Quando souber que está pronto, passe para o Capítulo 4, e assim por diante.

Quando chegar ao Capítulo 14, você já será um experiente praticante de grande parte do que os graduados do Mind Control aprenderam. Para enriquecer ainda mais sua experiência, você poderá desejar formar um pequeno grupo, com os amigos que praticaram os mesmos exercícios. O Capítulo 13 ensina como fazer isto.

CAPÍTULO 1

USANDO MAIS A SUA MENTE DE FORMAS ESPECIAIS

Imagine entrar em contato direto e operacional com uma inteligência superior que em tudo penetra, e saber num momento de luminosa alegria que ela está ao seu lado. Imagine também que você realizou esse contato de uma forma tão simples, que pelo resto de sua vida nunca mais precisará sentir-se irremediavelmente sem contato com algo que sempre suspeitou existir; mas nunca conseguiu alcançar - uma sabedoria que ajuda, um clarão de **introspecção** no momento necessário, o sentimento de uma presença poderosa e plena de amor. Como se sentiria?

Seria uma experiência **máxima**, não muito diferente - talvez nem um pouco diferente - da reverência espiritual.

Isso é o que sentimos depois de quatro dias de treinamento com o Silva Mind Control. Até agora, cerca de um milhão de pessoas sabem; **já** passaram por isso. E à medida que ficam mais acostumadas a usar os métodos que produzem esse sentimento, entram no tranqüilo e autoconfiante uso de **novos** poderes e energias, tomando suas vidas mais ricas, saudáveis e livres de problemas.

Daqui a pouco José Silva explicará alguns desses métodos, para que você mesmo possa começar a usá-los. Primeiro vamos examinar o início de um curso de Controle Mental, e observar o que acontece.

Para começar, há uma palestra de introdução que dura cerca de um hora e vinte minutos. O instrutor define o Mind Control e enfatiza as duas décadas de pesquisas que levaram ao seu desenvolvimento. Então, resumidamente, descreve as formas pelas quais os alunos poderão aplicar o que vão aprender para melhorar a saúde, resolver problemas da vida diária, recordar mais facilmente e aprofundar a percepção espiritual. Segue-se um intervalo de vinte minutos.

Durante o café, os alunos do curso passam a se conhecer. São das origens mais diversas. Médicos, **secretárias**, professores, motoristas de táxi, donas-de-casa, colegiais e universitários, psiquiatras, líderes religiosos, pessoas aposentadas - esta é uma amostra típica.

Depois do intervalo, há outra sessão de uma hora e vinte, começando com algumas perguntas e respostas. Então, começa a parte prática, com o primeiro exercício de treinamento, o qual levará a um nível mental meditativo. O instrutor explica que esse é um estado de profundo relaxamento, profundo como o próprio sono, mas acompanhado de um tipo especial de percepção. Na verdade, trata-se de um estado alterado de consciência, usado praticamente em todas as disciplinas meditativas e na oração intensiva.

Não são usadas drogas ou qualquer aparelho de *biofeedback**. Os instrutores do Mind Control falam da entrada nesse estado como "entrar em seu nível", ou às vezes "entrar **em** Alpha". Num exercício de meia hora, eles levam o aluno suavemente para lá, dando-lhe instruções em linguagem simples. Não se usa jargão científico ou palavras de línguas orientais.

É possível que alguns alunos já tenham aprendido a meditar, antes de iniciar este curso, alguns usando métodos cujo

• *biofeedback* = bio-retroalimentação.

aprendizado leva umas poucas semanas, outros meses e meses de esforço determinado. Eles ficam impressionados com a simplicidade de um exercício que dura apenas trinta minutos.

Uma das primeiras coisas que o aluno ouve é: "Você está aprendendo a usar mais a sua mente e a usá-la de maneira especial".

Esta é uma frase simples que escutamos e absorvemos desde o início. Seu significado completo é nada menos que assombroso. Todos - sem exceção - têm uma mente que pode ser facilmente treinada para exercer poderes que os principiantes abertamente duvidam possuir. Só quando experimentam o uso **desses** poderes é que passam a acreditar.

Outra coisa que é dita aos alunos é: "Projete-se mentalmente **ao** seu lugar ideal de descanso" - um exercício calmante, agradável, notavelmente vivido, que ao mesmo tempo em que reforça a imaginação, leva a um relaxamento mais profundo.

Uma palavra sobre a meditação: No vocabulário de uso diário, meditar significa pensar sobre as coisas. Se você colocar este livro de lado por um momento e pensar no que vai comer **amanhã** no jantar, você estará meditando.

Mas nas várias disciplinas meditativas, esta **palavra** tem um significado mais específico, que se refere a um nível mental especial. Em algumas disciplinas, chegar a esse nível, limpando a mente de todo o pensamento consciente, é o próprio objetivo. Isto produz uma calma agradável e já é um largo passo para aliviar e evitar as doenças causadas pela tensão, como já demonstraram inúmeros estudos.

Mas isso é meditação passiva. O Mind Control vai muito além disso. Ele ensina o aluno a usar esse nível mental **para** resolver problemas, tanto os pequenos quanto os grandes. Isso é meditação dinâmica; seu poder é verdadeiramente espetacular.

Hoje em dia ouvimos falar cada **vez** mais sobre Alpha. Trata-se de um dos padrões de ondas cerebrais, um tipo de energia elétrica produzida pelo cérebro, que pode ser medida através do eletroencefalógrafo (EEG). Os ritmos dessa energia são medidos em ciclos por segundos (CPS). Geralmente, 14 ou mais CPS **são**

chamados ondas Beta; **entre** 7 e 14 são chamados ondas Alpha; de 4 a 7 são chamados ondas Theta; e quatro ou menos são chamados ondas Delta.

Quando você está completamente desperto, operando no mundo da ação, está em Beta, ou "consciência exterior", para usar a terminologia do Mind Control. Quando está **sonhando** acordado, ou a ponto de dormir mas ainda não completamente adormecido, ou a ponto de acordar mas ainda não completamente desperto, você está em Alpha. As pessoas ligadas ao Mind Control chamam a isso de "consciência interior". Quando você está dormindo, está em Alpha, Theta ou Delta, e não apenas em Alpha, como muitos acreditam. Como treinamento de Controle Mental, você pode entrar no nível Alpha quando quiser, e permanecer inteiramente consciente.

Você pode estar **imaginando** qual é a sensação **de** estar nesses níveis mentais diferentes.

Estar Beta, ou completamente desperto, não produz nenhuma sensação especial. Você pode se sentir confiante ou amedrontado, atarefado ou parado, animado ou entediado - as possibilidades são ilimitadas em Beta.

Nos níveis mais profundos as possibilidades são limitadas para a maioria das pessoas. A vida as ensinou a operar em Beta, não em Alpha ou Theta. Nesses níveis mais profundos elas estão limitadas ao **sonhar** acordado, ao limiar do sono, **ou** ao próprio sono. Mas com o treinamento de Controle Mental, as possibilidades úteis começam a surgir em número cada vez maior e sem qualquer previsão de limitações. Harry McKnight, Diretor Associado do Silva Mind Control, **escreveu**: "A dimensão Alpha tem um conjunto completo de faculdades sensoriais, como Beta." Em outras palavras, podemos fazer em Alpha coisas diferentes do que fazemos em Beta.

Este é um conceito-chave do Mind Control. Uma vez que você se familiariza com essas faculdades sensoriais e aprende a usá-las, estará usando mais a sua mente e de uma forma especial. Poderá realmente operar psiquicamente sempre que desejar, buscando recursos na Inteligência Superior.

A maioria das pessoas busca o Mind Control como uma maneira de relaxar, de curar a insônia, de encontrar alívio para as dores de cabeça, ou de aprender a fazer coisas que exigem grande força de vontade, como deixar de fumar, perder peso, melhorar a memória, estudar mais efetivamente. Isto é o que a maioria das pessoas vem buscar; elas aprendem mais, **muito** mais.

Elas aprendem que os cinco sentidos - tato, paladar, olfato, audição e **visão** - constituem apenas uma parte dos sentidos com os quais nasceram. Existem outros, que podem ser chamados de poderes ou sentidos, antes conhecidos **apenas** por uns poucos indivíduos dotados e pelos místicos, que **os** desenvolveram após **terem** passado uma **vida** inteira afastados do mundo ativo. A missão do Mind Control é treinar-nos para despertar esses poderes.

O que este despertar pode significar foi muito bem expresso pela editora da revista *Mademoiselle*, Nadine Bertin, no número de março de 1972:

"A cultura das drogas pode **ter** suas pílulas, **pós** e **injeções** que expandem a mente. Eu prefiro não me intoxicar. O Controle **Mental** expande a sua mente. Ensina as pessoas **COMO** expandi-la. Seu nome é muito apropriado porque, diferentemente do que acontece com o uso das drogas ou da hipnose, **você** está no *controle*. A expansão da mente, o autoconhecimento e **o** auxílio a outras pessoas através do Controle Mental estão limitados apenas por suas próprias limitações. TUDO é possível. Você ouve falar que está acontecendo com os outros. E de repente, você nota que está acontecendo com você."

CAPÍTULO 2

CONHEÇA JOSÉ

JosÉ **SILVA** nasceu a 11 de agosto de 1914, em Laredo, Texas. Quando tinha quatro anos seu pai morreu. Sua mãe logo casou novamente; José, sua irmã mais velha e um irmão mais moço **foram** morar com a avô. Dois anos mais tarde tornou-se o arrimo da família, vendendo jornais, engraxando sapatos e fazendo todo tipo de biscuits. A noite observava sua irmã e seu irmão fazerem os trabalhos da escola, e os dois **o** ajudaram a aprender a ler e escrever. José Silva nunca freqüentou uma escola, a não ser como professor.

José começou a deixar a pobreza para trás num dia em que estava esperando sua vez numa barbearia. Pegou alguma coisa para ler. O que pegou foi uma lição de um curso por correspondência que ensinava a consertar rádios. José pediu a lição emprestada, mas o barbeiro só concordou em alugá-la, e assim mesmo com uma condição: que José fizesse os testes e os enviasse para a escola em nome dele. A cada semana, José pagava um dólar, lia a lição e fazia os testes, enviando-os à escola com o nome do barbeiro.

Dentro de pouco tempo, havia um diploma pendurado no salão do barbeiro, enquanto José começava a consertar rádios pela cidade, com seus 15 anos de idade. Com o passar dos **anos**,

sua oficina cresceu a ponto de se tornar uma das maiores da região, fornecendo o dinheiro para a educação de seus irmãos, os recursos para que pudesse casar, e ainda o meio milhão de dólares para financiar os 20 anos de pesquisas que levaram ao Mind Control.

Foi outro homem com diplomas, estes porém conquistados de forma mais consciente do que o do barbeiro, que, inadvertidamente, deu origem a essa pesquisá. Esse homem era um psiquiatra cujo trabalho era fazer perguntas aos homens convocados para o **Corpo** de Sinaleiros, durante a Segunda Guerra Mundial.

"Você faz pipi na cama?" José ficou estarrecido.

"Você gosta de mulher?" José, pai de três filhos, e destinado a tomar-se mais tarde pai de dez, ficou assustado.

Certamente, pensou, o psiquiatra devia saber mais sobre a mente humana do que o barbeiro sabia de rádios; então por que aquelas perguntas imbecis?

Foi esse momento desconcertante que fez José se lançar a uma odisséia de pesquisa científica, que o levou a tornar-se - sem diplomas ou certificados - um dos pesquisadores mais criativos de nossa época. Através de seus escritos, Freud, Jung e Adler foram seus primeiros professores.

As perguntas imbecis adquiriram significado mais profundo, e logo estava pronto para fazer um pergunta sua: 'seria possível empregar a hipnose para melhorar a capacidade de aprender de uma pessoa - ou seja, aumentar o seu Q.I.? Naquele tempo acreditava-se que o Q.I. fosse algo com que a pessoa nascia, mas José não tinha tanta certeza disso.

Essa pergunta teve que esperar, enquanto ele estudava eletrônica avançada para tomar-se instrutor no Corpo de Sinaleiros. Quando deu baixa, suas economias tinham acabado e só lhe restavam 200 dólares, com os quais começou lentamente a reconstruir o seu negócio. Ao mesmo tempo, conseguiu um emprego de meio período como professor no Laredo Junior College, onde supervisionava três outros professores, e onde foi encarregado de criar os laboratórios de eletrônica da escola.

Cinco anos depois, com o aparecimento da televisão, a oficina de José começou a dar bons lucros e ele abandonou sua carreira de professor. Sua oficina mais uma vez tomou-se a maior da cidade. Seus dias de trabalho terminavam sempre por volta das nove horas da noite. Jantava, ajudava a pôr os filhos na cama, e quando a casa estava em silêncio estudava cerca de três horas. Seus estudos levaram-no a interessar-se mais pela hipnose.

O que aprendeu sobre hipnose, mais o que sabia de eletrônica, e algumas notas baixas nos boletins do filhos, levaram-nq de volta àquela pergunta inicial - **será** que a capacidade dé aprender (Q.I.) pode ser melhorada através de algum tipo de treinamento mental?

José já sabia que a mente gera eletricidade - ele tinha lido sobre os experimentos que, no início do século, revelaram o ritmo Alpha. E sabia, através de seu trabalho com eletrônica, que o ciréuito ideal é o de menor resistência, ou impedância, porque faz maior uso de sua energia elétrica. Será que o cérebro também trabalharia mais efetivamente se sua impedância fosse reduzida? E será que sua impedância *podia* ser reduzida?

José começou a usar a hipnose para acalmar a mente de seus filhos, e descobriu o que para muitos parecia ser um paradoxo: verificou que o cérebro tinha mais energia quando estava menos ativo. Nas freqüências mais baixas, o cérebro recebia e registrava mais informações. O problema crucial era manter a mente alerta nessas freqüências, que estão mais associadas ao sonhar acordado e ao sono do que à atividade prática.

A hipnose permitia a receptividade que José estava procurando, mas não o tipo de pensamento independente que leva a pessoa a raciocinar sobre as coisas de modo que elas possam ser entendidas. Ter a cabeça cheia de fatos decorados não é o suficiente; a compreensão e o discernimento também são necessários.

José logo abandonou a hipnose e começou a fazer experiências com exercícios de **treinamento** mental para acalmar o cérebro, e ao mesmo tempo **mantê-lo mais independentemente** alerta do que na hipnose. Isto, raciocinou, **levaria** a uma melhora da

memória combinada com uma maior compreensão, e portanto a contagens de Q.1. mais elevadas.

O Mind Control se desenvolveu a **partir** de exercícios que requeriam uma concentração relaxada e uma vívida visualização mental, **como** formas de chegar aos níveis mais profundos. Quando foram alcançados, ficou demonstrado que o aprendizado era melhor nesses níveis do que em Beta. A prova residia na notável melhora das notas nos boletins de seus filhos, no período de três anos em que José continuou a aperfeiçoar suas técnicas.

José agora havia realizado uma **coisa** mteiramente nova - uma coisa muito significativa, que outras pesquisas, principalmente na área do *biofeedback*, mais tarde provaram e confirmaram. Ele foi a primeira pessoa a provar que podemos aprender a funcionar conscientemente nas freqüências cerebrais Alpha e Theta.

Outra grande descoberta, e igualmente surpreendente, estava por acontecer.

Numa certa tarde, a filha de **José** foi para seu "nível" (para usar a terminologia contemporânea do Mind Control) e José lhe fazia **perguntas** sobre seus estudos. À medida que ela respondia **uma** pergunta, ele pensava na seguinte. **Este** era o procedimento normal, e até **ali** aquela **sessão** não diferia em nada das centenas que lhe haviam precedido. De repente, a rotina foi seriamente mudada. Ela respondeu a uma **pergunta** que seu pai ainda não havia feito. **E** então outra. E outra. Ela estava lendo a sua mente!

Isto aconteceu em 1953, quando a PES (Percepção Extra-Sensorial) estava se tornando um assunto respeitável para a pesquisa científica, em grande parte através dos trabalhos publicados pelo Dr. J. B. Rhine, da Universidade de Duke. José escreveu ao Dr. Rhine para relatar que havia treinado sua filha na prática da PES, e recebeu uma resposta desapontadora. O Dr. Rhine insinuou que a menina possuía poderes psíquicos antes do início do treinamento. Sem testes da menina anteriores ao início do treinamento, **não** havia forma de **provar** nada.

Enquanto isso, os vizinhos de José notaram que os filhos dele haviam melhorado notavelmente na escola. No início de

seus experimentos eles estavam um tanto receosos com relação àquelas incursões no desconhecido, um desconhecido talvez protegido por forças com as quais não se devesse mexer. Contudo, o sucesso de um homem que trabalhava com os próprios filhos não poderia ser ignorado. Será que José poderia treinar também os filhos deles?

Depois da carta do Dr. Rhine, isto era exatamente o que José precisava. Se o que havia realizado com uma criança pudesse ser realizado com outras, ele teria conseguido o tipo de experimentos passíveis de repetição, que formam a base do método científico.

Nos dez anos seguintes, ele treinou 39 crianças de Laredo, com resultados cada vez melhores, pois aperfeiçoava suas técnicas um pouco com cada criança. Assim chegou a uma nova descoberta: havia desenvolvido o primeiro método da história capaz de treinar qualquer pessoa no uso da PES, e tinha trinta e nove experimentos passíveis de repetição para prová-lo. Estava na hora de aperfeiçoar ainda mais o método.

Depois de mais três anos, José Silva desenvolveu o curso de treinamento que agora está padronizado. Ele dura de 40 a 48 horas, e é tão eficiente com adultos quanto com crianças. Até agora este método já foi comprovado por cerca de um milhão de "experimentos", uma quantidade de repetições que nenhum cientista de mentalidade aberta pode ignorar.

Estes longos anos de pesquisas foram financiados pela próspera oficina de eletrônica de José. Nenhuma universidade, fundação ou governo dispunha de fundos **para** um campo de pesquisa tão arrojado. Hoje em dia, a organização do Mind Contral é um próspero negócio de família, cujos lucros são destinados, em sua maior parte, a novas pesquisas e à estruturação de seu acelerado crescimento. Há centros ou instrutores do Mind Contral em todos os cinqüenta estados norte-americanos e em 29 outros países.

Com todo este sucesso, José Silva não se tornou uma celebridade, nem um guru ou líder espiritual com seguidores ou discípulos. Ele é um **homem** simples, de hábitos simples, que fala

com um leve sotaque de mexicano-americano. É um homem forte e robusto, com um rosto bondoso, que se abre facilmente num sorriso.

Quem quer que pergunte a José o que o sucesso significou para ele terá como resposta uma série de histórias de sucesso. Alguns exemplos:

Uma mulher escreveu ao jornal *Herald AmericGn*, de Boston, implorando por algum modo de ajudar seu marido, que era atormentado por enxaquecas. O jornal publicou sua carta, e no dia seguinte chegou uma carta de outra pessoa, também perguntando como acabar com esse tipo de dor de cabeça.

Uma médica leu essas duas cartas e escreveu dizendo que havia sofrido de enxaquecas durante toda a sua vida, e que depois de fazer o curso de Controle Mental nunca mais as tivera. "E você acredita que na palestra seguinte o auditório ficou lotado, absolutamente lotado?"

Outro médico, um psiquiatra famoso, aconselha todos os seus pacientes a fazer o curso de Controle Mental, porque isto lhes possibilita clarões de introspecção que em alguns casos poderiam requerer até dois anos de terapia.

Toda uma companhia de *marketillg* foi organizada como uma cooperativa, por graduados que usaram o que aprenderam em Controle Mental para inventar novos produtos e conceber modos de **comerciá-los**. Essa companhia, agora em seu terceiro ano, já tem dezoito produtos no mercado.

Um publicitário costumava precisar de cerca de dois meses para **criar** uma campanha publicitária para novos clientes — **esta** é a média no campo da publicidade. Agora, com o Controle Mental, as idéias básicas vêm em vinte minutos, e o resto do trabalho é realizado em duas semanas.

Quatorze jogadores do time White Sox, de Chicago, fizeram o curso de Controle Mental. Todas as suas **médias** individuais melhoraram, na maior parte dos casos dramaticamente.

O marido de uma mulher com excesso de peso sugeriu que ela fizesse o curso de Controle Mental, já que todas as suas dietas haviam falhado. Ela concordou, com a condição de que seu ma-

rido também fizesse o curso. Ela perdeu dez quilos em **seis** semanas; ele parou de fumar.

Um professor de uma faculdade de farmácia ensina **técnicas** de Controle Mental a seus alunos. "Suas notas estão melhorando em todas as matérias, eles estudam menos e ficam mais tranquilos. ... Todo mundo já sabe como usar sua imaginação. Apenas faço com que meus alunos pratiquem mais o uso da imaginação. Mostro-lhes que a imaginação é válida e que nela há uma forma de realidade que podem usar"

Apesar de José Silva sorrir com facilidade, quando alguém lhe diz: "José, você mudou minha vida!", seu sorriso diminui um pouco quando ele responde: "Não, não fui eu. Foi *você* que o fe?, **com** sua própria mente."

Agora, começando no próximo capítulo, o próprio José Silva vai lhe mostrar como usar sua mente para mudar sua vida.

CAPÍTULO 3

COMO MEDITAR

(Nota: Este capítulo e os outros até o 16, escritos por José Silva, podem muito bem estar entre os mais importantes que você já leu. José vai ensinar-lhe os elementos básicos do seu curso de Controle Mental. Para aproveitar plenamente esses capítulos, certifique-sede que não esqueceu a maneira correta de lê-los, como explicado na Introdução.)

Vou ajudá-lo a aprender a meditar. Quando tiver aprendido a meditar, você estará num nível mental onde poderá libertar sua imaginação para resolver problemas. Mas agora vamos nos ocupar apenas com a meditação; a solução de problemas virá mais tarde.

Como você estará aprendendo sem um instrutor experiente, **vou** usar um método ligeiramente diferente e um pouco mais lento do que aquele usado nos cursos de Controle **Mental**. Dessa forma, não haverá nenhum problema.

Se você apenas aprender a meditar e parar aí, estará, de qualquer forma, resolvendo problemas. Uma coisa linda acontece na meditação, e a beleza que você encontra é calmante. Quanto mais você meditar, mais profundamente mergulhará em si mesmo,

e mais clara será a compreensão que você vai ter de uma espécie de paz interior tão forte, que nada na vida será capaz de perturbá-la.

Seu corpo também se beneficiará. Logo de início, você descobrirá que as preocupações e sentimentos de culpa desaparecem enquanto você está meditando. Uma das maravilhas da meditação no nível Alpha é que você *não pode* trazer com você seus sentimentos de culpa e de raiva. Se esses sentimentos surgirem, você simplesmente sairá do nível meditativo. À medida que o tempo passa, eles permanecem afastados por mais tempo, *até* que um dia desaparecem para sempre. Isto significa que aquelas atividades da mente que tornam nossos corpos doentes serão neutralizadas. O corpo é destinado a ser sadio. Ele tem seus próprios mecanismos de cura. Esses mecanismos são bloqueados pela mente que não está treinada a se controlar. A meditação é o primeiro passo no Controle Mental; por si só, ela será de grande ajuda para liberar os poderes curativos do corpo e devolver-lhe a energia antes desperdiçada com a tensão*.

Aqui está o que você deve fazer para atingir o nível mental Alpha, ou meditativo:

Quando acordar de manhã, vá ao banheiro se necessário, e então volte para a cama. Regule seu despertador para tocar dentro de quinze minutos (para o caso de você dormir durante o exercício). Feche os olhos e olhe para cima por trás das pálpebras, num ângulo de vinte graus. Por motivos não completamente compreendidos, basta essa posição dos olhos para fazer com que o cérebro produza ondas Alpha.

Agora, lentamente, com intervalos de cerca de dois segundos, conte regressivamente de cem a um. Enquanto o faz, mantenha sua mente na tarefa, e você estará em Alpha logo da primeira vez.

Nos cursos de Controle Mental, os alunos mostram uma grande variedade de reações a esta primeira experiência, desde "foi maravilhoso" a "eu não senti nada". A diferença está menos no que lhes aconteceu do que em seu grau de familiaridade com

* Em capítulos posteriores estão mencionados vários desses casos.

este nível mental. Ele é mais ou menos familiar a todos. A razão disto é que quando acordamos pela manhã, freqüentemente ficamos no nível Alpha durante algum tempo. Para ir de Theta, o nível do sono, a Beta, o nível da vigília, precisamos passar por Alpha, e com freqüência lá permanecemos durante um certo tempo de nossa rotina matinal.

Se você sentir que nada aconteceu durante este primeiro exercício, isto significa apenas que você já esteve em Alpha muitas vezes antes, sem estar particularmente consciente do fato. Apenas relaxe, não questione, e continue com os exercícios.

Se você se concentrar, entrará em Alpha logo na primeira tentativa; mas ainda assim precisará de sete semanas de prática para atingir os níveis inferiores de Alpha, e então chegar a Theta. Use o método de cem a um durante dez manhãs. Então **passe** a contar apenas de cinqüenta a um, de vinte e cinco a um, de dez a um e finalmente de cinco a um, usando dez manhãs para cada série.

Desde a primeira vez em que entrar no seu nível Alpha, use apenas um método para sair dele. Isto lhe dará um maior grau de controle, que o ajudará a não sair espontaneamente.

O método que empregamos em Controle Mental é dizer mentalmente: *"vou sair lentamente enquantouento de um a cinco, sentindo-me bem desperto e melhor do que antes. Um - dois — (prepare-se para abrir os olhos) - três - quatro - cinco - olhos abertos, bem desperto, sentindo-me melhor do que antes."*

Então, você estabelecerá duas rotinas, uma para entrar em seu nível e outra para sair dele. Se mudar sua rotina terá que aprender a usar sua nova versão, da mesma forma que aprendeu a usar a primeira. E **isso** é trabalho inútil.

Uma vez que você tenha aprendido a chegar a seu nível pela manhã com o método cinco a um, estará pronto para entrar em seu nível a qualquer hora do dia que escolher. Tudo o que precisa é poder dispor de uns dez ou quinze minutos. Como você estará entrando em seu nível a partir de Beta, e não do nível leve de Alpha, um pouco de treinamento extra será necessário.

Sente-se numa cadeira confortável ou numa **cama**, com seus pés apoiados no chão. Deixe suas mãos repousarem em seu colo. Se preferir, sente-se de pernas cruzadas, na posição de lótus. Mantenha sua cabeça equilibrada, não a deixe pender. Agora concentre-se primeiro numa parte de seu corpo, depois em outra, para relaxá-la conscientemente. Comece com o pé esquerdo. passe para a perna esquerda, depois para o pé direito, e assim por diante, até chegar à garganta, ao rosto, aos olhos e finalmente ao couro cabeludo. Na primeira vez que experimentar isto você ficará surpreso ao descobrir quão tenso estava seu corpo.

Agora escolha um ponto cerca de quarenta e cinco graus acima do nível de seus olhos, no teta ou na parede oposta a **você**. Olhe para esse ponto até que suas pálpebras comecem a pesar, e então permita que seus olhos se fechem. Comece a contagem regressiva de cinqüenta a um. Faça isto durante dez dias; depois durante outros dez dias conte de dez a um, e a partir daí conte de cinco a um. Uma vez que você não estará mais limitado às manhãs para essa prática, estabeleça a rotina de meditar duas ou três vezes por dia, usando aproximadamente 15 minutos em cada sessão.

E depois que você chegar a seu nível? Vai pensar em quê?

Desde o começo, desde o primeiro momento em que chegar ao seu nível meditativo, pratique a visualização. Isto é essencial no Controle Mental. Quanto melhor você aprender a visualizar, mais forte será a sua experiência com o Controle Mental.

O primeiro passo é criar uma ferramenta para a visualização. uma tela mental. Ela deve ser como uma grande tela de cinema, mas sem preencher completamente sua visão mental. Imagine-a, não por trás de suas pálpebras, mas sim uns dois metros à sua frente. Nessa tela, você projetará qualquer coisa em que deseje se concentrar. Mais tarde, essa tela terá outras utilidades.

Uma vez que você tenha construído essa tela em sua mente, projete nela algo familiar e simples, como uma laranja ou uma maçã. Cada vez que você for a seu nível, fique apenas com uma imagem; você poderá mudá-la na próxima vez. Concentre-se em

torná-la cada vez mais real - em três dimensões, com todas **as cores**, em todos os seus detalhes. Não pense em mais nada.

Já foi dito que o cérebro é como um macaco embriagado, que pula indeciso de urna coisa para outra. É surpreendente como é **pequeno** o controle que temos sobre nosso cérebro, apesar do excelente trabalho que ele às vezes realiza **para** nós. Em outras ocasiões, contudo, ele trabalha contra nós, traiçoeiramente criando **uma** dor de cabeça, depois urna urticária, e depois uma úlcera para completar. Esse cérebro é muito poderoso, poderoso demais para ser deixado fora de controle. Uma vez que tenhamos **aprendido** a usar nossa mente para treiná-lo, ele realizará **para** nós coisas surpreendentes, como logo veremos.

Enquanto isso, seja paciente com este exercício **simples**. Usando sua mente, treine seu cérebro a entrar tranqüilamente em Alpha e a cuidar exclusivamente do trabalho de criar uma imagem simples, cada vez mais vividamente. No começo, à medida que os pensamentos se intrometerem, procure ficar tranqüilo. Afaste-os lentamente e volte para o objeto simples de sua visualização. Ficar irritado ou tenso fará com que você saia imediatamente de Alpha.

Isto, portanto, é a meditação como amplamente praticada em todo o mundo. Se você fizer isto e nada mais, experimentará o que William Wordsworth chamou de "uma feliz quietude da mente", e mais, urna profunda e durável paz interior. Isto virá como **uma** experiência excitante à medida que você alcançar níveis mentais mais profundos; então vai se tomar uma coisa cada vez mais natural, e o excitamento vai passar. Q'lando isto acontece, muitos desistem. Esquecem que isto não é uma "viagem" apenas por si mesma, mas sim o primeiro passo no que pode ser a jornada mais importante de suas vidas.

CAPÍTULO 4

MEDITAÇÃO DINÂMICA

A meditação passiva, sobre a qual acabou de ler (e espero que esteja em vias de pôr em prática), pode ser realizada de outras formas. Em vez de concentrar-se numa imagem visual, você pode concentrar-se num som, tal como OUM, OAN ou AMEM, pronunciado em voz alta ou mentalmente; ou na sensação de sua respiração. Você pode concentrar-se num ponto de energia em seu corpo, ou no bater de tambôres e na dança, ou pode escutar um sonoro cartto gregoriano "enquanto sua vista repousa sobre um ritual religioso familiar. Todos esses métodos e algumas combinações deles vão levá-lo a um nível mental tranquílio e meditativo.

Prefiro a contagem regressiva para levá-lo até ele, porque isso exige uma certa concentração e a concentração é a chave do sucesso. Uma vez que você tenha chegado várias vezes, ao seu nível usando este método, ele ficará associado em sua mente com o resultado bem-sucedido, e o processo tornar-se-á mais automático.

Todo o resultado bem-sucedido em Controle Mental torna-se o que chamamos de "ponto de referência" - retornamos à experiência, consciente ou inconscientemente, tornamos a repeti-la e avançamos a partir daí.

Uma vez **que** você tenha atingido o nível meditativo, simplesmente permanecer lá e esperar que aconteça alguma coisa não é o bastante. É lindo e calmante, e contribui para a sua boa saúde, mas estas são realizações modestas comparadas com o que é possível. Vá além dessa meditação passiva, treine sua mente para atividades organizadas, dinâmicas - acredito que é para isso que ela foi concebida - e os resultados irão surpreendê-lo.

Insisto nesse ponto agora, porque este é o momento em que iremos além da técnica da meditação passiva, sobre a qual você acabou de ler, e vamos aprender a usar a meditação dinamicamente, para resolver alguns problemas. Agora você verá por que é tão importante o simples exercício de visualizar uma maçã, ou qualquer outra coisa que você escolher, numa tela mental.

Agora, antes de ir ao seu nível, pense em algo agradável - não importa quanto trivial - que tenha acontecido ontem ou hoje. Reveja isso rapidamente em sua mente, então vá ao seu nível e projete em sua tela mental todo o acontecimento. Quais foram as cenas, os odores, os sons, e as suas sensações naquela hora? Reveja todos os detalhes. Você ficará surpreso com a diferença entre sua memória Beta do acontecimento, e a sua lembrança Alpha do mesmo acontecimento. É quase tão grande quanto a diferença entre pronunciar o verbo "nadar", e realmente praticar a natação. Qual o valor disto? Primeiro, é um passo para algo maior, e segundo, é útil por si mesmo. Aqui está como pode ser utilizado:

Pense em alguma coisa sua que não esteja perdida, mas que seja preciso procurar um pouco para achar. As chaves do seu carro, por exemplo. Será que elas estão em sua mesa, em seu bolso, ou no carro? Se você não tiver certeza de onde elas estão, vá ao seu nível, pense na última vez que esteve com elas e reviva aquele momento. Agora avance no tempo e você irá localizá-las, se estiverem onde você as deixou. (Se alguma outra pessoa as pegou, então teremos um outro tipo de problema a resolver, o qual requer técnicas muito mais avançadas.)

Imagine o aluno lembrando-se que seu professor avisou que daria prova nesta quarta-feira - ou será que ele disse na **próxima** quarta-feira? Ele pode recordar-se em Alpha.

Estes são pequenos problemas, típicos da vida diária, que esta simples técnica de meditação pode resolver.

Agora, um grande passo adiante. Vamos ligar um evento real a um evento desejável, que você imagine - e vamos ver o que acontece com o evento **imaginário**. Se você funcionar de acordo com algumas regras muito simples, o evento imaginário tornar-se-á real.

Regra 1: Você precisa *desejar* que o acontecimento se realize. "A primeira pessoa que eu encontrar na rua amanhã estará assoando o nariz" é um projeto tão inútil para se trabalhar que a sua mente se afastará dele; esse projeto provavelmente não funcionará. Seu chefe estará mais agradável, um certo cliente estará mais receptivo ao que você estiver vendendo, você encontrará satisfação numa tarefa que normalmente acha desagradável - estes são projetos que podem atrair uma medida razoável de desejo.

Regra 2: Você precisa *acreditar* que o fato possa acontecer. Se o seu cliente tiver um estoque muito grande do que você estiver vendendo, não é ramável você acreditar que ele **esteja** ansioso para comprar. Se você não pode acreditar que o fato possa ocorrer, sua mente estará trabalhando contra ele.

Regra 3: Você deve *esperar* que o fato aconteça. Esta é uma regra sutil. As duas primeiras são simples e passivas - esta terceira introduz uma certa dinâmica. É possível desejar um acontecimento, acreditar que ele possa acontecer, e ainda assim não esperar que ele aconteça. Você quer que seu chefe esteja agradável amanhã, sabe que isto pode acontecer, mas você pode ainda estar um pouco longe de esperar que isto aconteça. É aqui que entram o Controle Mental e a visualização efetiva, como logo veremos.

Regra 4: Você **não** pode *criar* um problema. *Realmente* não pode. Esta é uma regra básica, fundamental. "Não seria genial se o meu chefe fizesse um papel tão idiota que fosse despedido, e aí eu tomasse o seu lugar?" Quando você está operan-

do dinamicamente em Alpha, está em contato com a Inteligência Superior, e da perspectiva da Inteligência Superior isto não seria nada genial. Você pode preparar uma armadilha pra causar a demissão do seu chefe, mas neste projeto estará funcionando por conta própria - e em Beta. Em Alpha isto simplesmente não funciona.

Se, em seu nível meditativo, você tentar se sintonizar com alguma espécie de inteligência para ajudá-lo em seus maus propósitos, isto será tão inútil quanto tentar sintonizar em seu rádio uma emissora que não existe.

Alguns me acusam de ser ingênuo nesse ponto. Muitas pessoas já sorriram indulgentemente enquanto eu falava sobre a completa impossibilidade de causar danos em Alpha, até que aprenderam por si mesmas. Já existe muita maldade neste planeta e nós, os humanos, realizamos mais do que seria a nossa parte. Isto é feito em Beta, não em Alpha ou Theta, e provavelmente também não em Delta. Minhas pesquisas provaram esse ponto.

Nunca recomendei o desperdício de tempo, mas se você precisa provar isto para si mesmo, entre em seu nível e tente fazer com que alguém fique com dor de cabeça. Se você visualizar esse "acontecimento" tão vividamente quanto necessário para fazer alguma coisa acontecer, as possibilidades são: você, e não a sua possível vítima, ficará com dor de cabeça, e/ou você não conseguirá se manter em Alpha.

Isto não responde a todas as questões que você possa ter sobre os bons e maus potenciais da mente. Mais tarde voltaremos ao assunto. Por enquanto, escolha um acontecimento que seja uma solução para um problema, que você deseje, acredite que possa ocorrer, e que, com o próximo exercício, aprenderá a esperar.

Eis o que precisa fazer:

Escolha um problema real que você tenha, um que ainda não esteja resolvido. Para efeito de ilustração, digamos que seu

chefe tenha andado de mau humor ultimamente. Há três etapas a seguir, uma vez que você tenha atingido o seu nível:

1.^a Etapa: Em sua tela mental, recrie completamente um acontecimento recente que tenha envolvido o problema. Reviva-o por alguns momentos.

2.^a Etapa: Suavemente empurre essa cena para fora da tela e para a *direita*. Coloque na tela uma outra cena que acontecerá amanhã. Nessa cena todos que cercam o chefe estão alegres, e o chefe acaba de receber boas notícias. Agora, claramente, seu estado de espírito está muito melhor. Se você souber especificamente o que estava causando o problema, visualize a solução em andamento. Visualize-a tão vividamente quanto o fez com o problema.

3.^a Etapa: Agora, retire essa cena da tela, empurrando-a para a direita, e substituindo-a por outra vinda da esquerda. Agora seu chefe está contente, tão agradável quanto você sabe que ele pode ser. Vivencie essa cena tão claramente quanto se ela realmente tivesse acontecido. Conserve-a por algum tempo, sinta-a completamente.

Agora, ao contar cinco, você estará bem desperto, e sentindo-se melhor do que antes. Pode confiar que acabou de colocar forças para trabalhar em seu favor para criar o acontecimento que você deseja.

Será que isto vai funcionar sempre, invariavelmente, sem qualquer problema?

Não.

Contudo, eis aqui o que vai acontecer se você insistir: uma de suas primeiras sessões de meditação para resolver problemas funcionará. Quando isso acontecer, quem poderia dizer se não foi uma coincidência? Afinal de contas, o acontecimento que você escolheu tinha que ser provável o bastante para você acreditar em sua materialização. Então, vai funcionar uma segunda **vez** e uma terceira. As "coincidências" se acumularão. Abandone suas atividades com o Controle Mental e acontecerão menos coincidências. Volte a elas e as coincidências tomarão a se multiplicar.

Mais ainda, à medida que você gradualmente aumentar sua habilidade, vai notar que é capaz de acreditar em, e esperar acontecimentos que são cada vez menos possíveis. Com o tempo e com a prática, você obterá resultados cada vez mais surpreendentes.

Em cada problema que você trabalhar, comece revivendo sucintamente sua experiência anterior mais bem-sucedida. Quando acontecer uma experiência ainda melhor, abandone a anterior e utilize essa melhor como seu ponto de referência. Dessa forma você vai ficar "melhor e melhor", para usar uma expressão com um significado especialmente rico para todos nós do Mind Control.

Tim Masters, um estudante universitário e motorista de táxi, de Fort Lee, em Nova Jersey, usa o tempo de espera entre uma corrida e outra para meditar. Quando o movimento não está bom, ele coloca uma solução em sua tela mental - alguém carregando malas que quer ir ao Aeroporto Kennedy. "Nas primeiras vezes que tentei, não aconteceu nada. Então, aconteceu — um homem carregando malas precisava ir ao aeroporto. Na vez seguinte, coloquei esse homem em minha tela, me veio aquela sensação que se tem quando as coisas estão correndo bem, e logo depois me apareceu outro passageiro para o aeroporto. Funciona! É como quando a gente começa a ganhar no jogo e não pára mais!"

Antes de entrarmos em outros exercícios e técnicas, permita-me comentar a respeito de algo em que você provavelmente está pensando: por que movemos as cenas da esquerda para a direita em nossas telas mentais? Agora vou tocar neste assunto ligeiramente, mas voltarei a ele mais tarde.

Minhas experiências demonstraram que os níveis mais profundos de nossa mente percebem o tempo fluindo da esquerda para a direita. Em outras palavras, percebemos o futuro à nossa esquerda, e o passado à nossa direita. É tentador prosseguir nesse tema, mas antes há outras **coisas** a fazer.

CAPÍTULO 5

MELHORANDO A MEMÓRIA

As técnicas de memória ensinadas no Mind Control podem reduzir nosso uso de catálogos telefônicos e impressionar tremendamente os nossos amigos. Mas se eu quiser um número de telefone, vejo-o no catálogo. Talvez alguns graduados no Mind Control empreguem **susas** habilidades para lembrar de números de telefone, mas, como já disse no capítulo anterior, o desejo é importante para fazer as coisas andarem, e meu desejo de lembrar de números de telefone não chega a ser animador. Se eu tivesse que atravessar a cidade cada vez que precisasse de um número de telefone, talvez meu desejo aumentasse.

É basicamente frágil usar as técnicas de Controle Mental para coisas que não sejam importantes, por causa daquela trilogia de desejo, crença e expectativa. Mas quantos de nós têm memória tão eficiente quanto desejariam? A sua já pode estar melhorando de formas inesperadas, se você tiver dominado as técnicas descritas nos **dois** capítulos anteriores. Sua nova habilidade de visualizar e recriar acontecimentos passados enquanto está em **Alpha**, passa até certo ponto para Beta; assim, sem qualquer esforço especial, sua mente pode estar trabalhando de novas formas para você. Mesmo assim, ainda é possível melhorar.

Nas aulas de Controle Mental temos um exercício especial de visualização. Nesse exercício, o instrutor escreve números de um a trinta no quadro-negro, então os alunos dizem o nome de objetos - bola, patins, óculos - o que lhes vier à mente. O instrutor escreve cada palavra ao lado de cada número, vira de costas para o quadro-negro e recita as palavras pela ordem. Os alunos dizem qualquer das palavras e o instrutor diz seu número.

Isso não é um jogo de salão, mas sim uma aula de **visualização**. Anteriormente o instrutor memorizou uma palavra correspondente a cada número; assim, cada número evoca a imagem visual de sua palavra correspondente. Chamamos essas imagens de "chaves de memória". Quando um aluno diz uma palavra, o instrutor a associa, de alguma forma significativa ou extravagante, à imagem que ele associou anteriormente ao número da palavra. A "chave de memória" para o número dez é "tupis"; se um aluno diz a palavra "bola" para o número dez, a imagem **resultante** pode ser a de índios tupis jogando futebol. Isto não é difícil para a mente treinada em visualização.

Os alunos começam a aprender as Chaves de Memória permanecendo em seu nível, enquanto o instrutor vai repetindo-as lentamente. Então, quando mais tarde vão memorizá-las em Beta, o **trabalho** torna-se mais fácil porque as palavras já lhes parecem familiares.

Preciso omitir as Chaves de Memória deste livro porque elas tomariam muito tempo e espaço. Você já possui uma poderosa técnica para melhorar a sua memória e a sua visualização ao mesmo tempo: a tela mental.

Qualquer coisa **que** você ache que tenha esquecido está associada a um acontecimento. Se é um nome, o acontecimento é o momento em que você o ouviu ou o leu. Tudo o que você tem a fazer, uma vez que tenha aprendido a trabalhar com sua tela mental, é visualizar um acontecimento passado que esteja associado ao incidente que você acredita ter esquecido, e lá estará ele.

Falo num incidente que você *acredita* ter esquecido, porque na verdade **você** não o esqueceu em absoluto. **Você** simplesmente não se lembra. Existe aí uma diferença significativa.

O mundo da publicidade nos oferece uma ilustração familiar da diferença entre memória e lembrança. Todos nós vemos os anúncios da televisão. Há tantos e são tão curtos que se nos pedissem para fazer uma lista de cinco ou dez dos que vimos durante a semana que passou, só poderíamos citar três ou quatro no máximo.

Uma das principais formas pelas quais a publicidade cria vendas é fazer com que nos "lembremos" de um produto inconscientemente.

É duvidoso que nos esqueçamos de alguma coisa realmente. Nossa cérebro guarda imagens dos acontecimentos mais triviais. Quanto mais vívida a imagem e quanto mais importante ela é para nós, mais facilmente nos lembramos dela.

Um eletrodo tocando suavemente um cérebro exposto durante uma operação poderá despertar um acontecimento há muito "esquecido", em todos os seus detalhes e de uma forma tão vívida que os sons, odores e visões são novamente vivenciados. Isto, naturalmente, é o cérebro sendo tocado, não a mente. Por mais reais que possam ser os *flashbacks* que o cérebro oferece à consciência do paciente, ele saberá - alguma coisa lhe diz - que na verdade não os estava revivendo. Isto é a mente em funcionamento - o superobservador, o intérprete - e nenhum eletrodo jamais a tocou. A mente, diferentemente da ponta de nosso nariz, não existe num lugar específico.

Mas vamos voltar à memória. Em algum lugar, a milhares de quilômetros de onde você está sentado, uma folha está caindo de uma árvore. Você não vai lembrar desse acontecimento porque não o vivenciou, nem ele é importante para você. Contudo, nosso cérebro registra muito mais eventos do que imaginamos.

Enquanto está sentado lendo este livro, você está passando por milhares de experiências das quais não tem consciência. Na medida em que esteja concentrado agora, você não tem consciê-

zia **delas**. Há sons e odores, vlores pelo canto de seus olhos, talvez o pequeno desconforto de um sapato apertado, a sensação da cadeira, a temperatura do aposento - parece que não há fim. Estamos conscientes dessas sensações mas não percebemos que estamos conscientes delas, o que parece uma contradição, até que consideramos o caso de uma mulher submetida à anestesia geral.

Durante o curso de sua gravidez, essa mulher desenvolveu um excelente relacionamento com seu obstetra. Entre os dois havia amizade e confiança. Chegou a hora do parto, ela foi submetida à anestesia geral de rotina, e deu à luz um bebê saudável. Mais tarde, quando seu médico a visitou em seu quarto de hospital, ela estava estranhamente distante, até mesmo hostil em relação a ele. Nem ela nem o médico podiam explicar o motivo da mudança de sua atitude, e ambos estavam ansiosos por obter alguma explicação para o fato. Decidiram tentar descobrir, através da hipnose, alguma lembrança oculta que pudesse explicar sua repentina mudança.

Sob o efeito da hipnose ela foi levada a uma regressão no tempo, partindo de suas experiências mais recentes com o médico, até chegar às mais antigas. Não foi preciso ir muito longe. Em transe profundo, ao invés de ignorar o período em que esteve "inconsciente" na sala de partos, ela foi dizendo tudo o que o médico e as enfermeiras tinham conversado. O que eles haviam conversado na presença da paciente anestesiada às vezes não tinha nada a ver com a parte clínica, outras vezes eram observações engraçadas, e outras vezes ainda eles expressavam aborrecimento com a demora do parto. Ela era uma coisa, não uma pessoa; seus sentimentos não foram levados em consideração. Afinal de contas ela estava inconsciente, não estava?

Eu me pergunto se é possível ficarmos inconscientes em algum momento. Podemos ou não lembrar das coisas que nos acontecem, mas estamos sempre passando por experiências e todas as experiências deixam suas lembranças firmemente impressas no cérebro.

Isto significa que, com as técnicas de memória que **está** em vias de aprender, você será capaz, daqui a dez anos, de lembrar o número desta página? Poae ser que você ainda nem tenha olhado para ele; mas ele está lá; você já o viu com o canto do olho, por assim dizer. Talvez, mas provavelmente não. Isto não é, e provavelmente nunca será importante para você.

Mas será que você pode lembrar do nome daquela **pessoa** atraente que encontrou num **jantar** na semana passada? A primeira vez que você ouviu o seu nome foi um acontecimento. **Você** só precisa recriar aquele evento em sua Tela Mental, conforme já expliquei, e ouvirá aquele nome novamente. Relaxe, vá para o seu nível, crie a tela, vivencie o evento. Isto leva de quinze a vinte minutos. Mas temos uma outra maneira, uma espécie de método de emergência, que irá levá-lo instantaneamente a um nível mental onde a recordação da informação será **mais** fácil.

Este método envolve um simples mecanismo de disparo, o **qual**, uma vez que você o tenha realmente dominado, melhora cada vez mais em efetividade, à medida que você **o** usa. Para dominá-lo serão necessárias várias sessões de meditação. **Veja** como é simples: apenas junte o polegar, o indicador e o dedo médio de qualquer uma de suas mãos, e a sua mente imediatamente se ajustará a um nível mais profundo. Tente agora e nada acontecerá; ainda não é um mecanismo de disparo. Para tomá-lo um mecanismo de disparo, vá para o seu nível e diga a si mesmo (silenciosamente ou em voz alta). "Sempre que eu juntar meus dedos assim" - agora junte-os - "para um propósito sério, imediatamente alcançarei **este** nível mental para conseguir ·qualquer coisa que eu deseje."

Faça isto diariamente durante uma semana, sempre empregando as mesmas palavras. Logo haverá em sua mente uma firme associação entre juntar os três dedos e instantaneamente chegar a um nível efetivo de meditação. Então; um dia você tentará lembrar algo - o nome de alguém, por exemplo - e não vai conseguir. Quanto mais força você fizer, mais difícil ficará de lembrar. A vontade de lembrar não só é inútil, mas ainda

constitui um obstáculo. Agora relaxe. Conscientize-se de que você se lembra e de que possui um método para disparar a lembrança. ~~Uma~~ professora primária de Denver usa a Tela Mental e a Técnica dos Três Dedos para ensinar ortografia a seus alunos. Assim, ela ensina cerca de vinte palavras por semana. Para testar seus alunos, no lugar de passar de uma palavra para outra e pedir a seus alunos que as soletem corretamente, ela lhes pede que escrevam todas as palavras que estudaram durante a semana. Eles lembram das palavras e da maneira de soletrá-las corretamente — com seus três dedos juntos e vendo-as em suas telas mentais. "Meus alunos mais lentos", diz ela, "levam cerca de quinze minutos para fazer todo o teste!"

Empregando a mesma técnica, ela ensina a seus alunos a tabuada de multiplicar até o 12, gastando para isso cerca de dois meses; normalmente isso tomaria todo um ano letivo.

Tim Masters, o universitário motorista de táxi mencionado ¹¹⁰ no capítulo anterior, freqüentemente pega passageiros que querem ir para cidadezinhas das redondezas onde ele não vai há tanto tempo que praticamente não consegue lembrar-se de como chegar até lá. Não são muitos os passageiros apressados que compreenderiam a situação, se ele entrasse em meditação antes de dar a partida no carro. Mas juntando seus três dedos, ele "revive" a última vez que foi até lá.

Antes de fazer o curso de Controle Mental, as notas de Tim no Instituto de Tecnologia de Nova York eram medíocres. "Agora estou entre os primeiros da classe," declara. Ele usa o Aprendizado Rápido quando estuda — você lerá sobre isso no próximo capítulo — e faz as provas com os três dedos juntos.

Você aprenderá mais tarde outras utilidades para esta Técnica dos Três Dedos. Nós a empregamos de várias formas pouco comuns. Ela tem sido associada a outras disciplinas meditativas há vários séculos. Da próxima vez que você encontrar uma pintura ou escultura de uma pessoa do Extremo Oriente — talvez um iogue sentado de pernas cruzadas em meditação — repare que os três dedos de suas mãos estão juntos, de uma forma similar.

CAPÍTULO 6

APRENDIZADO RÁPIDO

Quando você tiver dominado as técnicas de memória do último capítulo, estará a caminho do próximo objetivo, o Aprendizado Rápido. Em resumo, é assim que você progredirá: você vai aprender a entrar no nível de meditação; então, uma vez nesse nível, vai criar uma tela mental, útil para diversos propósitos, um dos quais é lembrar-se de informações. Então, você aprenderá a Técnica dos **Três** Dedos para, entre outras coisas, ter uma lembrança instantânea. Uma vez que tenha realizado isso, você estará pronto para novas formas de adquirir informação, tomando a lembrança ainda mais fácil. Igualmente importantes, estas novas formas de aprendizado não só tomarão a lembrança mais fácil, mas também irão acelerar e aprofundar sua compreensão do que estiver aprendendo.

Há duas técnicas de aprendizado. Vamos começar com a **mais** simples, apesar de não ser necessariamente a mais fácil.

A Técnica dos Três Dedos, uma vez que esteja completamente dominada, de forma que você possa chegar instantaneamente a seu nível e nele operar conscientemente, pode ser usada enquanto você escuta uma conferência ou lê um livro. Isso aumentará muito a sua concentração, e assim a informação **ficará** mais firmemente gravada. Mais tarde você será capaz de recor-

dá-la facilmente no nível Beta, e ainda mais facilmente no nível Alpha. Um aluno fazendo uma prova com os três dedos juntos pode praticamente ver o livro didático no qual estudou, e quase ouvir o professor explicando a lição em classe.

A outra técnica não é tão simples, mas você estará pronto para ela mais cedo, na sua prática de Controle Mental. Ela possui toda a efetividade do aprendizado no nível Alpha, e mais o reforço do aprendizado em Beta. Esta técnica requer um gravador.

Digamos que você precise aprender um capítulo complexo de um livro didático; você não precisa só lembrar-se dele, mas também compreendê-lo. Como primeiro passo, não entre em Alpha, mas permaneça na consciência exterior, Beta. Leia o capítulo com voz alta, gravando-o em fita. Agora, volte a fita, vá para o seu nível, escute a gravação e concentre-se em sua própria voz enquanto ela vai dizendo o texto.

Num estágio inicial de seu Controle Mental, especialmente se você não estiver habituado com o gravador que estiver usando, pode ser **que** você saia de Alpha e volte a Beta quando apertar o botão para ligar o gravador, e ache que o som da fita torna mais difícil sua volta ao nível Alpha. Quando você voltar a ele, pode ser que tenha perdido parte da lição ou toda ela. Com a prática, diminui a possibilidade disto acontecer. Aqui estão **algumas** dicas:

Entre em seu nível com um dedo já sobre o botão que liga o gravador. Isto evitará que você tenha de procurá-lo com os olhos abertos.

Peça a alguém que ligue o gravador quando você der um determinado sinal.

Use a Técnica dos Três Dedos para acelerar sua entrada em Alpha.

O problema parece ser mais sério do que é. Na verdade, pode até ser uma indicação de seu progresso. À medida que **você** avança, o próprio nível Alpha começa a apresentar uma **sensação** diferente. Começa a se parecer cada vez mais com o nível Beta, pois você estará aprendendo a usá-lo conscientemente. **Estar** com-

pletamente desperto e com plena efetividade mental no nível Alpha é uma característica especial do Controle Mental.

À medida que você progride e readquire a sensação inicial de estar em Alpha, você está realmente entrando num nível **mais** profundo, talvez Theta. Nos cursos de Controle Mental, (reqüientemente tenho visto graduados operando efetivamente num nível profundo, com os olhos abertos, tão despertos quanto você está agora, falando claramente, fazendo e respondendo perguntas, fazendo piadas.

Voltemos ao gravador: para maior reforço, deixe passar algum tempo, vários dias se possível, e então leia novamente o texto em Beta e escute a gravação em Alpha. Assim você terá um completo domínio da informação.

Se você estiver trabalhando com outras pessoas no aprendizado do Controle Mental através deste livro, pode trocar fitas com os colegas, como uma forma de divisão de trabalho, e para economizar tempo. Isto funciona perfeitamente, apesar de haver uma ligeira vantagem em ouvir a sua própria voz.

O Aprendizado Rápido e a Técnica dos **Três** Dedos têm provado ser valiosos economizadores de tempo para os graduados do Mind Control, em diversos campos - vendas (particularmente seguros), estudos acadêmicos, ensino, direito e teatro, para citar apenas alguns exemplos.

Um bem-sucedido corretor de seguros do Canadá não mais exaspera seus clientes remexendo nos papéis de sua pasta ao procurar respostas para perguntas complexas sobre questões de propriedade e de impostos. A grande quantidade de dados que precisa em seu trabalho está na ponta da língua, graças ao Aprendizado Rápido e à Técnica dos Três Dedos.

Um advogado de Detroit "libertou-se" de suas anotações quando resumiu um caso complexo para um júri. Ele grava seu resumo e o escuta em Alpha na noite anterior à apresentação do caso, e novamente no dia seguinte pela manhã. Mais tarde pode encarar confiantemente os jurados enquanto faz a apresentação do caso. O resultado é que fala mais persuasivamente do

que falaria se ficasse consultando suas anotações, e ninguém nota o que ele está fazendo com os três dedos de sua mão esquerda.

Um comediante de uma boate de Nova York muda seu texto todas as noites; ele "comenta" as notícias do dia. Uma hora antes do espetáculo ele escuta a fita gravada por ele mesmo, e fica pronto para fazer os seus vinte minutos de humorismo "espontâneo". "Eu costumava cruzar os dedos, esperando que acontecesse o melhor. Agora junto três dedos e sei o que vai acontecer - muitos risos e gargalhadas."

O Aprendizado Rápido e a Técnica dos Três Dedos, logicamente, são ideais para os estudantes - uma razão pela qual o Controle Mental já foi ensinado até agora em vinte e quatro universidades, dezesseis colégios, e oito escolas primárias. Graças a estas técnicas, milhares de alunos estão estudando menos e aprendendo mais.

CAPÍTULO 7

SONO CRIATIVO

Que liberdade temos quando sonhamos! As barreiras do tempo, as limitações do espaço, as leis da lógica, as repressões da consciência são afastadas, e nos tornamos deuses de nossas próprias criações efêmeras. Porque o que criamos é unicamente nosso, Freud deu uma importância fundamental a nossos sonhos. Compreenda os sonhos de um homem, ,parecia dizer, e você compreenderá o homem.

No Mind Control também levamos os sonhos a **sério**, mas de uma forma diferente, porque aprendemos a usar nossa mente de formas diferentes. Freud dedicou-se aos sonhos que criamos espontaneamente. O Controle Mental não. Nosso interesse está em, deliberadamente, criar sonhos para resolver problemas específicos. Interpretamos os sonhos de maneira diferente porque programamos antecipadamente seu conteúdo. Apesar disso limitar a espontaneidade de nossas experiências com sonhos, conquistamos uma liberdade significativa: um maior controle sobre nossas vidas.

Quando interpretamos um sonho que programamos previamente, além de obtermos clarões de introspecção sobre a pato-

logia de nosso psiquismo, descobrimos soluções para os problemas do dia-a-dia.

Existem duas etapas no Controle de Sonhos que ensinamos, e todas elas envolvem um nível mental meditativo.

A primeira é aprender a lembrar de um sonho. Muitos dizem: "Eu não sonho," mas isto nunca é verdade. Pode ser que não lembremos de nossos sonhos, mas todos nós sonhamos. Impõeça uma pessoa de sonhar, e dentro de poucos dias ela começará a ter problemas mentais e emocionais.

Quando comecei a **investigar** a possível utilidade dos sonhos na solução de problemas, em 1949, não sabia o que poderia descobrir. Já havia escutado, como todo mundo, muitas histórias envolvendo premonições ocorridas em sonhos. Júlio Cesar, como todos sabemos, foi avisado em sonho com relação aos "Idos de Março", o próprio dia em que acabou sendo assassinado. E Lincoln também teve sonhos premonitórios quanto ao seu assassinato. Se estes sonhos e muitos outros semelhantes eram acidentais, e não poderiam ser repetidos, eu estava perdendo tempo.

Num certo momento fiquei bastante convencido de que estava perdendo meu tempo. Eu estava estudando psicologia - Freud, Adler, Jung - há cerca de quatro anos, e começava a parecer que quanto mais estudava **menos** eu sabia. Eram duas horas da manhã, joguei meu livro no chão e fui para a cama, determinado a não perder mais tempo com projetos inúteis, como o de estudar os gigantes da psicologia que discordavam até entre si. Daí em diante seria meu negócio de eletrônica e nada mais. Estava negligenciando meu trabalho e o dinheiro estava curto.

Cerca de duas horas mais tarde, fui despertado por um sonho. Não era uma série de acontecimentos, como a maioria dos **sonhos**, mas simplesmente uma luz. Meu campo de visão no sonho estava tomado por uma iluminação como a do sol do meio-dia, dourada, muito brilhante. Abri os olhos e estava escuro em meu quarto. Fechei os olhos e tudo ficou claro novamente. Repeti isso várias vezes: olhos **abertos**, escuro; olhos fechados, brilhante. Na terceira ou quarta vez em que fechei **os** olhos vi três números:

3 — 7 - 3. Depois vi outro conjunto de números: 3 - 4 - 3. Depois, o primeiro conjunto voltou, e a seguir, o segundo.

Eu estava menos interessado nos seis números do que na luz, que começou, pouco a pouco, a perder sua intensidade. Imaginei se a vida não terminaria, como uma lâmpada, com um repentino raio de luz. Quando percebi quê não estava morrendo, quis ver novamente a luz para poder estudá-la. Mudei minha respiração, minha posição na cama, meu nível mental; nada funcionou. Ela continuava a perder sua intensidade. Ao todo, aquela luz deve ter durado uns cinco minutos.

Talvez os números tivessem um significado. Fiquei accordado o resto da noite tentando lembrar números de telefone, endereços, placas de automóvel - qualquer coisa que pudesse conrem um significado àqueles números.

Hoje, eu tenho uma forma efetiva para descobrir o que significam os sonhos, mas naqueles dias ainda estava nos estágios iniciais da pesquisa. No dia seguinte, cansado como estava, depois de ter dormido apenas duas horas, continuei tentando ligar aqueles números a algo que eu já conhecesse.

Agora preciso contar alguns incidentes triviais, que levaram à elucidação do mistério e a uma parte muito importante do curso de Controle Mental.

Quinze minutos antes da hora de fechar minha loja de eletrônica, chegou um amigo meu, e sugeriu que saíssemos para tomar um café. Enquanto ele me esperava, minha mulher chegou perto de mim e disse: "Já que vocês estão indo tomar café, por que não vão até o lado mexicano da cidade, e compram para mim um pouco de álcool? Perto da ponte há uma loja, onde o álcool é mais barato."

No caminho, contei a meu amigo sobre o sonho, e enquanto lhe contava ocorreu-me uma idéia: quem sabe se o número que eu vira no sonho não era o de um bilhete de loteria? Passamos por uma loja que era a sede da Loteria Mexicana na cidade, mas

• Na verdade existem duas cidades chamadas Laredo: uma nos Estados Unidos e outra no México, separadas pelo Rio Grande e ligadas por pontes. (N. do T.)

estava na hora de fechar e não fomos atendidos. Não tinha importância, de qualquer forma era **uma** idéia boba, e fomos em frente para comprar o álcool para **minha** mulher.

Enquanto o vendedor embrulhava o álcool para mim, meu amigo chamou-me do outro lado da loja. "Qual era o número que você estava procurando?"

"Três-sete-três. três-quatro-três," respondi.

"Venha dar uma olhada."

Havia meio bilhete com o número 3-4-3.

Em toda a República do México, **cada** uma das centenas de milhares de pontos de venda de bilhetes, como esta pequena loja, recebe todo mês bilhetes com os três primeiros números sempre iguais. Esta loja era a única em todo país que vendia o número 343. O número 373 era vendido na Cidade do México.

Poucas semanas depois, descobri que minha metade do primeiro bilhete de loteria que comprei em minha vida havia me rendido dez mil dólares, de que eu precisava muito. Apesar de toda a emoção de ter ganho o prêmio, olhei esse cavalo dado bem nos dentes, e o que descobri **era** muito mais valioso do que o próprio prêmio. Foi a base para uma forte convicção de que meus estudos valiam a pena. De alguma forma eu havia entrado em contato com a Inteligência Superior. Talvez já tivesse entrado em contato com ela muitas vezes sem o saber, mas desta vez eu *sabia*.

Pense no número de acontecimentos, aparentemente casuais, que levaram a esse resultado. Num momento de desespero, sonhei com um número de uma forma tão surpreendente - com aquela luz - que ele **tinha** que ficar gravado em minha memória. Então apareceu em minha loja um amigo me convidando para tomar café, e apesar de estar cansado, aceitei o convite. Minha mulher pediu que lhe comprasse um pouco de álcool, o que me levou ao único lugar do México onde aquele bilhete de loteria estava sendo vendido.

Qualquer pessoa que pense que tudo isso foi apenas uma coincidência terá a maior dificuldade em explicar um fato surpreendente, mas totalmente verificável: quatro graduados do Mind

Control nos Estados Unidos, usando técnicas diferentes, que eu desenvolvi mais tarde, também ganharam na loteria. Essas **pesoas** são: Regina M. Fornecker, de Rockford, Illinois, que ganhou 300.000 dólares; Frances Morconi, de Chicago, que ganhou 50.000 dólares; David Sikich, de Chicago, que ganhou 300.000 dólares; e John Fleming, de Buffalo, Nova York, que ganhou 50.000 dólares.

Não temos qualquer objeção contra a palavra “**coincidência**” em Controle Mental; na verdade, nós lhe atribuímos um significado especial. Quando uma série de acontecimentos que são difíceis de explicar leva a um resultado construtivo, chamamos a isso de coincidência. Quando eles levam a um resultado destrutivo, chamamos a isso de acidente. Em Controle Mental aprendemos a provocar coincidências. "Apenas uma coincidência" é uma expressão que não usamos.

Esse sonho que me deu o prêmio da loteria convenceu-me da existência da Inteligência Superior e da sua capacidade de se comunicar comigo. O fato desse contato ter sido realizado quando eu estava dormindo e profundamente preocupado com o trabalho de minha vida não é extraordinário, pelo menos do modo como vejo as coisas agora. Milhares de outras pessoas já receberam informações em seus sonhos, de alguma forma paranormal, quando estavam desesperadas, ou em perigo, ou num ponto decisivo de suas vidas. Muitos desses sonhos **estão** registrados na Bíblia. Contudo, naquela época, o fato de haver acontecido *comigo*, me parecia nada menos do que um milagre.

Eu me recordava, a partir de minhas leituras, que Freud tinha afirmado que o sono cria condições favoráveis para a **telepatia**. Para explicar o meu sonho, tive que ir além e afirmar que o sono cria condições favoráveis para se receber informações da Inteligência Superior. Então fui ainda mais além, e imaginei se teríamos que ser como alguém que passivamente espera que **o** telefone toque. Será que nós mesmos não poderíamos discar o número e entrar em comunicação com a Inteligência Superior por nossa própria iniciativa? Como uma pessoa religiosa, racio-

dnei que, se podemos alcançar Deus através da oração, certamente poderíamos desenvolver um método para chegar à Inteligência Superior. (Como você verá mais tarde, no capítulo 15, quando falo de Deus e da Inteligência Superior, estou falando de coisas diferentes.)

Sim, meus experimentos demonstraram que podemos alcançar a Inteligência Superior de diversas formas. Uma delas é o Controle dos Sonhos, que é muito simples e fácil de aprender.

Você não pode contar com luzes brilhantes para ajudá-lo a lembrar de seus sonhos, mas pode contar com o efeito cumulativo de programar a si mesmo, quando está em seu nível, para lembrar-se deles. Quando estiver meditando, pouco antes de adormecer, diga: "Quero lembrar-me de um sonho. Vou lembrar-me de um sonho." Depois disso, durma, tendo papel e lápis ao lado. Quando acordar durante a noite, ou já de manhã, escreva tudo o que você lembrar de um sonho. Continue praticando isso todas as noites, e sua lembrança se tornará cada vez mais clara, cada vez mais completa. Quando estiver satisfeito com o desenvolvimento de sua habilidade, você estará pronto para a segunda etapa: praticar a recordação de vários sonhos. Quando estiver meditando, pouco antes de adormecer, diga: "Quero lembrar-me de vários sonhos. Vou lembrar-me de vários sonhos." Depois disso, durma, tendo papel e lápis ao lado. Quando acordar, seja durante a noite ou já de manhã, escreva tudo o que você lembrar de seus sonhos. Continue praticando, até estar satisfeito com os resultados. Então passe para a terceira etapa.

Durante a meditação, antes **de** dormir, reveja um problema que possa ser solucionado com uma informação ou um conselho. Certifique-se de que você realmente está interessado em resolvê-lo; perguntas bobas chamam respostas bobas. Então, programe-se com estas palavras: "Quero-ter um sonho que contenha informações para resolver o problema que tenho em mente. Terei tal sonho, vou lembrar-me dele e entendê-lo."

Quando você acordar durante a noite, ou de manhã, reveja o sonho que você lembra mais vividamente e procure seu significado.

Como mencionei antes, nosso método de interpretação de sonhos deve ser diferente do freudiano, porque deliberadamente **des-**ramos sonhos. Portanto, se você estiver familiarizado com a interpretação freudiana **dos** sonhos, esqueça-a para os **propósitos** de Controle Mental.

Imagine como Freud interpretaria este sonho: Um 'homem estava numa floresta, cercado por selvagens que cada vez mais se : aproximavam dele, cada vez mais ameaçadores, levantando e bai-.xando suas lanças. Cada lança tinha um buraco na ponta. Quando o homem despertou, viu que seu sonho apresentava a res-:posta para um problema que o afligia: desenhar uma máquina de costura. Ele podia fazer a agulha subir e descer, mas não conseguia **fazê-la** costurar - até que este sonho lhe disse para colocar o buraco na ponta da **agulha**. Este homem era Elias Howe, que inventou a primeira máquina de costura realmente prática.

Um graduado do Mind Control acha que o Controle de Sonhos salvou sua vida. Na véspera de uma viagem de motocicleta de sete dias, ele **programou** um sonho para preveni-lo de qualquer perigo específico que pudesse vir a enfrentar. A maioria das viagens longas que fizera anteriormente tinha sido marcada por pequenos incidentes - um pneu furado; um entupimento de carburador; uma nevada imprevista.

Sonhou que estava na casa de um amigo. Para o jantar serviram-lhe um grande prato de vagens cruas, enquanto todos os demais comiam um delicioso *Quiche Lorraine*. Será que isto era um conselho para que evitasse comer vagens cruas durante sua viagem? Não havia perigo disso acontecer, pois ele não gostava de vagens, e menos ainda de vagens cruas. Será que significava que **ele** não era mais bem-vindo na casa de seu amigo? Não, ele tinha certeza dessa amizade; além do mais isto não tinha nada a ver com sua viagem de motocicleta.

Dois dias mais tarde ele estava passando velozmente por uma estrada de Nova York ao amanhecer. Era um lindo amanhecer, a estrada estava em condições perfeitas e não havia trânsito, a não ser um pequeno caminhão que ia à sua frente.

Quando se aproximou do caminhão, viu que ele estava **car**-regado de vagens. Lembrando-se do sonho, reduziu sua **veloci**-dade de noventa para trinta e cinco quilômetros por hora; então, quando fazia uma curva a vinte quilômetros **por** hora, sua roda traseira derrapou um pouco na **curva** - ao passar **sobre** algumas vagens que haviam caído do caminhão! A uma velocidade mais elevada aquela derrapagem teria sido muito séria, possivelmente fatal.

Só você pode interpretar os sonhos que *decidiu* ter. Com a devida autoprogramação prévia para entender o significado de seus sonhos, você terá um "pressentimento" sobre o seu significado. O pressentimento freqüentemente **é** a forma **de** nosso subconsciente, que não tem voz, se comunicar conosco. Com a prática, você desenvolverá cada vez mais confiança nesses pressentimentos programados.

As palavras que sugeri para você usar **na** autoprogramação são **Jaquelas** que usamos nas aulas de Controle Mental. Outras palavras também funcionarão, mas no caso de você algum dia fazer um curso de -Controle Mental, **já** estará condicionado, e terá uma experiência mais rica se tiver gravado anteriormente em Alpha as palavras exatas.

Se você tiver paciência com o Controle de Sonhos e praticar, você descobrirá um de seus recursos mentais mais preciosos. Certamente você não deve esperar ganhar na loteria; faz parte da natureza das loterias. a existência de muito poucos ganhadores. Mas faz parte da natureza da vida o fato de podemos ganhar muito mais do que as loterias têm a oferecer.

CAPÍTULO 8

SUAS PALAVRAS TÊM PODER

Na Introdução foi sugerido que você não praticasse nenhum dos exercícios em sua primeira leitura. O próximo exercício é uma exceção; experimente-o agora mesmo. Use toda a sua imaginação nele.

Depois vamos considerar as implicações disso.

Imagine que você está em sua cozinha, segurando um limão que acabou de tirar da geladeira. Ele está frio em sua mão. Olhe para o seu lado exterior, sua casca amarelada. É de um amarelo oleoso, e tem nas pontas pequenas manchas verdes. Aperte-o um pouco e sinta sua firmeza e seu peso.

Agora, levante o limão até o nariz e cheire-o. Nada cheira como um limão, não é? Agora corte-o pelo meio e cheire. O cheiro é mais forte. Agora dê uma boa mordida e saboreie o seu sumo. Nada tem o mesmo gosto de um limão, não é mesmo?

Neste ponto, se você tiver usado bem a sua imaginação, sua boca estará cheia d'água.

Consideremos as implicações disto.

Palavras, "simples" palavras, afetaram suas glândulas salivares. As palavras nem mesmo refletiram a realidade, mas sim algo que você imaginou. Quando leu estas palavras sobre

o limão, você disse ao seu cérebro que possuía um limão, apesar disto não ser verdade. Seu cérebro levou a mensagem a sério e disse às suas glândulas salivares: “**Este** cara está mordendo um limão. Depressa, lavem esse gosto.” As glândulas obedeceram.

A maioria de nós acha que as palavras que usamos refletem significados, e que estes podem ser bons ou maus, verdadeiros ou falsos, fortes ou fracos. É verdade, mas isto é apenas parte da questão. As palavras não só refletem a realidade, elas criam a realidade, como o fluxo de saliva.

O cérebro não é um intérprete util de nossas intenções - ele recebe informações e as arquiva, e está encarregado do nosso corpo. **Diga-lhe** alguma coisa como: "agora estou comendo um limão", e ele passa a trabalhar.

Agora está na hora do que chamamos em Controle Mental "limpeza mental". Não há um exercício para isto, apenas a determinação de ser cuidadoso quanto às palavras que usamos para ativar nossos cérebros.

O exercício que realizamos foi um exercício neutro - fisicamente, dele não decorreu qualquer benefício ou prejuízo. Mais benefícios e prejuízos podem decorrer das palavras que usamos.

Muitas crianças fazem uma **pequena** brincadeira na hora do jantar. Descrevem os alimentos que estão ingerindo, da forma mais nauseante possível: a manteiga é feita de minhocas esmagadas, e assim por diante. O objetivo da brincadeira é fingir não estar nauseado com essa nova perspectiva sobre a comida, e fazer com que alguém vá além de sua habilidade de fingir. Frequentemente isso funciona, e alguém acaba perdendo o apetite repentinamente.

Quando adultos, freqüentemente jogamos este mesmo jogo. Perdemos nosso apetite para a vida empregando palavras negativas, e as palavras por sua vez, ganhando força com a **repetição**, criam vidas negativas, pelas **quais** perdemos o apetite.

"Como vai você?"

"Ah - não posso me queixar," ou "Não adianta reclamar", ou "Não tão mal".

Como será que o cérebro **responde** a essa visão desagradável?

É uma "chatice" lavar os pratos? É uma "tremenda dor de cabeça" equilibrar suas contas? Você está "cansado" desse tempo? Tenho certeza de que os proctologistas devem uma **grande** parte de seus honorários **às** palavras que usamos. **Lembre-se** de que o cérebro não é um intérprete sutil. Ele diz: "Este cara está pedindo uma dor de cabeça. Então está bem. Lá vai a dor de cabeça."

Naturalmente, cada vez que dizemos que algo nos causa uma dor, disto não resulta imediatamente a dor. O estado natural do corpo humano é a boa saúde, e todos os seus processos são .irrigados :para a manutenção dessa boa saúde. Contudo, com o tempo, depois de um intenso bombardeio verbal contra suas defesas, o corpo prepara a doença que parecemos estar pedindo.

Duas coisas acrescentam força às palavras que empregamos: nosso **nível** mental e nosso grau de envolvimento emocional com o que dizemos.

"Meu Deus, isto dói!" dito com convicção, oferece uma boa acolhida à dor. "Eu não consigo fazer nada :por aqui!" dito com profunda emoção toma-se uma verdade que acrescenta uma aparente validade à serisação.

O Controle Mental oferece defesas efetivas contra nossos próprios maus hábitos. Em Alpha e em Theta, nossas palavras têm uma força muito maior. Nos capítulos anteriores, você viu como, com palavras surpreendentemente simples, você pode programar sonhos, e transferir **das** palavras para os três dedos o poder de levá-lo a Alpha.

Eu nunca ri de Emile Coué, apesar de que nestes **tempos** sofisticados muitas :pessoas façam isso. Ele é famoso por causa de uma frase que hoje em dia causa tantas risadas como a melhor das piadas:"A cada dia, e de todas as formas, estou ficando .melhor e melhor." Essas palavras **já** curaram milhares de pessoas, de doenças muito sérias! Não são uma piada; eu as respeito, e tenho pelo Dr. Condé admiração e gratidão, pois aprendi lições

muito valiosas com seu livro *Autodomínio Através da Auto-Sugestão*.

O Dr. Coué foi **farmacêutico** por quase trinta anos, **em** Troyes, na França, onde nasceu. Depois de estudar e realizar experiências com a hipnose, desenvolveu uma psicoterapia de sua própria autoria, baseada na auto-sugestão. Em 1910 abriu uma clínica gratuita em Nancy, onde tratou de milhares de pacientes, alguns com reumatismo, dores de cabeça fortes, asma, paralisia de um membro, outros com gagueira, tuberculose, tumores e úlceras - uma surpreendente variedade de doenças e aflições. Dizia que nunca curou ninguém, apenas ensinava as pessoas a se curar. Não há dúvida de que as curas **aconteceram** - elas estão bem documentadas - mas o método Coué praticamente desapareceu desde a sua morte em 1926. Se esse método fosse tão complexo que apenas alguns especialistas pudessem aprender a praticá-lo, certamente continuaria sendo usado até hoje. Mas é um método simples. Todos podem aprender a praticá-lo. Sua essência **está** no Controle Mental.

Nele há dois princípios básicos:

1. Só podemos pensar **numa** coisa de cada vez, e
2. Quando **nos** concentramos num pensamento, esse **pensamento** se torna verdade porque nosso corpo o transforma em **ação**.

Portanto, se você quiser ativar os mecanismos curativos de seu corpo, que podem estar bloqueados por pensamentos negativos (conscientes ou inconscientes), apenas repita vinte vezes seguidas "A cada dia, e de todas as formas, estou ficando melhor e melhor." Faça isso duas vezes por dia, e estará pondo em prática o método do Dr. Coué.

Uma vez que minhas pesquisas demonstraram que o poder das palavras é grandemente ampliado nos níveis meditativos, fiz algumas **adaptações** nesse método. Nos níveis Alpha e Theta dizemos: "A cada dia, e de todas as formas, estou ficando melhor, melhor e **melhor**." Dizemos isso apenas uma vez durante a **me-**

• *Self-Mastery Through Autosugestion* (Nova York, ed. Samuel Weisel. 1974).

ditação. Dizemos ainda - e isto também se deve à influência do Dr. Coué - "Pensamentos negativos, sugestões negativas não têm qualquer influência sobre mim, em nenhum nível mental."

Essas duas frases, por si só, produziram um número impressionante de resultados concretos. Particularmente interessante é a experiência de um soldado que foi repentinamente enviado para a Indochina, após ter feito apenas o primeiro dia do curso de Controle Mental. Ele se lembrava de como meditar e se lembrava dessas duas frases.

Foi destacado para a unidade de um sargento alcoólatra e de temperamento irascível, que desde o primeiro dia pareceu ter escolhido o recém-chegado como alvo de seus abusos. Depois de algumas semanas, o nosso soldado começou a acordar durante a noite com acessos de tosse e depois com ataques de asma, doença que nunca tivera antes. Um completo exame médico revelou que ele estava em perfeitas condições de saúde. Enquanto isso, ele ficava cada vez mais cansado; começou a piorar a qualidade de seu trabalho, e com isso atraía cada vez mais a desagradável atenção de seu sargento.

Outros membros de sua unidade estavam se voltando para as drogas; ele voltou-se para o Controle Mental e para aquelas duas frases. Felizmente ele podia meditar três vezes por dia. "Em três dias havia desenvolvido uma completa imunidade ao sargento. Fazia o que me mandava fazer, mas nada do que ele dizia podia me atingir. Em uma semana parei de tossir e minha asma desapareceu."

Se isto me tivesse sido contado por um graduado em Controle Mental eu teria ficado satisfeito, como sempre fico com as histórias de sucesso, mas não tão fortemente impressionado. Temos uma série de técnicas autocurativas mais poderosas, que vou ajudá-lo a aprender em capítulos posteriores. O que toma a experiência deste homem particularmente interessante é que ele não conhecia nenhuma dessas técnicas, e usou unicamente aquelas duas frases que aprendeu no primeiro dia do curso.

As palavras são surpreendentemente poderosas, mesmo nos níveis mentais bem mais profundos **do** que os que usamos em Controle Mental. Uma enfermeira-anestesista (e instrutora do Mind Control, em Oklahoma), a Sra. Jean Mabrey, coloca esse conhecimento em prática para ajudar seus pacientes. Tão logo eles estejam em anestesia "profunda", ela sussurra em seus **ouvidos** instruções que podem acelerar sua recuperação, e em alguns casos até salvar suas vidas.

Durante uma operação, quando seria de se esperar uma hemorragia acentuada, o cirurgião ficou surpreso: a perda de sangue foi mínima. A Sra. Mabrey havia sussurrado: "Diga a seu corpo para não sangrar." Ela fez isso antes da primeira incisão, e depois a cada dez minutos durante a operação.

Durante uma outra operação ela cochichou para a paciente: "Quando você acordar da anestesia, sentirá que todas as pessoas em sua vida a amam, e você também se amará." Essa paciente causava grandes preocupações a seu médico. Era uma mulher tensa que vivia reclamando e para quem qualquer dorzinha parecia insuportável - uma atitude que poderia fazer com que sua recuperação demorasse. Mais tarde, quando despertou da anestesia, ela tinha uma nova expressão em seu rosto, e três meses depois o médico disse à Sra. Mabrey que essa paciente estava "transformada". Ela havia se tornado tranquila e otimista, recuperando-se rapidamente de sua operação.

O trabalho da Sra. Mabrey ilustra três coisas que ensinamos no Controle Mental: primeiro, as palavras têm um poder especial em níveis mentais profundos; segundo, a mente possui um comando muito mais firme sobre o corpo do que normalmente se imagina; e, terceiro, como observei no capítulo 5, estamos sempre conscientes.

Quantos pais entram no quarto de uma criança adormecida; rapidamente ajeitam suas cobertas, e saem, quando uma pausa para algumas palavras positivas e amorosas ajudaria a tomar a criança mais segura e calma durante o dia?

É tão grande o número de graduados em Controle Mental que relata uma saúde melhor, algumas vezes antes mesmo de

completar o curso, que uma vez estive muito perto de ter problemas com a comunidade médica de minha cidade. Alguns pacientes disseram a seus médicos que nós tínhamos resolvido seus problemas de saúde, e os médicos então queixaram-se ao Promotor de Justiça. Ele investigou e verificou que não **estávamos** praticando medicina, como os médicos temiam. Felizmente não é ilegal para o Controle Mental ser bom para a saúde, pois se assim fosse hoje não haveria uma organização de Controle Mental.

CAPÍTULO 9

O PODER DA IMAGINAÇÃO

A força de vontade precisa vencer um m1ld1go antes de alcançar seu objetivo. Ela tenta ser durona e, como quase todos os durões, fica fraca quando encontra **dificuldades**. Existe uma forma mais fácil e suave de abandonar os maus hábitos - a imaginação. A imaginação lança-se diretamente ao objetivo; consegue o que quer.

É por isso que nos capítulos anteriores dei tanta ênfase ao seu aprendizado de uma visualização verdadeira nos níveis mentais profundos. Se você incentivar sua imaginação **com** desejo, crença e expectativa, e treiná-la a visualizar seus objetivos de forma que possa vê-los, senti-los, ouvi-los, prová-los e **tocá-los**, você obterá o que deseja;

"Quando a vontade e a imaginação estão **em** conflito, a imaginação **sempre** vence," escreveu Emile Coué.

Se você acha que quer abandonar um mau hábito, **é possível** que você esteja se enganando. Se realmente quisesse abandoná-lo, ele desapareceria por si mesmo. O que você deveria desejar mais do que o hábito são os benefícios que obtém ao abandoná-lo. Uma vez que aprenda a desejar esses benefícios com a força necessária, você ficará livre do hábito "indesejado."

Pensar em seu **habito**, e firmemente resolver abandoná-lo, poderá ligá-lo mais fortemente a ele. É um pouco como resolver firmemente que vai adormecer; a própria firmeza de sua resolução pode mantê-lo acordado.

Agora, vejamos como tudo isto pode ser usado para funcionar a seu favor. Como exemplos, usarei dois hábitos que os graduados do Mind Control superaram com grande êxito: **comer** demais e fumar.

Se você deseja perder peso, seu primeiro **passo** é examinar o problema no nível exterior.

O seu problema é comer demais, fazer exercício de menos, ou os dois?

Pode ser que você não esteja comendo demais, mas sim comendo os alimentos errados. Uma dieta de alimentos mais indicados para suas necessidades particulares poderá ser a **resposta**. Seu médico pode ajudá-lo nisso.

Por que você deseja perder peso? Você está tão gordo que sua saúde está sendo afetada, ou simplesmente acha que ficando **mais** magro ficará mais atraente? Qualquer **um** dos casos fornece uma boa razão para perder peso, mas você precisa saber de antemão o que espera ganhar ao perder peso.

Se você já **come** os alimentos corretos em quantidades **modestas**, se já faz tanto exercício quanto pode, e tem **apenas** um ligeiro excesso de peso, meu conselho seria - a menos que seu **médico** diga o contrário - que você continue **como** está. É o **que** eu faço. Insistir em perder peso, nesse caso, seria uma agressão desnecessária contra si mesmo. Além do mais, provavelmente há problemas maiores e oportunidades mais **importantes** em sua vida para colocar seu Controle Mental em ação.

Se você está seguro de que realmente deseja perder peso, e sabe por que, seu próximo passo será analisar todos os benefícios que obterá - não os benefícios gerais do tipo "ficarei mais bonito", mas os concretos, se possível envolvendo todos os cinco sentidos. Exemplo:

Visão: Descubra uma fotografia sua em que esteja tão magro quanto gostaria de ser agora.

Tato: Imagine como seus braços, coxas e estômago **estarão** suaves ao toque quando você estiver magro novamente.

Paladar: Imagine o sabor dos alimentos que predominario em sua nova dieta.

O/fato: Imagine o cheiro dos alimentos que você passará a comer.

Audição: Imagine o que as pessoas que lhe são importantes irão dizer sobre o seu sucesso em perder peso.

Mesmo os cinco sentidos **não** são o bastante para uma completa visualização. As emoções também são importantes.

Imagine como você vai ficar animado e confiante quando estiver tão magro quanto deseja ficar.

Com tudo isso bem em mente, vá para o seu nível. Crie sua tela mental e projete nela uma imagem de como você está agora. Deixe que essa imagem desapareça e, da esquerda (do futuro), deixe entrar na tela uma imagem (talvez a daquela velha fotografia) de si mesmo como quer ficar, e ficará, depois que a dieta der bom resultado.

Enquanto você mentalmente contempla sua nova imagem, imagine em todos os detalhes possíveis como será sentir-se magro assim. Como você vai se sentir quando dobrar o corpo para amarrar os sapatos? Quando subir escadas? Quando entrar nas roupas que agora estão pequenas para você? Quando passear **na** praia de maiô? Demore o tempo que precisar, e sinta tudo isso. Passe pelos cinco sentidos, um de cada vez, conforme descrito acima. Qual será a **sensação** de sua atitude para consigo mesmo como resultado de ter alcançado esse objetivo?

Agora reveja mentalmente sua nova dieta - não só o que vai comer, mas também as quantidades - e escolha algumas coisinhas para comer entre as refeições, cenoura crua, por exemplo. Diga a si mesmo que essa é toda a comida que seu corpo precisará, e que ele não lhe causará pontadas de fome como uma forma de pedir mais comida.

Aqui termina sua meditação. Repita-a duas vezes por dia.

Repare que nenhuma vez durante sua meditação houve qualquer pensamento ou imagem dos alimentos que você não

deve comer. Você os come **em** demasia porque gosta deles; **sim-plesmente** **pensar** neles faz sua imaginação tender para **direções** indesejáveis.

Uma declaração da atriz de cinema Alexis Smith foi citada pelo jornal *Mereury News*. de San José (de 13 de outubro de 1974): "O pensamento positivo faz maravilhas nas dietas de emagrecimento. Nunca ;pense no que você está abandonando, mas concentre-se no que .está recebendo." Freqüentemente lhe **dizem** que ela está muito mais atraente agora do que quando fez alguns daqueles filmes da Wamer Brothers que estão sendo exibidosatualmente na televisão. Ela atribui uma grande parte disso ao Controle Mental. "A grande diferença é que agora estou mais equilibrada e tenho mais controle sobre mim mesma." .

Em seu **programa** de perda de peso, certifique-se de escolher um objetivo razoável para seu emagrecimento; de outra forma **você** destruirá a credibilidade de seu projeto. Se você tem um excesso de 20 quilos, não pode razoavelmente acreditar que na semana que vem já estará se parecendo com Audrey Hepbum ou Mark Spitz. Visualizar isso não ajudará muito.

Durante os primeiros dias da dieta, algumas velhas mensagens do corpo podem vir lembrá-lo das delícias **de** uma barra de chocolate. Durante seu dia de trabalho, quando lhe for impossível meditar, tome uma respiração profunda, junte os três dedos, e lembre-se, com as mesmas palavras usadas durante a meditação, de que a sua dieta é tudo o que seu corpo precisa, e que você não sentirá ;pontadas de fome. Uma rápida olhada numa velha foto onde você aparece como quer ficar novamente será muito útil.

A medida que você avança em seu Controle Mental, nesta e em outras áreas, seu estado mental geral melhorará e isso, por sua vez, contribuirá' de forma importante para melhorar o funcionamento de seu corpo. Com um pouco mais de incentivo mental ele irá procurar seu peso correto mais alegremente.

Você pode empregar uma série de variações desta **mesma** técnica, que podem lhe ocorrer durante a meditação. Um homem, operário em Omaha, disse a si mesmo durante sua meditação: "VOU desejar apenas aqueles alimentos que são bons para o meu corpo." Repentinamente, descobriu um novo **interesse** por saladas e sucos de vegetais, e um interesse decrescente por alimentos com alto teor de calorias. Resultado: perdeu vinte quilos em quatro meses.

Uma mulher de Ames, Iowa, usou a mesma técnica. Alguns dias depois, ela comprou doces - três para seus filhos e três para os amigos deles. "Esqueci completamente de comprar para mim. Quase chorei. O Controle Mental estava funcionando!"

Um fazendeiro de Mason City, Iowa, comprou um temo de cento e cinqüenta dólares, que não era do seu tamanho: não podia vestir a calça nem abotoar o paletó. "O vendedor pensou que eu fosse maluco," afirma. Mas com a técnica da tela mental, ele perdeu vinte e cinco quilos em quatro meses, e "agora aquele temo parece que foi feito sob medida para mim."

Nem todos os resultados são tão espetaculares - e na verdade, nem todos devem ser. Contudo, Caroline de Sandre, de Denver, e Jim Williams, encarregado das atividades do Mind Control na região de Colorado, lançaram um programa experimental que demonstra a segurança das técnicas de Controle Mental para os que realmente desejam perder peso.

Caroline organizou um grupo de trabalho de 25 graduados do Mind Control, que iria se reunir **uma** vez por semana durante um mês. Entre os 15 participantes que compareceram a todas as reuniões, a média de perda de peso foi de quase três quilos. Todos perderam peso!

Um mês depois, ela entrou em contato com essas quinze pessoas e verificou que sete haviam continuado a perder peso, e as outras oito haviam mantido o peso. Ninguém voltara a engordar!

Esta não foi apenas uma experiência indolor para esses graduados; foi também, segundo Caroline, uma experiência alegre. Eles não só perderam peso sem sentir as pontadas de fome ou

qualquer outro desconforto, mas **também** reforçaram muitas de suas habilidades conquistadas através do Controle Mental.

A média de perda de peso foi a mesma que teria sido se os participantes daquelas reuniões **tivessem** realizado alguns dos cursos mais bem-sucedidos de **redução** de peso. A própria Caroline havia sido instrutora de um desses cursos por um ano **e** meio, **e** foi diretora-assistente de nutrição do Swedish Medical Center, de Denver - e portanto tem um bom conhecimento sobre nutrição adequada e controle de **peso**.

Ela planeja continuar com esses grupos de trabalho e desenvolver um outro para fumantes.

Fumar é um hábito tão prejudicial que, se você **é** um fumante, o momento de começar a ser um ex-fumante **é** agora. Como na **redução** de **peso**, vamos avançar em **estágios** fáceis, dando a seu corpo bastante tempo para aprender a obedecer a um tipo completamente novo de instrução da sua mente.

Não há necessidade de rever no nível exterior o motivo pelo qual você deveria deixar de fumar, as melancólicas razões **são** bastante conhecidas. O que você precisa **é** de uma lista de benefícios que você tomará tão vívida que vai desejar parar de fumar.

Você terá mais vitalidade; seus sentidos físicos se tomarão mais aguçados; e você vai aproveitar mais a vida. Você sabe melhor do que eu, um sujeito que não fuma, o que vai ganhar.

Vá para o seu nível e veja-se em sua tela mental na situação em que você normalmente fuma o seu primeiro cigarro do dia. Visualise-se tranquilamente, a partir daquele momento, fazendo tudo o que você normalmente faz no período de uma hora, exceto fumar. Se, por exemplo, aquela hora vai de 7:30 a 8:30 da manhã, diga a si mesmo: "Agora sou, e permanecerei, um ex-fumante das 7:30 às 8:30. Eu aprecio ser um ex-fumante durante essa hora. É fácil e estou acostumado com isso."

Continue esse exercício até que você esteja realmente à vontade no nível exterior **com** aquela sua primeira hora do dia livre de cigarros. Então passe para a **segunda** hora do dia, depois para a terceira, e assim por diante. Vá devagar, a pressa só servirá para punir seu **próprio** corpo, o que não é justo pois foi sua mente e

não seu corpo quem causou o hábito de fumar. Deixe sua mente fazer o trabalho através da imaginação.

Aqui estão algumas dicas para acelerar o dia de sua completa libertação do **cigarro**:

Mude de marca de cigarro freqüentemente.

Durante as horas em que você ainda não é um ex-fumante, pergunte a si mesmo, cada vez que pegar um cigarro: "Será que eu realmente quero fumar agora?" Com uma surpreendente freqüência a resposta será não. **Espera** até que você realmente queira fumar.

Se durante uma das suas horas liberadas seu corpo se introduz com a aparente "necessidade" de um cigarro, tome uma respiração profunda, junte os três dedos, e - usando as mesmas palavras que usa na meditação - lembre-se de que você é e permanecerá um ex-fumante nessa hora.

Para controlar o hábito de fumar, você pode acrescentar outras técnicas a este método básico. Um cidadão de Omaha que fumava um maço e meio de cigarros por dia, durante oito anos, visualizou em Alpha todos os cigarros que já havia fumado - uma grande pilha deles. Então, colocou-os num incinerador e queimou-os.

A seguir, imaginou todos os cigarros que fumaria no futuro, se não parasse de fumar - uma outra grande pilha - e também queimou todos esses em seu incinerador. Depois de, no passado, haver deixado de fumar em diversas ocasiões, dessa vez ele abandonou o vício de uma vez por todas, após uma única meditação; sem ansiedade, sem comer demais, sem sentir qualquer efeito colateral.

Lamento dizer que não posso relatar tanto sucesso com o fumo quanto com o emagrecimento. Contudo, sei de muitos graduados que deixaram de fumar e de muitos outros que reduziram a quantidade de cigarros que fumam por dia. O número desses graduados é suficiente para animar qualquer fumante a largar o cigarro colocando o Controle Mental em ação.

CAPITULO 10

USANDO A MENTE PARA MELHORAR SUA SAÚDE

Gasto cerca de metade do meu tempo viajando por esta **e** outras **nações**, para me dirigir a grupos de graduados em Controle Mental. No período de um ano encontro não centenas, mas milhares de pessoas que relatam autocuras realmente maravilhosas. Atualmente isso já é comum para mim; acho que são maravilhosas num outro sentido. Fico surpreso com o fato de todas as pessoas não terem descoberto o poder de sua mente sobre seu corpo. Muitos pensam na cura psíquica como algo estranho e esotérico - contudo, o que poderia ser mais estranho e esotérico do que as poderosas drogas receitadas por médicos, **com** seus efeitos **colaterais** prejudiciais à saúde? Em toda a minha experiência com acura psíquica nunca experimentei, nunca vi, e nunca ouvi falar de um único efeito colateral ,prejudicial.

A pesquisa médica está descobrindo cada vez mais sobre o relacionamento entre o corpo e a mente. Em todos os diferentes esforços de pesquisa, aparentemente não-relacionados, existe uma fascinante consistência relativa aos achados: a mente desempenha um papel misteriosamente poderoso.

Se o Controle Mental fosse perfeito (não o é, ainda estamos aprendendo), acho que todos nós teríamos **corpos** perfeitos, o

tempo todo. Contudo, é inegável que já sabemos o suficiente para reforçar com nossa mente as forças restauradoras do corpo, de tal forma que as doenças podem ser combatidas com mais sucesso. Até mesmo os métodos simples de Emile Coué funcionaram. Os métodos de Controle Mental, que incluem os métodos de Coué, funcionam ainda mais poderosamente.

Obviamente, à medida que você desenvolve sua habilidade na autocura, precisará de menos atenções médicas. Contudo, no atual estágio de desenvolvimento do Controle Mental, e no atual estágio de seu desenvolvimento no domínio de nossas técnicas, ainda estamos longe do dia em que todos os médicos do país possam se aposentar. O que você deve fazer é consultá-los, como faria normalmente, e seguir seus conselhos. O que você pode fazer é surpreendê-los com a rapidez de sua recuperação. Algum dia eles se perguntarão como foi que você o conseguiu.

Muitos graduados relatam que usam o Controle Mental em emergências para reduzir hemorragias e dores. Exemplo: a Sra. Donald Wildowsky estava no Texas, numa convenção, com seu marido. Segundo o *Bulletin*, de Norwich, Connecticut, ela mergulhou numa piscina e rompeu um tímpano.

"Estávamos a quilômetros da cidade mais próxima, e eu não queria fazer meu marido abandonar a convenção. Então, entrei em Alpha, coloquei a mão sobre meu ouvido, concentrei-me na área dolorida, e disse: passou, passou, passou!"

"A hemorragia parou imediatamente e a dor passou. Quando finalmente fui ao médico, ele ficou tão surpreso que não sabia o que dizer."

Na autocura há seis etapas bastante fáceis de seguir..

A primeira é começar - em Beta - a sentir que está se tornando uma pessoa plena de amor (e portanto com grande capacidade de perdoar), e considerar o amor como um fim de si mesmo. Isso provavelmente vai requerer uma "limpeza" mental bastante completa (vide Capítulo 8).

Segundo, vá para o seu nível. Só isso já é um grande passo para a autocura pois, como já disse anteriormente, nesse nível o trabalho negativo da mente — todas as suas culpas e raivas -

é neutralizado e o corpo é liberado para cumprir uma função que lhe foi atribuída pela natureza: restaurar a si mesmo. Naturalmente, você pode ter sentimentos de culpa e raiva muito reais, mas já descobrimos que eles são experimentados apenas no nível exterior, ou Beta, e que tendem a desaparecer à medida que você pratica o Controle Mental.

Terceiro, fale consigo mentalmente sobre a primeira etapa; expresse o seu desejo de alcançar uma completa limpeza mental - de usar palavras positivas, pensar positivamente, tomar-se uma pessoa plena de amor e com capacidade de perdoar.

Quarto, vivencie mentalmente a doença que o está perturbando. Use a tela mental, veja e sinta a doença. Isto deve ser rápido; seu objetivo é simplesmente focalizar suas energias curativas onde elas são necessárias.

Quinto, rapidamente apague a imagem de sua doença e imagine-se completamente curado. Sinta a liberdade e a felicidade de estar com a saúde perfeita. Mantenha essa imagem, conserve-a demoradamente, aprecie-a e saiba que você a merece - saiba que agora, nesse estado saudável, você está perfeitamente sintonizado com as intenções da natureza a seu respeito.

Sexto, reforce sua limpeza mental mais uma vez e termine dizendo a si mesmo: "A cada dia, e de *todas* as formas, eu estou ficando melhor, melhor *e* melhor."

Quanto isto deve demorar, e com que freqüência você deve fazê-lo?

Minha experiência diz' que cerca de quinze minutos é o melhor período de tempo. Faça esse exercício tão freqüentemente quanto possa, não menos do que uma vez por dia. Para isto não existe "demais".

Permita-me uma digressão: você pode ter ouvido dizer que a meditação é uma coisa ótima, mas que é preciso ter cuidado para não ficar tão encantado com ela a ponto de praticá-la demais. Isso, dizem, pode levar a um afastamento do mundo e a uma preocupação pouco salutar consigo mesmo. Se isso é ou não verdadeiro, não sei. Isso se diz com relação a outras disciplinas da meditação, e não com relação ao Mind Control. Nossa ênfase está na transcendência dos problemas práticos ou na sua descon-

sideração, mas sim em encarar os problemas de frente e **solucioná-los**. Você não pode fazer **isto** "demais".

Voltando à autocura: não há fim para a primeira etapa. Pratique-a em Alpha, Beta, Theta. Viva-a. Se você a sente escapar durante o dia, imediatamente junte seus três dedos para reforçá-la.

Muitos dos nossos centros do Mind Control publicam boletins para seus graduados. Esses boletins estão cheios de relatos de graduados sobre o que o Controle Mental fez por eles. Histórias de como controlam dores de cabeça, asma, cansaço e pressão alta são numerosas demais para serem contadas.

Eis aqui uma que selecionei porque seu autor é um médico em atividade:

Desde meus onze anos eu sofria de enxaquecas. No início elas aconteciam ocasionalmente e podiam ser controladas, mas à medida que eu envelhecia elas se tornavam piores, e finalmente eu estava tendo dores de cabeças contínuas, que chegavam a durar três ou quatro dias, com um intervalo de **apenas** dois dias entre os ataques. Uma enxaqueca plenamente desenvolvida é uma coisa devastadora... geralmente envolvendo um lado do rosto e da cabeça. Parece que nossos olhos estão sendo arrancados para fora de suas órbitas. A dor aperta como um torno e o estômago fica perturbado. O ataque às vezes é aliviado por um remédio específico, uma droga vasoconstritora, que tem de ser tomada logo no início, enquanto a dor é tolerável. Uma vez que a dor de cabeça tenha avançado por algum tempo, não há nada que possa aliviá-la, a não ser o tempo. Eu estava chegando num ponto em que tinha de tomar o remédio de quatro em quatro horas, e mesmo assim o alívio era apenas parcial.

Então fui a um especialista em dores de cabeça, que me fez um exame completo para ter certeza de que eu não tinha qualquer anormalidade física ou neurológica. Ele me deu conselhos e indicou o tratamento que eu já estava seguindo; as dores de cabeça continuaram.

Uma de minhas pacientes era graduada no Mind Control e há cerca de um ano sugeriu que eu fosse com ela a um curso de Controle **Mental**. Eu sempre lhe dizia que

não acreditava naquela tolice. Então, um dia, encontrei-a quando eu estava no quarto dia **de** dor de cabeça, acho que eu estava verde e ela me disse: "Não acha que está na hora de você fazer o curso de Controle Mental? Na semana que vem começa um novo curso ... por que não vamos até lá?"

Matriculei-me no curso e compareci religiosamente todas as noites, e logicamente naquela semana não tive dores de cabeça. Mas uma semana após ter completado o curso, acordei com uma terrível dor de cabeça e a possibilidade de verificar se minha programação funcionaria. Passei por um ciclo de meditação e saí... sem dor de cabeça ... sentindo-me ótimo. Era um milagre! Cinco segundos depois a dor de cabeça voltou pior ainda. Não desisti, fiz outro ciclo e a dor de cabeça desapareceu momentaneamente e depois voltou. Tive que fazer uns dez ciclos, mas não desisti nem tomei o remédio contra enxaqueca. Disse a mim mesmo que iria conseguir, e a dor de cabeça finalmente desapareceu.

Passei **algum** tempo sem dores de cabeça, e quando ela tomou a aparecer, três ciclos foram suficientes para fazê-la sumir. Durante mais três meses eu ainda tinha dores de cabeça ocasionalmente, mas não precisava tomar nem uma aspirina. Desde que fiz o curso de Controle Mental não tomei uma única aspirina. A coisa realmente funciona!

Aqui está outro caso, o de uma freira, a Irmã Barbara **Burns**, de Detroit, Michigan. Selecionei este caso porque a Irmã Barbara usou engenhosamente seu próprio mecanismo de disparo.

Durante vinte e sete anos ela havia usado óculos por causa de sua miopia e astigmatismo. À medida que sua miopia progredia suas lentes tomavam-se cada vez mais grossas, o que reduz a acuidade para distâncias. Antes de sua visão melhorar, ela precisou usar óculos bifocais. Então, em julho de 1974, decidiu usar o Controle Mental. Em profunda meditação disse a si mesma: "Cada vez que eu piscar, meus olhos focalizarão corretamente, como as lentes de uma câmara." Durante cada meditação ela repetia isso, e duas semanas depois deixou de usar seus óculos, apesar de ainda precisar deles para ler. Consultou o Dr. Richard Wlodyga, um optometrista (e graduado do Mind Control.

que lhe disse que sua córnea estava levemente disforme. A Irmã Barbara incluiu a correção da córnea em suas meditações, **durante** o período de poucas semanas antes da próxima consulta com o Dr. Wlodyga.

A seguir está um trecho de uma carta que o Dr. Wlodyga nos escreveu a pedido da Irmã Barbara:

Examinei a Irmã Barbara Burns pela primeira vez no dia 20 de agosto de 1974...

Examinei a Irmã Barbara novamente no dia 26 de agosto de 1975. Ela não estava usando seus óculos há um ano ...

A paciente teve uma redução de Sua miopia que tornava desnecessário o uso de óculos corretivos.

Naturalmente o médico com enxaquecas e a Irmã Barbara não estavam sofrendo de "doenças terríveis", do **tipo** que estamos treinados a temer. Será que o Controle Mental pode ajudar no caso de sermos atingidos por uma dessas doenças, ou devemos simplesmente tomar os remédios e esperar que o tempo passe? Vamos dar uma olhada naquela que é provavelmente a mais **temida** de todas as doenças, o câncer.

Pode ser que você tenha lido algo sobre o trabalho do Dr. O. Carl Simonton, um especialista em câncer. Marilyn Ferguson descreveu parte desse trabalho em seu recente livro ***A Revolução do Cérebro***, e em janeiro de 1976 o *Prevention Magazine* publicou um artigo sobre ele, "A Mente Vencendo o Câncer", de autoria de Grace HalseU. O Dr. Simonton, que foi treinado nas técnicas de Controle Mental, adaptou **algunhas** delas ao tratamento de seus pacientes, com muito sucesso.

Quando estava encarregado do departamento de terapia por radiação na Base Aérea de Travis, perto de São Francisco, na Califórnia, ele estudou um fenômeno raro mas bem conhecido: pessoas que, por alguma razão desconhecida pela medicina, **re-**

• The Brain Revolution.
.. Mind Over Cancer.

cuperaram-se de um câncer. Esses casos são conhecidos como "remissões espontâneas", e ocorrem numa proporção muito pequena das pessoas afetadas pelo câncer. Se pudesse descobrir por que esses pacientes se recuperam, raciocinou o Dr. Simonton, talvez pudesse descobrir uma forma de **fazer** com que essas remissões ocorressem.

Descobriu que esses pacientes tinham algo de muito importante em comum: freqüentemente eram pessoas positivas, otimistas e determinadas.

Numa comunicação à Convenção do Mind Control, em Boston, em 1974, o Dr. Simonton afirmou:

O maior fator emocional independente identificado pelos investigadores no desenvolvimento do câncer em geral é uma perda significativa acontecida seis a dezoito meses antes do diagnóstico da doença.

Isto ficou demonstrado em diversos estudos a longo prazo, feitos por investigadores independentes com grupos de controle ... Verificamos que não é só aquela perda que é significativa, mas também a forma pela qual essa perda é recebida pelo indivíduo.

Vejam, a perda tem que ser suficiente para causar um sentimento persistente de impotência e desespero por parte do **paciente**. Assim, parece que sua resistência básica enfraquece, permitindo que o fator maligno se desenvolva clinicamente.

Em outro estudo na Base Aérea de Travis, relatado no *Journal of Transpersonal Psychology* (Vol. 7, n.º 1, 1975), o Dr. Simonton classificou as atitudes de 152 pacientes **de** câncer em cinco categorias, de fortemente negativas a fortemente positivas. Então classificou suas reações à terapia, de excelentes e fracas. Para vinte **desses** pacientes os resultados **do** tratamento foram excelentes - apesar da condição de quatorze deles ser tão séria que tinham uma chance de menos-de cinqüenta por cento de estarem vivos cinco anos mais tarde. O que pesou na balança foi sua atitude positiva. No outro extremo da escala, vinte e dois

pacientes demonstraram uma reação muito fraca ao tratamento; nenhum deles tinha uma atitude positiva.

Contudo, quando alguns dos pacientes mais positivos voltaram para casa, houve uma modificação em suas atitudes, "e observamos que sua doença se modificou de forma correspondente". Claramente, suas atitudes e não a severidade de suas doenças desempenharam o papel mais importante.

O editor do *Journal* publicou as declarações do Dr. Elmer Green, da Fundação Menninger: "Carl e Stephanie Simonton estão..., obtendo resultados notáveis no controle do câncer ao combinar o uso da visualização para a auto-regulagem fisiológica, com a radiologia tradicional.

Em sua apresentação em Boston, o Dr. Simonton citou o presidente da Sociedade Americana de Cancerologia, Eugene Pendergrass, que afirmou em 1959: "Há alguma evidência de que o curso da doença é em geral afetado pela angústia emocional. É minha sincera esperança podermos ampliar a pesquisa para incluir a possibilidade distinta de que na mente das pessoas exista um poder capaz de manifestar forças que possam acelerar ou inibir o progresso dessa doença."

O Dr. Simonton agora é o diretor-médico do Cancer Counseling and Research Center de Forth Worth, Texas, onde ele e sua co-terapeuta, Stephanie Mathews-Simonton, treinam os **pacientes** para que participem mentalmente **de** seu próprio tratamento.

"Eu comecei com a idéia de que a atitude do paciente desempenhava um papel na sua reação a qualquer forma de tratamento, e poderia influenciar o curso de sua doença. À medida que explorava essa idéia, descobri que os conceitos do Mind Control - biofeedback e meditação - me proporcionavam um instrumento para ensinar ao paciente a maneira de começar a interação e de envolver-se com seu próprio processo de cura. Diria que este é o mais poderoso instrumento emocional que tenho para oferecer ao paciente."

Um dos primeiros passos que o Dr. Simonton toma no treinamento de seus pacientes é banir o medo. Uma vez que essa educação tenha sido iniciada, "percebemos que o câncer é um

processo normal que se desenvolve em **todos** nós, que possuímos células cancerosas desenvolvendo degenerações malignas o tempo todo. O corpo as reconhece e destrói da mesma forma que enfrenta qualquer proteína estranha... não é simplesmente uma questão de nos livrarmos de todas as células cancerosas, porque estamos sempre desenvolvendo células cancerosas. É uma questão de fazer o corpo vencer novamente, comandando seus próprios processos."

O relato **do Dr.** Sirmonton foi seguido pelo da Sra. Simonton. Ela disse:

A maioria das pessoas... visualiza uma célula cancerosa como algo muito feio e mesquinho, uma coisa insidiosa que pode mover-se furtivamente e que é muito poderosa, uma vez que ela comece seu trabalho não há nada que o corpo possa fazer. Na verdade, uma célula cancerosa é uma célula normal que enlouqueceu... É uma célula muito estúpida - ela se reproduz tão rapidamente que muitas vezes esgota seu próprio suprimento de sangue e morre de fome. É fraca. Você pode cortá-la, ou irradia-la, ou tratá-la com produtos químicos, e se ela adoece não consegue recuperar a saúde. Morre.

Agora, comparemos isso com uma célula sadia. Sabemos que, no tecido **sadio, você** pode cortar seu dedo e se não fizer nada mais do que colocar um *band-aid* ele vai sarar por si mesmo. Sabemos que os tecidos normais **podem** restaurar a si mesmos... eles não devoram seu próprio suprimento de sangue. Contudo, vejam a imagem mental que temos dessas coisas. Vocês podem ver o poder que atribuímos à doença devido ao nosso medo, e às imagens mentais que usamos nesse nosso medo.

Referindo-se às técnicas de visualização e relaxamento que usam em conjunto com a terapia por radiação, a Sra. Simonton afirmou:

Provavelmente o instrumento mais valioso que possuímos é a técnica da imagem mental.

Pedimos aos pacientes que façam três coisas básicas. Pedimos que visualizem sua doença, que visualizem seu tratamento, e que visualizem o mecanismo de imunidade de seus corpos.

(Em nossas sessões de grupo) falamos sobre o que desejamos que aconteça; antes de acreditarmos que vá acontecer. Parece importante colocar a situação dessa forma.

Uma das coisas em que mais falamos é a meditação. Com que freqüência você está meditando? O que você está fazendo em sua meditação?

CAPÍTULO 11

UM EXERCÍCIO ÍNTIMO PARA AMANTES

Em sua palestra para um grupo do Mind Contraí, a Sra. Simonton falou das muitas tensões da vida que, se não forem enfrentadas corretamente, podem levar à doença.

"É muito pouco freqüente entre nossos pacientes alguém que esteja satisfeito com o casamento", disse ela. "Quando um paciente de câncer está satisfeito com o casamento, esta é uma das grandes coisas com que podemos trabalhar, uma das maiores razões para que permaneçamos vivos."

O que faz um bom casamento? Eu não tenho todas as respostas. Meu próprio casamento com Paula é extraordinariamente bom - tem sido rico e interessante por **trinta** e seis anos, mas não comprehendo exatamente por quê. Talvez não comprehender isso exatamente seja parte daquilo que o torna bom. Digo isso para que você comprehenda que não tenho uma experiência de **primeira** mão com casamentos infelizes, e portanto não sei como salvar um casamento - ou se ele deve ser salvo - quando está numa situação muito difícil.

Contudo, sei de algumas formas para enriquecer e melhorar um casamento, quando o marido e a mulher desejam que **isso** aconteça.

Você poderia esperar que eu falasse primeiro de sexo, uma vez que muitos acreditam que o sexo seja a base de um bom casamento. Considero-o mais como um resultado de um bom casamento; **vamos discutir** essa questão mais tarde.

Acredito que a melhor base para um casamento seja a intimidade - não um tipo de intimidade onde exista invasão de privacidade - mas o tipo decorrente de uma profunda compreensão e aceitação.

Estou em vias de sugerir algo bastante estranho, mas primeiro devo fornecer alguma base para isso. Já falamos da grande alegria que existe no final de um curso de Controle Mental. Acontece algo mais. É mais sutil, porém profundamente sentido., Os alunos, pouco antes da conclusão do curso, sentem que têm um contato íntimo, quase de amor, entre si. Eles vieram **com** estranhos cujos caminhos de outra forma poderiam nunca ter-se cruzado, e logo se afastarão para viver seus destinos individuais. Contudo, **este** sentimento de ligação de um com o outro será facilmente redespertado quando eles se encontrarem novamente.

Acredita-se que' isto seja em grande parte decorrente do fato de terem passado juntos por uma experiência única em suas **vidas**. Os soldados freqüentemente sentem a mesma coisa depois de terem passado pelas intensas experiências da guerra. E o mesmo aconteceria com um grupo de estranhos **que** passassem uma tarde presos dentro de um elevador.,

Isso é apenas parte da explicação, e a parte menor. É a parte mais freqüentemente considerada porque pode ser facilmente compreendida.

Mas também acontece uma outra coisa que tentarei explicar. Durante uma prolongada e profunda meditação são feitas conexões - as mentes estão sensivelmente receptivas e são suavemente tocadas por outras mentes de uma forma familiar apenas àqueles que tenham passado uma **vida** inteira juntos. A maior parte das intimidades instantâneas são superficiais e falsas, e nos deixam com uma sensação de desconforto. Duram muito pouco tempo. Isto não acontece com a experiência que mencionei, esta acontece num nível psíquico durável.

Por ser **uma sensação** sutil, e **não** avassaladora, não fique **surpreso** se nunca **tiver** ouvido algo a respeito, de nenhum graduado em Controle Mental **que** você tenha encontrado. Mencione a experiência e aquela pessoa provavelmente **dirá**: "Ah, sim. Todos a sentimos. **Foi** maravilhoso!"

Isto é um tipo de produto secundário do treinamento em Controle Mental. O **curso** não é destinado **especificamente** a **alcançá-lo**.

Contudo (esta é a estranha sugestão que mencionei), é possível usar o que vocês, como marido e mulher, já aprenderam sobre o Controle Mental para deliberadamente criar uma conforável intimidade que, de outra forma, levariam anos de convivência para conseguir. O resultado **será** mais forte **e profundo** **do** que **aquele** que nossos alunos experimentam durante o curso.

Eis aqui o que fazer:

1. Escolha um lugar onde vocês dois se sintam mais felizes, mais relaxados. Pode ser um lugar onde vocês passaram as férias juntos, qualquer lugar que **desperte lembranças** agradáveis que vocês compartilhem. Pode ser até mesmo um lugar onde **nenhum**, dos dois jamais tenha estado - vocês podem **criá-lo** juntos. Contudo, não escolham um lugar onde apenas um dos dois tenha estado. Isso estragaria a simetria da experiência e reduziria o sentimento de estarem compartilhando algo:

2. . Sentem-se confortavelmente, próximos; um de frente para o outro. Relaxem e deixem seus olhos fecharem.

3. Um de vocês dirá ao outro algo como: "Vou contar lentamente de dez a um, e **a** cada número você se sentirá aprofundando num nível mental agradável e meditativo. Dez... nove... sinte-se aprofundando." oito... sete... seis... mais e mais profundo... cinco... quatro. " ainda mais profundo... três... **dois**... um... Com sua ajuda, vou me unir a você aí.

4. O outro dirá: "Vou contar **lentamente** de **dez** a **um**; e a cada número estaremos mais próximos, num nível mental profundo. Dez... nove... sinte-se aprofundando **comigo**... oito... sete... seis... juntos cada vez mais profundamente... cinco... quatro... mais profundo e ainda mais próximos... três; ..

dois... , um. Agora nós dois estamos relaxados, num agradável nível mental. Vamos juntos mais profundamente ainda."

5. A primeira pessoa dirá: "**Está** bem, vamos juntos muito profundamente. Vamos **juntos** sentir **nosso** lugar ideal de descanso. Quanto mais sentirmos isso, mais profundamente iremos. Repare no céu..."

6. "*Sim...* está **claro**, com umas poucas nuvens passando." Cada um de vocês lentamente, espontaneamente, descreverá a cena que estão sentindo juntos - a temperatura, as cores, os sons, todos os detalhes **agradáveis**.

7. Quando vocês dois estiverem num nível profundo - não tenham pressa quanto a isto - sentindo completamente seu lugar ideal de descanso, um dos dois dirá para o outro: "O que mais desejo na vida é te fazer feliz, e só depois disso é que desejo a minha felicidade."

8. O outro dirá: "E o que eu mais desejo é te fazer feliz, esó depois disso é que desejo a minha felicidade."

9. Passem algum tempo - tão longo quanto desejarem — **em comunhão** silenciosa, e então despertem. Para alguns, esse período de comunhão silenciosa pode ser sentido ainda mais profundamente ao se olharem nos olhos. É perfeitamente possível ao meditador experimentado permanecer em Alpha ou Theta de olhos abertos. Se você não se sentir confortável com isso, **não** insista.

Essa é uma experiência muito mais forte do que vocês podem imaginar apenas lendo a seu respeito aqui. Na primeira vez que tentarem ficarão convencidos e, com as variações que poderão desenvolver, ela pode tornar-se uma parte permanente de sua vida em comum.

Algumas palavras de precaução: a beleza dessa experiência será completamente perdida, se for mal-empregada. Se uma das duas pessoas envolvidas não compreender o **seu propósito** ou não concordar plenamente com esse propósito, o resultante sentimento de comunhão íntima poderá acontecer como uma experiência menos do que agradável. Eu o recomendo apenas a um homem

e a uma mulher que estejam procurando um relacionamento mais profundo, rico e durável.

Cada um de nós possui uma aura que alguns podem ver como um tênuo campo de energia circundando o corpo. Podemos ser treinados para ver essa aura. De fato, como outro produto secundário do treinamento em Controle Mental, muitos de nossos graduados declaram que podem ver suas auras e as de outras pessoas. Cada uma é tão distinta das demais quanto uma impressão digital.

Quando as pessoas estão fisicamente próximas, seus **campos** de energia se sobrepõem. Suas formas, intensidades, cores e **vibracões** mudam. Isto acontece tanto em teatros lotados e em ônibus, como na cama a dois. Quanto mais freqüente é o contato, mais durável é a modificação nas auras.

No caso de marido e mulher, essa modificação é boa porque suas auras se tornam mais complementares. Uma separação física prolongada vai inverter o processo, o que, não é preciso dizer, não é bom para a compatibilidade do casamento. A proximidade física é essencial; recomendo camas de casal.

Agora, quanto ao sexo: o sexo não é apenas uma experiência. Nele há um espectro completo de possibilidades. Não estou falando de técnicas ou posições; quero dizer experiências - qualidades de experiência em diferentes níveis e intensidades. Há uma ampla gama de possibilidades que vão da excitação passageira à alegria duradoura.

Muitos casais estudam manuais que ensinam como **fazer** sexo, e com uma certa perfeição técnica acreditam que estão vivendo uma boa vida sexual. Ao deliberar cada passo, com cada passo levando logicamente ao seguinte, mantêm o que poderia ser uma experiência profunda no nível consciente superficial de Beta. Mais importante é fluir com a experiência, com a mente relaxada, num nível meditativo.

Tornar-se fisicamente sensível pode enriquecer e melhorar imensamente um casamento. Mesmo sem treinamento, casamentos felizes e longos podem ter como resultado uma profunda compreensão psíquica entre os parceiros. Por que esperar?

CAPITULO 12

VOCÊ PODE PRATICAR A PES

A PES é real? Hoje em dia virtualmente todas as pessoas informadas concordam que é. Foi provado até o último ponto decimal das estatísticas de probabilidade que existe informação disponível para nós, através de algo diferente dos cinco sentidos. Pode ser informação do passado, do presente ou do futuro. Pode ser de um ponto próximo ou distante. Nem o tempo, nem o espaço, nem as gaiolas Faraday constituem uma barreira para essa faculdade "extra-sensorial" que entra em ação na PESo

PES significa "percepção extra-sensorial". Não gosto dessa terminologia. "Extra-sensorial" significa de fora, separado de nosso aparato sensorial. Isso parece negar a existência de um aparato sensorial diferente dos cinco sentidos, apesar **de**, obviamente, existir um, uma vez que captamos informação sem o uso dos cinco sentidos. Na PES não há nada de extra-sensorial. A palavra "percepção" é excelente para o tipo de experiências **conduzidas** pelo Dr. J. B. Rhine na Universidade Duke, onde os participantes da experiência adivinharam a seqüência de cartas especiais de uma forma que elimina virtualmente qualquer possibilidade de coincidência. Contudo, em Controle Mental nós não apenas percebemos, mas realmente projetamos nossa consciência para onde está a informação **desejada**. **Percepção** é uma palavra

passiva demais para o que fazemos. Portanto, em Controle Mental falamos de "Projeção Sensorial Efetiva...•. As **iniciais** são as mesmas, e apropriadamente, uma vez que queremos dizer com isso tudo o que é normalmente compreendido como PES e ainda mais.

Para experimentar a PES os alunos do Mind Control não passam por exercícios de adivinhar cartões. Estes têm como objetivo descobrir se as pessoas são psíquicas. Nós já sabemos **que** elas são, e portanto nos propomos **uma** tarefa maior — treiná-los para atuar psiquicamente na vida real de uma forma tão fascinante que sentem **um** espécie de "viagem" espiritual tão intensa que nunca mais suas vidas voltarão a ser exatamente as mesmas. Isto acontece ao fim de cerca de quarenta horas de instrução e de exercícios.

Nós treinamos pessoas para funcionarem psiquicamente, de forma rotineira e segura; já fizemos isso com cerca de um milhão de graduados.

Quando **você** tiver dominado todas as técnicas apresentadas até ornamento neste livro, **você** estará bem adiantado no caminho para praticar a PES. Você será capaz de entrar em níveis mentais profundos e lá permanecer plenamente consciente; e será capaz de visualizar coisas e acontecimentos quase com a plenitude da realidade dos cinco sentidos. **Essas** são as duas portas para o mundo psíquico.

Nos curso de Controle Mental, os alunos estão **perto** de operar psiquicamente no **fim** do segundo dia, e no terceiro dia realmente funcionam psiquicamente - projetando sua consciência para fora de seus corpos.

Eles começam com um exercício simples de imaginação visual. **Em** meditação muito profunda, projetam-se para a frente de suas casas *imaginando* que estão lá. Cuidadosamente, observam tudo o que vêem, antes de entrar pela porta da frente e ficar de pé na sala de estar; de frente para a parede sul. Observam a sala à noite com as luzes acesas, depois **durante** o dia com a luz do sol entrando pelas janelas, e estudam todos os detalhes que

-
- Effective Sensory Projection. (ESP).

podem lembrar. Então tocam a parede sul e entram nela. Isto pode lhe parecer estranho, mas é perfeitamente **natural** para aqueles que 'tenham passado por um' intenso treinamento em **visualização**.

Dentro da parede estão onde nunca estiveram antes; assim, “**testam**” seu novo meio ambiente notando a luz, os odores, a temperatura e, batendo no interior da parede, a solidez dos **ma**-teriais. Novamente do lado de fora da parede, e olhando para ela, eles mudam a **cor** da parede para preto, vermelho, verde, azul e violeta, e depois fazem-na voltar à **sua** cor original. A seguir levantam uma cadeira - sem peso nessa dimensão - e estudam-na contra a parede à medida que novamente mudam sua cor. Fazem isso com uma melancia, um limão, uma laranja, três bananas, três cenouras e uma alface.

Quando essa sessão está terminada, o primeiro passo importante foi dado para deixar a mente 16gica para trás, e trazer a mente imaginativa para a frente, onde estão os controles. Neste tipo de exercício que estou descrevendo agora, a mente 16gica diz ao ahino: "Não, não me **diga** que você está dentro de uma parede ou em algum outro lugar esquisito. Você *sabe* que não pode estar; você está sentado aqui."

Mas a mente imaginativa, agora reforçada por **uma** série de exercícios de visualização, é capaz de ignorar isso. A medida que a **imaginação** se toma mais forte, o mesmo acontece **com** os nossos poderes psíquicos. É a mente imaginativa **que** os mantém.

Na sessão seguinte os alunos se projetam mentalmente em cubos ou cilindros de metal - de aço inoxidável, cobre, latão e chumbo - onde, como fizeram dentro da parede, testam a luz, o odor, a cor, a temperatura e a solidez, tudo num ritmo suficientemente rápido para manter a 16gica fora do caminho.

Avançando das **disposições** mais simples da matéria **para** seus arranjos mais complexos, os alunos começam suas projeções na matéria viva com uma árvore frutífera. Examinam uma árvore frutífera nas quatro estações do ano, contra uma sequência de cores em suas telas mentais, e então se projetam para dentro das folhas e frutos.

Agora, um gigantesco passo **adiante**: projeção num animal **de** estimação. Os **alunos** foram tão bem-sucedidos até este ponto que a pergunta: "Será que realmente posso fazer isto?" passa por muito poucas mentes. Confiantemente examinam o animal de estimação exteriormente em suas telas mentais, mudando as cores; então, tão confiantemente quanto antes, eles penetram mentalmente no crânio e no cérebro vivo. Depois de alguns minutos de reconhecimento dentro da cabeça do animal, emergem novamente para tornar a examiná-lo em seu aspecto exterior, desta **vez focalizando** a atenção em seu peito. Agora, dentro do peito examinam as costelas, **a** espinha, o coração, os pulmões, o **fígado**; e saem novamente, já armados com pontos de referência para aquele que provavelmente será o dia mais surpreendente em suas vidas, quando trabalharão com seres humanos. Contudo, há um trabalho preparatório a ser feito antes.

Num nível especialmente profundo de meditação, às vezes em Theta, os alunos do Mind Control - com sua imaginação **agora** bem treinada - constroem laboratórios no tamanho, forma e cor que preferirem. Nesse laboratório estarão incluídos uma mesa e uma cadeira de seu gosto, um relógio e um calendário contendo todas as datas, passadas, presentes e futuras, além de arquivos. Nada de incomum até este ponto.

Para compreender o passo seguinte é preciso ressaltar novamente o quanto nosso aparato sensorial psíquico está distante da linguagem e da lógica, e quão próximo está das imagens e dos símbolos. Ressalto isto porque o próximo passo é equipar o laboratório com "instrumentos" para corrigir psiquicamente as anormalidades detectadas nos humanos que serão examinados no dia seguinte. A maioria desses instrumentos é diferente de tudo o que você já possa ter visto num laboratório. São símbolos altamente instrumentais - instrumentos simbólicos, se você preferir.

Imagine uma peneira fina para filtrar as impurezas do sangue; uma delicada escova para eliminar o pó branco (cálcio) que pode ser visto psiquicamente em casos de artrite; loções para curas rápidas; banhos para lavar a culpa; um conjunto de alta fidelidade para locar uma música especial para acalmar os aflitos. Cada

aluno faz o seu próprio equipamento; nio **há** dois conjuntos de instrumentos exatamente iguais. Eles surgem de onde tudo é possível, de níveis mentais profundos, e muitos graduados chegam a se conscientizar de que o trabalho que realizam com **esses** instrumentos tem consequências no que chamamos de mundo objetivo.

A medida que o aluno trabalha com esses instrumentos, pode precisar de sábios conselhos para **ajudá-lo** em momentos de perplexidade - uma “**pequena** e tranquila **voz**” interior. Para o aluno do Mind Control, contudo, essa não é uma pequena voz, mas sim uma voz forte, e não uma, mas duas.

Em seu laboratório, ele evoca dois conselheiros, um homem e uma mulher. Isto lhe é dito antes de começar a sessão de meditação e, se ele é como a maioria dos alunos, terá uma firme idéia de quem deseja como conselheiro. Raramente ele obtém quem deseja; quase nunca fica desapontado.

Um aluno, esperando encontrar Albert Einstein, encontrou em vez **dele** um homenzinho pintado como palhaço, tendo **uma** bola de pingue-pongue cor-de-rosa no lugar do nariz, e um gorro com pompom. O homenzinho revelou-se uma fonte digna de confiança para conselhos práticos.

Outro aluno, Sam Merrill, que escreveu um artigo sobre Controle Mental para o *New Times* (de 2 de maio de 1975), evocou duas pessoas bem reais como conselheiras, apesar de que seu comportamento fosse muito diferente do comportamento das pessoas reais.

Em seu laboratório, o submarino *Nautilus*. Merrill escreve: "um **homenzinho** de *shorts* e camisa de seda surgiu da câmara de descompressão. Era magro, solto, esquelético. Ele era um

algodão realçava seus seios. Ela também me ignorou a princípio, mas ficou muito contente em encontrar Shakespeare. Os dois se cumprimentaram e trocaram amabilidades, depois caíram na areia e começaram a brigar e a gritar..."

No dia seguinte, quando chegou o momento **sério** de trabalhar casos, o orientador do Sr. Merrill deu-lhe o nome de uma mulher de sessenta e dois anos, que morava na Flórida. Os dois conselheiros, mais interessados um no outro do que na mulher, examinaram-na jocosamente e foram embora para cuidar de assuntos mais urgentes.

Os conselheiros partiram sem dar seus conselhos? Não - o abdômen da mulher havia desaparecido. "Em seu lugar" - escreveu Merrill - "estava um intestino de lâmpadas de gás néon que piscava zangado." Ele soube de seu orientador que a mijlher estava no hospital com seu intestino seriamente inflamado - diverticulite.

Os conselheiros podem ser muito reais para os graduados do Controle Mental. Quem são eles? Não temos certeza - talvez alguma invenção de uma imaginação arquetípica, talvez uma encarnação da **voz** interior, talvez algo mais. O que sabemos é que, uma **vez** que encontramos nossos conselheiros e aprendemos a trabalhar com eles, a associação é plena de respeito e muito valiosa.

Mais de quatro séculos antes de Cristo, o filósofo grego **Sócrates** tinha um conselheiro que, diferentemente de nossos conselheiros em Controle Mental, **limitava** seus conselhos a avisos. Segundo "Platão, **Sócrates disse:** "Desde a minha infância tenho sido acompanhado por um ser semidivino cuja **voz** de tempos em tempos me dissuade de algum projeto mas nunca me **diz** o que devo **fazer.**" Outro escritor, Xenophon, cita Sócrates, afirmando: "Até agora a voz nunca errou."

Como você logo verá, um graduado do Controle Mental, mentalmente em seu laboratório, confiantemente consultando seus conselheiros, é uma pessoa que tem um imenso poder para **trazer** benefícios a si mesma e aos demais. Neste ponto do treinamento do Mind Control, isso é entendido, porém ainda não vivenClado.

No dia seguinte, o ar quase treme de tanto suspense. Até mesmo nos SOS graduados, que voltam para refrescar a memória, sentem isso. Até aqui, tudo o que o aluno sentiu foi aparente apenas para si mesmo, na privacidade de sua própria mente. Agora chegou o momento de atuar de modo que todos possam ver.

Antes são realizados dois exercícios mentais: **ambos** exames mentais de um amigo, de forma muito semelhante à realizada com o animal de estimação, mas desta vez com detalhes muito mais práticos. Então, os alunos são colocados aos pares.

Um membro de cada par é chamado de "psicorientador" e o outro de "operador psíquico". ("Psicorientador" é derivado de "Psicorientologia", uma palavra que cunhei para descrever tudo o que fazemos em Controle Mental; significa simplesmente orientar a mente.)

O psicorientador escreve num papel o nome de uma pessoa de seu conhecimento, sua idade, seu endereço aproximado, e uma descrição de algum problema físico sério. O operador psíquico, às vezes com o auxílio de seu psicorientador, vai para o seu nível, provavelmente pela primeira e última vez com pouca confiança no que está em vias de fazer.

Quando dá o sinal de que está pronto - em seu nível, em seu laboratório, na presença de seus conselheiros - o psicorientador lhe **diz** o nome, idade, sexo e endereço da pessoa cujo nome está no papel. O trabalho do operador psíquico é descobrir o que há de errado com aquela pessoa, que nunca encontrou e de quem nunca tinha OUVIDO falar. Examina o corpo dessa pessoa, Ipor dentro e por fora, na forma ordenada em que sua imaginação foi treinada a fazer, **consultando** seus conselheiros quando necessário, talvez ele mesmo "falando" com a pessoa.

O operador psíquico é incitado pelo seu psicorientador a ir descrevendo suas descobertas à medida que estas ocorrem, a "continuar falando, mesmo se você acha que está fazendo adivinhação". Tipicamente, uma sessão é mais ou menos assim (o diálogo que se segue é baseado num caso real):

Psicorientador: "O nome da pessoa que escrevi aqui é John Summers. Tem quarenta e oito anos de idade, mora em Elkhart,

Indiana. Um, dois, três - John Summers de Bkhart, Indiana, está em sua tela. Sínta-o, perceba-o, **visualize-o**, crie-o, saiba que ele está aí, tenha certeza de que ele está aí. Examine o corpo dele **com** sua **inteligência**, da cabeça aos pés, de cima para baixo, uma **vez** por segundo.

"Enquanto estiver examinando o corpo dessa forma, permita que a sua imaginação escolha três áreas de maior atração. Mantenha o ritmo de exame de uma vez por segundo, e diga-me as áreas de atração à medida que elas ocorrerem. **Você** se sentirá **como** se estivesse inventando tudo, portanto diga-me tudo o que passar em sua mente."

Operador **psíquico**: "Seu ombro direito está um pouco abaixado em relação **ao** esquerdo, um pouco projetado para a frente ... Tudo o mais me parece correto." exceto talvez seu tonlOzelo esquerdo ... Vamos olhar dentro do peito ... Tudo está quente... um pouco mais frio do lado direito... mais frio e mais escuro . Ele não tem o pulmão direito... Agora, aquele tornozelo . Palece que está bem, apenas uma pequena linha tortuosa branca lá..., dói quando o tempo está úmido... deve tê-lo quebrado algum dia... Acho que é tudo... **Espere**, minha conselheira está fazendo o camarada se voltar de costas para mim, apontando para um ponto atrás de suas orelhas; sim, há cicatrizes muito profundas ali... ele teve uma operação do mastóide, muito profunda ... É só.

Psicorientador: "Muito bem, falta-lhe o pulmão direito e ele tem uma profunda cicatriz atrás de uma orelha. Não tenho informações sobre o tornozelo. Agora, reveja a sensação que você teve quando me falou do pulmão direito e da cicatriz atrás da orelha. Reveja sua sensação e use-a como ponto de referência na próxima vez em que for trabalhar um caso."

Depois de uma pequena pausa, o operador psíquico volta a Beta sorridente e exclamando: "Puxa, que loucura!"

Sim, **é** uma loucura. Isso contraria tudo o que já vivenciamos **neste** mundo. Contudo, não há nada de extraordinário nesta cena **que** acabei de descrever. Alguns erram alguma coisa em seu primeiro caso, outros erram até o caso todo, e mesmo o segundo

e o terceiro; mas à **medida** que o dia vai chegando ao fim, praticamente todos obtiveram acertos diretos para saber que não foi "apenas coincidência" - algo de muito real funcionou aqui.

Muitas vezes pensamos na imaginação como uma irresponsável criadora de tolices, Freqüentemente ela é isso mesmo. Mas as obras de arte **são** o **produto** da imaginação treinada; os resultados psíquicos também são o produto da imaginação treinada de uma forma muito especial. O aluno, quando funciona psiquicamente pela primeira vez, sente que está "apenas imaginando" o que vê. É por isso que o psicorientador lhe diz :para "continuar falando, mesmo se você acha que está apenas fazendo adivinhação". Se ele parasse de falar, sua mente lógica poderia tentar fazê-lo raciocinar, reduzindo seus poderes psíquicos, **exatamente** como faz na vida diária.

Depois do seu primeiro acerto direto, o aluno do Mind Control sabe que não está "apenas imaginando". Está imaginando e aprendendo a confiar na primeira coisa que lhe vem à mente. Isso constitui o aparecimento de seus dons psíquicos.

O que está em ação são leis perfeitamente naturais. Nossa mente **não** está confinada em nossa cabeça; ela a ultrapassa. Para ultrapassá-la efetivamente precisa estar motivada pelo desejo, animada pela crença, incitada pela expectativa.

Em seu primeiro caso, o aluno médio não tem uma grande expectativa. Se estiver informado e tiver uma mentalidade aberta saberá **perfeitamente** que algo como a PES **existé**, mas o treinamento de toda a sua vida lhe "provou" que a PES é algo que acontece com os outros, não com ele. Uma vez que descubra que esse não é o caso, uma vez que atinja o alvo pela primeira **vez**, sua expectativa dá um salto, e ele está a caminho. Algumas horas mais tarde, com oito ou nove outros bons casos a seu crédito, ele será um graduado em Controle Mental.

"Freqüentemente vi alunos diagnosticando corretamente uma doença...", escreveu Bud Thomas, editor de *Midnight*, em seu artigo "Cursos de Controle Mental PODEM aumentar seu poder mental" (de 19 de novembro de 1973). Nesse artigo ele descreve

um caso que **apresentou**, e pensou que seria **particularmente difícil** porque nem ele nem **ninguém** do grupo sabia qual era a doença.

Anteriormente naquele **dia**, ele visitara seu filho no hospital. Havia um outro paciente no mesmo quarto. O Sr. Thomas não sabia de nada a respeito dele, a não ser seu nome.

Aqui está o que o operador psíquico descobriu: A perna direita do paciente estava como que "paralisada", seus **braços** e ombros estavam duros e algumas **vértebras** em suas costas estavam grudadas por causa de uma doença. Além disso estava com a garganta e os intestinos **inflamados**. Ele tinha um metro e sessenta e cinco centímetros de altura e pesava cerca de cinqüenta e cinco quilos.

Voltando ao hospital, o Sr. Thomas soube que aquele paciente havia sido vitimado pela poliomielite na infância. Eie tinha caído de uma cadeira de rodas e quebrado o quadril direito, e tudo mais que o aluno do Mind Control disse estava correto, exceto a garganta e intestinos **inflamados**; estes eram **os** sintomas do filho do Sr. Thomas.

Freqüentemente, o que parece ser um erro acaba se revelando um acerto no alvo errado, como neste caso. Com a prática, a mira **mellhora**. Com **mais** prática ainda, o **psíquico pode** se ligar às coisas assim como às pessoas.

Dick **Mazza**, um ator-cantor de Nova York, aumenta sua renda datilografando manuscritos de livros para autores e editores. Um dia ele perdeu um manuscrito e, fora de si, chamou um graduado em Controle Mental para ajudá-lo a encontrar o manuscrito. A última vez que se lembrava de ter estado com ele foi quando entrara no auditório de uma pequena igreja para ensaiar uma peça. Um grupo de jovens agentes funerários estava saindo; tinham ido lá para ensaiar a cerimônia de formatura. O manuscrito estava num **envelope** branco **com** o nome e endereço de **Dick**, e a palavra "urgente" escrita sobre ele.

O graduado em Condução Mental tinha como um de seus conselheiros uma velha muda, cuja utilidade era limitada a dizer sim ou não através de **mímica** e a lima espécie de linguagem de

sinais. O conselheiro masculino ajudava como intérprete e às vezes dava seus próprios conselhos.

O graduado visualizou o **manuscrito** como Dick o tinha descrito. Viu que ele estava no meio de uma pilha de papéis sobre uma grande mesa desarrumada.

- O manuscrito está seguro lá? - perguntou à sua conselheira. Ela balançou a cabeça dizendo que sim.

- Algum dos agentes funerários está com ele em seu poder?

- **Não.**

- A mesa está na igreja?

- **Não.**

- Ele será devolvido logo?

- Sim.

- Quem está com ele?

Ela apontou para o próprio graduado.

- Eu estou com ele? - perguntou.

- Não.

O conselheiro masculino interveio.

- Ela quer dizer que alguém mais ou menos da sua idade está com ele. Ele pediu que uma jovem levasse seus papéis de volta para seu escritório porque ia sair com seus alunos para comemorar. **Está** na mesa dele. Não se **preocupe**, quando ele encontrar o envelope, irá devolvê-lo a Dick.

Dois dias depois, o decano dos agentes funerários telefonou para Dick. Depois da cerimônia de formatura, explicou, ele pegou uma pilha de seus papéis, que de alguma forma incluíam o manuscrito de Dick, e pedira à sua secretária para colocá-los em sua mesa, porque ia sair para celebrar a formatura com seus alunos.

Já ocorreu a muitas pessoas que em nosso trabalho com casos estamos lidando com nada mais do que transferência de pensamentos. (Nada mais! ,Como algumas pessoas são sofisticadas ...)

O caso que usei como exemplo - o do homem sem um pulmão - é um caso real. Você se lembra que havia um aparente engano, o tornozelo quebrado. O orientador podia confirmar (havia escrito no papel anteriormente) a operação do mas-

tóide e a falta do pulmão. Mas tudo o que podia dizer sobre o tornozelo quebrado foi: "Não tenho informações sobre isto."

Mais tarde, a pessoa cujo caso estava sendo examinado confirmou que havia quebrado o tornozelo anos antes, e que este lhe causava algum desconforto quando o tempo estava úmido. Transferência de pensamentos? Não como normalmente compreendemos o termo; o pensamento não estava na mente do orientador, pois ele não sabia nada a respeito do tornozelo quebrado. E também não era provável que estivesse na mente do "caso" naquele momento.

Mas, você pode objetar, poderia estar em sua mente. Sim, poderia ter estado. Outro episódio: um aluno trabalhando num caso relatou que uma mulher tinha uma cicatriz em seu cotovelo, decorrente de uma fratura. O orientador não tinha informações sobre essa fratura, e foi verificar com a mulher. Ela disse que não, nunca havia fraturado o cotovelo. Dias mais tarde essa mulher, conversando com sua mãe, tocou no assunto e a mãe disse que ela havia fraturado o cotovelo quando tinha três anos de idade! Será que isso é transferência de pensamento?

A energia psíquica que as pessoas transmitem é mais forte quando suas vidas estão em perigo. É por esta razão que tantos casos de PES espontâneo envolvem acidentes e mortes súbitas.

É também por essa razão que nosso exercício final é com pessoas criticamente doentes. O graduado que conscientemente pratica seus casos aprende a captar sinais psíquicos cada vez mais fracos, até que um dia torna-se capaz de uma ligação psíquica com qualquer pessoa que tenha **em** mente, quer essa pessoa esteja ou não enfrentando dificuldades. Com a prática, nós nos tornamos cada vez mais sensíveis.

Em minhas primeiras experiências, descobri que as crianças demonstram habilidades psíquicas mais prontamente do que os adultos. Elas são muito menos limitadas pela visão **de** Beta sobre o que é possível, e seu senso de realidade ainda não se desenvolveu até o ponto onde elas só dizem aquelas coisas que pareçam lógicas.

Uma experiência realizada logo depois que os pontos básicos do curso de Controle Mental haviam sido desenvolvidos foi projetada para desenvolver a estruturação das sessões de **casos** que descrevi. Como você verá, minha técnica inicial era muito diferente do que é hoje em dia.

Duas crianças, Jimmy e Timmy, haviam sido treinadas pelo curso básico. Separei-as, enviando cada uma para um aposento diferente, cada uma acompanhada por um experimentador, uma espécie de precursor do psicorientador de hoje em dia. A uma delas, Jimmy, foi pedido que fosse para seu nível e criasse algo, qualquer coisa, em sua imaginação. Enquanto isso, no outro aposento, Timmy foi para o seu nível e **pedimos-lhe** que descobrisse o que Jimmy estava fazendo. Jimmy disse ao seu experimentador: "Estou fazendo um caminhãozinho, de carroceria verde e rodas vermelhas."

O experimentador de Timmy perguntou:

- O que Jimmy está fazendo agora?"
- Oh, ele está fazendo **um caminhãozinho** de brinquedo.
- Bem, você pode descrevê-lo?
- Tem carroceria verde e rodas vermelhas.

Este é um caso de um nível mais util do que o realizado com adultos em nossas turmas. É preciso prática para uma pessoa "tornar-se uma criança".

CAPÍTULO 13

FORME SEU PRÓPRIO GRUPO

Quero que **você se** aproxime tanto quanto passivei, **através** da leitura deste livro, de desenvolver suas habilidades mentais do modo como o fazemos nos cursos de Controle Mental. Será **necessária** uma aplicação firme e constante, mas **agradável**. Até aqui, os exercícios apresentados podem ser praticados pelo aluno **sozinho**. Em um mês ou dois, quando você se tomar bastante hábil, **estará** pronto para os trabalhos com casos, conforme os descrevi. Nesse ponto você precisará da ajuda de outras pessoas, em condições cuidadosamente controladas. Aqui **está** o que fazer:

Antes mesmo de começar o primeiro exercício deste livro, forme um grupo de pelo menos seis pessoas compatíveis, que também aprenderão a praticar os exercícios. Mantenham-se em contato enquanto vão progredindo, e quando todos estiverem prontos - quando todos tiverem realmente dominado os exercícios - reúnam-se para começar com os casos. Dediquem pelo menos um dia inteiro para a primeira sessão. Cada um dos participantes deve trazer pelo menos cinco cartões contendo de um lado o nome, idade e endereço de uma pessoa seriamente doente, e do outro lado a natureza da doença. Escrevam vários detalhes, pois estes serão úteis no momento da verificação.

Comecem projetando-se mentalmente em metais. Vocês não terão cubos ou cilindros de **metal**, como temos em nossas aulas; podem usar moedas para a **prata** e o cobre, um anel para o ouro, um pequeno ímã **para** o ferro. Vocês todos devem **examinar esses** objetos cuidadosamente; então entrem em nível e imaginem um objeto de cada vez - visualizando-o a uma pequena distância, acima do nível de visão. Imaginem o objeto se expandindo até alcançar o tamanho de um quarto; então penetrem nele e realizeni os **diversos** testes.

Façam o mesmo com frutas e verduras, e finalmente com **um** animal de estimação. **Vocês** podem considerar esses exercícios um sucesso quando todos tiverem sentido uma clara diferença entre um objeto e outro. Não é necessário que o resultado de cada teste seja claro e detalhado, apenas que a experiência total de cada objeto seja distinta da experiência de outros objetos. Suas impressões podem se revelar completamente diferentes de uma pessoa para outra. Não há problema, o importante é o que **cada** um descobre; isso se tomará o seu ponto de referência.

Ainda não desenvolvi uma forma, através da página impressa, de ajudá-lo a evocar conselheiros. Se você for capaz de fazer isto de alguma forma, por si mesmo, ótimo; mas **pode** continuar perfeitamente sem eles, apesar de que seu progresso possa ser mais tento.

Para o trabalho com casos, fornem pares, exatamente como fazemos nos cursos de Controle Mental. No capítulo 12 você encontrará as palavras que o orientador fala para o psíquico quando apresenta o caso. Essas são exatamente as que empregamos nas aulas, e sugiro que o seu grupo também as empregue.

Disse que vocês deveriam fazer isto em condições cuidadosamente controladas. Eis como deve ser feito:

1. **Escolham** um lugar tranquilo onde provavelmente **vocês** não sejam interrompidos ou perturbados.
2. Certifiquem-se de que cada um dos membros do grupo tenha praticado todos os exercícios deste livro, na devida ordem, e que tenha **obtido êxito** em todos eles.

3. Concordem de antemão que não haverá nenhuma "viagem de ego". Alguém do **grupo** provavelmente terá um sucesso mais espetacular do que os outros - no início. Isto não significa que ele seja "o melhor", ou superior aos outros em qualquer sentido; simplesmente obteve sucesso primeiro. Alguns podem não começar a operar psiquicamente até a quinta ou sexta sessão, mas os mais lentos freqüentemente acabam se revelando os melhores psíquicos.

4. Se vocês conhecem um graduado em Controle Mental, peçam-lhe que se reúna com seu grupo. Se ele continuou praticando o seu Controle Mental, será de grande ajuda. Se estiver um pouco esquecido, poderá se lembrar com a ajuda deste livro, ou dando um pulo num curso de Controle Mental (ele pode fazer isso gratuitamente), e então estará novamente apto.

S. Quando você for o psíquico ponha suas dúvidas de lado e mergulhe na experiência. Dê ouvidos à sua intuição - adivinhe - mas sobretudo não tente racionalizar suas descobertas. Não diga "Isto não pode ser", esperando por outras impressões. O que lhe ocorre no primeiro pensamento é mais freqüentemente correto do que o que lhe ocorre no segundo pensamento.

Continue falando! Examine o corpo de alto a baixo e descreva o que estiver vendo.

6. Quando você for o orientador, não dê pistas. Você quer que seu psíquico seja bem-sucedido, mas não adiantará você dizer: "Volte ao peito. Tem certeza de que não há nada de errado aí?"

Não diga ao psíquico que ele está errado. Nos primeiros estágios, quando pode haver um número maior de erros, o que freqüentemente acontece é o operador **sintonizar** outros casos diferentes daquele em que está trabalhando. O erro é relativamente pequeno e pode ser corrigido com um pouco de prática. Palavras desencorajadoras por parte do psicorientador podem levar à paralisação da experiência. Diga simplesmente: "Não tenho informações sobre isso."

7. Sejam pacientes. Se um milhão de pessoas como vocês foram bem-sucedidas, certamente o mesmo acontecerá com vocês.

pode ser que vocês precisem de mais tempo para trabalhar sozinhos, e com o grupo informal, mas para que pressa?

8. Uma vez que todos alcancem sucesso rotineiramente em seus casos, mantenham seu grupo unido, continuem os encontros, continuem a trabalhar juntos em casos. Você se tornarão cada vez **melhores** nisso, até que um dia poderão trabalhar **sozinhos** nos casos, tornando-se mais sensíveis às mensagens sutis da vida diária, em vez de apenas às mais poderosas, lançadas pelas doenças sérias.

9. Não usem nenhuma pessoa presente como um caso. Há uma diferença legal entre fazer isso e trabalhar numa pessoa que esteja distante. No primeiro caso seria diagnose, o que deve ser deixado a cargo dos médicos; no segundo caso é detecção psíquica. algo perfeitamente legal.

10. Quando você descobrir uma anormalidade num caso em que esteja trabalhando, não se apresse em dar a notícia ao objeto de estudo. Isto é trabalho para o médico dessa pessoa. O seu é desenvolver sua habilidade psíquica de forma que possa ajudar esta e outras pessoas psiquicamente - e legalmente. Simplesmente corrija mentalmente o que **você** detectou. **Você** detecta mentalmente, portanto corrija mentalmente.

Previ anteriormente neste capítulo quanto ao fato de se dar muita **importância** a quem for bem-sucedido primeiro. Apresentei essa lição de uma forma muito forte, quando ensinava uma de minhas primeiras turmas, em 1967. Um dos alunos era um instrutor de voo chamado Jim Needham. Tudo corria perfeitamente para ele, até o último dia do curso. Errou inteiramente em todos os casos em que trabalhou. Ninguém mais naquela turma de trinta e dois alunos apresentou resultados tão ruins.

Contudo, Jim viu os outros sendo bem-sucedidos, com **um** acerto depois do outro. Se eles podiam, ele também podia, e então criou seu próprio plano para praticar em casa com sua mulher, que havia feito o curso em sua companhia. Ela recortava histórias de vítimas de acidentes publicadas em jornais, e a cada noite ,em seu nível, Jim tentava trabalhar naqueles casos - sua mulher

fornecia os nomes, idades, sexos e locais, e ele descrevia os ferimentos. Além disso, ela lia para ele nomes tirados das Páginas Amarelas, e ele tentava adivinhar as profissões daquelas pessoas. **Seis** meses dando tudo cem por cento errado, mas então aconteceu o primeiro sucesso. Depois outro, e mais outro. Agora Jim trabalha comigo em Laredo, está encarregado do treinamento de instrutores do Mind Control, e é um **dos** nossos melhores psfquicos. Na verdade, atualmente Jim pode operar psiquicamente sem ir para o seu nível. Isto passou a fazer parte de sua vida **diária**.

Uma tarde, em Beta, ou consciência exterior, Jim estava ajudando uma turma no exercício de evocar os conselheiros. Ele viu um negro gigantesco, vestido com roupas de brocado dourado e usando um largo bracelete de pedras preciosas, aproximar-se de uma das alunas. Aquela aluna o rejeitou, ele então **aproximou-se** de outro aluno e desapareceu em sua aura.

Quando o exercício terminou, aquela primeira aluna disse **que** só possuía um conselheiro. Dois haviam lhe aparecido, mas () conselheiro masculino era Otelo, que lhe pareceu assustador. O segundo aluno exclamou: “**Otelo** é o meu conselheiro. Ele **não apareceu** imediatamente, mas no final do exercício lá estava ele!”

Você pode não precisar perseverar por tanto tempo quanto Jim Needham - esse é um caso muito raro - mas se o sucesso **demorar** a acontecer, isso não signifíca que você não tenha dons psíquicos. Significa apenas que o sucesso está demorando mais **a** acontecer.

CAPÍTULO 14

COMO AJUDAR OS OUTROS COM O CONTROLE MENTAL

Detectar doenças em pessoas que você nunca viu já é muito surpreendente, mas não deixamos as coisas nesse ponto. Nos corpos em que projetamos nossa consdênciâa também projetamos a ·cura.

Obviamente **há** uma energia envolvida na **projeção** mental, uma energia dirigida pelas intenções de nossa mente. Mudando essas intenções da coleta de informações para a cura, mudamos o que essa energia faz.

Como podemos ligar nossas intenções a essa energia, de forma que ela realize o que desejamos? A intenção sozinha, em sua forma pura, é algo como a vontade. Como **dissé** no capítulo sobre o controle de hábitos, a vontade por si só é de muito pouca utilidade. Assim como detectamos as anormalidades ao visualizá-las, visualizamos as condições como queremos que elas **sejam** - sem as anormalidades. Isto é cura psíquica. **E** algo bem simples.

Para a maior parte das curas que você desejará realizar, não será necessário dominar a técnica de trabalhar casos. Você pode tomar-se um eficiente curador psíquico empregando simplesmente

sua tela mental, como o faz na solução de problemas. De fato, mesmo se você estiver nos primeiros estágios da meditação e visualização, poderá alcançar resultados efetivos.

Muitas das **possibilidades** da vida estão num equilíbrio precário. Um pequeno empurrão e você pode **fazer** a balança pender para o seu lado. Naturalmente às vezes a **balança** já está pendo para um lado, e então será necessário um psíquico mais avançado - que você chegará a ser - para fazê-la virar para o outro lado. Se você esperar até ser tão efetivo em **Controle Mental** quanto gostaria de ser, antes de começar suas curas psíquicas, você estará perdendo preciosas oportunidades de fornecer uma ajuda necessária.

Comecei meu trabalho com curas muito antes de ter desenvolvido o Controle Mental; na verdade muito antes de possuir uma metodologia organizada para curar. Tentei um método após o outro, com diversos **resultados**. O importante é que não esperei, e um número significativo de curas aconteceu - tantas que na verdade cheguei a ter uma certa fama como curador psíquico em minha região da fronteira entre os Estados Unidos e o México. Muitos pensaram que eu possuía dons especiais ou poderes extraordinários; mas eu simplesmente havia lido e experimentado até pegar o jeito.

Uma de minhas primeiras curas mostra como eram diferentes os métodos que eu empregava. Em 1959 ouvi falar de um padre de uma paróquia próxima de Laredo que havia quinze anos sofria de uma dolorosa inchação em seus joelhos. Freqüentemente ele era obrigado a ficar na cama. A dor e o repouso forçado não-eram tudo o que preocupava o padre; ele era incapaz de ajoelhar em certos momentos da celebração da missa quando era preciso ajoelhar. O arcebispo havia lhe dado uma dispensa, mas nenhuma dispensa poderia libertar o pobre homem da sensação de estar comprometendo um ritual sagrado.

Fui vê-lo e disse-lhe: "Acho que posso ajudá-lo. Não sou **médico**, mas nos últimos doze anos tenho trabalhado com parapsicologia, e já obtivemos resultados muito semelhantes àqueles da cura pela fé, com os quais o senhor deve estar familiarizado."

Assim que falei as palavras "resultados muito semelhantes àqueles da cura pela fé" o padre ficou mais preocupado comigo do que consigo mesmo. Parapsicologia?

"Nunca ouvi falar em tal ciência. Espero que você não esteja se envolvendo com algo que a nossa Santa Igreja desaprovaria."

Expliquei-lhe da melhor forma que pude alguns dos princípios da parapsicologia que eu já havia aprendido, e a maneira como as curas podiam ser acionadas. Nada do que eu dizia parecia combinar com a teologia desse homem. Ele prometeu pensar sobre o assunto e talvez me chamar em breve. O olhar de compaixão em seu rosto e o som de descrença em sua voz não me deram nenhuma esperança de voltar a ouvir falar nele. Contudo, eu sabia que ele iria rezar pedindo proteção para mim quanto a perigos que em sua mente pareciam tão sérios, que chegavam a ofuscar o seu grave problema.

Tive notícias daquele padre cerca de um mês depois, e novamente fui sentar-me ao lado de sua cama.

..José, como você sabe, o Senhor nos conduz por estranhos caminhos. Poucos dias depois daquela sua visita, recebi uma circular na qual estava a crítica de um livro escrito por um irmão de **nossa** Ordem. Encontrei todo um capítulo dedicado a essa tal de **parapsicologia** que você me explicou no outro dia. Agora comprehendo isso um pouco melhor, e estou disposto a deixar você tentar trabalhar em meu caso."

Fiquei sentado junto dele por mais de uma hora, e falei-lhe de minhas leituras e do trabalho que vinha realizando. Quanto mais eu **ficava** ali, mais gostava daquele homem. Finalmente ele ficou cansado e chegou a hora de partir.

- Então **está** combinado - disse ele. - Quando começaremos o **tratamento**?

- Mas padre, já começou.
- Não comprehendo.
- Isto é uma coisa mental, e enquanto estávamos conversando, já fiz o trabalho inicial.

Fiz o resto do trabalho em casa, naquela noite. Na manhã seguinte o padre **me** telefonou e, com grande surpresa e alegria

em sua voz, disse-me que uma grande melhora em seu estado havia ocorrido naquela noite.

Três dias depois de minha visita ele podia andar e ajoelhar-se, e a partir daí nunca mais teve problemas com seus joelhos. Um milagre? Não, um fenômeno puramente natural. Aqui **está** corno aconteceu.

Durante aquela conversa de mais uma hora, nós dois estávamos alerta e relaxados, duas condiÇÕes úteis para a cura. Os assuntos que discutimos aumentaram sua confiança na parapsicologia. No trabalho psíquico, a confiança é tão importante quanto a fé para a religião. Enquanto isso, comecei a visualizá-lo em melhores condiÇÕES de saúde, e tão importante quanto isso, aprendi a gostar dele cada vez mais. O amor possui uma força tremenda e eu desejava que estivesse do nosso lado.

Fiz mais uma coisa como preparativo para o que faria naquela noite. Para ajudar-me a visualizá-lo mais tarde, estudei o padre - seu rosto, a sensação de seu aperto de mão, suas várias expressões e maneirismos, o som de sua voz, a sensação geral de estar em sua presença. Este foi o "trabalho inicial".

Várias horas mais tarde, quando o padre estava dormindo e eu já estava em casa, fiz o resto do trabalho. O que fiz foi totalmente diferente do que faço atualmente. Havia aprendido que as energias psíquicas são transferidas mais efetivamente quando a sobrevivência está em jogo, conforme mencionei no último capítulo. Em vez de ir para o meu nível, como faria atualmente, preendi minha respiração enquanto imaginava o padre em perfeita saúde. Longos minutos se passaram até que o meu corpo passou a exigir ar. Mesmo assim mantive minha imagem do padre com a saúde **perfeita**. Enquanto isso, meu cérebro, numa espécie de berro psíquico, gritou, e a energia desse grito levou a imagem cuidadosamente mantida da saúde perfeita exatamente para onde ela deveria ir.

Finalmente respirei, convencido de que o trabalho estava feito; e estava. O método que emprego e ensino hoje em dia é muito mais fácil para o operador, e tão eficiente quanto o antigo. Simplesmente aprenda a usar a tela mental vividamente

e com confiança. Deixe-me detalhar o processo para você, **passo** a passo.

1. É útil, apesar de não ser necessário, conhecer as condições da pessoa que você está em vias de curar. Você pode saber disso psiquicamente ou objetivamente; não importa a forma.

2. Vá para o seu nível de meditação e projete essa pessoa em sua tela mental como ela está, com a doença, seja ela qual for, que esteja **lhe** causando problemas. Coloque outra imagem na tela, no lado esquerdo, mostrando alguma coisa sendo feita **para** corrigir o problema. (Se você não tiver encontrado a **pessoa** anteriormente e ainda não estiver preparado para trabalhar em casos, tente saber antes qual é sua aparência para poder tomar sua visualização tão correta quanto possível.)

3. Agora projete na tela - ainda mais para a esquerda - uma imagem vívida da pessoa com a saúde perfeita, cheia de energia e otimismo. Em meditação profunda você está agudamente receptivo ao que diz a si mesmo. Esse momento específico é crucial para se desenvolver uma convicção de que a imagem "feliz" que você agora tem da pessoa é a real - não que ela esteja se tornando real, ou que será real, mas que ela é real. A razão para isso é que nesse nível meditativo, em Alpha e em Theta, sua mente está ligada às causas; em Beta ela lida **mais** com resultados. Ao visualizar com convicção em Alpha e em Theta você está *causando*. Não se importe com o que você **possa** parecer estar fazendo com o tempo ao substituir "será" por "**é**". O tempo é outra coisa nesse nível. Visualize os resultados que você deseja como coisas já realizadas.

Entre as leis do universo parece estar uma espécie de constuição cósmica que garante que todos nós, não importa quão altos, ou baixos, brilhantes ou lerdos, podemos fazer coisas legítimas acontecerem por intermédio da firmeza de nosso desejo, crença e expectativa. Isto foi dito anteriormente, e melhor, há quase dois mil anos, como relatado por Marcos no Novo Testamento: "Tudo que pedirdes na oração, acreditando que já recebestes, vos **será** concedido."

Enquanto **você** visualiza essa pessoa em perfeita saúde, virá um momento muito agradável, quando você saberá que fez o bastante. É agradável porque é uma sensação de realização. Conte sua saída para Beta, de um a cinco, "sentindo-se completamente deserto e melhor do que antes."

Quanto mais você praticar essa técnica, coincidências cada vez mais belas ocorrerão, e mais firme será sua crença, que por sua vez produzirá coincidências cada vez mais belas. Tão logo você aprenda a usar sua tela mental, poderá começar a acionar essa reação em cadeia.

As técnicas da cura pela fé e da cura psíquica podem ser diferentes, mas acredito que seus princípios - e resultados - sejam iguais. Os rituais da cura pela fé diferem de uma cultura para outra, mas possuem o mesmo efeito duplo: induzem um nível mental mais profundo e apóiam a crença e a expectativa.

Muitos curadores empregam métodos que os exaurem. São drenados de suas energias e às vezes chegam a perder peso em uma consulta. Isso não é necessário. Realmente, os métodos de Controle Mental têm o efeito oposto. Uma vez que sentimos aquela sensação da realização, sentimos uma "elevação" - **que** não é sutileza; é bastante forte - e despertamos "sentindo-nos melhor do que antes". Curar os outros, em nossa opinião, **também** faz bem ao curador.

Muitos curadores acreditam que não podem curar a si mesmos. Alguns acham até que se tentarem isso perderão seus "poderes". Já provamos repetidas vezes que isso é falso. Muitos também acham que devem estar na presença da pessoa a ser curada para a "imposição das mãos". Para aqueles dentre nós que não são médicos licenciados ou membros de igrejas reconhecidas, isso é ilegal. Mais importante ainda, nos termos das leis maiores é desnecessário.

Ao discutir isso nas aulas de Controle Mental, freqüentemente citamos o caso do servo do centurião, curado por Cristo a distância. Cristo não viu esse servo, apenas o centurião que **lhe** contou o problema. "E naquela mesma hora ficou curado o servo,"

Uma pequena observação: repare que em nosso folclore, quando formulamos um desejo - com um ossinho de galinha, ou quando vemos uma estrela cadente, ou sopramos as velas de noSSO bolo de aniversário - somos prevenidos para não revelar noSSOS desejos. Esse segredo provavelmente é mais do que uma brincadeira de criança; acho que há alguma sabedoria por trás disso. Manter nosso desejo - ou, mais especificamente, nossa visualização de uma cura - em segredo parece uma forma de evitar a dissipação de sua energia, e talvez até mesmo de acrescentar algo à sua energia. Por isso, eu e muitos de nossos instrutores aconselhamos os alunos a manterem seu trabalho de cura em segredo. Quando Cristo disse, depois de uma de suas curas, "Vede que ninguém o saiba", não estava pedindo que a cura fosse encoberta. Suas razões eram mais profundas.

CAPÍTULO 15

ALGUMAS ESPECULAÇÕES

Os capítulos 3 a 14, que você acaba de ler, foram concebidos, como os cursos de Controle Mental, para ajudá-lo a usar mais a sua mente de formas especiais, para resolver os tipos de problemas que atingem todas as vidas humanas. O que você leu decorre de meus estudos e experiências de mais de trinta anos. Como pode ver, sempre mantive meu trabalho num nível muito prático, talvez pelo fato de ter nascido muito pobre e a vida ter-me apresentado problemas práticos desde o início.

Pelo caminho, contudo, parecia natural especular sobre as muitas descobertas que me espantavam. Por ter sido influenciado por um grande número de leituras, por pessoas sábias, e talvez sobretudo pela muito rica tradição cristã, posso reivindicar muito pouca originalidade para esses pensamentos.

Uma das coisas que me surpreenderam foi que nada do que descobri, e que realmente funcionasse, conflitava de qualquer forma com minhas convicções religiosas. Durante trágicos séculos tem havido um relacionamento incômodo entre a ciência e a religião. Nunca senti isso pessoalmente. O que me surpreendeu ainda mais é que minhas descobertas não entraram em conflito com qualquer outra religião, ou realmente com qualquer visão do mundo já estabelecida. Entre nossos entusiasmados graduados en-

contram-se ateus, protestantes de todas as denominações, católicos, judeus, muçulmanos, budistas e hindus, juntamente com cientistas e especialistas num largo espectro de disciplinas.

Será que isto significa que não existem valores inerentes ao Controle Mental? Seriam as técnicas que desenvolvi nem boas nem más, como a tabuada? Disse que iria tratar de especulações neste capítulo, mas neste ponto tenho algumas firmes convicções, que acredito poder sustentar com a lógica. Deixe-me expressá-las numa espécie de catecismo:

1. O universo possui leis? Certamente, a ciência as está descobrindo.

2. Podemos infringir essas leis? Não. Podemos pular de um edifício e morrer, ou ficar doentes, mas as leis não são afetadas; nós sim.

3. Pode o universo pensar sobre si mesmo? Sabemos que pelo menos uma parte dele pode: nós mesmos. Não é razoável concluir que o todo também possa?

4. O universo é indiferente a nós? Como poderia? Somos parte dele e ele reage a nós.

5. Somos fundamentalmente bons ou maus? Quando estamos no contato mais íntimo conosco mesmos - em meditação - não somos capazes de fazer mal **algum**, mas podemos ocasionar muitas coisas boas.

Não fosse por minhas experiências que provam a **resposta** número cinco, eu e minha visão da realidade seríamos muito diferentes.

A melhor definição que jamais ouvi de realidade é que ela é o único sonho que todos nós compartilhamos. Temos apenas as pistas mais ligeiras do que ela realmente é. O que percebemos, a forma pela qual vemos as coisas, é em grande parte para a **nossa** conveniência. As coisas a distância' não são realmente menores, e as coisas sólidas não são realmente sólidas.

Tudo é energia. A diferença entre uma cor e um som, entre um raio cósmico e uma imagem de televisão é a freqüência, ou o que a energia está fazendo e com que velocidade. A matéria também é energia, como aprendemos com a fórmula **E = MC²** -

a energia fazendo alguma outra coisa, estando em outro estado. Uma coisa interessante **quanto** à energia - num mundo de opositos: em cima e embaixo, preto e branco, rápido e lento - é que não existe um oposto para a energia. Isto é porque não existe nada que não seja energia, inclusive você e eu, e tudo o que pensamos. Pensar tanto cria quanto consome energia, ou para ser mais exato, converte a energia.

Agora você pode ver por que não **vejo** muita diferença entre um pensamento e uma coisa.

Os pensamentos podem influenciar as coisas? Certamente; a energia pode.

Os pensamentos podem influenciar os acontecimentos? Certamente; a energia pode.

O tempo é energia? Só tenho especulações experimentais sobre isso, ;porque o tempo nos apresenta tantas faces diferentes. Olhamos para ele de uma forma, e pensamos que o vemos claramente; então o encaramos de outra forma, e ele parece completamente diferente.

Para amarrar os **laços** de nossos sapatos, ou atravessar **uma** rua é melhor pensar no tempo como numa linha reta, indo do passado ao presente e **para** o futuro. *Precisamos* pensar dessa forma para podermos enfrentar nossa vida diária,assim como, por conveniência, ainda pensamos no sol nascendo e se pondo como se nunca tivessem provado que a velha astronomia de Ptolomeu está errada. Dessa perspectiva podemos lembrar o passado, vivenciar o presente e olhar com incerteza para o futuro.

Isto não acontece de uma outra perspectiva. Em Alpha e em Theta podemos olhar para o futuro como para o passado. Eventos futuros *lançam* suas sombras antes e podemos ser treinados para vê-las. Essa habilidade é conhecida pela agora respeitável palavra "precognição". Era muito menos respeitável quando ganhei na Loteria Mexicana.

Se em Alpha ou Theta o futuro pode ser visto aqui e agora, deve emitir alguma espécie de energia que podemos sintonizar. Para que o tempo envie algum tipo de energia para algum lugar, ele deve ser uma energia em si.

Descobri algo bastante estranho sobre a maneira como percebemos o tempo, há muitos anos, quando estava fazendo experiências com a hipnose. Quando fiz com que dois de meus filhos entrassem numa regressão de idade - para que voltassem no tempo - se a mudança de cenário do presente para o passado começasse muito abruptamente, eles se inclinavam para a direita, como quando estamos viajando num ônibus e ele para repentinamente fazendo-nos inclinar para a frente.

As crianças sentiam que ao regredir no tempo estavam viajando para a direita. Quando eu as fazia voltar ao presente e parava, acontecia o inverso: elas se inclinavam para a esquerda. Muitas de minhas primeiras experiências com diferentes voluntários confirmaram isso.

Mais tarde, quando abandonei a hipnose pela meditação controlada, queria saber como, subjetivamente, avançar e regredir no tempo. Ficava de frente para o leste, porque as disciplinas orientais especificam essa direção e também porque me parecia uma direção tão boa quanto qualquer outra. Então imaginei se seria capaz de me mover mais livremente no tempo se, usando a "dica" de minhas experiências com a hipnose, colocasse o futuro à minha esquerda e o passado à direita.

Neste planeta, o Sol traz o novo dia do Leste e leva-o para o Oeste. Se me colocasse virado para o Sul durante a meditação, o Leste ficaria à minha esquerda e o Oeste à direita, e assim eu estaria orientado para o fluxo planetário do tempo.

Se eu realmente descobri ou não a direção na qual o tempo flui na Terra, não sei; mas sei que quando comecei a ficar de frente para o Sul senti-me mais bem orientado no tempo e podia mover-me nele com mais facilidade.

Agora vamos tratar de uma questão maior. Mencionei a Inteligência Superior algumas vezes nos capítulos passados. Será que isto é uma forma de me referir a Deus sem me comprometer? Não posso provar o que estou em vias de dizer; devo falar a partir da fé. Minha resposta é não; por Inteligência Superior não quero me referir a Deus. Uso maiúsculas porque tenho respeito por ela, mas para mim ela não é Deus.

O universo parece fazer o que faz com uma **notável eficiência** - sem qualquer vestígio de desperdício. Quando coloco um **pé** na frente do outro não posso achar que uma das **preocupações de** Deus seja a **de** que eu não vá levar um tombo, como também **não** é preocupação da Inteligência Superior; é minha. Fui geneticamente programado para aprendera andar; esse foi o trabalho de Deus. Agora que aprendi, a rotina é comigo.

Contudo, alguns passos na vida não são coisa de **rotina** e eu posso precisar de informações não disponíveis através dos cinco sentidos para tomar uma decisão. Para isso, volto-me para a Inteligência Superior. As vezes preciso de um conselho de **transcendental importância**. Para isso, volto-me para Deus e **rezo**.

Vejo os vários níveis de inteligência como uma **série** contínua, indo da matéria inanimada ao vegetal, ao animal e então ao humano e à Inteligência Superior, e finalmente até Deus. Acredito ter encontrado, cientificamente, formas de comunicação com cada nível, do inanimado à Inteligência Superior. Realizei experiências sob **condições** controladas e as provei através da repetição, e qualquer pessoa que siga as instruções deste livro ou faça o curso de "Controle Mental" pode reproduzi-las. Isto **é o que** quero dizer com "científico". Muito do resto é especulação e **fé**; não isto.

Apenas mais uma de minhas especulações: na perspectiva de nossa longa história, nós, os humanos, apenas recentemente completamos um **estágio** evolucionário. Este foi o **desenvolvimento** de nosso cérebro. Isto agora terminou e está pronto; temos todas **as** células cerebrais que poderíamos chegar a **ter**. O próximo **estágio** já está em andamento; o desenvolvimento de **nossa** mente. Logo, tudo o que hoje em dia é considerado como habilidades psíquicas especiais será um lugar-comum para todo mundo, como **já** é para os graduados em Controle Mental, e para os leitores que seguirem os passos que descrevi neste livro.

Você pode perceber, a partir destas especulações, que tenho uma certa visão do mundo e do que constitui a verdade e a **realidade**. Agora, é justo que você pergunte: "Será que os graduados em Controle Mental emergem de suas experiências **com** pon-

tos de vista semelhantes a esses?" Não, **longe** disso. **Deixe-me** dar um exemplo.

Entre aqueles que mantêm mais proximidade com as práticas de Controle Mental, um número surpreendente de **pessoas** se torna vegetariano. Harry McKnight, que trabalha em íntimo contato comigo, fez isso recentemente. Eu continuo apreciando um bom bife.

CAPÍTULO 16

UMA LISTA PARA VERIFICAÇÃO

Uma vez que você tenha dominado todas as técnicas que descrevi - se você é como a maioria dos graduados em Controle Mental - poderá usar algumas que funcionam melhor com você e deixar outras de lado. Pode recuperar rapidamente a destreza e os bons resultados com uma breve revisão daquelas técnicas que você pode ter negligenciado.

Para poupar seu tempo, aqui está uma lista de todas as técnicas descritas do Capítulo 3 até o 14:

1. Como aprender a meditar de manhã
2. Como sair do seu nível de meditação
3. Como meditar a qualquer hora do dia
4. O primeiro passo na visualização: sua Tela Mental
5. O primeiro passo na meditação dinâmica
6. Como resolver problemas através da meditação
7. Como usar a Técnica dos Três Dedos para recordação instantânea
8. Etapas para o Aprendizado Rápido
9. Como lembrar de seus sonhos
10. Como sonhar soluções para os problemas

- II. Como livrar-se de hábitos indesejáveis
 - Comer demais
 - Fumar
- 12. Como funcionar psiquicamente
- IJ. Como fazer curas psíquicas
- 14. Como curar a si mesmo
- 15. Como melhorar seu casamento

CAPITULO 17

UM PSIQUIATRA TRABALHA COM O CONTROLE MENTAL

Nos últimos capítulos, José Silva explicou o Controle Mental e deu instruções detalhadas sobre a forma como você pode colocar grande parte de seus métodos em ação. Você pode ver que níveis de consciência muito profundos estão envolvidos no Controle Mental e pode se perguntar, como outros o fizeram, se enfrenta algum perigo à medida que explora, talvez pela primeira vez, as poderosas profundezas de sua própria mente.

José e aqueles que lhe são próximos na direção da organização do Mind Control dizem que a experiência até agora demonstra que os benefícios do treinamento não são de forma alguma perturbados por quaisquer "efeitos colaterais", para usar um termo médico. Colocando a questão de outra forma, ninguém que tenha feito o curso jamais piorou por isso; pelo menos, nenhum caso veio ao conhecimento de José ou de seus colegas.

Um graduado do Mind Control, membro da profissão médica, submeteu a segurança do Controle Mental a um grande teste. Este médico é o Dr. Clancy D. Mackenzie, um preeminente psiquiatra e psicanalista de Philadelphia, diretor do Philadelphia Psychiatric Consultation Service, membro da equipe do Philadel-

phía Psychiatric Center, e possuidor de uma vasta clientela particular. Ele também estudou por muitos anos a ioga e outras disciplinas da meditação, o *biofeedback* e a parapsicologia.

Como parte de seus estudos nesses 'campos ele se inscreveu para um curso de Controle Mental em 1970. "Queria ver se eles realmente estavam ensinando clarividência, como haviam dito alguns de meus pacientes que haviam feito o curso, e se beneficiado com isso. Fiquei convencido de que algo de psíquico estava ocorrendo, e desde então devotei bastante tempo e pensamento para investigar mais a fundo essa questão."

Duas outras coisas motivaram seu interesse pelo **Controle Mental**: um comentário feito por Sigmund Freud no fim de sua carreira, e algo que aconteceu numa aula de Controle Mental.

Freud disse que a direção mais promissora para a psicoterapia no futuro seria rumo à mobilização das energias do paciente. O Dr. **McKenzie** viu claramente nas aulas de Controle Mental que as pessoas estavam usando energias que até então não sabiam possuir.

Mas viu algo mais nessa turma: "Três pessoas nesse grupo de **trinta** estavam emocionalmente perturbadas, e havia uma quarenta cuja estabilidade poderia ser questionada. Qual seria a razão? - Será que esse curso **precipitava** a doença mental, ou as pessoas já estavam doentes quando iniciaram as aulas? Será que meus próprios pacientes perturbados que haviam obtido proveito com esse curso simplesmente haviam tido sorte?"

A forma mais prática de descobrir; raciocinou, era testar as pessoas antes e **depois** do curso. O teste seria observar de perto aqueles psicologicamente mais vulneráveis. Ele e um colega, o Dr. Lance S. Wright, professor de psiquiatria na Universidade da Pennsylvania, iniciaram 'um estudo. Durante os quatro anos e meio seguintes, 189 pacientes psiquiátricos apresentaram-se como voluntários para fazer o curso de Controle Mental. Para fazer com que o teste fosse ainda mais preciso, fizeram um estudo ainda mais 'detalhado com aqueles do grupo que eram psicóticos, marginalizados, ou **psicóticos** em remissão. Havia 7S desses casos.

Devido às suas **observações** sobre os efeitos benéficos do curso nas pessoas sadias, os resultados desses testes não apresentaram surpresas aos dois médicos. Havia uma melhora consistente na saúde mental dos pacientes de psiquiatria.

Para os interessados nos raciocínios exatos e controles **rígidos** que governam os estudos científicos, aqui estão alguns detalhes. Dos 75 pacientes do grupo de perturbados, 60 eram da clínica do Dr. McKenzie. Representavam cem por cento de seus casos de psicóticos e **marginalizados** que estavam dispostos a fazer o curso.

No início do estudo, os pacientes eram enviados cuidadosamente, um de cada vez, para que possíveis efeitos negativos, neles mesmos ou no resto da turma, pudessem ser controlados de per-to. Também foram enviados durante o que o Dr. McKenzie classificou como "seus períodos mais estáveis". Mais tarde, ele des-cobriu que também podia enviar seus pacientes durante os períodos menos estáveis; quatro foram enviados quando completamente perturbados. Depois, ele se sentiu seguro a ponto de enviar vá-rios pacientes perturbados ao mesmo tempo, **às** vezes seis ou mais.

Como parte de seu estudo, **testou** 58 desses pacientes antes e depois do curso, para verificar que modificações ele poderia cau-sar. O teste, *Experiential World Inventory*, consiste de 400 per-guntas destinadas a **medir** a percepção que uma pessoa tem da realidade - algo como o famoso teste de Rorschach das manchas de tinta, mas numa forma escrita. A diferença entre os resultados de antes e depois foi impressionante: 36 demonstraram uma melhora dramática em sua percepção da realidade, 21 permaneceram mais ou menos no mesmo estágio em que se encontravam antes, e 1 demonstrou um retrocesso.

A pessoa cujo índice piorou era um esquizofrênico catatônico de 29 anos de idade que - pela primeira vez em sua vida - pa-rou de tomar remédios e começou a sair com garotas. "Clinica-mente", observou o Dr. McKenzie, "ele possuía mais energia emo-cional e uma aparência melhor, depois do treinamento. Contudo, o fato de sair com garotas o lançou num conflito e ele ficou per-

turbado duas semanas depois do curso. Não houve necessidade de hospitalização.¹⁰

Naturalmente, todos esses pacientes haviam sido submetidos à psicoterapia, alguns deles por um ano ou mais - o que deu ao Dr. McKenzie uma excelente oportunidade de verificar quais as reais modificações clínicas que ocorreram depois do curso. Aqui estão algumas de suas conclusões:

Um paciente esquizofrênico, de trinta anos, anteriormente em sua vida acreditara estar sob ordens, enviadas telepaticamente, de matar alguém. Felizmente, ele nunca conseguiu encontrar a pessoa certa. Durante as sessões de terapia, depois do curso, ele tornou-se capaz de discutir seu "sistema de alucinações" pela primeira vez. Sua energia emocional era muito maior e ele tinha uma melhor perspectiva da vida. Logo retornou à universidade, onde obteve seu doutorado. "Sua capacidade de realizar isso estava diretamente relacionada com a sua participação no curso," explica o Dr. McKenzie.

Dos vinte e oito pacientes afetados por diversos tipos de depressão (involutiva, psicótica, esquizo-afetiva e maníaco-depressiva), vinte e seis passaram a se sentir bem melhor depois do curso. Os outros dois, que informaram estar se sentindo mais deprimidos, não só obtiveram pontuações mais altas no questionário, mas, como os outros, tornaram-se capazes de enfrentar problemas com os quais, antes, não eram capazes de lidar.

Uma mulher de vinte e um anos de idade estava determinada a se suicidar, e estava nos primeiros estágios **de** uma psicose aguda. Ela garantiu ao Dr. McKenzie que nada que ele pudesse fazer adiantaria em seu caso; ela se mataria de qualquer forma. Ele recomendou que ela fizesse o curso. No final da semana ele estava "absolutamente surpreendido: ela reagiu melhor do que qualquer outro paciente. Foi uma das recuperações mais impressionantes que já vi".

Ela descobriu uma nova tranqüilidade, tornou-se mais racional e seus pensamentos não mais corriam rapidamente para direções diferentes. Tão importante quanto isso, a maior parte de sua carga de pessimismo desapareceu. Num relatório clínico, os

Drs. McKenzie e Wright afirmaram: "A hospitalização e altas doses de medicamentos não poderiam tê-la acalmado da mesma forma. Ela repetiu o curso duas semanas depois, e novamente registraram-se melhorias. As mudanças foram dramáticas: ela tornou-se mais capaz de trabalhar na sua terapia nos seis **meses** seguintes." Um ano mais tarde, o Dr. McKenzie considerou-a plenamente recuperada de sua doença aguda.

Naturalmente, as psicoses são graves desordens mentais. As neuroses são muito menos graves. Dos 189 pacientes que fizeram o curso de Controle Mental, 114 estavam sofrendo apenas de **neuroses**. Todos estes também se beneficiaram.

Resumindo suas descobertas clínicas, os dois médicos escreveram em seu relatório:

Aqueles que continuaram a praticar o Controle Mental após o treinamento tomaram-se capazes de alterar muito suas vidas através dele, e mesmo aqueles que não o praticaram foram capazes de usá-lo nas épocas de crise, quando precisavam enfrentar tensões ou tinham importantes decisões a tomar. Para todos pareceu ser uma experiência de expansão da mente, uma revelação de que poderiam usar suas mentes de outras formas. O entusiasmo do grupo cresceu no final do curso, e a maioria das pessoas passou a sentir maior energia emocional.

O grupo dos perturbados também demonstrou uma impressionante modificação clínica. Apenas um indivíduo (o mencionado rapaz de vinte e nove anos que começou a sair com garotas) tornou-se mais perturbado, e os outros pelo menos colheram alguns benefícios do treinamento. Muitas pessoas com baixo afeto (pequena ou nenhuma resposta emocional) demonstraram entusiasmo com alguma coisa pela primeira vez. Parece ter havido uma modificação da energia emocional depois do curso de uma **melhora** no afeto. Possuíam uma perspectiva mais positiva sobre seu futuro, e para alguns houve uma melhor compreensão de seus processos psicológicos. Os pacientes alheios à realidade melhoraram claramente depois do treinamento.

-
- “Flat affect”.

Houve um maior relaxamento e uma diminuição da ansiedade. Os pacientes aprenderam a confiar em seus **pró**-prios recursos para compreender, enfrentar e resolver problemas, e isso os levou a ter mais confiança em si mesmos.

Como dos 189 pacientes apenas um não colheu benefícios com o curso, o Dr. McKenzie concluiu que "o curso é mais do que apenas seguro e benéfico; ele pode ser mutíssimo útil como uma parte integrante da psicoterapia". Agora, quase todos os seus pacientes fazem o curso. Alguns deles chegam a reduzir a duração de suas terapias em até dois anos, graças às técnicas de **Controle Mental**.

Com relação a uma dessas técnicas, o Controle dos Sonhos, afirma o médico: "Pode muito bem tratar-se de um fabuloso evento para a psiquiatria. É uma forma rápida e digna de confiança para compreender e resolver problemás."

Treinado em análise freudiana, o Dr. McKenzie não encontra conflito entre a forma pela qual os freudianos interpretam os sonhos espontâneos e a forma pela qual os graduados do Mind Control interpretam os seus sonhos programados. "O desejo do sonho freudiano torna-se o desejo de obter a resposta", explica. "Contudo", previne, "é necessário certificar-se de que um desejo do sonho inconsciente não tenha sobrepujado o desejo consciente de obter uma **resposta**."

Uma paciente que estava sob os cuidados do Dr. McKenzie já havia algum tempo telefonou para informar-lhe que estava em vias de ser internada num hospital por causa de dores no estômago e no peito.. Ele lhe disse que queria que em vez disso ela fosse para um hospital psiquiátrico. Esse telefonema não o surpreendeu, já estava prevendo que algo assim aconteceria, pois o estado mental dessa **paciente** vinha piorando.

No hospital psiquiátrico o Dr. McKenzie disse-lhe para **programar** um sonho que respondesse a quatro perguntas: Qual é o problema? Onde está ele? O que o causou? Como posso me livrar dele?

Eis o que ela sonhou: ela, seu marido e seus três filhos estavam passando "de carro por uma estrada cheia de curvas. Começou a nevar e o carro derrapou saindo da estrada. Em pouco tempo o carro estava coberto pela neve. Seu marido lhe disse para desligar o motor; depois, oito ou dez pessoas vieram da cidade para cavar a neve e libertá-los. Quando saíram do carro as três crianças haviam desaparecido.

Pouco adiante a estrada terminava num beco sem saída. Em ângulo reto uma outra estrada partia daquela e dava para outra estrada, uma estrada principal, também num ângulo reto.

Enquanto ouvia o relato deste sonho, o Dr. McKenzie suspeitou que ela estivesse descrevendo um trato intestinal e pediu-lhe que desenhasse um mapa da "estrada cheia de curvas". Ela o fez, e lá estava o resultado: a estrada era um nítido esquema de um trato intestinal humano - tudo na proporção correta. E mais: um exame médico posterior demonstrou que ela possuía em seus próprios intestinos uma obstrução exatamente no lugar **que** havia indicado como o local da derrapagem do carro - onde o intestino delgado se encontra com o **grosso**. Em **outras** palavras, o sonho dessa mulher (ela não sabia praticamente nada de anatomia) mostrou o lugar exato de sua obstrução, num trecho de dois centímetros de um aparelho intestinal humano que tem cerca de seis metros!

Mais ainda: a neve, segundo o simbolismo de seu sonho, era um produto de laticínio que lhe causava a perturbação intestinal, e que de alguma forma havia causado o aparecimento da obstrução intestinal.

O conselho de seu marido - desligar o motor - era, novamente de forma simbólica, o melhor conselho que ela podia obter; significava: "feche o suprimento de combustível para o corpo, pare de comer."

As oito ou dez pessoas que os libertaram da neve são, na linguagem do sonho, os dedos das duas mãos. Isto pode representar a cura pela "imposição das mãos" ou a cirurgia. O repentinio desaparecimento das crianças era a realização de um desejo.

Ela desejava que as crianças estivessem fora do caminho para obter mais atenção de seu marido para si mesma.

O Dr. McKenzie a transferiu para um hospital médico porque, normalmente, uma obstrução intestinal como esta requer uma operação imediata. Contudo - armada com essa compreensão de seu sonho e com o conhecimento do poder da mente sobre o corpo, obtido no curso de Controle Mental, mais a expectativa da operação - ela começou a desfazer a obstrução. Uma hora depois de clinicamente confirmado no hospital o diagnóstico do Dr. McKenzie, baseado no sonho, ela havia se livrado da obstrução, tomando a cirurgia desnecessária. O cirurgião ficou assombrado.

Mais tarde, o Dr. McKenzie soube que essa mulher já fora submetida a quatro operações para a remoção de obstruções intestinais nos últimos vinte anos, e seus cirurgiões disseram-lhe, ao término de cada uma, que a obstrução estivera localizada sempre no mesmo lugar. Parece que ela tinha aprendido a produzir a doença sempre que sentia sua necessidade psicológica.

Mais tarde, a filha de dezoito anos dessa mulher procurou o Dr. McKenzie com um problema - estava grávida e não era casada. "O que será que eu posso fazer?" - perguntou ela. Mais uma vez ele aconselhou o Controle de Sonhos para obtenção da resposta. No sonho dela apareceu um homem que disse: "Tenha a criança, espere três anos, case-se com o homem e depois mude para outro Estado."

"Eu não poderia ter-lhe dado um conselho melhor", afirmou o Dr. McKenzie. "A porcentagem de divórios entre os adolescentes é de oitenta por cento, de modo que uma espera de três anos em casa fazia sentido. O homem era a pessoa certa para ela, mas para um casamento bem-sucedido eles estariam melhor longe de onde moravam, longe de seus pais."

Em outro caso, o Controle de Sonhos levou a uma técnica terapêutica completamente nova, que poupou anos em tempo de terapia. O problema dessa paciente era que sempre que seu marido se atrasava mais de dez minutos para o jantar, ela cortava

os pulsos. Durante meses o Dr. McKenzie tentou explicar que, enquanto ela pensava estar reagindo aos atrasos de seu marido, ela estava na verdade experimentando um sentimento anterior, de sua infância, quando seu pai alcoólatra não chegava em casa. Uma vez que compreendesse isso, ela não iria mais cortar os pulsos, mas o Dr. McKenzie não estava obtendo grandes progressos em seu tratamento. Do jeito que as coisas estavam a mulher precisaria de mais dois anos de sessões de terapia, duas vezes por semana. Ele sugeriu que ela programasse um sonho.

Seu sonho revelou-se surpreendentemente criativo, e resolveu seu problema da noite para o dia.

Sonhou que o Dr. McKenzie gravara algumas declarações que a perturbavam acima de tudo. Ela tocou essa fita gravada em casa e gravou suas reações a ela numa segunda fita, e depois tocou essa fita para que o Dr. McKenzie interpretasse. A cada uma das interpretações do médico ela exclamava: "Mas que estupidez a minha!" As explicações do médico mostravam que ela estava confundindo duas realidades diferentes - passado e presente. Seu sonho a levou a compreender isso pela primeira vez. Nunca mais voltou a cortar os pulsos.

"Este notável sonho programado curou a paciente completamente. Tendo acompanhado seu caso nos três anos seguintes, ficou confirmado que ela havia se recuperado plenamente", relata o Dr. McKenzie.

Outro paciente sofria de claustrofobia e lutou por mais de um ano para tentar descobrir a causa. Esta revelou-se muito interessante. Num sonho programado, ele e outras três pessoas estavam num retângulo demarcado por uma corda no chão. Do lado de fora desse retângulo, num de seus cantos, havia um retângulo menor, também demarcado por uma corda. Todos estavam tentando sair do retângulo maior através do menor.

A significação deste sonho toma-se clara quando você vê a área maior como o útero e a menor como o cérvix. Do lado de fora dos retângulos havia um pasto verde com algumas vacas (os seios).

Um dos companheiros do paciente correu na direção do retângulo menor, mas foi paralisado por uma barreira invisível (a parede uterina). Uma série de latas estava amarrada em sua cintura (o cordão umbilical).

O paciente sabia que de alguma forma teria que sair dali, mas decidiu deixar que os outros saíssem primeiro. Isso lhe dava uma sensação de nervosismo, como alguém que espera para fazer um discurso - algo que sabia que teria de fazer, mesmo que isso causasse tensão e ansiedade (o trauma do nascimento) - mas haveria alívio uma vez que tudo terminasse.

As outras três pessoas no retângulo eram seus dois irmãos e sua irmã.

E este sonho deu ao paciente o *illsgight*: necessário à cura de sua claustrofobia.

O que torna este sonho particularmente interessante não é o fato de levar a pessoa a uma época anterior ao seu nascimento - isto é bastante comum - mas sua referência à "barreira invisível". Será que isto, pergunta o Dr. McKenzie, sugere a possibilidade da existência de clarividência antes do nascimento?

O Dr. McKenzie não só aconselha seus pacientes a usarem o Controle Mental, mas também o emprega para ajudar seus pacientes. "Algumas coisas, de uma sabedoria muito impressionante, me ocorrem quando estou usando o Controle de Sonhos."

Uma noite ele programou um sonho **sobre** um de seus pacientes, um homem de 27 anos de idade, que fazia psicanálise, e que havia dois anos não saía com nenhuma **mulher**. As mulheres estavam contra ele, e "além do mais elas não prestavam". Em seu sonho, o Dr. McKenzie escutou a si mesmo dizendo: "Para mim está tudo bem se você nunca tiver um relacionamento heterossexual." Logo que o paciente queixou-se novamente das mulheres, aquela foi exatamente a resposta que o Dr. McKenzie lhe deu.

E **deu certo**. O paciente ficou completamente **surpreso**. **Evitar** as mulheres era sua forma de resistir ao tratamento - é **agora**

• *Insiglll* = clarão de introspecção.

isso não funcionaria mais. Além do mais, ele entrou em **pânico** quando considerou a idéia de nunca ter um relacionamento sadio com uma mulher.

Naquela mesma noite ele teve esse relacionamento.

O Dr. McKenzie, que se tomou consultor do Silva Mind Control, continua pesquisando novas formas de empregar o Controle Mental para melhorar e acelerar o tratamento psiquiátrico. E **ão** mesmo tempo procura formas de usar o Controle Mental em áreas mais amplas na prática da medicina - como a diagnose das doenças.

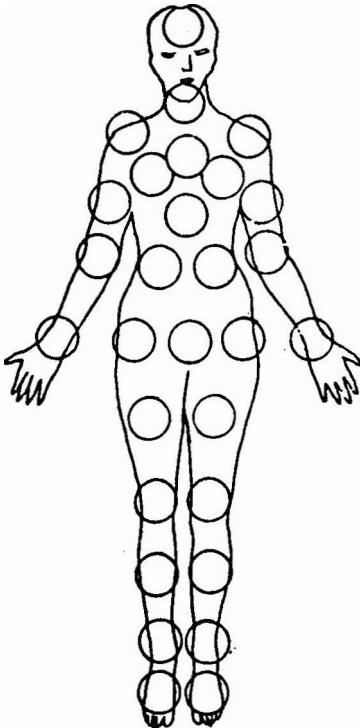
O .primeiro passo nesta busca é encontrar uma forma de medir o "grau de segurança" da técnica de Controle Mental para trabalhar casos. Depois de três anos de pesquisas ele acredita **es-**tar se aproximando do que chama de "um modelo absoluto de pesquisa", que elimina todas as variáveis e mede apenas o que se propõe a medir. Seu pro.pósito é descobrir formas de colocar o trabalho de casos no uso médico.

A diagnose médica **às** vezes envolve cirurgia exploratória ou medicamentos que podem causar desconforto ou perigo ao paciente - e nenhuma técnica de diagnose é sempre perfeita. A diagnose psíquica não apresentaria riscos para o paciente, desde que sua segurança ficasse demonstrada. É nisto que o Dr. McKenzie está trabalhando.

A primeira vez que experimentou seu novo modelo de pesquisa foi numa turma de graduados do Mind Control, composta por trinta pessoas. A exatidão dos resultados foi maior do que aquela que o acaso ou a coincidência poderiam fornecer, numa margem de 200 para 1. O Dr. McKenzie ficou animado com esse resultado, mas queria desenvolver ainda mais seu método e descobrir uma forma de computar os resultados.

Verificou seus projetos com o Departamento de Estatística da Universidade da Pennsylvania, e seus técnicos concordaram com o fato de que ele havia eliminado as variáveis que infestam a pesquisa psíquica, e que sua forma de medição seria acurada.

Um boletim do Mind Control publicou desenhos de dois corpos humanos (vide página 133) com círculos para serem assina-



CASO A

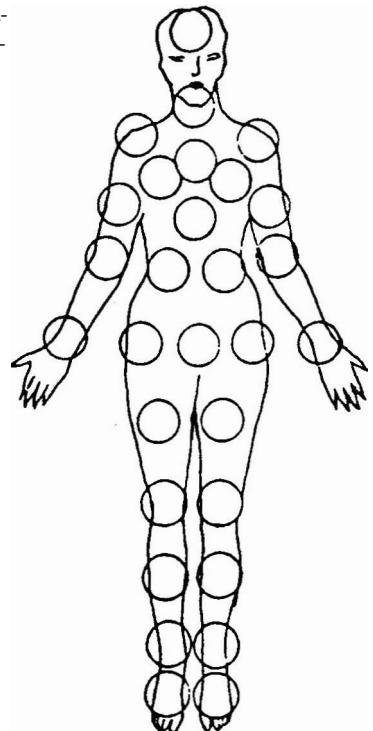
IMPORTANTE: O propósito **desta** experiência é detectar corretamente a localização da anormalidade ou doença. *Por favor, limite suas atividades à detecção, de modo a não afetar a doença durante a experiência.*

INSTRUÇÕES

1. Debbie Vecchio tem 23 anos de idade e mora em Miami, na Flórida. Ela tem um problema médico que você pode ajudar a resolver. Por favor, vá para o seu nível de Controle Mental e visualize ou imagine Debbie, tendo o desejo de localizar a doença. Quando achar que localizou a doença dela, marque UM dos círculos do diagrama A, no lugar mais próximo de onde você sentiu ou adivinhou sua localização.
2. Cynthia Cohen tem 21 anos de idade e mora em Miami, na Flórida. Ela tem um problema médico que você pode ajudar a resolver. Por favor, vá para o seu nível de Controle Mental e visualize ou imagine Cynthia, tendo o desejo de localizar a doença. Quando achar que localizou a doença dela, marque UM dos círculos do diagrama B, no lugar mais próximo de onde você sentiu ou adivinhou sua localização. Não envie cura corretiva até ..., pois a natureza deste teste envolve apenas detecção.

Importante; Se você marcar mais do que um círculo por **diagrama** sua resposta será anulada.

Deixe passar pelo menos 10 minutos antes de passar para o caso B.



CASOB

lados pelos leitores. A esses leitores foi fornecido, como nos casos, nome, idade, sexo e **endereço** de duas pessoas que estavam doentes. Não lhes foi fornecido, e o próprio Dr. McKenzie não sabia qual a natureza das doenças. O médico da Flórida que forneceu os casos só revelaria esse item depois que os leitores apresentassem seus resultados.

Trabalhar em dois casos em vez de apenas um é fundamental ao novo modelo de pesquisa. Isso permite ao Dr. McKenzie afastar todas as adivinhações. Por exemplo, se o paciente A, mas não o paciente B, tivesse um ferimento no tornozelo esquerdo, quaisquer círculos assinalados no tornozelo do paciente B **seriam** resultado de adivinhações. Se cinco leitores tivessem adivinhado algo no tornozelo de B, seria razoável esperar que outros cinco fizessem o mesmo com o tornozelo de A. Agora, suponha que cinqüenta leitores tivessem assinalado o tornozelo de A. O Dr. McKenzie subtrairia 5 de 50, e concluiria que 45 pessoas estiveram operando psiquicamente. O computador então mediria o **significado estatístico** dos resultados.

Para que isto funcionasse, os dois casos precisavam ser **diferentes**. Se os dois tivessem tornozelos esquerdos feridos, este método de afastar as respostas não-psíquicas não poderia **ser** empregado.

O médico da Flórida atrapalhou "as **coisas**: apresentou dois casos que, mais tarde verificou-se, possuíam problemas na mesma área do corpo. O Dr. McKenzie teve que mudar seus planos e estudar os resultados de uma outra forma. Em vez de comparar o caso A com o caso B, comparou o número de respostas **corretas** com o próximo maior número de respostas. Apesar de que "o **computador** tenha dito que os resultados poderiam ter **acontecido** por acaso apenas uma vez em um bilhão, ele ainda não considera este resultado conclusivo porque seu modelo de pesquisa **não** pôde ser seguido.

Há muitos outros aspectos em seu modelo que não **são apresentados** aqui, e ele já realizou muitas outras experiências que apresentaram resultados classificados **por** ele como "estatisticamente significativos". Todo o seu projeto é **tão** significativo que

certamente teremos mais notícias sobre ele tão logo seu autor tenha refinado suas técnicas ainda mais. Em vez de fazê-los apenas marcar a região dos problemas, o Dr. McKenzie fornecerá aos graduados do Mind ContraI listas de problemas de saúde para serem verificadas, oferecendo dessa forma diagnoses específicas.

"Estes estudos preliminares", explica, "apontam para altos níveis de **significância** estatística. Contudo ainda não estou preparado para tirar conclusões deles. Será necessário muito mais trabalho. Se estudos posteriores forem igualmente encorajadores, possivelmente poderemos colocar psíquicos para ajudar os médicos **em** suas diagnoses, de uma forma ainda mais segura do que aquelas que estão sendo empregadas atualmente. Isto poderá **se** tomar um marco na medicina. Ainda é muito cedo para termos certeza, mas estou trabalhando tendo em vista esse objetivo."

O Diretor de Pesquisas do Mind ContraI, Wilfrid Hahn, um bioquímico e ex-presidente da **Mind** Science Foundation, partilha das mesmas esperanças do Dr. McKenzie. "Desde o século dezenove, quando o método científico passou a ser empregado na pesquisa psíquica, variáveis não controladas (às vezes desconhecidas) deixaram questões pendentes sobre as descobertas. Se o Dr. McKenzie vai obter algum grande resultado, como ele mesmo diz, isso ainda vai ser determinado. Mas acredito que já tenha obtido um grande resultado em seu método de pesquisa. De todos os dados que reúne, ele pode concentrar as respostas psíquicas - pode eliminar todo o lixo, deixando apenas o que quer estudar; assim como um químico que estuda os traÇOs de .Um elemento na água pode eliminar a água e todos os outros elementos, exceto aquele único que ele quer estudar."

CAPÍTULO 18

SUA AUTO-ESTIMA AUMENTARA MUITO

"Desperdiçamos muito do nosso tempo nos arrastando por aí. Se passássemos apenas metade dele pesquisando em nossa mente formas de enfrentar a vida, descobriríamos que somos muito mais fortes do que pensamos"; esta afirmação da atriz-cantora Carol Lawrence foi citada na edição do *Chicago Tribune* de 14 de novembro de 1975. Carol tomou-se graduada do Mind Control seguindo a recomendação de uma outra graduada, a cantora Marguerite Piazza.

Realmente, a maioria de nós está aprisionada por idéias estreitas sobre quem somos e o que podemos fazer. Logo você sentirá o prazer de arrasar essas limitações e descobrir novas liberdades além delas. Quando verificar as coisas de que é capaz, sua auto-estima aumentará muito. Foi realizada uma série de estudos sobre isso e já temos os resultados. Cobrem um grupo muito grande de pessoas sem problemas especiais, assim como outras cuja auto-estima evidentemente estava em pedaços - tanto estudantes quanto alcoólatras, viciados em drogas, prisioneiros e pessoas dependentes da previdência social.

Vejamos primeiro os estudantes. O Controle Mental já foi ensinado, geralmente como um curso que dá direito a crédito, em

vinte e quatro faculdades, dezesseis escolas secundárias e oito **escolas** primárias.

Você poderia esperar que o mesmo curso, ensinado da **mesma** forma em escolas diferentes, a alunos de diferentes idades **e** diferentes níveis econômicos e culturais, apresentaria resultados diferentes. Nada disso - os resultados têm sido tão **uniformes** que se pode reivindicar com segurança que, em seus aspectos básicos, esses resultados sejam previsíveis. Introduza o Controle Mental numa escola, **e** o resultado será o de alunos com um sentido de direção mais poderoso, com maior autoconfiança resultante de sua maior capacidade de resolver seus problemas por si mesmos. Em outras palavras, com uma força maior do ego. Isso foi cientificamente medido pelo Dr. George De Sau, ex-diretor de Pesquisa Educacional do Silva Mind Control, e anteriormente diretor de Aconselhamento e Testes do Williamsport (Pennsylvania) Area Community College.

O primeiro teste, realizado em 1972, foi na Hallahan High School, em Philadelphia, onde cerca de dois mil alunos fizeram o curso. Uma semana antes e duas semanas depois desse curso, 220 alunos escolhidos ao acaso fizeram o teste *High School Personality Questionnaire* (publicado pelo Institute for Personality and Ability Testing), que consiste de aproximadamente 140 perguntas destinadas a medir a auto-imagem de uma pessoa. Com ele, a auto-imagem total da pessoa pode ser retratada em 14 características - audaz, agradável, autoconfiante, etc. Esse teste é amplamente empregado em pesquisas e aconselhamento.

Os retratos de auto-imagem desses 220 alunos foram combinados para formar um único perfil de grupo, e depois comparados na base do antes e depois. Resultado: grandes modificações em direção a uma maior força do ego, autoconfiança e tranquilidade; redução da impaciência, insegurança e distanciamento. Em alguns aspectos, os alunos permaneceram inalterados - como no equilíbrio entre dominação e submissão, meiguice **e** dureza. O resultado total foi que esses alunos passaram a ter maior respeito por si mesmos depois de fazer o curso de Controle Mental do que tinham antes de **fazê-lo**.

Naturalmente, com os padrões mutáveis da vida, nosso ponto de vista sobre nós mesmos muda diariamente. Se dêssemos **o teste** a um grupo escolhido ao acaso e o repetíssemos três semanas depois, encontraríamos algumas modificações. Isso também foi estudado por aqueles que desenvolveram o teste. As **mudanças** que ocorreriam devido ao acaso são consideradas **normais** e sua taxa foi calculada. Para avaliar os resultados obtidos na **escola** de Hallahan, foi **necessário** determinar em quanto as **modificações** verificadas excediam aquelas ocasionadas apenas pelo acaso. Eis o que foi **descoberto**:

Para que o acaso produza modificações positivas na **força** do ego, tão grandes quanto aquelas trazidas **pelo** Controle Mental na escola de Hallahan, o teste teria de ser realizado mais de mil vezes com um grupo escolhido ao acaso - mais de mil vezes para obter a mesma modificação em autoconfiança, mais de mil vezes para obter a mesma modificação em tranqüilidade. O que ocasionou a modificação não foi o acaso, mas sim o **Controle Mental**.

Enquanto o curso estava sendo realizado, o repórter Jae Clark, do *Philadelphia Daily News*, entrevistou **alguns** alunos durante um intervalo para almoço. Num artigo publicado no dia 27 de setembro **de** 1972, citou a declaração de Kathy Brady, de **treze** anos de idade, que roía as unhas desde os oito: "Sempre roía as unhas quando ficava nervosa. Hoje de manhã, quando estava no auditório, senti vontade de roê-las, mas não o fiz. Apenas pensei: 'Não roa as unhas', **fechei** os olhos e relaxei."

Pat Eisenlohr disse ao repórter que havia deixado passar uma oportunidade de brigar com seu irmão mais moço, algo que dificilmente acontecera antes. "Disse para mim mesmo: 'Não adianta ficar com raiva, para que brigar?' Não o fiz. Também me livrei de uma dor de cabeça hoje de manhã apenas dizendo a mim mesma para me livrar dela. Sei que pode parecer estranho, mas funciona."

Agora, vamos comparar os resultados obtidos nessa escola com os resultados de dois outros estudos, um de Lawrenceville,

um ginásio católico misto de Pittsburg, e outro e St. Fidelis, um colégio católico para homens que pretendem se tornar padres.

Em Lawrenceville e em St. Fidelis, como em Hallaban, a maior modificação entre os alunos foi em força do ego. O que é mais, essa modificação foi uniforme - em cada escola o perfil do grupo melhorou de uma forma tal que só poderia ter ocorrido por acaso uma entre mil vezes. O mesmo grau de modificação na tranquilidade ocorreu em Hallahan e em Lawrenceville, apesar de ter sido menor em St. Fidelis. Vários graus de modificação positiva em autoconfiança aconteceram nas três escolas.

Estas conclusões constituem apenas uma parte do que se descobriu, e ainda não satisfizeram plenamente ao Dr. De Sau. Apesar de ter ficado animado com os resultados positivos e com a confiança renovada pelo padrão uniforme dos benefícios decorrentes do Controle Mental, ele achava que estava faltando alguma coisa. Os testes de um grupo, antes e duas semanas depois do curso de Controle Mental, não indicavam se esses benefícios eram de valor duradouro. Realizar os testes quatro meses depois do curso poderia revelar isso.

O Dr. De Sau fez isso em Lawrenceville e em St. Fidelis e encontrou algumas surpresas. Em todas as características já mencionadas - força do ego, autoconfiança, tranquilidade - os alunos das duas escolas haviam melhorado ainda mais naquele período de quatro meses do que nas duas semanas imediatamente posteriores ao curso!

Em seu relatório sobre estes estudos o Dr. De Sau concluiu:

Talvez as mudanças que aconteceram com esses alunos em seus diversos ambientes educacionais possam ser melhor avaliadas de uma perspectiva como a mantida por John Holt, educador e escritor. Holt acredita que o processo educacional freqüentemente tem sido o de ensinar a estupidez através de contribuições para aumentar a ansiedade, a culpa e a quase constante necessidade de apoio no meio ambiente externo em busca de aprovação ou desaprovação - todas as condições que podem produzir neuróticos conformados, comportamento robotizado, mas que contribuem pouco para elevar a educação ou o progresso

do ser humano. Há uma base razoável para se acreditar que as mesmas condições existam em outras instituições **da** sociedade.

Os dados da pesquisa acima mencionada indicam, pelo menos do ponto de vista educacional, uma animadora alternativa viável. Um fator de modificação que persiste após o curso de Controle Mental é a mudança dos pontos de referência internos - uma outra forma de chamar o reconhecimento pelo indivíduo de seu próprio valor, e um passo significativo para o autocontrole em oposição ao controle pelos *outros* externos.

Na maioria das escolas onde o Controle Mental é ensinado, os professores também são encorajados a fazê-lo. As razões - todas exceto uma - são óbvias o bastante considerando-se os benefícios desse treinamento. Os professores tomam-se menos **agressivos**, mais pacientes, tornando-se muito mais fácil para os alunos passar o tempo das aulas em sua companhia.

É fato bem conhecido o de que um professor que espera pouco de seus alunos obtém menos, e um que espera mais obtém mais. O professor treinado em Controle Mental tem uma experiência em primeira mão com o que, no capítulo 14, José Silva chama de "Constituição Cósmica", com sua grande jurisdição sobre a Humanidade. Nenhum professor com esse treinamento pode jamais voltar a debochar do "equipamento mental" de alguém -- pois sabe muito bem do amplo espectro de cada mente humana. Como resultado, toma-se um professor melhor, mesmo que seus alunos nunca tenham ouvido falar em Controle Mental.

Contudo, quando os alunos e o professor são graduados em Controle Mental, grandes coisas acontecem na sala de aulas.

Uma professora primária de Buffalo ensina a seus alunos a "entrar em sintonia" com George Washington e outras figuras do passado, para ajudá-los a estudar História, empregando técnicas que aprenderam no final do curso de Controle Mental, quando trabalharam casos. Dessa forma, eles vivenciam a História. E para ajudá-los mais tarde, quando fazem as provas, eles se sintonizam com ela e encontram a confirmação de suas respostas.

Outra professora, esta de nível universitário, faz com que seus alunos se sintonizem com os filósofos em **busca** de explicação para pontos que considerem obscuros em seus escritos. "E isto funciona!" afirma ela.

A Sra. Joe Lytle, uma instrutora do Mind Control em **Vir-**ginia Beach, tem grandes alegrias ao ensinar jovens entre os sete e os dezessete anos. Algumas de suas experiências foram relatadas no jornal *Ledger-Star* de Norfolk (edição de 16 de julho de 1975), sob o título: "Estudantes melhoraram muito após curso de Controle Menta!" Um de seus alunos tomava medicamentos por ser **hiper-**cinético. A seguinte declaração da mãe desse jovem **hiperativo** foi citada: "As modificações foram absolutamente fantásticas depois do C,urso. Meu filho pôde parar de tomar seus remédios e suas notas escolares melhoraram muito. O Controle Mental deu-lhe o conhecimento de possuir em si mesmo as forças necessárias para mudar."

As notas de outro aluno de ginásio também melhoraram radicalmente depois que ele fez o curso. Uma outra aluna estava fracassando em seus testes de leitura. Depois do curso, todas as suas notas em leitura tornaram-se excelentes, e dentro de um ano sua capacidade de leitura passou do nível do quarto ano para o do nono.

Não havia uma forma prática de comparar os que haviam decidido fazer o curso com aqueles que não o fizeram, ou medir as diferenças entre os dois grupos depois de sua realização, porque nas três escolas onde o Dr. De Sau conduziu seus testes de antes e depois, virtualmente todos os alunos se matricularam no curso de Controle Menta!.

Contudo, esta oportunidade surgiu na Universidade de Scranton, em Scranton, Pennsylvania. O professor Donald L. Angell, do Departamento de Recursos Humanos, ofereceu o curso aos estudantes em nível de graduação em Orientação Educacional. Um número suficiente de alunos decidiu não fazer o curso, o que permitiu que ele **e** o Dr. De Sau estudassem algumas diferenças. Os dois pesquisadores **administraram** um teste semelhante ao usado para os ginasiários - este projetado para adultos - aos 35

alunos que fizeram o curso de Controle Mental, e a outros 35 que não o fizeram.

As diferenças entre os dois grupos ficaram aparentes **antes** mesmo da realização do curso. Aqueles que escolheram **fazê-lo**, segundo o resultado dos testes, eram mais abertos às **experiências** e mais voltados para o mundo interior. Os que preferiram não fazer o curso eram mais tradicionais, práticos e seguidores de regras.

Um mês após o curso, os dois grupos foram novamente testados, e enquanto permaneciam as diferenças originais, haviam surgido outras diferenças significativas: o grupo de Controle Mental estava emocionalmente mais estável e maduro, mais autoconfiante e tranquilo do que o outro.

Em suma, este estudo sugere que aqueles que escolhem fazer o Controle Mental são diferentes daqueles que não o **fazem**, e que ao fazê-lo eles colhem benefícios.

Enquanto um aumento na auto-estima é importante para todos, pode ser de importância vital para o viciado em drogas que luta para se libertar do vício. O Controle Mental possui **uma** experiência limitada com viciados em drogas, mas a **experiência** demonstrou ser promissora.

Paul Grivas, co-diretor do Centro de Mind Control em Manhattan, queria ver o que o Controle Mental poderia fazer pelos viciados em drogas. Grivas começou com quatro deles, dois viciados em metadona e dois viciados em heroína. Os dois da **me-tadona** acharam o curso útil, mas não **conseguiram** se libertar da metadona. A metadona cria uma grande dependência e é empregada em muitos programas para libertar os viciados do uso da heroína. Abandonar a metadona é fisicamente doloroso e as dores, afirmaram os dois viciados, eram tão grandes que os impediam de se concentrar nos exercícios de Controle Mental.

Um dos viciados em heroína enfrentou uma crise familiar no primeiro dia do curso e não voltou mais. O outro foi capaz de se desintoxicar - ficar livre da droga por vários meses depois do curso. Um dia **telefonou** ao Sr. Grivas e disse que voltara a tomar heroína, mas queria repetir o curso. O Sr. Grivas passou

um dia em sua companhia reforçando seu treinamento em Controle Mental, e mais uma vez ele ficou livre da heroína. Meses mais tarde ainda estava livre da droga; depois mudou de endereço e o Sr. Grivas perdeu o contato com ele.

O segundo esforço para ajudar viciados através do Controle Mental foi num projeto comunitário realizado no Bronx, com dezoito ex-viciados, alguns dos quais eram administradores e membros da própria organização do projeto. Os que fizeram o curso disseram que se sentiam muito mais no controle de si mesmos do que antes, e vários deles, meses mais tarde, informaram que haviam sido capazes até de transmitir parte de seu treinamento para suas famílias. Testes seguros, antes e depois do curso, não foram possíveis porque três meses depois muitos dos **dezoito** participantes do programa não estavam mais disponíveis.

Aprendemos alguma coisa com estas duas experiências? Sim, afirma Paul Grivas. Apesar de ainda não haver provas estatísticas, suà experiência indica duas coisas:

Primeiro, o Controle Mental não deveria entrar na vida de um viciado por quarenta e oito horas e depois deixar tudo por sua conta. Para a maioria das pessoas, essa é uma experiência permanentemente transformadora; mas para o viciado - com anos, talvez toda uma vida, de forte condicionamento negativo a ser vencido, além de sua dependência mental e física - é necessário um período grandemente ampliado de freqüente reforço. "Dê-me um programa de recuperação de viciados onde eu possa fazer isso", afirma Grivas, Ue estou certo de que obterei resultados."

Segundo, apesar de ser difícil vencer o vício de uma droga, o viciado tem mais facilidade com o Controle Mental do que muitas outras pessoas. A razão para isso, acredita Grivas, é que () Controle Mental envolve estados alterados de consciência. Enquanto a maioria das pessoas nunca alterou seu estado de consciência, o viciado já o fez freqüentemente. O que não fez antes foi entrar num nível mental útil onde *obtém* o controle, em vez de perdê-lo. É aí que reside a maior promessa do Controle Mental para os viciados.

Apesar de não terem sido realizados estudos extensivos nessa área, temos diversas histórias de sucesso de graduados individuais, para sugerir que a confiança do Sr. Grivas no Controle Mental é bem fundamentada.

Eis aqui o depoimento de um graduado que curou seu próprio vício em 1971. Até agora ele está livre das drogas.

Sabia que tinha um problema grave: o vício da heroína. Eu já havia experimentado a maioria dos métodos de reabilitação para viciados em drogas; como um curso de Controle Mental que alegava, entre outras coisas, ajudar as pessoas a eliminar hábitos indesejáveis, poderia me ajudar, estava além do meu nível de compreensão. Cético como estava, depois de ter freqüentado psiquiatras, psicoterapeutas, programas de metadona e hospitais, eu estava disposto a tentar qualquer coisa! Estava convencido de que não continuaria vivo por mais três anos, para chegar ao meu trigesimo aniversário, a menos que parasse com aquele uso de heroína, e mudasse o estilo de vida que era necessário para obter os duzentos dólares diários que custava a obtenção da droga.

'Um hábito não é nada mais do que impressões nas células cerebrais que foram reforçadas pela repetição', disse o instrutor do Mind Control. 'Mude a programação ao nível da causa, na mente subconsciente', prosseguiu, 'e você mudará o padrão de comportamento no nível do efeito, na dimensão da consciência exterior.' Para mim fazia sentido logicamente, mas meus níveis emocionais estavam me dizendo que eu precisava da droga para me dessensibilizar da vida e dos sentimentos negativos que possuía a meu próprio respeito. Então, o instrutor nos deu uma técnica para modificar nossa própria auto-imagem, de uma pessoa sem força de vontade, fraca e ineficiente, para uma pessoa confiante, segura e sadia.

Ainda cético, mas com um fio de esperança, comecei a mudar a mim mesmo em minha imaginação, no nível 'Alpha'. Programei-me três vezes por dia, manhã, tarde e noite, para que o meu desejo de tomar drogas tivesse desaparecido completamente no dia 20 de julho, quando minha primeira programação completaria 30 dias. Durante aqueles trinta dias continuei a usar drogas, mas reduzi a

quantidade lentamente, planejando que na data marcada estaria livre das drogas.

Naquele grande dia de julho **parei** de usar drogas e nunca mais voltei a tomá-las. Não foi nada parecido com as muitas vezes anteriores, quando eu parava de usar as drogas por alguns dias ou semanas, e depois voltava ao velho hábito. Desta vez tinha certeza de que realmente não desejava mais tomar drogas. Sem força de vontade, sem substituições, sem a supressão de sentimentos e desejos. Funcionou! Finalmente eu estava livre!

O alcoolismo, outro vício, é muito mais disseminado do que a toxiomania e obscurece muito mais vidas - milhões delas apenas nos Estados Unidos. Suas vítimas também têm uma desesperada necessidade de vencer sentimentos de impotência, fracasso e culpa, e de conseguir autoconfiança e tranqüilidade para facilitar sua volta à saúde.

Essas necessidades foram atendidas quando quinze alcoólatras fizeram um curso de Controle Mental em 1973, como parte de um projeto de pesquisa de um centro de reabilitação, onde estavam sob tratamento. Os resultados foram medidos pelo Dr. De Sau. Ele utilizou os mesmos testes de personalidade que havia utilizado anteriormente com os alunos do curso de graduação da Universidade de Scranton e, como no estudo anterior, fez o teste imediatamente antes e um mês depois do curso.

O maior contraste entre essas 15 pessoas antes do curso e depois dele foi em comportamento manipulativo. Houve uma modificação no perfil do grupo, tendo este se afastado de um dissimulado controle dos acontecimentos, em direção a maior franqueza e abertura na realização de objetivos - uma modificação que poderia ser causada pelo acaso apenas uma entre cem vezes. Outras modificações, de uma forma geral, seguiram o padrão já descrito anteriormente, verificado entre os ginásianos e os universitários. Passaram a ter maior força de ego e maior autoconfiança, ficaram mais relaxados e abertos a novas experiências - todas estas qualidades de grande valor para qualquer **pessoa** que esteja lutando para se libertar do vício do alcoolismo.

Uma das modificações mais significativas foi a redução da ansiedade. O Dr. De Sau relatou: "A área de ansiedade, com sua alta tensão autônoma e sua hiperatividade, pode ser de considerável importância na compreensão do comportamento do alcoólatra. É muito possível que os alcoólatras empreguem o álcool como um método de tentar equilibrar seus sintomas físicos/mentais. O álcool, como uma resposta ao equilíbrio da mente/corpo numa situação ameaçadora, poderia fornecer o alívio daquele nível de ansiedade. Um autoconceito melhorado e a capacidade de enfrentar a ansiedade parecem constituir uma importante alternativa ao uso do álcool."

O diretor do centro de reabilitação relatou o que cada um dos quinze novos graduados do Mind Control estava fazendo seis **meses** depois (para preservar a privacidade dos envolvidos, nos referimos a eles apenas como "Caso" ou "C", em vez de usar seus nomes):

Caso 1: Sem recaída depois de passar por um tratamento de reabilitação de noventa dias de duração. Depois que fez o curso de Controle Mental, C progrediu bastante, deixando de **ser** uma pessoa muito passiva e retraída, e tornando-se afável, extrovertida e com um bom senso de humor.

Caso 2: Depois de fazer o curso de Controle Mental, C não teve mais recaídas e deixou o programa de tratamento e o centro de reabilitação. Parece estar desenvolvendo um sentimento **de** bem-estar e confiança em si mesmo.

Caso 3: Sem recaída depois de passar pelo tratamento de reabilitação do programa hospitalar. Depois do curso de Controle Mental, C teve grandes progressos no programa dos Alcoólicos Anônimos.

Caso 4: Sem recaídas desde a hospitalização anterior ao curso de Controle Mental. Esse curso definitivamente reforçou seu programa terapêutico.

Caso 5: Sem recaídas depois de sua alta do programa de reabilitação no hospital.

Caso 6: Sem recaída.. A sensação de bem-estar de C **está** evidentemente melhorando. **Essa** melhora reflete-se numa aparen-

te estabilização de toda a sua família. Suas notas na universidade também melhoraram.

Caso 7: Até agora C não teve qualquer recaída. Depois do curso de Controle Mental, C interrompeu seu programa com os A.A. Contudo, é evidente que está vivendo a filosofia dos Alcoólicos Anônimos. As suas relações familiares também estão aparentemente se aprimorando.

Caso 8: Sem recaída desde que fez o curso de Controle Mental. Suas relações familiares melhoraram muito. C mudou seu temperamento de cáustico e irritado, para o de um indivíduo afável, daquele tipo que "ama seu próximo".

Caso 9: Esta pessoa, uma mulher, não teve recaídas, conseguiu um emprego e está trabalhando.

Caso 10: Sem recaída. C agora é uma pessoa orientada para seus objetivos, alterou definitivamente suas limitações auto-impostas e procura grandes realizações.

Caso 11: Depois de ter feito o curso de Controle Mental, C declarou que sua vida tomou-se progressivamente melhor, o que fica evidente na sensação de bem-estar demonstrada por sua família e por ele em seu trabalho. Não teve recaída.

Caso 12: Doze anos no programa dos A.A. Desde que fez o **curso** de Controle Mental, C teve uma única recaída de menos de uma hora de duração. Depois, não teve mais recaídas.

Caso 13: Sem recaídas desde sua alta do programa de reabilitação no hospital. A partir do Controle Mental, está progressivamente "reunindo tudo". Sua melhora pode ser observada no campo de suas relações familiares, de trabalho, etc.

Caso 14: Depois de ter feito o curso de Controle Mental, C teve várias recaídas, mas de todas elas recuperou-se por si mesmo. Não foi hospitalizado em nenhuma dessas recaídas, como freqüentemente acontecia antes de ter feito o curso.

Caso 15: Oito anos entrando e saindo no programa dos A.A. Hospitalizado quatro vezes, antes de fazer o curso de Controle Mental. Recaídas intermitentes durante essa época. Depois de ter feito o curso, C teve quatro recaídas, duas delas exigindo sua hospitalização por curtos períodos de tempo.

O Controle Mental foi obviamente um grande apoio na luta de 14 desses 15 alcoólatras.

Naturalmente, este pequeno estudo não é o bastante para provar que o Controle Mental agora deva ser aceito como parte integrante do tratamento do alcoolismo. Contudo, o aumento da sensação de bem-estar que apareceu tão uniformemente nos testes de antes e depois, realizados com os estudantes e pacientes de psiquiatria, sugere claramente que aqueles que pretendem ajudar os alcoólatras a se libertarem do seu vício deveriam dar ao Controle Mental a oportunidade de ajudá-los em seu trabalho.

Existe outra condição que envolve auto-estima abalada, não tão auto-imposta como a do vício do álcool ou das drogas, mas ainda mais disseminada - a pobreza. As causas da pobreza e os remédios para ela têm sido debatidos desde o aparecimento da primeira sociedade humana. O Controle Mental não entra nesse debate, mas pode ser de grande valia para persuadir o pobre a reunir todas as **susas** forças para ajudar a si mesmo.

Isto pode fazer parecer a alguns que já entramos no debate - como se, ao persuadir o pobre a ajudar a si mesmo, estivéssemos assumindo que a culpa por sua pobreza seja dele mesmo. Isso é obviamente falso, mas todas as pessoas pobres podem ajudar a si mesmas a se libertarem de suas limitações, quando encontram no Controle Mental o que todas as outras pessoas encontram: maior capacidade de controlarem suas próprias vidas.

O primeiro esforço sério para verificar a utilidade do Controle Mental como parte de um programa de reabilitação social foi um estudo com 41 homens e mulheres dependentes da previdência social.

É bem sabido que uma pessoa que se encontra desempregada sofre um golpe sério em sua auto-estima. Isso torna mais difícil para ela pensar e agir no sentido de sair desse problema. Um candidato a emprego derrotado e que se autodesvaloriza é levado a realizar entrevistas sem brilho, que prolongam o seu desemprego, o que por sua vez reduz sua auto-estima ainda mais. Isto pode finalmente levar à dependência da previdência social. Se algo pudesse intervir nessa espiral de decadência, e oferecer um apoio

realista à auto-estima, essa pessoa estaria numa posição muito melhor para ajudar a si mesma.

Este foi basicamente o raciocínio de Larry Hildore, diretor do Departamento de Serviço Social do Condado de Ottawa, em Michigan. Ele havia feito o curso e sabia o que o treinamento podia realizar. A única dúvida em sua mente era se os resultados poderiam ser avaliados, e o que essa avaliação demonstraria.

Para desenvolver o projeto de pesquisa e fazer os testes, ele e o Dr. De Sau voltaram-se para o Dr. James Motiff, do departamento de psicologia da Universidade Hope, de Holland, Michigan. Para a avaliação, eles escolheram o largamente empregado Teste Tennessee de Autoconceito, de seis páginas e cem perguntas, que mede cinco aspectos da opinião de uma pessoa sobre si mesma: eu físico, eu moral/ético, eu pessoal, eu familiar e eu social. O teste foi ministrado duas vezes, uma antes e outra depois da realização do curso.

Apenas isso poderia levar alguns a encarar os resultados como simples "Efeitos de Hawthorne". Em meados da década de vinte e início da década de trinta, a Western Electric Company lançou um abrangente projeto de pesquisa para estudar as diversas mudanças nas condições de trabalho que poderiam melhorar o moral dos empregados em sua fábrica de Hawthorne, em Cai-cago. Não importava o que a companhia fizesse, o moral dos empregados melhorava sempre. Adicionavam alguma coisa: o moral subia. Retiravam essa coisa: o moral subia novamente. A conclusão foi a de que simplesmente as pessoas gostam que se repare nelas, e isso se reflete numa elevação do moral.

Para medir esse possível "Efeito de Hawthorne", o Dr. Motiff testou outro grupo de beneficiários da previdência social que não fez o curso de Controle Mental. Os membros desse grupo foram também testados duas vezes, mas não se registrou nenhuma alteração especial entre os dois conjuntos de testes. Não se tratou portanto do "Efeito de Hawthorne".

Os que fizeram o curso de Controle Mental passaram a ter uma visão radicalmente diferente de si mesmos - mudanças que em alguns casos só poderiam ter acontecido pelo acaso uma em

cada um milhão de vezes. As mudanças foram dramáticas em todas as categorias. Os novos graduados passaram a se considerar pessoas muito melhores do que pensavam ser anteriormente, e sentiam uma nova **confiança** em sua capacidade de resolver seus próprios problemas.

A intensidade dessa **modificação** levou o Dr. Motiff a declarar que: "**Estes** dados são os mais significativos que já vi!"

Um relatório sobre o estudo afirma:

Houve alguma preocupação sobre qual seria a **receptividade** de uma mãe (sustentada pela Previdência), nas profundezas da miséria, a uma mensagem otimista do Controle Mental, com sua filosofia de "melhor e melhor". Essa preocupação desapareceu rapidamente ... no segundo **fim** de semana. Cem por cento dos que haviam se matriculado no curso voltaram para terminá-lo, e aquele silêncio **tímido** do primeiro dia havia sido substituído pelo zunzum das conversas animadas de gente que há muito se conhece.

Quase todos tinham algo de construtivo a relatar ... uma nova aproximação de seus filhos ... uma dor de **cabeça** crônica desaparecida "" menor frustração ... redução de peso. Uma jovem mãe estava radiante: tinha usado a técnica do Espelho da Mente para descobrir uma resposta ao seu desemprego e viu apenas a mão de uma pessoa assinando um cheque. No dia seguinte ela obteve o emprego que **sempre** desejava.

Geralmente, é um estado mental, uma auto-imagem pobre, **que** leva uma pessoa à prisão; e que a endurece e brutaliza enquanto ela está lá; e é **também** um estado mental que freqüentemente garante seu rápido retomo para lá depois de ter sido colocada "em liberdade". A liberdade que se poderia esperar que o Controle Mental oferecesse a um prisioneiro é do mesmo tipo que pode oferecer a todos nós: o final das **limitações** mentais que **são** manifestas para muitos dentre nós - "os livres" - como dores de cabeça, úlceras, inSÔnias, fracasso no trabalho e, ao prisioneiro, **também** como muros e grades.

A limitada experencia do Controle Mental nas **prisões** indica que seu resultado é tornar o ambiente menos brutal. O tempo **que** lá é gasto não é mais composto de longas horas vazias, arrancadas da vida de uma pessoa pela lei, mas sim como uma parte preciosa da própria vida - horas de amadurecimento e autodescoberta. O Controle Mental pode não transformar uma prisão numa moradia feliz, mas pode tomá-la um lugar mais civilizado onde pessoas possam se desenvolver.

Apesar de não terem sido feitos estudos estatísticos, a experiência pessoal dos prisioneiros e dos seus instrutores é muito eloquente. Lee Lozowick, quando era coordenador do Mind Control na área de Nova Jersey (pediu demissão em 1976 para **de-dicar-se** ao estabelecimento da Hohm, uma comunidade espiritual), deu o curso sete vezse na Prisão Estadual Rahway - quatro vezes para um total de cerca de 60 prisioneiros, e **três** vezes para os funcionários da prisão.

"Não há dúvidas", declarou, "sobre os benefícios recebidos pelos prisioneiros e pelos funcionários que fizeram o curso. Era **possível** vê-lo em seus rostos." Os diretores da prisão ficaram **tão** impressionados com o Controle Mental, que os prisioneiros que estudavam para obter um diploma universitário receberam um crédito acadêmico pelo curso.

Ronald Gorayeb, sucessor de Lozowick naquele cargo do Mind Control, ofereceu o curso a dez prisioneiros da Cadeia do Condado de Passaic, em Nova Jersey. Um dos alunos teve que deixar o curso no meio quando foi posto em liberdade, e queria voltar para terminá-lo - os diretores da prisão tiveram que **negar** o seu pedido. Outro pediu para ser posto na solitária depois do curso, para poder meditar melhor - os diretores da prisão concordaram. E um terceiro, usando a técnica da tela mental, programou encontrar um emprego fora da prisão. Encontrou-o, e esta era a única exigência que lhe faltava preencher para ser posto eiD liberdade condicional.

CAPITULO 19

O CONTROLE MENTAL NO MUNDO DOS NEGÓCIOS

Imagine acreditar na Lei de Murphy - "Se algo pode dar errado, dará, e na pior hora possível" - e então repentinamente descobrir que ela não existe; que em vez disso existe a Constituição Cósmica, sobre a qual José escreveu. Você se sente melhor porque você está melhor.

Muitos graduados do Mind Control dizem que isso é o que acontece em suas vidas profissionais. O vendedor encontra seus clientes mais receptivos a suas propostas; o cientista descobre repentinamente respostas para problemas intrigantes; o atleta profissional marca mais pontos; o desempregado encontra emprego; o empregado aprecia mais o seu trabalho.

"Quando encontro graduados do Mind Control na compa-
Mia", afirma Michael Higgins, de 44 anos de idade, diretor de desenvolvimento de cargos da Hoffman-La Roche Inc., de Nutley, Nova Jersey, "encontro uma consistente atitude positiva e animação refletidas nessas pessoas; e vejo isso sempre de uma forma contínua."

A Hoffman-La Roche é uma das maiores indústrias farmacêuticas do mundo. "Isto poderá surpreendê-los por partir de um

fabricante de tranqüilizantes", disse Higgins, "mas estamos abertos para os meios alternativos de obter uma melhor saúde mental, e essa foi uma das nossas motivações originais para explorar o Silva Mind Control, em 1973."

Outra coisa que levou o Sr. Higgins a investigar o curso é que poucos dos empregados mais eficientes de qualquer companhia são tão eficientes quanto poderiam ser. O que descobriu com o Controle Mental o levou a planejar um projeto piloto que levaria inicialmente a um programa financiado pela companhia e a partir daí reunir entusiasmo suficiente para prosseguir por si só. Anunciou o projeto, "matriculei cinqüenta pessoas da noite para o dia", e voltou-se para o Reverendo Albert Gorayeb, pastor de uma igreja na cidade de Paterson, e um dos mais carismáticos instrutores do Mind Control.

O plano deu bons resultados. Agora, três anos depois, já existem mais de trezentos graduados na fábrica - diretores, cientistas, secretárias, engenheiros, assistentes de laboratório e gerentes de pessoal. Alguns fizeram o curso patrocinados pela companhia, outros o fizeram por conta própria.

"Fiquei particularmente fascinado pelo pessoal do departamento de pesquisas que fez o curso. No início eles eram os que mais zombavam, mas no final eram os mais entusiasmados com o programa", declarou o Sr. Higgins.

Aqui estão alguns comentários dos graduados do Mind Control da Hoffman-La Roche, publicados na revista da companhia, *Inside Roehe*:

Do diretor de vendas: "O curso me deu um novo sentido de percepção sobre mim mesmo e sobre a importância de interagir e trabalhar com meus colegas de serviço. Estou aplicando o que aprendi, tentando desenvolver a capacidade de dirigir meus interesses e realizações de forma a desperdiçar menos tempo e movimentos.

De um bioquímico-assistente: "Toda a minha atitude mental mudou; em consequência, estou convencido de que coisas boas realmente acontecem quando você encara a vida de uma forma positiva. É surpreendente a quantidade de calor humano que flui

entre duas pessoas **quando** elas são agradáveis e **tolerantes** uma em relação à outra."

De um diretor de pessoal: "Foi uma das melhores coisas que já me aconteceram, e acho que foi um privilégio ter podido **participar**. O curso, que enfatiza o pensamento positivo, ajudou-me a desenvolver uma tranquilidade interior e a aumentar minha autoconfiança."

De um supervisor de serviços: "Mentalmente sinto-me melhor - não me preocupo tanto quanto antes e não mais lido com as coisas como se tudo fosse uma emergência; aprendi a relaxar e a controlar minhas dores de cabeça. A crença é a chave do **sucesso**."

De um analista de **sistemas**: "Aumentei minha autoconfiança e passei a sentir uma sensação geral de bem-estar como resultado do curso, que nos ensina a reconhecer partes de nossa natureza que normalmente ignoramos. Por exemplo, o programa amplia nossa sensibilidade em relação às outras pessoas, e nos torna mais conscientes de experiências intuitivas que a mente racional tende a negar."

Um negócio construído desde sua base com as técnicas de Controle Mental é o Idea Banque, Inc.,* de Chicago - uma cooperativa de graduados do Mind Control com invenções comercializáveis. A cooperativa foi fundada quando Richard Herro, encarregado das atividades do Mind Control na área de Chicago, colocou um complexo problema de *marketing* para verificar se o tipo de intuição que surge em Alpha ou Theta poderia levar a respostas práticas. O Sr. Herro, com sua experiência de dez anos como consultor em *marketing*, já possuía **uma** boa resposta para o problema - para chegar a essa resposta levara quase dez anos. Os graduados do Mind Control também chegaram a respostas perfeitamente boas - em dez minutos.

"**Eu** realmente esperava que acontecesse alguma coisa **assim**, mas não estava preparado para o fato de pessoas não especializadas no assunto terem-se saído muito melhor na solução de pro-

• Banco de **Idéias**.

blemas técnicos do que os especialistas. Eles não estão presos pelal6gica e podem explorar mais possibilidades."

"Concluí", prossegue Herro, "que a inteligência combinada de vinte pessoas em seus níveis, procurando algo em sua **imagineação** criativa, é mil vezes mais eficiente do que a inteligência de vinte pessoas tentando chegar a uma solução usando **o raciocínio**."

Utilizando as mesmas técnicas para solucionar problemas, ele próprio inventou e patenteou uma nova forma de fazer **concreto** pré-tensionado. Os graduados do Mind Control começaram a aparecer com idéias próprias e precisando de conhecimentos sobre **marketing**. "Foi assim que nasceu o Idea Banque", conta Herro.

Agora essa cooperativa está em seu segundo ano, possui dezoito invenções no mercado, ou prontas para o mercado, e já conseguiu grandes sucessos. Um deles é um "comedor de folhas", um implemento para o cortador de grama, que transforma folhas em adubos. Uma firma já **comprou** dois milhões e meio desses implementos, e os está vendendo através de anúncios na televisão. Outro é um temendo adesivo para telas rasgadas. Em vez de ser invisível como os **outros** encontrados no mercado, este é feito para chamar a atenção, é colorido e tem a forma de um inseto.

Os membros da cooperativa reúnem-se uma vez por mês para resolver problemas através da meditação. Seus membros são as pessoas que têm idéias com um potencial lucrativo. Para participar do grupo, as pessoas pagam uma taxa de inscrição e uma pequena mensalidade, e ,passam a ter participação nos lucros.

Outra empresa fundada por graduados do Mind Control na **área** de Chicago é, ou foi, um clube de investimentos. Um corretor de **ações** **imaginou** que, através de sua nova capacidade de mover-se para a frente ou para trás no tempo, poderia ter grandes vantagens na seleção das ações, para obter lucros. Se durante a meditação **você** descobrir que uma **ação** vai subir no futuro, você a compra agora e depois a vende no futuro. Este plano pareceu tentador ao Sr. Herro e então formou-se um clube. O Sr. Herro, o corretor, e os outros membros estavam entusiasmados, mas não tinham muita certeza. O Controle Mental resolveu

uma grande quantidade de problemas mas nunca, pelo menos quanto ao que sabemos, o problema de prever altas e baixas no mercado de ações.

Com este sadio ceticismo, os membros do grupo deixaram seu dinheiro guardado durante os primeiros seis meses de experiências semanais.

A cada semana o corretor fornecia o nome de dez ações. Os membros, em Alpha, visualizavam-se no futuro. Viam-se no escritório de um corretor, ou lendo um jornal, 30 dias depois, tomando conhecimento do comportamento de "suas" ações. Quando regressavam ao presente, em Beta, suas descobertas eram computadas. Quando o voto era de pelo menos um e meio contra um, a favor de uma determinada ação, era feito um investimento - no papel.

Logo no início surgiu um problema. Os membros do grupo precisaram aprender que o otimismo, uma das características dos graduados do Mind Control, não pode ser considerado um bom guia no que diz respeito ao comportamento do mercado de ações. Começaram a ver todas as ações subindo. Contudo, depois de algum tempo aprenderam a lição, e logo estavam acertando em cheio. A "renda" do grupo começou a melhorar em relação à média do mercado.

Mas pouco depois surgiu outro problema. Com o crescente entusiasmo, os investidores psíquicos começaram a ler sobre as ações que haviam escolhido, tornando-se cada vez mais informados. Colocaram essas informações objetivas em suas meditações e o resultado foi uma diminuição de seus "lucros".

A solução para isso foi dar a cada ação um número em código, de forma que ninguém soubesse qual era a ação que estava sendo estudada psiquicamente. Mais uma vez, os resultados ficaram melhores do que a média do mercado.. Seis meses depois do início do programa, os investidores estavam prontos para se lançar no mercado, trabalhando com dinheiro de verdade.

A transição das experiências para os investimentos de verdade foi suave. Os membros do grupo obtiveram lucros verdadeiros. Quando o mercado caía, suas ações também caíam, mas não

tanto quanto a média do mercado. Quando o mercado entrava em alta, os resultados do grupo também eram melhores do que a média do mercado. Contudo, um ano depois do início do funcionamento com dinheiro de verdade, surgiu outro problema: o mercado caía mais do que subia. Assim a renda do grupo também entrou em baixa, se bem que menos do que a média do mercado. Mas mesmo assim, estava em baixa, e o orgulho que o grupo sentia em obter **resultados** melhores do que a média do mercado era temperado por seus prejuízos.

Qualquer investidor sofisticado lhe dirá que bons lucros também podem ser obtidos com um mercado em baixa. Você vende uma ação que não tem, então você a compra e resgata depois de seu preço ter caído ainda mais. Isto é perfeitamente legal - mas é obter lucros graças ao prejuízo de alguém, ou, em outras palavras, ter interesse em más novas - algo que não deve existir para os graduados do Mind Control. Assim, as operações do clube foram suspensas.

No momento em que isto está sendo escrito, o mercado está entrando em alta e o Sr. Rerro relata que os membros do clube podem **reiniciar** suas atividades.

O interesse dele na utilidade do Controle Mental no ramo dos negócios estende-se também aos esportes que, como afirma, **constituem** um negócio como outro qualquer - como colocar novos produtos no mercado ou investir em **ações**. É possível que você tenha ouvido falar do que aconteceu aos jogadores de um time de beisebol de Chicago, o **White Sox**, depois que fizeram o curso de Controle Mental. O resultado teve muita publicidade na televisão durante o verão de 1975, e deve-se em grande parte ao trabalho do Sr. Rerro.

Quando a temporada de beisebol terminou, ele comparou os pontos marcados individualmente por cada jogador - antes do Controle Mental (em 1974), e depois do Controle Mental (em 1975). Todos eles melhoraram seus escores, alguns de forma dramática.

Entre os maiores entusiastas do Controle Mental estão os vendedores. "Vou para o meu nível e visualizo um sucesso co-

mercial. Os resultados têm sido notáveis. A cada mês digo a mim mesmo que produzirei X dólares, estabelecendo objetivos cada vez maiores a cada mês que passa, e sempre os alcanço"; isto foi declarado por um vendedor de uma das firmas de maior prestígio de Wall Street. O vice-presidente de uma pequena companhia de aço afirmou: "Digo a mim mesmo que **vou** vender determinada coisa a determinada pessoa, e isso funciona. Agora estou **recomendando** o Curso de Controle Mental a meus vendedores. sócios e até a meus filhos. Acho que todas as pessoas podem colher excelentes resultados não só em seus negócios como também em suas vidas particulares."

Em termos numéricos os resultados mais impressionantes obtidos pelos graduados referem-se a obtenção de novos **empregos**. A tranquila autoconfiança que deriva do treinamento em Controle Mental provavelmente contribui tanto para isso quanto os outros fatores - a segurança necessária à procura de um emprego melhor. a maior facilidade com que o graduado se submete à entrevista; estes fatores **são** suficientes para mudar a vida de uma pessoa.

Um fotógrafo. com **mujer** e dois filhos. perdeu repentinamente seu emprego. e escreveu esta carta ao seu professor.

Se isto tivesse me acontecido há cinco anos. teria ido **para** o bar mais próximo. com todas as razões do mundo para tomar um pileque monumental ... e talvez chorasse dentro da cerveja do desempregado que estivesse ao meu lado.

AGORA. com o Controle Mental separando as nuvens para que eu possa fazer boas fotos aéreas, sem sombras **no chão**; imediatamente curando uma série 'de feridas e arranhões; e **encontrando** uma porção de coisas perdidas ao olhar em minha tela, não fiquei nem um pouco preocupado quanto à minha capacidade de encontrar um outro emprego.

Tudo o que fiz foi entrar **em** meu nível e então me vi indo para a Universidade; achei que era alguma coisa relativa a um problema estudantil. pois eu já tenho meu

diploma universitário . . . Contudo, **depois** descobri que tenho direito, de acordo com a lei de ajuda aos soldados (GI bill), a voltar a estudar, recebendo por esse esforço a quantia de 400 dólares mensais, e mais os 300 dólares mensais da previdência social, pelo fato de eu estar desempregado, resultando num salário de 700 dólares limpos; 200 dólares a mais do que eu recebia quando estava empregado. Além disso, ainda posso vender minhas fotografias para as revistas, e as agências de notícias, como a AP e a UPI.

Outra pessoa que se recuperou de uma repentina perda de emprego foi um recém-graduado de Nova York. Ele telefonou para José Silva muito zangado e disse: "**Agora** conte as **vantagens** do Controle Mental" José lhe disse calmamente para continuar trabalhando com sua tela mental e outras técnicas. **Três** dias depois ele telefonou novamente, dessa vez contente da vida, para dizer a José que havia acabado de conseguir um novo emprego, com um salário três vezes maior do que o anterior.

Talvez a experiência mais curiosa com o Controle Mental no ramo dos negócios seja a relatada por um casal cuja profissão é abrir cofres para outras pessoas. Eis como fazem: Um deles vai psiquicamente para o seu laboratório, evoca uma vivida imagem mental do cofre e de seu dono, faz a imagem regredir no tempo até a **última** vez que o dono abriu o cofre, prestando toda a atenção. O outro, agindo como orientador, toma nota dos números da combinação à medida que o operador os vai descobrindo. Mais tarde, em Beta, o psíquico vai até o local onde está o cofre e, em Beta, abre o cofre para seu surpreso e agradecido proprietário. O psíquico, um serralheiro licenciado do Meio-Oeste, é freqüentemente chamado para abrir cofres para proprietários que não conseguem lembrar a combinação.

CAPÍTULO 20

E DAQUI, PARA ONDE VAMOS?

A partir do momento em que realizar sua primeira experiência bem-sucedida com o Controle Mental, você estará a caminho de uma odisséia de autodescoberta. O que você vai des- cobrir a seu respeito serão sempre boas novas. Finalmente, quando tiver feito tudo funcionar a seu favor, como José Silva descreveu nos seus capítulos, vários caminhos para o seu desenvolvimento futuro lhe estarão abertos.

Você pode, através de livros, amigos ou outros cursos, experimentar outras técnicas para acrescentar às **ferramentas** mentais **que** já estão à sua disposição. Por outro lado, poderá **descobrir** também que até um milagre, se for repetido várias vezes, toma-se um lugar-comum e, com a animação de suas primeiras descobertas desaparecendo, pode ser que você volte ao ponto onde estava antes de começar seu desenvolvimento. Ou você pode descobrir **que** uma das técnicas do Controle Mental funciona melhor com você do que as outras, e então tomá-la parte integrante de sua vida.

Nenhum destes é o melhor caminho para você.

Se você começar a procurar outras técnicas, descobrirá muitas **que** funcionam. É provável que as técnicas que **você** vai encontrar já tenham sido pesquisadas por José, e abandonadas em favor

das que integram este curso ,atualmente. Aqueles que se tornam colecionadores de técnicas perdem tempo com isso, e jamais atingem total perícia em alguma técnica específica. Ainda voltaremos a este tema.

Se por acaso sua animação diminuir, e você deixar de praticar o Controle Mental, você não estará sozinho. Mais importante ainda, sua experiência não será totalmente perdida. José Silva já observou que, uma vez adquirido, o Controle Mental nunca estará totalmente perdido e pode ser lembrado e utilizado numa emergência.

O que muitos graduados do Mind Control fazem é se fixarem numa determinada técnica que funciona melhor para eles. Quanto mais a empregam, melhores são os resultados. Contudo, há uma quarta fórmula melhor do que qualquer dessas três.

O Controle Mental é uma seleção cuidadosa de exercícios mentais e técnicas que reforçam **umas** às outras. Ignorar uma porque ela não funciona tão bem com você quanto as outras é deixar escapar a oportunidade de obter um desenvolvimento realmente global. O Controle de Sonhos reforça a sua habilidade com a Tela Mental; a Tela Mental torna o Controle de Sonhos mais vívido e digno de confiança. O curso, e os capítulos escritos por José neste livro constituem parte de um conjunto; o todo é muito maior do que as partes.

Mas você poderá estar imaginando o que fazer depois de ter colocado tudo em prática, tendo obtido bons resultados.

Simplesmente colocar o Controle Mental em ação não é o tJastante. Haverá sempre diversos graus de controle e sutilezas de experiências à sua frente.

Um aluno certa vez perguntou a José: "Em que ponto uma pessoa pode saber que obteve do Controle Mental tudo o que há para ser obtido?"

"Quando você puder converter todos os seus problemas em **projetos**, e fazer seus projetos funcionarem da forma que deseja," foi a resposta. Então ele fez uma pausa e acrescentou: "Não... mais longe do que isto. Quando você se conscientizar dos tremendos poderes com **que** todos nós nascemos, quando descobrir

através da experiência que esses poderes só podem ser usados construtivamente, perceberá que existe uma dignidade e um propósito por trás de nossa presença neste planeta. Minha própria opinião é a de que o propósito ao qual devemos servir é evoluir, e essa evolução é de nossa responsabilidade própria e individual. Acho que a maioria das pessoas tem uma vaga idéia disso. Quanto mais você pratica o Controle Mental, mais forte se torna essa idéia, até tornar-se uma grande certeza."

É esta profundidade de experiência que o aguarda - a "grande certeza" de que existe um propósito benigno por trás de tudo. No Controle Mental isto não acontece como um relâmpago místico depois de anos e anos de meditação e renúncia à vida, mas sim de uma forma bastante rápida, no contexto da batalha diária de viver mais efetivamente - desde os detalhes de nosso dia-a-dia aos acontecimentos que afetam profundamente nossos destinos.

Tomemos um pequeno incidente do tipo que qualquer **novo** graduado do Mind Control poderia experimentar, e vejamos como ele se torna um passo no estabelecimento dessa "grande certeza". A primeira coisa que um graduado recente fez ao chegar em casa de suas férias foi retirar o filme de sua máquina fotográfica e depois procurar em sua bagagem um outro rolo de filme exposto. Não conseguia encontrá-lo. Aquele filme que procurava não era uma grande perda, mas era desagradável; tratava-se do registro de sua primeira semana de férias.

Ele entrou em seu **nível** e reviveu o momento em que colocou um filme em sua câmara pela última vez; mas tudo o que viu em sua Tela Mental foi sua máquina fotográfica sobre a mesa da sala de visitas, onde colocara o outro rolo, não o que estava procurando. Permaneceu em seu nível, reviu todas as fotos que havia tirado e não conseguiu ver o instante em que recarregara a câmara. Não havia jeito; a cena da máquina sobre a mesa da sala teimava em reaparecer.

Convencido de que sua Tela Mental havia falhado, ele levou o único rolo de filmes que tinha para revelar. Quando ficou pronto, lá estavam todas as fotos que tirara durante suas férias. Simplesmente nunca existira um **segundo** rolo de filme.

Apesar de tão pequeno, este incidente forneceu a esse **graduado** o primeiro exemplo concreto que encontrou fora do curso, para ter mais confiança em sua própria mente. Com mais alguns pequenos incidentes desse tipo, e depois vários outros maiores, nos quais ajuda não só a si mesmo mas também a outras pessoas, sua visão de si mesmo e do mundo que o cerca vai mudar. Sua **vida** será modificada porque ele estará no limiar daquela grande certeza.

Em seu caminho poderá realizar coisas como esta: um graduado que já praticava o Controle Mental havia quase um ano tinha uma filha alérgica aos dois gatos da família. Sempre que brincava com os gatos, a menina ficava cheia de coceiras e entrava em crise respiratória. Ele colocou o problema, e **depois** imaginou a solução em sua Tela Mental durante uma semana. A solução que imaginou foi ver sua filha brincando com os gatos, respirando sem dificuldades e sem qualquer coceira. Um dia viu na vida real o que imaginara: sua filha não era mais alérgica a gatos.

Esses dois casos envolveram apenas a Tela Mental. Os dois foram bem solucionados; então você poderia perguntar: para que se preocupar com outras técnicas?

No primeiro caso, se o graduado não tivesse aprendido nada além do uso da Tela Mental, é bem **possível** que tivesse obtido o mesmo resultado - assumindo que tivesse simplesmente ativado a lembrança de um fato "esquecido", e que não houvesse acontecido qualquer intervenção da Inteligência Superior, o que é bem pouco provável.

Contudo, o segundo caso envolveu boa parte do treinamento do Controle Mental - ir para o nível, exercícios de visualização, Projeção Sensorial Efetiva (ESP) para a transmissão telepática da cura, Controle de Sonhos, e um trabalho de casos, de modo que ele pudesse acrescentar uma medida de expectativa ao seu desejo e à sua crença.

Com a prática extensiva, sua mente **começará** a tomar atalhos. Tornar-se-á sensível aos fracos sinais de questões importantes e

os transmitirá a você, sem que tenha que procurá-los. A vida de uma graduada do Mind Control pode ter sido salva dessa forma. Numa certa manhã, ela estava meditando antes de ir **para** o trabalho, e usando sua Tela Mental para corrigir um pequeno problema em seu escritório, quando um enorme X preto bloqueou a cena que ela tentava criar, e **depois** bloqueou todas as cenas relativas ao seu trabalho. Um "Upalpite" forte demais para ser ignorado dizia-lhe para não ir trabalhar naquele dia, e assim ela ficou alegremente em casa. Mais tarde, soube que se tivesse ido trabalhar naquele dia, teria chegado no meio de um 3ssalto, durante o qual várias pessoas ficaram feridas. Este é o tipo de **informação** que normalmente obtemos através do Controle de Sonhos, mas o que ela estava usando era a Tela Mental, e foi ali que surgiu o aviso.

Eis aqui um outro caso, no qual a mente estava tão treinada, que uma grave emergência foi controlada por um graduado sem que ele tivesse tempo de entrar em Alpha. Muitos dos **acontecimentos** descritos nesta carta foram confirmados por nove **testemunhas**:

Na quinta-feira cheguei em casa vindo das compras, com os braços cheios de sacolas. Abri a porta de tela, cuja mola fez com que a porta voltasse sobre mim antes que eu pudesse abrir a porta principal. Impacientemente, dei-lhe um empurrão. Para meu horror, ela voltou rápido demais e cravou sua maçaneta pontuda em meu braço, pouco abaixo do cotovelo. Deixei os sacos de compras caírem no chão, e lentamente retirei a maçaneta do meu braço. Dava para ver um grande buraco sob várias camadas de tecidos.

Então o sangue começou a correr, enchendo o buraco e transbordando. Não tive tempo de desmaiá. Em vez disso, concentrei-me intensamente para fazer a hemorragia parar. Senti uma grande alegria quando a hemorragia parou — quase não consegui acreditar no que vi!

Enquanto estava lavando e limpando a ferida começaram as primeiras dores. Sentei-me e fui para o meu **nível**, tentando descobrir se devia cancelar uma viagem a Boston para ouvir o Major Thompson fazer uma palestra numa reunião do Mind Control, e procurar um médico para tra-

tur do meu ferimento. Mas senti uma grande vontade de ir a Boston, e também uma grande vontade de testar minha crença em ter aprendido a controlar a dor.

Concentrei-me na dor, sem parar, enquanto rumava para Boston. Durante a conferência, porém, ela tornou-se tão aguda e meus dedos tão dormentes que mesmo estando em meu nível mal conseguia suportá-la. Também me senti culpado por prestar **pouca** atenção à palestra - e no entanto, no dia seguinte fui **capaz** de repetí-la quase palavra por palavra.

Enquanto sofria essa dor tão forte, não parava de pedir ajuda psiquicamente. Martha deve ter ouvido meus gritos porque, depois da conferência, quando as pessoas foram tomar café, ela insistiu em ver meu "corte". Quando levantei as bandagens o ferimento ainda estava muito aberto. Um pedaço de carne tinha saído do lugar quando **me** soltei daquela maçaneta, e a pele em volta do ferimento **estava** entre preta e roxa. Ela foi buscar ajuda e, tendo descoberto onde ficava o hospital mais próximo, voltou com Dennis Storin. Eu disse que não queria ir para o hospital. Queria que Dennis trabalhasse no meu ferimento, de modo que procuramos um lugar mais tranquilo, onde Dennis entrou em seu nível.

Logo que ele começou a trabalhar na ferida, minha dor tornou-se tão intensa **que** eu também tive que ir para meu nível e trabalhar no ferimento. A medida que ele começou a ligar meus tecidos rompidos, pedaço por pedaço, seus dedos pareciam intensificar a minha dor em grandes ondas. A ferida tornou-se tão sensível que eu tinha vontade de gritar! Tentei me concentrar para fazer a dor parar, e para ajudar a Dennis e a mim mesmo repetidas vezes - conseguindo combater a vontade, certamente concebida em Beta, de parar com aquilo e ir **para** o hospital de acidentados. Realmente queria que a cura psíquica funcionasse.

E depois do que me pareceram horas, comecei a sentir a dor diminuir. Primeiro a redução da dor foi de mais ou menos uns dez por cento, e depois uns quinze. Quando Dennis perguntou como eu estava me sentindo, cerca de um quarto da dor já havia desaparecido.

A medida que continuávamos, os tecidos mais internos ligavam-se. Então, quando os tecidos exteriores começaram

a se unir, a dor tornou a ficar cada vez mais intensa. Apesar de minha concentração na cura, eu estava ligeiramente consciente da movimentação de pessoas à minha volta - especialmente de uma pessoa que estava atrás de mim, retirando de mim a dor onde parecia doer mais, onde eu precisava de ajuda desesperadamente. Senti-me imensamente grato a essa pessoa. Então vieram novas ondas de dor e eu tive que me concentrar ainda mais em combatê-las.

A seguir, trabalhamos no fechamento das partes mais profundas da ferida. Senti que as pessoas formavam um círculo à minha volta **para** nos dar mais força. Podia sentir a energia crescendo em mim - ela quase me levantou da cadeira.

Dennis também podia sentir a mesma coisa e, com a ajuda das outras pessoas, o processo de cura progredia bem mais rapidamente. Algumas daquelas pessoas que formavam o círculo mais tarde me contaram que podiam ver a ferida se fechando, a inchação diminuindo, a cor mudando **daquele** roxo escuro :para o vermelho escuro, e depois para o vermelho vivo; para o rosa, e finalmente as duas camadas exteriores da pele se unindo, como quando terminamos de juntar as peças de um quebra-cabeça.

Quando voltamos para o lugar onde eu havia estacionado meu carro, meus amigos queriam me levar para Warwick - eles não queriam que minha ferida voltasse a se abrir quando eu trocasse as marchas do carro ao dirigir. Mas eu recusei. Eu sabia que chegaria em casa com toda a segurança. E assim foi - e não senti nenhuma **dor!**

No dia seguinte, acordei em muito boa forma. Meu braço se sentia como se eu tivesse estado numa briga - nunca **levei** uma surra, mas imagino que a sensação seja semelhante! Mas não havia dor e meu braço tinha um bom aspecto. Sentei-me na cama e vi nosso mundo maravilhoso banhado pelo sol brilhante. Senti-me como se tivesse nascido de novo!

Como você pode ver, se continuar explorando os potenciais **de** sua mente, será recompensado de formas muito preciosas. Sob este aspecto, arirma o Dr. Wilfrid Bahá, Diretor de Pesquisas de Mind ContraI, que cada graduado do Mind ContraI torna-se **seu** próprio diretor de pesquisas.

"Em que outro campo de pesquisas", pergunta ele, "os **dis**-pendiosos laboratórios e o equipamento sofisticado são tão desnecessários? O instrumento de pesquisas mais sofisticado jamais criado - uma coisa tão notável que sempre que penso nela fico pleno de admiração - está à sua e à minha disposição, vinte e quatro horas por dia: a nossa mente. Portanto, nós todos somos diretores de pesquisas."

Uma grande vantagem que possuímos atualmente é que, pela primeira vez na história da ciência moderna, a pesquisa psíquica está se tornando respeitável. O perigo de um investigador sério ser considerado um embusteiro ou um desvairado, como aconteceu com José Silva no início de sua carreira, já está bastante reduzido.

Contudo, esse perigo ainda não foi definitivamente afastado. Temos médicos aprendendo a usar o Controle Mental em seus **pacientes**, cientistas industriais que empregam o Controle de Sonhos para ajudá-los a desenvolver novos produtos, homens e mulheres de todos os tipos - alguns mencionados anonimamente neste livro - que pedem: "... mas não usem meu nome, meus amigos podem pensar que fiquei maluco..."

Isto está se tornando cada vez mais raro. Centenas de milhares de graduados do Mind Control falam orgulhosamente do que estão conseguindo graças ao seu treinamento. Respeitadas revistas médicas publicam relatórios científicos e clínicos sobre as curas psíquicas e as interações do corpo com a mente. Personalidades públicas como os jogadores do White Sox, artistas como Carol Lawrence, Marguerite Piazza (mencionadas anteriormente), Larry Blyden, Celeste Holm, Loretta Switt, Alexis Smith e Vicki Carr - todas estas pessoas já fizeram declarações públicas sobre suas experiências com o Controle Mental.

E daqui, para onde vamos? Vamos por um longo caminho de excitante autodescoberta. A cada nova descoberta você estará mais próximo do objetivo do derradeiro projeto de pesquisas o que William Blake colocou assim:

*Ver um mundo num grão de areia
E o céu numa flor silvestre
Ter o infinito **na** palma de sua mão
E a eternidade numa hora.*

APÊNDICE J

O CURSO DE CONTROLE MENTAL E A SUA ORGANIZAÇÃO

José Silva

Agora você sabe no que consiste o Controle Mental, e o que centenas de milhares de homens e mulheres estão realizando através dele. Porque este movimento é tão disseminado e de crescimento tão rápido, obviamente não é possível contar-lhe tudo o que cada graduado conseguiu graças a este treinamento.

Se conhece alguns graduados do Mind Control, provavelmente já ouviu uma série de relatos sobre os benefícios obtidos por essas pessoas. Alguns o usam para a saúde, outros para ajudá-los a estudar, outros em seus negócios e relações familiares, e muitos, que pouco dizem a esse respeito, usam-no para ajudar a outras pessoas.

Dada essa variedade de relatos, você pode estar se perguntando se o curso difere de um instrutor para outro. Não, ele é o mesmo em todo o mundo. Tão diferentes quanto os instrutores possam ser - por exemplo, alguns são padres e outros corretores de ações - e apesar da vasta liberdade que lhes é dada na apresentação do curso, o treinamento mental, os exercícios e os resultados permanecem idênticos.

O que difere são as necessidades pessoais daqueles que fazem o curso. Nem todos têm os mesmos problemas, as mesmas necessidades. Cada pessoa, à medida que o tempo passa depois do curso, tende a se dedicar mais àquelas partes do treinamento que dizem respeito mais diretamente aos problemas que ela mais deseja resolver.

Mais tarde, à medida que surgem outros problemas, partes do curso há muito negligenciadas são postas em funcionamento. As técnicas, nunca esquecidas, voltam facilmente à memória quando se tornam necessárias. Você descobrirá que isto é verdade quando tiver relido e posto em prática os exercícios apresentados do Capítulo 3 ao 14, e mais tarde os rever. Entretanto, você poderá ser tentado a dizer: "Bem, o meu problema é tal e tal, portanto vou simplesmente me concentrar nisso." O curso e as suas partes descritas naqueles capítulos se ajustam de formas significativas que foram testadas através de pesquisas e de longa experiência. Uma parte aparentemente desconexa reforça todas as outras, inclusive a que possa estar lhe interessando mais.

Parte do que você receberia se fizesse o curso com um instrutor autorizado foi omitida em meus capítulos. Você poderia perguntar: "Será que isso modifica o curso?" Sim, modifica o **curso** de duas formas: primeiro, a velocidade com que você vai aprender será consideravelmente diminuída - semanas com o livro, quarenta e oito horas com o curso - e segundo, há uma transferência de energia entre os participantes de um grupo que é **uma** parte importante da experiência culminante, ou o "ponto alto", sobre o qual você já leu. Contudo, quando você conscientemente aprender todos **os** exercícios aqui apresentados, será capaz de fazer tudo o que um graduado do Mind Control pode fazer. Algumas partes do curso foram omitidas apenas porque exigem um instrutor treinado, e não para esconder algo do leitor.

Muitos graduados acham que os exercícios e o treinamento mental ficam muito reforçados quando repetem **o** curso, bastante tempo depois de o terem realizado pela primeira vez. São encorajados a fazê-lo (e isso não lhes custa nada), e por isso de dez a vinte por cento dos indivíduos de uma classe típica do Mind

Control são repetentes. Muitos dizem que a experiência é ainda mais intensa da segunda vez. Se você decidir **fazer** o curso, sua primeira vez será uma experiência mais profunda, por causa do seu domínio das técnicas deste livro.

Aqui está, esquematicamente, todo o programa **a que** os alunos se submetem durante o curso:

Manhã do primeiro dia

- 9:00 O dia começa com uma conferência, para dar aos alunos uma visão geral do curso completo.
- 10:20 Intervalo para café.
- 10:40 Perguntas, respostas e debates, e então uma prévia detalhada sobre a primeira meditação.
- II:30 O instrutor leva os alunos, pela primeira vez, a um nível mental meditativo, ou Alpha. Podem se mexer ou se coçar, se bem que nesse nível, e em outros mais profundos, o corpo requeira menos atenção à medida que vai se tornando mais relaxado, especialmente quando experimenta o "lugar ideal de descanso".
- 12:00 Intervalo para café.
- 12:20 O instrutor leva os alunos novamente à meditação, num nível mais profundo, mas ainda dentro da frequência Alpha.
- 12:50 Perguntas e respostas, e uma troca geral de experiências por parte dos alunos.
- 13:00 Pausa para o almoço.

Tarde do primeiro dia

- 14:00 O instrutor fala sobre as partículas que **constituem** a Matéria - atômicas, moleculares e celulares - e sobre a evolução do cérebro humano. A necessidade da "limpeza mental" é discutida detalhadamente (vide Capítulo 8).

- 15:20 Intervalo para café.
- 15:40 A terceira meditação é explicada em detalhes, juntamente com um método mais rápido de atingir o nível Alpha.
- 16:10 Os alunos entram num nível mental ainda mais profundo, e atingem um relaxamento físico maior ainda.
- 16:40 Intervalo para café.
- 17:00 A quarta meditação reforça as três anteriores e já prepara os alunos para a próxima, quando começa a Meditações Dinâmicas, juntamente com as técnicas para resolver problemas.
- 17:30 Os alunos, muitos deles agora mais relaxados do que jamais estiveram antes, partilham suas experiências e colocam questões.
- 18:00 Pausa para o jantar.

Noite do primeiro dia

- 19:00 São descritas três técnicas para a solução de problemas: como dormir sem o uso de drogas, como acordar na hora sem usar um **despertador**, e como superar a sonolência e a fadiga. Debates.
- 20:20 Intervalo para café.
- 20:40 Durante a quinta meditação o instrutor ajuda os alunos a aprenderem essas técnicas enquanto estão em seus níveis Alpha e Theta.
- 21:10 O instrutor apresenta a programação do **dia** seguinte, e depois descreve as técnicas do Controle Mental para programar sonhos e para controlar dores de cabeça tipo tensão e enxaqueca. Perguntas e debates.
- 22:10 Intervalo para café.
- 22:30 A sexta meditação completa o dia em que os alunos aprenderam a meditar em níveis mentais profundos, e a usar esses níveis para relaxamento e solução de problemas.

Manhã do segundo dia

- 9:00 O instrutor descreve sucintamente o programa do dia, e explica como criar e usar a Tela Mental (Capítulo 3); o instrutor então demonstra seu domínio das Chaves de Memória (Capítulo 5).
- 10:20 Intervalo para café..
- 10:40 O Exercício de Memória é explicado e a próxima meditação é examinada detalhadamente.
- 11:00 Sétima meditação, durante a qual - através do Aprendizado Rápido (Capítulo 6) - os alunos começam a memorizar as Chaves de Memória e a criar suas Telas Mentais.
- 11:40 Intervalo para café.
- 12:00 Durante uma rápida palestra, os alunos aprendem a Técnica dos Três Dedos e aprendem a usá-la para melhorar a memória (Capítulo 5) e para o Aprendizado Rápido (Capítulo 6).
- 12:15 A oitava meditação condiciona os alunos para a Técnica dos Três Dedos e os ensina a usá-la. A segunda manhã termina com perguntas e respostas, e um debate geral sobre o que já foi realizado.
- 13:00 Pausa para o almoço.

Tarde do segundo dia

- 14:00 A segunda tarde começa com uma explicação de uma das técnicas mais importantes para a solução de problemas pela Meditação Dinâmica, o Espelho da Mente - uma elaboração da Tela Mental. Além disso, um exercício de aprofundamento, a Levitação da Mão, e um método para controlar a dor, a Luva Anestésica, são apresentados. Segue-se um período de perguntas e respostas.
- 15:20 Intervalo para café.
- 15:40 Outro período de perguntas e respostas, seguido pela nona meditação, durante a qual os alunos aprendem o Espelho da Mente. Debates.

- 16:40 Intervalo para café.
- 17:00 A décima meditação é a mais profunda até agora. Nesses níveis mais profundos as Chaves de Memória são reforçadas e os alunos praticam os exercícios de Levitação da Mão e da Luva Anestésica. O período de debates é quase todo dedicado à troca de experiências.
- 18:00 Pausa para o jantar.

Noite do segundo dia

- 19:00 Uma palestra-debate explora vãs crenças e algumas pesquisas já realizadas sobre a reencarnação. A Técnica do Copo D'Água é explicada como um método para desencadear sonhos que solucionam problemas.
- 20:20 Intervalo para café.
- 20:40 Depois de um curto período de perguntas e respostas, os alunos aprendem a Técnica do Copo D'Água.
- 21:10 O instrutor explica como usar o Controle Mental para acabar com hábitos indesejáveis (Capítulo 9).
- 21:40 Intervalo para café.
- 22:00 O instrutor apresenta o que será feito no terceiro dia, e depois de um curto período de perguntas e respostas, começa a décima primeira meditação, para o controle de hábitos. Finalmente, com o auxílio de um graduado, o instrutor poderá demonstrar como os casos serão trabalhados no quarto dia. Os alunos se sentem relaxados e com um crescente sentimento de bem-estar.

Manhã do terceiro dia

- 9:00 Este grande dia começa com uma discussão sobre as muitas diferenças entre o Controle Mental e a hipnose, particularmente no que diz respeito à dimensão

- espiritual em que os alunos estão em vias de **funcionar**. Perguntas e respostas.
- 10:20 Intervalo para café.
- 10:40 É dito aos alunos que eles estão em vias de funcionar psiquicamente, e como primeiro passo para isso projetar-se-ão mentalmente de onde estão para as salas ~~de suas casas, e depois para a parede sul dessas salas~~ (Capítulo 12).
- 10:55 **Em** r.leditação particularmente profunda, os alunos experimentam vividamente a Projeção Sensorial Efectiva para suas salas e para a parede sul dessas salas.
- 11:40 Intervalo para café, durante o qual os alunos, com entusiasmo crescente, se familiarizam com os cubos de metal (Capítulo 12).
- 12:00 O instrutor explica que os alunos vão se projetar mentalmente nos cubos de metal para estabelecer pontos de referência. Na décima terceira meditação, os alunos experimentam cor, temperatura, cheiro e som dos metais. Segue-se uma animada troca de idéias.
- 13:00** Pausa para o almoço.

Tarde do terceiro dia

- 14:00 O instrutor fala de duas novas experiências **reservadas** aos alunos: a projeção em plantas vivas e a deliberada mudança do tempo para o passado e para o futuro. Isto é seguido por uma exploração mais profunda das implicações do Controle Mental.
- 15:20 Intervalo para café.
- 15:40 Explicação da décima quarta meditação. Durante essa meditação, os alunos visualizam uma árvore frutífera nas várias **estações** do ano, e depois projetam-se mentalmente em **sus** folhas. Debates.
- 16:40 Intervalo para café.

- 17:00 O instrutor apresenta outro grande passo: desta vez a projeção num animal vivo.
- 17:15 Durante a décima quinta meditação os alunos visualizam um animal de estimação e projetam-se mentalmente nele. Suas sensações, à medida que entram nos órgãos dos animais, logo serão úteis como pontos de referência em seu trabalho com casos humanos. Frequentemente o debate que se segue é o mais animado até este ponto.
- 18:00 Pausa para o jantar.

Noite do terceiro dia

- 19:00 Uma palestra prepara os alunos para um **funcionamento clarividente objetivamente verificável**, que será realizado no quarto dia. O primeiro requisito é um "laboratório" totalmente equipado (Capítulo 12).
- 20:20 Intervalo para café.
- 20:40 Os alunos são encorajados a exercitar a liberdade e a imaginação, na criação de seus laboratórios e de seus instrumentos. Durante a décima sexta meditação o laboratório é criado mentalmente. Na maioria dos casos este permanece durante anos após o curso, e torna-se tão familiar ao graduado quanto sua própria sala de estar. Segue-se uma animada conversa da turma sobre suas experiências e estilos de laboratório.
- 21:40 Intervalo para café.
- 22:00 Antes de chegar o dia mais importante, as pessoas, em vias de se tomarem psíquicas, precisarão de seus conselheiros para consultas em seus laboratórios. O **instrutor** explica como evocá-los ou criá-los, e depois responde a perguntas.
- 22:15 A décima sétima meditação é memorável: dois conselheiros aparecem no laboratório, onde estarão disponíveis sempre que o aluno precisar deles.

22:45 O **último** debate desse dia é cheio de exclamações à medida que os alunos trocam suas experiências. Muitos ficam grandemente surpreendidos com os seus conselheiros; outros terão tido uma genuína experiência psíquica.

Manhã do quarto dia

- 9:00 O dia começa com uma palestra sobre a cura pela oração e pelos poderes psíquicos, uma prévia sobre os próximos acontecimentos e um debate.
- 10:20 Intervalo para café.
- 10:40 Em meditação profunda, os alunos, com a ajuda **de** seus conselheiros, examinam parte do corpo de um parente ou amigo para estabelecer, pela primeira vez, pontos de referência no **corpo** humano.
- 11:40 Intervalo para café.
- 12:00 Durante a décima nona e última meditação do grupo os alunos completam o exame psíquico de seus amigos ou parentes.
- 13:00 Pausa para o almoço.

Tarde e noite do quarto dia

- 14:00 O instrutor dá aos alunos instruções detalhadas sobre como trabalhar nos casQS e, em pares, eles começam a trabalhar - no começo cheios de dúvidas, depois com crescente confiança, e finalmente com a grande alegria de terem sido treinados com êxito para chamar a Inteligência Superior e funcionar psiquicamente, sempre que o desejarem.

Ao ler este programa, você provavelmente ficou surpreso com a quantidade de intervalos para café. Na verdade, bem pouco café **é** consumido. Esses intervalos têm várias funções importantes durante o treinamento. Uma é dar aos alunos tempo para refletir sobre o que experimentaram. Outra é dar-lhes bastante

tempo para um relacionamento melhor. Isto é parte do desenvolvimento de um poderoso espírito de grupo - uma energia psíquica coletiva que cresce à medida que o curso avança, ~~acrescen~~-tando algo à confiança e ao sucesso de cada um. Também permite que os alunos estiquem as pernas e possam ir ao banheiro. Finalmente, mas também importante, permite-lhes voltar ao nível Beta, o que aumenta a profundidade de suas meditações posteriores. Por isso, muitos instrutores chamam essas pausas para café de "Intervalos Beta".

O material das conferências é em grande parte desenvolvido pelos próprios instrutores, sobre esquemas fornecidos por nossa sede em Laredo. Os instrutores baseiam-se muito em suas próprias experiências. Contudo, todos os exercícios e instruções que os alunos recebem quando estão meditando são, palavra por palavra, exatamente como eu mesmo os preparei.

Depois que os alunos terminam esse curso de Controle Mental, têm à sua disposição um curso para graduados, com duração de três dias, ministrado pelo Dr. Wilfrid Hahn (Diretor de Pesquisas), Harry McKnight (Diretor Associado), James Needham (Diretor de Treinamento de Graduados), e por mim mesmo. Esse curso apresenta as bases intelectuais do treinamento em Controle Mental, e fornece algumas técnicas adicionais.

Muitos centros do Mind Control organizam grupos de trabalho. Alguns concentram-se no trabalho com os casos, e outros na melhora da memória, da comunicação subjetiva, da cura e do aumento da criatividade.

Alguns graduados formam organizações próprias e se encontram regularmente nas casas dos membros do grupo, para realizar explorações das técnicas de meditação.

A Organização do Mind Control é bastante simples. O Institute ~~of~~ Psychorientology, Inc. é a matriz. O curso é ensinado pelo Silva Mind Control International, Inc., em 27 países. Uma de suas divisões, o Silva Sensor Systems, fabrica fitas, aparelhagem didática e equipamento de pesquisas, que ficam à disposição dos alunos e graduados, e também dirige a Livraria do Mind Control. O Institute of Psychorientology, Inc. publica um bole-

tim para os graduados e realiza convenções, cursos para graduados; seminários e grupos de trabalho. A pesquisa do .Mind Coll-trol é realizada pela Psychorientology Studies International, luc., uma organização sem fins lucrativos. A SMCI Programs, Inc, concentra-se na comercialização de seminários de relaxamento, alguns dos quais usam técnicas de *biofeedback* e são destinados a executivos.

APÊNDICE II

O MÉTODO SILVA DE CONTROLE MENTAL E O PACIENTE PSIQUIÁTRICO

*Clancy D. McKenzie, M.D. e
Lance S. Wright, M.D..*

Em novembro de 1970 comparecemos a um curso do Silva Mind Control, em Philadelphia, porque estávamos curiosos sobre algumas de suas **alegações**. À medida que o curso progredia, tornou-se evidente para nós que três de seus alunos eram pessoas emocionalmente perturbadas, e uma quarta poderia ter sua estabilidade questionada. Por que isso? Será que o curso precipitava a doença mental? Essas pessoas já estavam doentes quando se matricularam? Será que pessoas perturbadas sentiam-se atraídas pelo curso?

Discutimos as possibilidades com nossos colegas, e muitos deles especularam que o curso poderia precipitar uma psicose aguda em indivíduos instáveis. Isso parecia plausível. É geral-

• Clancy O. McKenzie, M.O. - Diretor do Philadelphia Psychiatric Consultation Service: psiquiatra-clínico do Philadelphia Psychiatric Center.

• Lance S. Wright, M.O. - Psiquiatra-clínico do Institute of Pennsylvania Hospital; Professor Associado de psiquiatria infantil do Hahnemann Medical College.

mente aceito que tudo o que facilita a regressão pode ocasionar uma psicose aguda em alguém que já tenha propensão a isso. **A** privação sensorial e as drogas alucinógenas podem causar um comportamento semelhante ao psicótico, e até mesmo técnicas como **o biofeedback e a hipnose** podem alterar a psique. A **maioria** dos psicanalistas não recomenda a psicanálise formal de divã para o paciente psicótico, porque ela produz mais regressão. Ainda não está determinada a importância deste **fator** de riscos, mas há alegações de que todos esses procedimentos podem resultar em psicose.

Em 1972, dois mil alunos de um **ginásio** de Philadelphia passaram pelo treinamento do Silva Mind Control sem que se registrasse qualquer baixa psiquiátrica, segundo um diretor da escola. Isto despertou nossa curiosidade de uma outra forma. Uma vez que os adolescentes já estão num estado de instabilidade do ego, as alegações de que o curso seria perigoso para pessoas instáveis foram colocadas em dúvida. Nosso dilema não era simples. Vimos três indivíduos perturbados, num grupo de trinta, e não sabíamos se, com o curso, haviam melhorado ou piorado. Havia alegações de alguns membros da comunidade científica de que muitas pessoas estavam ficando psicóticas. O estudo dos ginasianos demonstrava que esse não era o caso. Realmente, alguns de nossos próprios pacientes, até mesmo pacientes seriamente perturbados, haviam feito o curso e pareciam ter colhido benefícios. Uma revisão do que havia sido escrito sobre o curso mostrava opiniões, mas nenhum estudo sério.

Claramente, a única forma de agir era avaliar e testar os indivíduos antes e depois do curso. Nos quatro anos seguintes, 189 de nossos pacientes psiquiátricos realizaram voluntariamente o treinamento no Silva Mind Control, enquanto estavam em **terapia**. Grande ênfase foi dada a um grupo de 75 indivíduos que foram diagnosticados como psicóticos, marginalizados ou psicóticos em remissão, antes de participarem do curso. Eles foram classificados como seriamente perturbados. **Em** algum momento de suas vidas, 60 deles haviam sido psicóticos ou tinham estado hospitalizados.

Nesses 75 estavam incluídos todos os pacientes considerados seriamente perturbados, encontrados na clínica de McKenzie nos últimos quatro anos, e que concordaram em fazer o treinamento (66 pacientes), e uma amostra dos pacientes de Wright nos mesmos quatro anos (9 pacientes). Havia sete pacientes seriamente perturbados que se recusaram a fazer o curso, mesmo quando este lhes foi oferecido gratuitamente. Eles não eram mais perturbados do que os que fizeram o curso. No grupo dos que fizeram o curso estavam os mais perturbados; os que se recusaram simplesmente tendiam a ser mais rígidos e inflexíveis em seu pensamento. Presumivelmente, essas não seriam pessoas que encontrariam dificuldades durante o curso, mesmo porque, em primeiro lugar, eram do tipo de pessoa que não faria esse curso.

Inicialmente, os pacientes do grupo seriamente perturbado foram enviados ao curso um a um, e com grandes cuidados. Durante a parte inicial do estudo os pacientes foram enviados na época de sua remissão. Contudo, à medida que o estudo progredia, os pacientes passaram a ser enviados durante os períodos menos estáveis de suas doenças. Perto do fim daquele período de quatro anos, 17 foram enviados quando estavam ativamente psicóticos e ausentes da realidade, e às vezes dez ou mais pacientes faziam o curso ao mesmo tempo.

Além de sua avaliação e tratamento psiquiátrico, 58 dos 75 responderam ao questionário Experimental World Inventory (EWI), antes e depois do curso. O EWI é um questionário de quatrocentos itens, destinado a medir a percepção da realidade. Os doutores El-Meligi e Osmond, autores desse questionário, tentaram colocar em forma de perguntas e respostas o teste de Rorschach, e assim obtiveram um teste sensível ao indivíduo marginalizado.

O propósito principal do estudo era descobrir quais os pacientes que poderiam se tornar mais perturbados com o treinamento. Quanto a esse aspecto, os resultados foram surpreendentes porque apenas um paciente tomou-se apreciavelmente mais perturbado depois do curso. Este foi um paciente de vinte e nove anos, esquizofrônico catatônico, que ficou mais perturbado duas

semanas depois de fazer o curso, quando parou de tomar seus medicamentos e começou a sair com moças pela primeira vez em sua vida. Este foi também o único paciente que apresentou resultados piores no EWI depois de fazer o curso. Contudo, não precisou ser hospitalizado.

Dois outros pacientes, um que havia passado por uma depressão psicótica e outro com uma depressão involutiva, registraram um aumento de **depressão** em seguida ao curso, talvez em contraste com a forma pela qual se sentiam durante o treinamento. O bem-estar durante o curso fora um grande contraste aos seus estados depressivos e a experiência foi como tirar uma dor de cabeça de uma pessoa que tivesse sofrido com ela durante toda a sua vida. Ao retomar, ela se tomou mais perceptível. Contudo, esses pacientes obtiveram melhores resultados no EWI depois do curso, e foram capazes de utilizar seu treinamento. O paciente com depressão involutiva foi capaz de usar a programação do Controle Mental na mesma semana e funcionar com menos ansiedade em seu trabalho; e o que tinha um histórico de depressão psicótica tomou-se capaz de resolver, através da terapia, coisas que antes não conseguira enfrentar.

Vinte e seis outros pacientes **deprimidos**, inclusive involutivos, psicóticos, esquizo-afetivos e maníaco-depressivos ficaram muito menos deprimidos depois da fazerem o curso, e não apresentaram quaisquer efeitos nocivos.

Uma mulher relatou uma repentina sensação de tristeza durante uma das sessões de relaxamento. Um homem, não incluído na relação dos 78 pacientes, deixou o curso no segundo dia porque teve *flashbacks* de lembranças desagradáveis de sua estada no Vietnã. Sua situação não foi considerada **pior** do que quando iniciou o curso, mas não voltou para avaliações posteriores. (O relaxamento coloca a pessoa em contato com sensações. Geralmente, porque o clima do grupo é positivo, essas sensações são de calor e amor; mas em certas ocasiões pouco freqüentes, a pessoa pode evocar lembranças tristes e infelizes.)

Um outro paciente (não situado no grupo seriamente perturbado) ficou com medo das coisas a serem feitas no último dia

do curso, e depois de ter tido um pesadelo, não **compareceu às** aulas daquele último dia.

Um esquizofrênico paranóico, de trinta anos de idade, demonstrou grande exuberância, de **proporções** quase ciclotímicas, depois do curso. Experimentou várias técnicas do Controle Mental para determinar o que fazer com o resto de sua vida, e passou muitas horas verificando possibilidades de sonhos programados. Isso foi considerado como um aumento de suas defesas compulsivas. Entretanto, como resultado do aumento de sua atividade, tomou-se capaz de voltar à universidade e conquistar seu Ph.D. Ele também pôde falar sobre uma fantasia que tivera vários anos antes, quando pensou que era conduzido telepaticamente numa missão para matar alguém. Se ele não **tivesse** feito o curso, talvez isto nunca tivesse vindo à tona e talvez não tivesse sido resolvido.

Em comparação com os relativamente poucos e pequenos efeitos negativos do curso, os resultados e efeitos positivos necessitam de todo um livro para descrevê-los. A descoberta mais consistente foi algo que não estávamos procurando e não esperávamos. Em quase todos os casos registrou-se um aumento na **percepção** da realidade. Dos 58 pacientes que fizeram os testes de EWI, um tomou-se apreciavelmente pior, 21 permaneceram mais ou menos onde estavam e 36 demonstraram resultados impressionantes no aumento de sua percepção da realidade. Dos 21 que **permaneceram** onde estavam, 15 apresentaram resultados mais positivos.

O resultado médio das vinte primeiras mulheres que fizeram o curso foi enviado ao Dr. El-Meligi, co-autor do questionário **EWI**. Ele elogiou as dramáticas modificações ocorridas após a realização do curso do Método Silva, e disse que em algumas categorias os resultados de antes e depois eram semelhantes aos de uma pessoa durante e depois de uma "viagem ruim" **com** o LSD (vide gráficos A e B). Em cada uma das **onze** categorias **registrou-se** uma melhora consistente. Os resultados individuais foram impressionantes (gráficos E, F, G). Os resultados compostos dos 50% dos homens e mulheres que melhoraram mais

estão indicados nos gráficos C e D. Considera-se que nenhuma **psicoterapia** convencional poderia ter produzido tais modificações em uma semana; na verdade seriam necessários meses ou anos de terapia.

Os resultados de uma paciente com paranóia involutiva mudaram tanto com o curso de uma semana, quanto haviam mudado em outra ocasião com onze tratamentos por eletrochoque e doze semanas de hospitalização. Depois do curso de uma semana, ela tomou-se capaz de tomar um ônibus sozinha pela primeira vez em quatro anos.

Outra mulher, uma esquizofrênica paranoida, fortemente alheia à realidade, manteve algumas de suas fantasias após o curso, mas foi capaz de ir repetidas vezes ao seu "nível de Controle Mental" para examinar esses pensamentos e em cada ocasião chegar a uma conclusão clara e racional.

Outra mulher, com uma reação esquizofrônica indiferenciada aguda, estava perturbada demais para responder ao questionário EWI. Permitimos que escolhesse: tratamento com eletrochoque ou treinamento em Controle Mental. No final do curso houve melhora clínica, e não só ela se tomou capaz de responder ao teste EWI, mas também seu resultado foi muito bom.

Ainda outra, uma hipocondríaca, com uma história de vinte operações, estava em vias de ser submetida a mais uma. Enquanto os especialistas em medicina interna estavam verificando seu coração e seus rins, ela usou uma técnica de Controle Mental para programar um sonho que diagnosticou uma obstrução intestinal na junção ileocecal. Através do mesmo sonho, descobriu que ela mesma havia produzido a obstrução, corno, e por quê. As técnicas do Controle Mental permitiram-lhe livrar-se da obstrução de uma forma repentina e inexplicável, urna hora depois do diagnóstico ter sido confirmado no hospital cirúrgico. A localização exata da obstrução foi confirmada através dos registros de suas operações anteriores.

Uma outra, de vinte e um anos de idade, e seriamente perturbada, era perigosamente suicida e estava na fase inicial de uma psicose aguda. A paciente havia nos garantido que não havia

nada que pudéssemos fazer para ajudá-la, e que provavelmente iria se matar. Nós a enviamos ao curso de Controle Mental sob cuidadosa supervisão. Para nossa grande surpresa, ela tornou-se notavelmente calma e mais racional, seus processos de pensamento não mais disparavam em todas as direções ao mesmo tempo, e ela ficou menos pessimista. A hospitalização e grandes doses de medicamentos não poderiam tê-la acalmado tanto. Repetiu o curso duas semanas depois e melhorou novamente. Ela havia mudado dramaticamente para melhor.

Ainda um outro paciente, alheio à realidade, que achava poder encolher as pessoas, fez o curso enquanto estava hospitalizado, voltando a cada dia para o hospital. Apesar de continuar a achar que podia encolher as pessoas, tornou-se notavelmente calmo, seus sentimentos melhoraram, outras partes de seu sistema de delírios ficaram reduzidas, e ele não mais passava longas horas ruminando sobre o significado de simples parábolas. Fez o curso durante sua sexta semana de hospitalização, e as mudanças foram mais dramáticas do que em todas as cinco semanas anteriores (vide gráfico E).

Uma mulher paranóica involutiva voltou ao normal depois da realização do curso. Vários outros pacientes passaram a ter melhor compreensão de suas doenças como resultado de partes do curso.

Clinicamente, o grupo seriamente perturbado, como um todo, demonstrou uma modificação impressk'nante. Apenas um de seus membros tomou-se mais perturbado. Todos os outros aproveitaram algo do treinamento. Houve um aumento de energia emocional e uma melhora em afeto, depois do curso. Muitas pessoas com um baixo índice de afeto demonstraram entusiasmo pela primeira vez. Passaram a ter um ponto de vista mais positivo sobre seu futuro e para alguns houve uma melhor compreensão de Seus processos psicóticos. Mesmo alguns que mantiveram seus pensamentos delirantes tornaram-se capazes de avaliar seus pensamentos no "nível de Controle Mental", e chegar à clareza e à compreensão.

Registrhou-se um maior relaxamento e uma diminuição da ansiedade. Os pacientes aprenderam a confiar em seus próprios **recursos** interiores para compreender, enfrentar e resolver problemas, e o fato de serem capazes de fazer isso deu-lhes mais autoconfiança.

Alguns dos pacientes que haviam sido psicóticos descobriram que suas doenças haviam ampliado sua capacidade de funcionar num estado alterado de consciência, e isto acrescentou significado a suas prolongadas doenças e a suas vidas.

Os pacientes neuróticos (114 deles) não demonstraram efeitos negativos clinicamente. Seis deles realizaram o EWI. Seus resultados melhoraram, mas não tanto quanto os do grupo seriamente perturbado, **porque** seus primeiros resultados já estavam bem próximos do índice de **pessoas** sadias. Invariavelmente, os **pacientes** neuróticos pareceram **beneficiar-se** do treinamento com o Silva Mind Control. Aqueles que continuaram a praticar as técnicas depois do treinamento tomaram-se capazes de alterar muito suas vidas; e mesmo aqueles que não praticaram as técnicas constantemente tornaram-se capazes de recorrer a elas em épocas de crise pessoal: quando tinham que enfrentar tensões ou tomar decisões importantes. Para todos pareceu ser uma experiência de expansão da mente, uma revelação de que poderiam usar sua mente de novas maneiras. O entusiasmo do grupo cresceu no final do **curso**, e a maioria das pessoas experimentou um nível emocional mais elevado e mais positivo.

Em geral, tanto o grupo psicótico quanto o neurótico melhorou depois do curso, conforme demonstrado no exame **psicológico**, e conforme determinado clinicamente. Apenas um entre os 189 pacientes ficou apreciavelmente pior.

Dados de qualquer pesquisa têm que ser avaliados à luz de iudas as condições presentes, os testes e os critérios empregados **e o cuidado com que foi realizada**. Portanto, vamos tentar ressaltar todos os fatores de que temos consciência, e que poderiam ter influenciado o resultado.

Como pesquisadores, queríamos saber que efeito o treinamento teve sobre os indivíduos perturbados. Como médicos, queríamos que todos os nossos pacientes melhorassem. Isto sem dúvida teve alguma influência sobre o resultado, pois os pacientes certamente sentiram isso. Acreditamos que de alguma forma o nosso otimismo lhes foi comunicado; isto é uma parte integral de nosso esforço terapêutico diário.

Inicialmente, com alguns dos pacientes psicóticos, esperamos que estivessem bem estabilizados antes de enviá-los ao curso, mas posteriormente, pacientes foram enviados ao curso em estados agudamente psicóticos.

O teste EWI foi considerado um bom indicador da percepção da realidade, e achamos que os resultados combinavam com as observações clínicas. O Dr. El-Melígi confirmou que nossas observações clínicas eram consistentes com as mudanças refletidas nas escalas do teste EWI. O único paciente que se tomou apreciavelmente mais perturbado foi o único que apresentou um resultado apreciavelmente pior. Os que apresentaram resultados dramaticamente melhores também demonstraram notáveis melhorias em sua situação clínica.

Os autores do teste EWI acreditam que o teste pode ser repetido e realizado várias vezes com a mesma pessoa. Inicialmente, não fizemos testes para verificar se alguma das modificações notadas relacionava-se a algum fator de repetição. Tentamos realizar o teste na semana anterior e na semana posterior à realização do curso, mas isso nem sempre foi possível. Mais recentemente, em sete casos o teste foi aplicado duas vezes na semana anterior e uma vez na semana posterior, para determinar se havia algum fator de repetição. A proporção de respostas "erradas" nos três testes foi de 100:92:65. Assim, a diferença entre os dois primeiros testes foi nominal, se comparada ao resultado obtido após a realização do treinamento com o Controle Mental Silva.

Contrabalançando qualquer fator de repetição está o fato de que havia muitas respostas esperadas depois, mas não necessariamente antes do treinamento, e que receberiam pontos negativos.

Por exemplo: duas das perguntas eram "Você pode ler a mente das outras pessoas?" e "Você teve alguma experiência religiosa recentemente?" Uma resposta afirmativa a qualquer uma destas duas perguntas marca um ponto negativo. O curso ensina as pessoas a funcionarem psiquicamente, e a maioria das pessoas fica convencida de que passou por uma experiência de ESP, e para alguns a experiência é quase religiosa. Assim teríamos esperado uma *performance* pior após o curso, e não melhor.

Em resumo, quanto à segurança do teste EWI, um fator de repetição era nominal e foi contrabalançado por um outro fator que causava resultados piores. O teste foi considerado sensível e digno de confiança; e os resultados corresponderam à avaliação clínica, como também à forma como os pacientes se sentiam subjetivamente.

Para fins de estudo decidimos que qualquer pessoa que se tornasse perturbada dentro de um período de três semanas após o curso seria considerada uma baixa, houvessem ou não outros fatores contribuindo para a sua doença.

Com qualquer grupo de 75 pacientes seriamente perturbados, num período de três semanas, poderíamos esperar que uma ou **mais** pessoas se tomassem ainda mais perturbadas. Isto seria de se esperar, mesmo se elas estivessem em tratamento e não estivessem sujeitas a uma experiência regressiva. O fato de todos os pacientes estarem em tratamento na época deste estudo, e de receberem às vezes orientação e conforto, sem dúvida serviu-lhes de apoio e talvez tenha evitado o aparecimento da doença. Mas acreditamos que essa terapia de apoio não poderia por si só responder pelas dramáticas modificações positivas registradas nos pacientes.

III

Nossa experiência atesta que a psicose aguda possui sua origem no início da vida do paciente, com uma relação patológica entre a mãe e a criança nos primeiros dois anos de sua vida, freqüentemente reforçada por traumas subseqüentes. Essa predisposição requer um fator de precipitação na situação da vida atual

da pessoa **para** fazê-la regredir e reviver as sensações e a realidade de um passado distante. Geralmente, o fator de precipitação é uma grave rejeição ou a separação de uma pessoa importante. A causa é remota. O fator de precipitação é atual. Além disso pode haver um mecanismo de facilitação, como as drogas alucinógenas, contato com a **família** original, e outros processos que promovem a regressão. Assim diferenciamos entre (1) origem ou predisposição, (2) fator de precipitação, e (3) mecanismos de facilitação. A psicose pode ser comparada à maioria dos processos naturais que possuem sua origem, um mecanismo de disparo e mecanismos de facilitação.

Todos os psicóticos que temos tratado ficaram **doentes** em consequência de rejeição, separação, perda iminente (real ou imaginária), redução de atenção, etc., disparando um medo inconsciente de abandono. Em várias centenas de pacientes psicóticos nos últimos dez anos, os autores não conseguem lembrar-se de um que não tenha experimentado algum grau de perda ou separação, mesmo que esta estivesse apenas implícita. O catatônico de vinte e nove anos que piorou durante o estudo, por exemplo, estava em conflito com sua mãe - achava que ela não aprovaria o fato de ele estar saindo com moças. Isso funcionou como o fator de precipitação, causando sua regressão a um ano de idade, quando sentia a desaprovação como abandono e morte iminentes.

Se o curso do Silva Mind Control produzisse psicose num
... um mecanismo de facilitação

mente e o corpo - como o fazem outras técnicas tais como o *biofeedback* e a Meditação Transcendental - mas vão um passo além. **Ensoram** a pessoa a funcionar mentalmente quando está em nível de relaxamento.

Todo o curso consiste em técnicas para usar a mente de formas benéficas. Depois de nós mesmos termos experimentado isto, e depois de termos visto muitos outros empregando o sistema, não temos dúvida sobre a capacidade superior da mente para funcionar quando uma pessoa está empregando técnicas específicas num estado de relaxamento alerta. Este é similar ao estado descrito por Sigmund Freud em seu estudo sobre a audição; ao estado em que Brahms ficava quando criava suas composições; ou ao estado descrito por Thomas Edison para chegar a novas idéias.

O curso ensina um método rápido e simples para se atingir esse nível de relaxamento a qualquer hora. As pessoas em treinamento praticam visualização, imaginação e pensamento nesse nível de consciência, até aprenderem a funcionar lá mentalmente. Adquirem uma faixa mais ampla da atividade cerebral para o uso consciente. Elas têm uma faixa de consciência ampliada. Em vez de apenas sonharem acordadas quando estão relaxadas, podem **usar** eficientemente suas mentes naquele nível. Em vez de estarem cochilando, podem estar CQDscientes e também usar suas mentes naquele nível. Em vez de **apenas** sonhar à noite, elas podem usar o estado de sonho para **resolver** problemas e chegar a respostas que a mente não é capaz de oferecer em qualquer outra ocasião.

Quando as **pessoas** aprendem a funcionar mentalmente em níveis mais **profundos** de relaxamento do corpo e da mente, a criatividade é aumentada; a memória melhora; e as pessoas se tornam mais capazes de resolver problemas. A partir desse estado alterado de consciência, são capazes de dirigir suas mentes para **o** que desejam, e assim fica mais fácil controlar hábitos, como o de fumar.

A prática contínua nesse nível de relaxamento **também** tem um efeito sobre os **processos** de pensamento da vida diária - as

pessoas têm acesso a **seus** "níveis" sem realmente estarem **lá**, como o músico que não precisa mais se concentrar na música para saber quando foi tocada uma nota errada.

A mente tem grandes capacidades, mas em seu nível normal de funcionamento é constantemente bombardeada por vários estímulos ao mesmo tempo: pensamentos, desejos, necessidades, barulhos, luzes, pressões, conflitos e tensões de todos os tipos; ela não está livre para dirigir mais de dez por cento de sua atenção para uma única coisa. Em nível de relaxamento, ela está. Mas as pessoas normalmente estão nesse nível apenas quando estão adormecendo e não têm prática no uso desse nível. Mais freqüentemente, nem sabem que ele existe e pode ser usado.

Uma vez que a pessoa experimente os resultados obtidos a partir desse nível de consciência, nunca mais tenta tomar decisões importantes ou resolver problemas sem usá-lo.

A coisa mais importante do curso é ensinar o aluno a usar esse nível mental. Além de ensinar as pessoas a pensar quando estão relaxadas, o curso ensina técnicas especiais para o controle de hábitos, **solução** de problemas, realização de objetivos, memorização, cuidados com a saúde, controle da dor, do sono e dos sonhos, etc.

O Controle Mental não é hipnose, ele se aproxima mais da **auto-hipnose**. A pessoa aprende a obter uma atenção mais completa da mente, talvez porque ela não esteja mais sendo bombardeada por tantos estímulos externos quando está relaxada. Com **essa** atenção mais completa, as pessoas se tornam mais capazes de dirigir a mente para o que querem que ela faça.

Outra grande parte do curso é destinada a ensinar as pessoas a repetirem frases benéficas para si mesmas quando estão nesse nível de relaxamento do corpo e da mente. Acredita-se que isto tenha um efeito poderoso. O pensamento positivo é sempre valioso, mas o pensamento positivo num estado de relaxamento é incrivelmente mais valioso.

A última parte do curso é relacionada à parapsicologia; quase todos os alunos relatam experiências de PES durante o **curso**.

Isso é tão comum, que o Mind Control garante a devolução integral do dinheiro pago, caso os alunos achem que não passaram por uma experiência de clarividência no último dia do curso.

V

Por que o Controle Mental ajuda o paciente mental?

Logo no início de nosso estudo, paramos de especular sobre as razões pelas quais o Controle Mental poderia causar danos ao paciente, e voltamos nossa atenção para as razões pelas quais ele pode ajudar o paciente.

Não temos todas as respostas, mas achamos que **estamos** numa posição melhor para especular do que aqueles que não avaliaram os pacientes cuidadosamente antes e depois do treinamento.

A mobilização da energia pode ser um fator importante. Freud afirmou em *Análise Terminável e Interminável* que a eficiência da terapia do futuro poderia depender principalmente da mobilização da energia. As pessoas estão altamente energizadas ao final do curso.

A atitude positiva e o otimismo gerados pelo curso devem ter um efeito benéfico sobre o paciente. Talvez dizer para si mesmo frases benéficas, enquanto em estado de relaxamento, programe a mente efetivamente de uma forma que vai além do simples pensamento positivo.

O relaxamento diminui a ansiedade, e portanto reduz a sintomatologia. Uma pessoa não pode estar relaxada física e mentalmente, **e** ao mesmo tempo estar extremamente ansiosa e enfrentando conflitos. Consideraremos que o funcionamento nesse nível produz o mesmo efeito de relaxamento durante o dia que foi notado na Meditação Transcendental.

A atmosfera do grupo de Controle Mental é boa e as pessoas experimentam uma grande sensação de calor humano e amor quando estão no nível de relaxamento. Talvez a energia do amor desempenhe uma parte importante. As pessoas apaixonadas geral-

mente não se preocupam com coisas que normalmente poderiam **preocupá-las**.

Uma vez que as pessoas em estado de relaxamento não enfrentam tantos conflitos, suas defesas de distanciamento emocional tornam-se menos necessárias. Portanto, melhoraram em afeto e ficam em maior contato com suas emoções e com a realidade.

Adquirem uma faixa maior de atividade mental para testar a realidade. No nível de relaxamento físico e mental a percepção aumenta e a clareza de pensamento e julgamento é ampliada.

Técnicas especiais ajudam os pacientes a resolver alguns de seus problemas, e eles se tornam capazes de programar o relaxamento e o bem-estar para o dia inteiro. O fato de poderem acreditar mais em seus próprios recursos interiores lhes **dá** mais confiança. Os terapeutas confiam nas respostas que eles obtêm num estado alterado e isso aumenta a confiança do paciente.

Acontece um fenômeno de grupo. A boa sensação **emocional** do grupo é contagiente e penetra até mesmo no paciente mais perturbado.

A parte parapsicológica do curso ajudou alguns dos pacientes perturbados de uma forma imprevisível. Muitos dos que foram levados aos extremos da mente relataram freqüentes experiências paranormais que a psicoterapia não explica. Foi apenas na parte parapsicológica do curso que obtiveram a compreensão. Um dos propósitos da psicoterapia profunda é tornar consciente o que é inconsciente. Aumentar a faixa de consciência e explorar os aspectos parapsicológicos da mente servem a este mesmo propósito. Os pacientes sentiram-se aliviados ao descobrir esse **aspecto** de seus processos mentais, e ao descobrir que ele é real e aceito.

O fato de a doença mental tê-los ajudado a experimentar fenômenos **paranormais** acrescentou significado a suas prolongadas doenças e a suas vidas.

O terapeuta aprende a usar as técnicas do Controle Mental na psicoterapia, assim ajudando ainda mais aos pacientes.

VI

Sumário e conclusões:

Setenta e cinco dos pacientes seriamente perturbados fizeram o curso do Silva Mind Control para que **se** pudesse determinar que pacientes poderiam encontrar dificuldades. Apenas um tornou-se apreciavelmente mais perturbado. O achado mais consistente foi um aumento dramático na percepção da realidade, conforme determinado clinicamente e através de testes psicológicos objetivos.

É importante notar que todos os pacientes perturbados de um psiquiatra foram fazer o curso; isto significa uma amostra completa de uma população de pacientes de um psiquiatra. Nenhum dos pacientes foi mantido fora do treinamento. Portanto os resultados dos testes não se aplicam apenas a indivíduos selecionados.

O Silva Mind Contral não é uma psicoterapia. Pode ser usado como instrumento em qualquer psicoterapia, especialmente se o terapeuta estiver familiarizado com o curso e não for contrário a seus conceitos. Ele fornece **ao** paciente maior capacidade de usar a sua mente e de aplicar-se mais a qualquer terapia a que esteja sendo submetido.

Psicóticos foram ajudados de forma tão dramática (pelo **menos** quando o paciente está em tratamento e o psiquiatra comprehende o curso), que o Dr. McKenzie agora insiste para que todos os seus pacientes psicóticos façam esse treinamento, enquanto estão sob seus cuidados e supervisão.

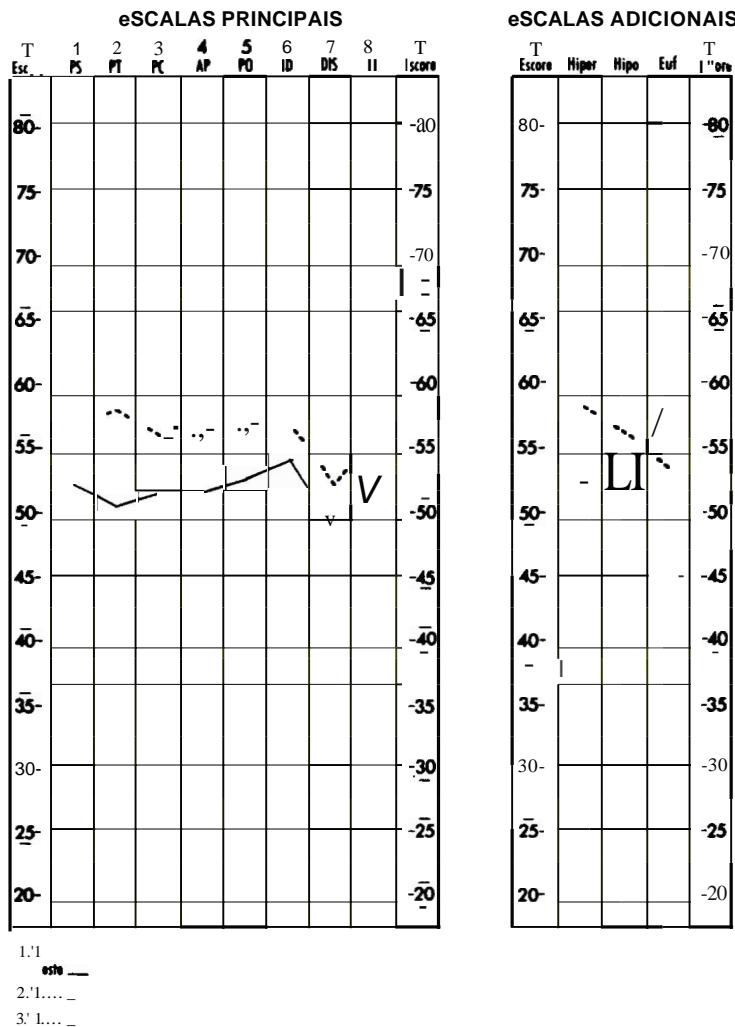
Por causa da grande melhora na maioria dos pacientes perturbados, e porque o treinamento pode ser aplicado a grandes grupos ao mesmo tempo, os autores prevêem sua aplicação como uma forma auxiliar para o tratamento psiquiátrico hospitalar.

O curso foi considerado seguro e potencialmente benéfico para os neuróticos. Foi relativamente seguro e definitivamente benéfico para os indivíduos seriamente perturbados, quando estes estão sob os cuidados de um psiquiatra familiarizado com o programa. Tanto os dados psicológicos objetivos, quanto os clínicos demonstram que os benefícios excedem em muito qualquer possível efeito negativo.

GRÁFICO A:

Diferença média em resultados T antes e depois do treinamento do SMe, realizado com 38 mulheres do grupo seriamente perturbado.

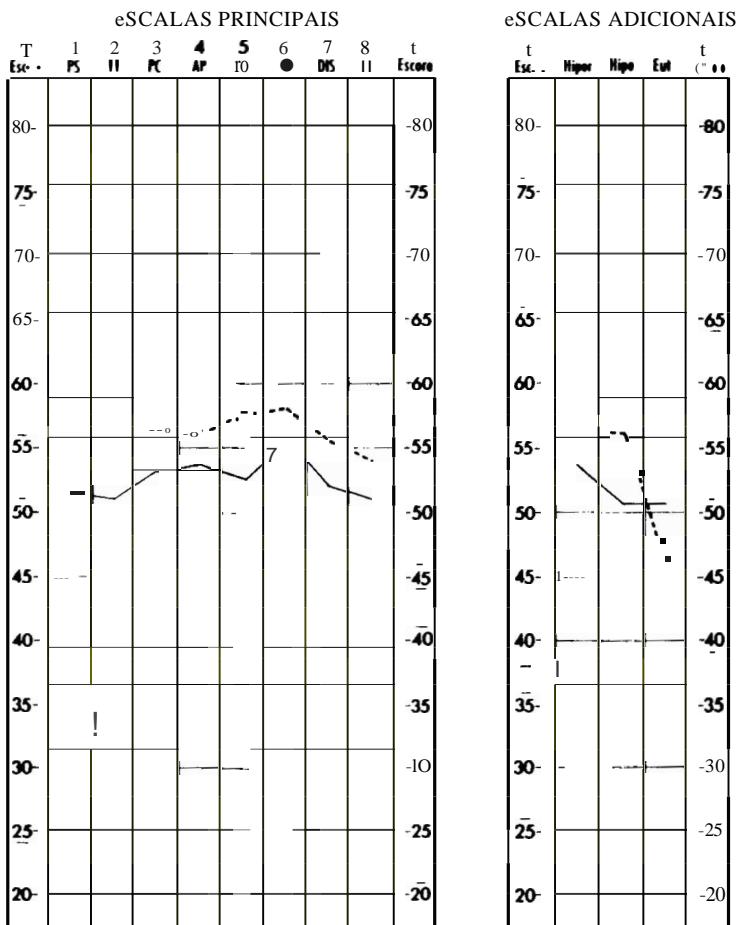
Registram-se melhorias em todas as onze escalas, **inclusive** na de euforia. Um resultado menor indica melhorias, exceto no caso de **euforia**, onde um resultado mais elevado indica que o paciente sente-se melhor e mais otimista.



As escalas são as seguintes: I. *Percepção Sensorial*: consiste de itens que descrevem o mundo externo através de experiência sensorial direta, utilizando para isso todas as modalidades sensoriais. 2. *Percepção do Tem/Jo*: exemplifica os fenômenos relacionados ao tempo·subjetivo em quatro categorias: mudança na experiência do fluxo do tempo; descontinuidade temporal; orientação, inclusive o modo de relacionamento com o passado, presente e futuro; idade empírica ou consciência da própria idade, e identificação ou alienação da pessoa em relação à sua geração. 3. *Percepção do Corpo*: cobre três aspectos da experiência da pessoa com seu próprio corpo: aspectos emotivos, queixas hipochondríacas e aspectos relativos à percepção. 4. *Auto-Percepção*: inclui as tendências emotivas em direção à auto-expressão da auto-estima da pessoa. e problemas de identidade. 5. *Percepção dos Outros*: é representada por cinco padrões diferentes: desumanização das pessoas; atribuição de poderes extraordinários às pessoas; sentimentos de modificação; idéias de referência; tendência antropomórficas em relação a animais. 6. *ideação*: focalizada na patologia conforme refletida na experiência de seu próprio processo de pensamento ou de seu conteúdo, e cobre várias categorias, tais como: déficit no processo do pensamento; desorganização; mudança nos hábitos de pensamento ou ideologia; onipotência intelectual; alteração no ritmo do pensamento; presença de idéias bizarras. 7. *Disforia*: examina os três níveis do afeto disfórico: somático, emocional e intelectual. Além disso, contém itens relacionados com o desejo de morte e tendências autodestrutivas. 8. *Regulagem de Impulsos*: contém itens que enfatizam déficits de vontade como uma experiência e não como uma verdadeira perda de controle. As três classes de fenômenos representados são: manifestações de hipertonicidade; inibições no trabalho e problemas para tomar decisões, compulsividade e completa suspensão da ação; impulsos associais, anti-sociais ou bizarros.

GRÁFICOS

Diferença média em resultados T antes e depois do treinamento do SMe para 20 homens do grupo seriamente perturbado.



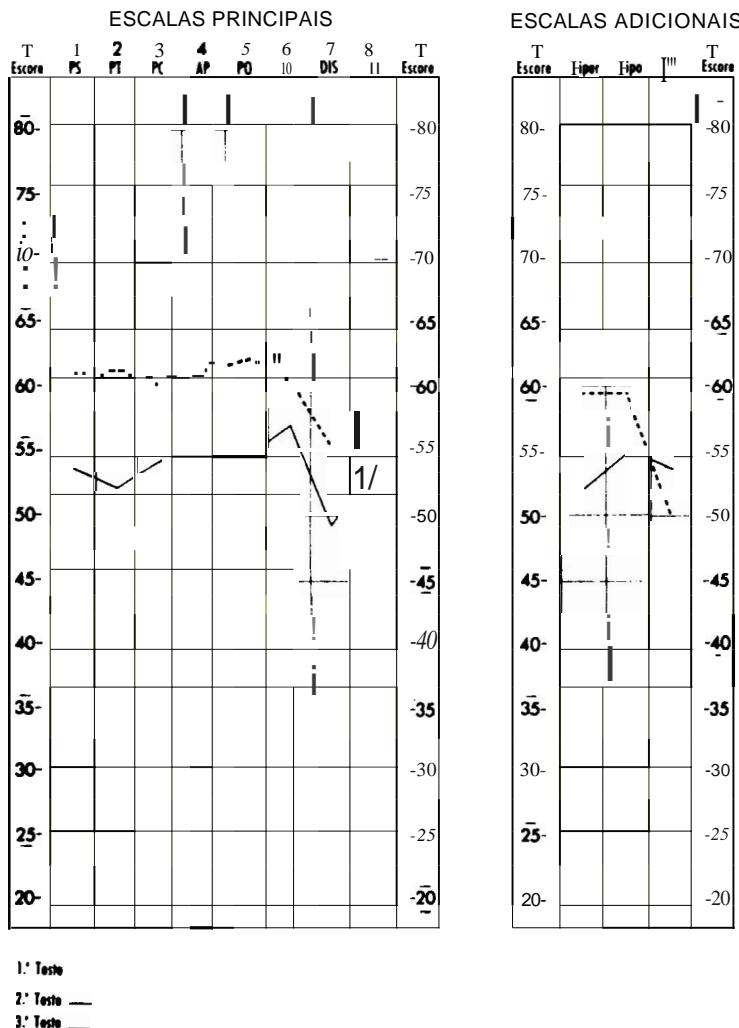
1.º Teste —

2.º Teste —

3.º Teste —

GRÁFICO C:

Diferença média em resultados T para 19 das 38 mulheres do grupo altamente perturbado, cujos resultados foram os que mais mudaram.



GRÁFICOD:

Diferença média em resultados T para 10 dos 20 homens do grupo seriamente perturbado, cujos resultados foram os que mais mudaram.

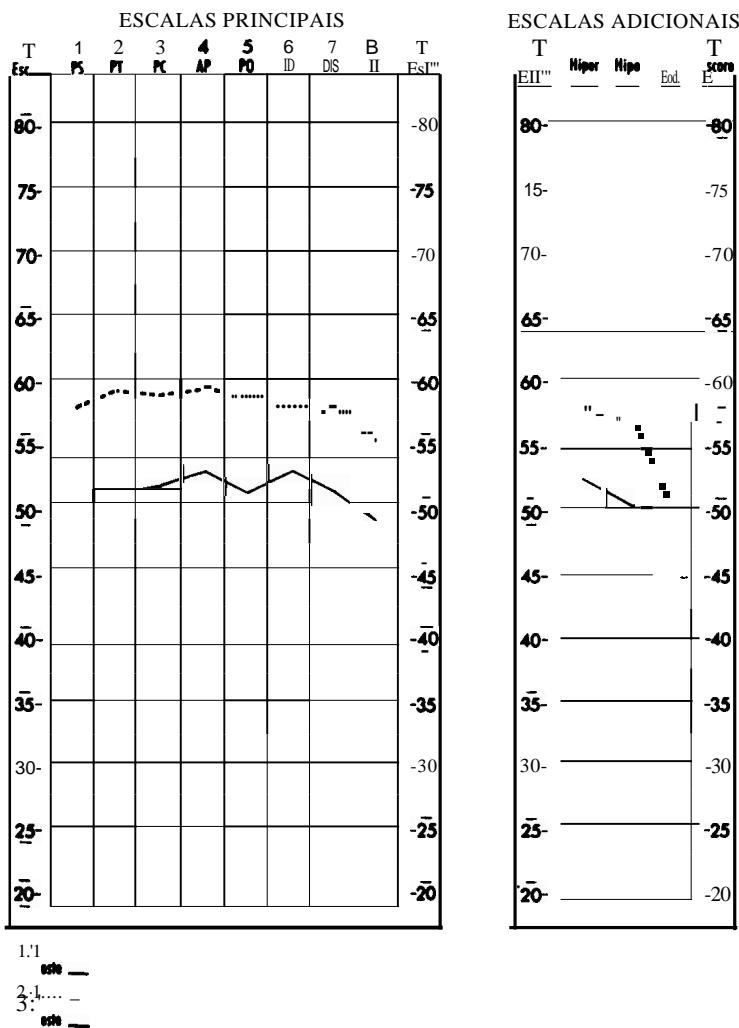


GRÁFICO E:

Um paciente com psicose aguda, testado **duas** vezes na semana anterior e uma vez na semana posterior ao curso de Controle Mental. Note a **similaridade** dos dois resultados anteriores ao SMe. se comparados ao escore posterior.

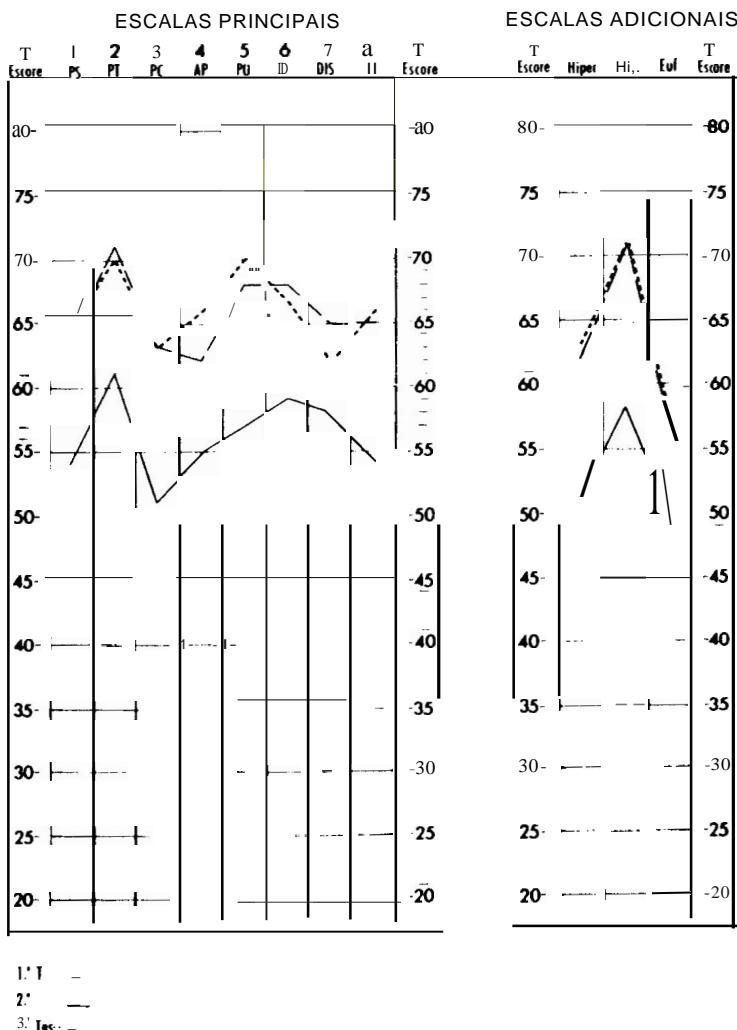
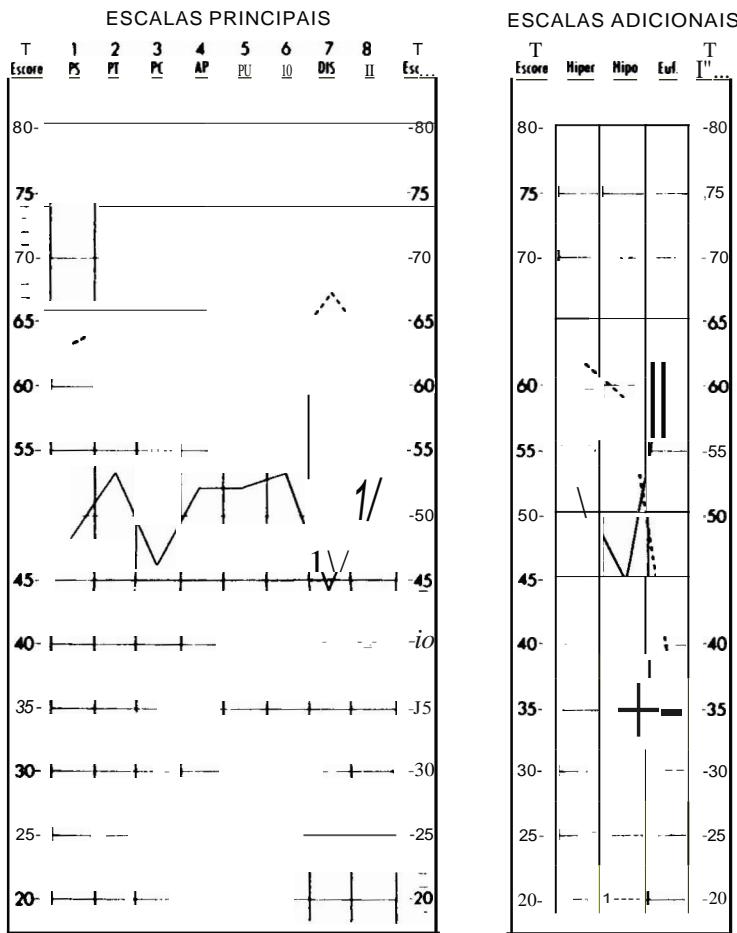


GRÁFICO:

Mais um dos pacientes do grupo altamente perturbado, testado uma semana antes e uma semana depois do treinamento do SME.



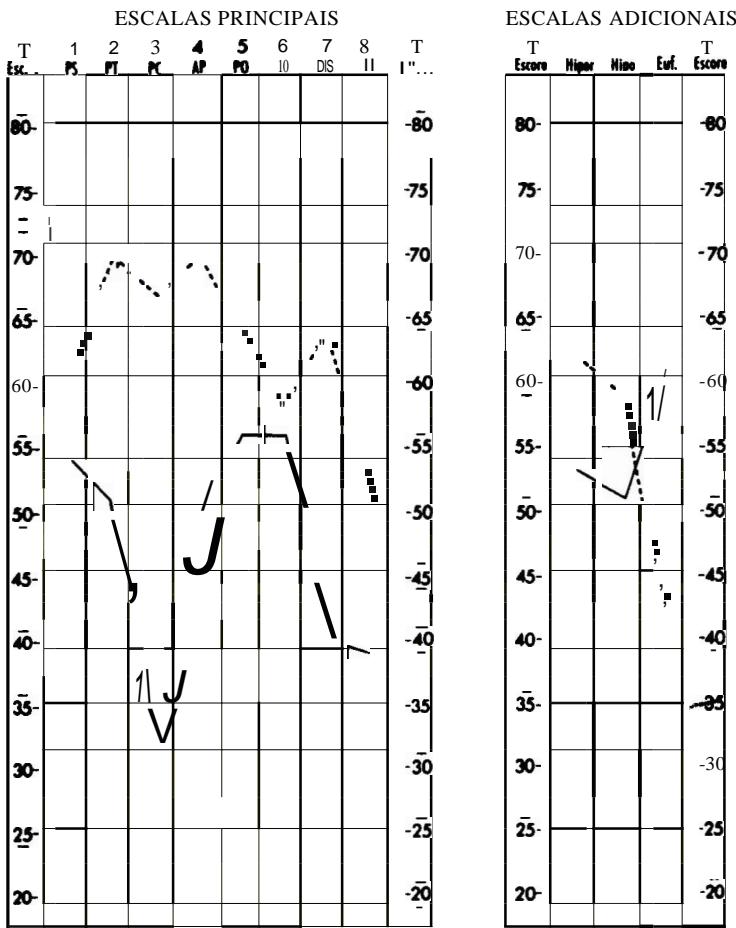
1:1''..

2º Teste

)-1 este -

GRÁFICOG:

Mais um dos pacientes do **grupo** altamente perturbado, **testado** uma semana antes e uma semana depois do treinamento do SMe.



1.º Teste _____

2.º Teste _____

3.º Teste _____

APÊNDICE III

INTRODUÇÃO

I. W. Hahn, Ph. D.,

Diretor de Pesquisa da Silva Mind Control International

Até recentemente, os cientistas eram extremamente críticos quanto aos relatórios alegando que os iogues haviam aprendido a regular voluntariamente suas batidas cardíacas, a temperatura do corpo, e outros processos corporais normalmente considerados de natureza involuntária. Largamente ignoradas também, eram as **observações** de alguns pacientes em profundo estado de hipnose (um estado alterado de consciência) que podiam, pelo efeito da sugestão, realizar **modificações** de natureza fisiológica normalmente consideradas não sujeitas ao controle voluntário, como, por exemplo, o aparecimento de bolhas e o controle das batidas cardíacas.

Com a introdução de técnicas de *biofeedback*, os cientistas chegaram ao ponto de reconhecer, durante os últimos anos, que praticamente qualquer função ou processo corporal interno pode ser colocado sob controle. As técnicas de *biofeedback* são baseadas no princípio de que aprendemos a **responder corretamente** se

somos imediatamente informados (*feedback*) da exatidão da resposta ou de quão próximos estamos de responder corretamente.

Usando recompensas como um instrumento de *feedback* em animais, o psicólogo Dr. Neal Miller, atualmente na Universidade Rockefeller, demonstrou que a alteração das batidas cardíacas pode ser obtida através do controle **voluntário**. O Dr. Elmer Green, da Fundação Menninger, demonstrou que, pelo uso de técnicas de *biofeedback*, os seres humanos podem aprender a controlar diferencialmente a temperatura de suas mãos - ficando uma delas fria e a outra quente.

Baseados nas experiências de *biofeedback* com ondas cerebrais, realizadas pelo Dr. Kamiya, do Instituto de Neuropsiquiatria Langley Porter, pesquisadores demonstraram que esses métodos são eficazes para ensinar os indivíduos a controlar suas ondas cerebrais do ritmo Alpha (8-13 Hz) voluntariamente.

Outras técnicas menos orientadas para o laboratório foram também empregadas para controlar órgãos internos do corpo humano. Por exemplo, a técnica de meditação transcendental tenta produzir um relaxamento dos órgãos internos, inclusive do cérebro.

Outro sistema pelo qual os pacientes podem produzir o relaxamento e controlar as ondas cerebrais é o Silva Mind Control. Pessoas que fizeram esse curso relatam uma profunda sensação de relaxamento e a crença de que podem controlar suas ondas cerebrais. Essas alegações foram testadas em 1971 pelo Dr. F. J. Bremner, psicólogo da Trinity University, em San Antonio, Texas. Parece que as pessoas treinadas dessa forma podem realmente controlar suas ondas cerebrais e produzir o ritmo Alpha quando desejam. Isto foi determinado num estudo no qual vinte estudantes sem treinamento anterior apresentaram-se como voluntários para uma experiência de controle das ondas cerebrais. Dez foram condicionados por um método semelhante ao que Pavlov empregou para condicionar cães. Assim, quando o paciente ouvia um clique era sinal de que uma luz estroboscópica apresentaria uma reação de frequência Alpha no EEG. Em pouco

tempo, o clique também passou a motivar um **padrão** de freqüência Alpha na leitura do EEG do paciente.

Os outros dez pacientes foram treinados pelo Sr. Silva com o seu Método de Controle Mental. Os dois grupos demonstraram modificações nos **EEG** individuais, e na direção prevista: ambos tiveram aumentada sua porcentagem de freqüência Alpha em seus EEG.

Posteriormente, uma segunda experiência foi feita com pacientes que tinham bastante prática no Silva Mind Control. Essas pessoas podiam parar e iniciar reações de freqüência Alpha à vontade, e também podiam conversar coerentemente enquanto geravam o ritmo Alpha. Mais um teste foi feito com essas pessoas com mais prática, uma vez que também possuíam uma considerável experiência em exercícios de ESP (trabalho de casos); o EEG foi registrado quando elas faziam exercícios de ESP. Esses padrões do EEG também demonstraram uma alta incidência da freqüência Alpha.

Parece que com treinamento, demonstram esses estudos, o homem pode exercer um grande controle sobre seus órgãos internos. Isto é verdadeiro para o cérebro se aceitarmos que as respostas elétricas desse órgão são uma indicação de sua função. Também sugere que muito mais pesquisas são necessárias para determinar a correção dos estados fisiológico e mental-emocional, e os processos de treinamento necessários para alcançar o máximo na auto-regulação psicofisiológica voluntária.

Uma melhor compreensão do significado do treinamento Silva de Controle Mental pode estar emergindo das pesquisas sobre a fisiologia do cérebro, conforme relatado pelo neurobiologista Dr. Rodger W. Sperry e seus colegas em Los Angeles. Estes e outros cientistas desenvolveram provas de laboratório e clínicas sobre a existência de duas espécies distintas de consciência funcionando **separada**, mas simultaneamente dentro do cérebro humano. Um tipo de consciência cuida das atividades do pensamento lógico, seqüencial - tais como a matemática e a fala. É funcionalmente um produto do hemisfério esquerdo do córtex. O outro tipo é associado ao hemisfério direito e considerado respon-

sável pelo pensamento espontâneo, criativo, intuitivo e holístico, com a apreciação do espaço e da música.

A consciência do hemisfério esquerdo domina a maior parte de nossa vida diária, e é favorecida inclusive pelo sistema educacional, assim como pelas atitudes sociais do mundo ocidental. Ela é objetivamente orientada e geralmente associada à geração de grande parte da atividade **cerebral** na freqüência Beta. A consciência do hemisfério direito parece ser principalmente subjetiva, recebendo **consideração** secundária em nossa educação, e **encontrando** sua maior expressão nas artes. Ela é geralmente **acompanhada** de emanções de ondas cerebrais Alpha ou Theta.

O Método Silva de Controle Mental treina as pessoas a manter a fala e outras atividades do pensamento de Beta em Alpha, assim como favorece em Alpha os processos de pensamento de uma natureza intuitiva, criativa. como parte de um empreendimento *deliberado* para oferecer uma distribuição mais igual de funções entre os hemisférios direito e esquerdo. Ele ajuda a equilibrar uma preocupação, de outra forma desigual, com o funcionamento do hemisfério esquerdo quanto à solução de problemas. Ele parece realizar um uso mais efetivo do potencial cerebral através do encorajamento proposital das funções do hemisfério direito.

OS CORRELATAS EEG DA ATENÇÃO EM HUMANOS*

*Frederick J. Bremner, V. Benignus e F. Moritz
Trinity University, San Antonio, Texas*

Este estudo foi financiado pela Mind Science Foundation, de Los Angeles, California. Os autores querem expressar aqui seu agradecimento ao Sr. José Silva por sua participação na experiência, e a David L. Carson por sua ajuda na preparação do manuscrito.

Um modelo da atenção, que faz uso das alterações do EEG como uma dependente variável, foi apresentado por Bremner e seus associados (Bremner, 1970; Ford, Morris e Bremner, 1968; Eddy, Bremner e Thomas, 1971; Hurwitz e Bremner, 1972). Este modelo considera que existem diferentes **clases** ou subconjuntos de atenção mas que, enquanto esses subconjuntos são ortogonais, não estão dispostos numa hierarquia. Os subconjuntos já definidos são: expectativa, contra-expectativa, orientação, excitação, e não-foco (Hurwitz e Bremner, 1972).

A utilidade do modelo mencionado acima aumentará à medida que aumentar a sua generalidade. O presente estudo tenta

• Este estudo, "EEG Correlates of Attention in Humans", já foi publicado no *Neuropsychologia*, vol. 10, 1972, págs. 307 a 312.

estender a generalidade do modelo dos dados sobre animais, empregados para sua concepção original, para os dados relativos aos estados da atenção dos seres humanos. O presente estudo concentrou-se em dois aspectos da generalidade do modelo. Um desses aspectos foi verificar se o EEG humano era sensível a mudanças relativas a quaisquer dos subconjuntos anteriormente propostos. O outro aspecto era determinar se havia algum subconjunto da atenção presente em seres humanos, mas ausente ou não examinável em animais.

Uma grande parte da experimentação usada para testar o modelo foi dirigida para o subconjunto da expectativa, por isso foi o subconjunto escolhido para testar a atenção humana. Lembramos ao leitor que expectativa aqui significa que os voluntários (Ss) aprenderam um relacionamento segundo o qual o estímulo B segue o estímulo A.

Uma vez que os detalhes do procedimento serão elaborados na parte sobre o método, aqui basta dizer que isto será feito por meio de um paradigma clássico de condicionamento. Esse paradigma segue, da forma mais próxima possível, o paradigma empregado na colta dos dados sobre os animais. Os dados animais, contudo, beneficiaram-se da pronta disponibilidade do ritmo Theta. Por outro lado, os dados EEG em seres humanos são caracterizados por uma alta probabilidade de ritmo Alpha. Portanto o ritmo Alpha foi empregado como um dos dados para a dependente variável. O segundo aspecto deste estudo pode muito bem ser o mais interessante. Os psicólogos sempre debateram a existência de uma consciência humana interior. O atual modelo dedica-se a esta questão, ao tornar o foco interno um subconjunto da atenção. O subconjunto foco interno é caracterizado pela ausência de estímulos exteroceptivos, e por ser examinável em seres humanos. Fica proposto que este subconjunto pode ser medido por mudanças no EEG, que ocorrem segundo as reações dos Ss durante estados de meditação e relaxamento profundo.

MÉTODO

Voluntários: Os Ss foram vinte homens estudantes universitários de uma turma de introdução à psicologia, suas idades variando de dezoito a vinte e cinco anos. Foi dito a eles que a experiência era sobre o autocontrole das ondas cerebrais e eles foram divididos ao acaso em dois grupos de dez Ss cada.

Aparelhagem: Foi empregado um eletroencefalógrafo Beckman, modelo T. Os eletrodos eram de aço inoxidável, ligados subcutaneamente sobre a área do vértice e do occipital. Os dados do EEG foram acompanhados visualmente e também gravados em fita. Através de um sistema auditivo de *feedback* biogênico, as ondas cerebrais na faixa Alpha (8-13 Hz) podiam ser filtradas do EEG occipital e apresentadas ao S através de fones de ouvido como um análogo da freqüência Alpha. Um programador lógico da Digital Equipment Corporation foi preparado para indicar um número binário, ligar um CS de meio segundo, e 10 segundos mais tarde ligar um UCS de dez segundos. CS era um estalido transmitido ao fone de ouvido usado pelo voluntário, e consistia na abertura e fechamento de um relé conectado a uma bateria de 6 volts. O UCS era um Fotoestimulador Grass PS 2 de luz estroboscópica, adaptado à freqüência Alpha "de olhos fechados" de S. Todos os dados eram registrados num gravador Ampex SP 300 Analog de 8 pistas, e a fita Analog completa foi digitada antes da análise por um conversor A-D conectado a um computador IBM 360/44.

Procedimento: Este experimento foi verificado e aprovado por uma Comissão Universitária para Tratamento Humanitário de Humanos como Voluntários Experimentais. A cada S foi solicitado que prenchesse um questionário de protocolo, concernente ao último uso de álcool ou drogas, história de acessos epiléticos e experiências anteriores com hipnose, Voga, ou condicionamento em Alpha. Além disso, na primeira vez em que um S era trazido para o laboratório, ele era solicitado a assinar uma declaração consentindo em participar do experimento e afirmando

que a natureza e o propósito do experimento lhe tinham sido explicados.

Um EEG básico foi feito com cada S, sem *feedback*. O S recebia como estímulo a instrução de "fechar os olhos". O gráfico era marcado com **um** número binário, e eram usados canais de gravação separados para as ondas cerebrais filtradas e não-filtradas. Este procedimento foi então repetido, com uma instrução de "abrir os olhos". O rosto de S era controlado por um circuito fechado de televisão, e o tempo total despendido no recinto para os dados básicos era de aproximadamente 30 minutos para cada S. Se a leitura básica era inadequada, o 'procedimento básico' era repetido até que dados livres de artifícios fossem obtidos.

Seguindo o procedimento básico, os Ss foram divididos em dois grupos de 10 Ss cada. Ao grupo Silva foi administrada uma sessão de fim de semana de 14 horas do curso de treinamento em Controle Mental de José Silva (Shah, 1971). Ao mesmo tempo em que a "técnica de Controle Mental" Silva é única e original, ela se relaciona com o relaxamento profundo e com procedimentos grupais do tipo da hipnose. Algum tempo também é despendido com o que pode ser descrito como exercícios do ESP. No início da semana seguinte, os Ss foram trazidos ao laboratório, e foi feito um EEG por 20 minutos. Gravações foram feitas tanto com os olhos fechados, como com os olhos abertos, enquanto os Ss praticavam o Método Silva. Em outra ocasião, um **EEG** foi feito nos mesmos Ss com o sistema auditivo **de feedback** biogênico, sob instruções similares.

O segundo grupo (CC) de 10 Ss passou por um paradigma de condicionamento clássico de 50 provas por sessão. Cada prova consistia de um CS que era um estalido de meio segundo, seguido por um intervalo inter-estímulos de 10 segundos (ISI), seguido de um UCS que consistia de luz estroboscópica de 10 segundos de duração, ligada à freqüência Alpha "de olhos fechados" de S. O intervalo interprovas (ITI) era irregular, com o experimentador iniciando a prova quando S parecia relaxado. Não houve *feedback* para esse conjunto de provas. Uma sessão de 50 provas durava de 20 a 30 minutos, e as sessões eram repetidas até que S estivesse

condicionado a produzir Alpha, ou até que o experimentador estivesse convencido de que S não produzia Alpha suficientemente. A última sessão de 50 provas foi administrada ao grupo CC com *feedback* biogênico. Todos os dados de condicionamento clássico relatados foram obtidos em condições de "olhos abertos".

TRATAMENTO DOS RESULTADOS

Para os propósitos da análise, os dados do EEG foram testados em termos de períodos, cada período sendo constituído de 10 segundos consecutivos de dados. Para os dados básicos foi usado para cada S um período com "os olhos fechados" e um período sob condições de "olhos abertos". Para os Ss Silva, **depois** da sessão de treinamento de 14 horas, um **período** foi feito com os olhos fechados, e um período nas condições de "olhos abertos", sem *feedback*. Períodos de "olhos abertos" e "olhos fechados" também foram feitos com o grupo Silva, com *feedback*. Para o grupo CC foi feita uma prova inicial (prova 3, se fosse livre de artifícios), e o período foi de 10 segundos IS!. Um período similar foi obtido na última prova antes do *feedback* biogênico, e um período final foi feito depois de ter começado o *feedback*.

Cada período foi A-D convertido e analisado espectralmente, produzindo força nas **várias** freqüências EEG (Walter, 1968). Apenas os dados de "olhos abertos" serão relatados neste artigo.

RESULTADOS

As **figuras I** e **II** (pág. 219) resumem os resultados dos grupos CC e Silva respectivamente. O efeito do *feedback* biogênico também pode ser visto em cada figura. Os três aspectos do experimento foram projetados num eixo comum; assim, uma comparação dos números de cada grupo pode ser feita entre as leituras básicas, a melhora na produção de freqüência Alpha através de cada procedimento experimental, e a influência do *feedback* biogênico.

Voltando-nos primeiramente para o grupo CC (Figura I), um aumento definido na produção de Alpha, devido ao procedimento CC, é indicado por um pico na linha do meio, nas freqüências 8 a 9 Hz. Os dados básicos não pareceram indicar uma produção dominante do ritmo Alpha, como se observa pelos espectros largos e bastante planos. Ou seja, a introdução do *feedback* biogênico produziu ainda outra alteração de freqüência.

Observações similares podem ser feitas com os **dados** do grupo Silva (Figura II), mas é necessária uma certa precaução ao se comparar as figuras dos dois grupos. A observação da figura, contudo, indica que os Ss Silva foram perfeitamente capazes de produzir o ritmo Alpha após o tratamento, se bem que não na quantidade demonstrada pelos Ss CC (Veja Figura I). Novamente ocorreu uma alteração descendente na freqüência, e esta parece ser maior do que no grupo CC. Essa conclusão pode não ser inteiramente correta, porque as leituras básicas do grupo Silva incluíam uma produção elevada de freqüências mais altas, como na faixa de 10 a 12 **Hz**, sendo que isso não ocorria com as leituras básicas do grupo CC. É difícil, portanto, fazer um julgamento **do** grau de alteração relativa nos dois grupos. Vale a pena notar, contudo, que a alteração da freqüência ocorreu na mesma **direção** nos dois grupos, e que o *feedback* biogênico teve o mesmo efeito em ambos os casos. (Veja Figura II)

DISCUSSÃO

Os dados acima relatados apOlanam o modelo da atenção de Bremner, particularmente os subconjuntos da **expectativa** e do foco interno. É interessante comparar os dados **humanos** registrados neste estudo com os dados animais originalmente usados para definir o subconjunto da expectativa. (Veja Figura III). Se compararmos as figuras I e III, uma certa similaridade torna-se aparente. As curvas isoladas básicas e CS são largas e planas, enquanto que as curvas de condicionamento **são** pontiagudas. Também, ambos os gráficos mostram uma aheraçāu de

frequência. Os autores verificaram que a alteração da freqüência é na direção oposta. Isto é atribuído ao fato de que os dados animais estão mais intimamente associados ao córtex do occipital. Parece, portanto, que a expectativa como concebida pelo modelo é relacionada com a forma do espectro e com uma alteração de freqüência. Outros autores relataram alterações de freqüência no ritmo Alpha humano, que apoiariam um subconjunto de expectativa (Knott e Henry, 1941; Williams, 1940), ou pelo menos uma relação Alpha com a atenção (Jaspers e Shagass, 1940).

É alegação dos autores que o subconjunto foco interno é demonstrado pela Figura II. Esses Ss treinados com o sistema Silva de Controle Mental não usaram estímulos externos para gerar seus dados, mas em vez disso usaram o que poderia ser descrito como visualização mental. Um dos valores do modelo Bremner nesse sentido é que, ao definir o subconjunto "foco interno", torna-se desnecessário usar termos como "consciência" ou "visualização mental". O foco interno depende de condições antecedentes, tais como as instruções aos Ss, e das alterações observadas no EEG. Verifica-se naturalmente que controles adicionais serão necessários para se testar a segurança e a validade do subconjunto foco interno. Isto é particularmente verdadeiro à luz da crítica de Hart (1968), de que Ss deixados a sós num quarto escuro e quietos por vários minutos aumentarão sua produção de Alpha. O presente estudo (e Brown, 1970) pode não ser tão vulnerável a essa crítica, uma vez que faz uso de alterações de freqüência e formas de espectros em oposição àqueles estudos que confiam na quantidade ou amplitude de Alpha (Kamiya, 1968). Contudo, é interessante especular sobre a alteração adicional de freqüência que segue a introdução do *feedback* biogênico. No caso do grupo CC poderia servir para tornar o UCR e o CR mais evidentes, mudando assim o paradigma clássico de condicionamento para uma situação instrumental de condicionamento, com um CR de alto valor estimulante. Para o grupo treinado por Silva, por outro lado, o *feedback* pode tornar explícito aos Ss uma relação de foco Interno que não é subjetiva.

O FOCO INTERNO COMO SUBCONJUNTO DA ATENÇÃO

*Frederick 1. Bremner e F. Moritz,
Universidade Trinity, San Antonio, Texas*

Este estudo foi financiado pela Mind Science Foundation, de Los Angeles, Califomia, e os autores gostariam de expressar seu agradecimento ao Sr. José Silva por sua participação no experimento.

SUMÁRIO

Este relatório procura reunir Diais evidênciia quanto .ao roco interno da atenção em humanos. Para que se possa prever o foco interno da atenção, o modelo teórico utilizado concentra-se nas alterações dos estados de EEG como a dependente variável, e numa ordem verbal do experimentador para iniciar a geração de Alpha como a variável independente.

Numa publicação anterior (Bremner, *et al.*, 1972), foi sugerido que o foco interno fosse um subconjunto da atenção, e que esse subconjunto fosse definível por certas condições antecedentes e por certas alterações características no EEG. As alterações do EEG foram a geração do ritmo AIPha, acionada por

estímulos usados como variáveis independentes. Este estudo prévio estava vulnerável a críticas, uma vez que Hart (1968) relatou que alguns Ss deixados a sós num quarto pouco iluminado e tranqüilo por vários minutos aumentam sua produção de Alpha. Raciocinou-se, contudo, que se S iniciasse e interrompesse a geração das freqüências Alpha simultaneamente, a algum sinal do experimentador, isso satisfaria a questão da aparição espúria das freqüências Alpha, como relatado por Hart. Se além disso essa iniciação do ritmo Alpha fosse relacionada ao relato verbal de S de estar internamente focalizado, isso forneceria uma evidência colateral apoiando um subconjunto foco interno.

MÉTODO

Voluntários: Dez homens e mulheres previamente treinados a gerar o ritmo Alpha serviram como voluntários. Alguns destes foram aqueles usados no experimento anterior (Bremner, *et al.*, 1972); entretanto, todos os Ss relataram ter considerável experiência na geração de Alpha e do relaxamento profundo condicionado, assim como uma certa experiência com exercícios psíquicos.

Aparelhagem: Um eletroencefalógrafo Beckman tipo T foi utilizado. Os eletrodos eram de aço inoxidável, ligados subcutaneamente sobre as áreas do vértice e do occipital. Os dados do EEG foram acompanhados visualmente e também gravados em fita. Adicionalmente, um microfone ligado ao gravador foi fornecido ao S para que o relato verbal de sua experiência pudesse ser gravado. Um programador 16gico Digital Equipment Corporation foi disposto para indicar um número binário na gravação. O rosto e a parte superior do tronco de S eram filmados através de um circuito fechado de televisão. Todos os dados foram registrados num gravador Ampex SP 300 Analog de 8 pistas.

Procedimento: Cada S preencheu um protocolo onde foram solicitadas informações sobre o uso recente de álcool ou drogas, história de acessos epiléticos, e experiência prévia com hipnose ou técnicas de relaxamento profundo. Além disso, cada S foi solicitado a assinar um documento onde consentia em participar

do experimento e afirmava que a natureza e o propósito do procedimento lhe tinham sido explicados. Foi dito a cada S que gerasse Alpha pelo método que lhe fosse familiar. Uma série básica de aproximadamente 5 minutos foi feita com os olhos de S fechados. Foram despendidos mais ou menos 10 minutos no que pode ser descrito como exercícios de **ESP** (Método Silva, McKnight, 1972), a fim de que S estabelecesse um ponto de referência para a geração de Alpha. Foi então solicitado aos Ss que gerassem Alpha com os olhos fechados e no momento em que houvesse comando verbal do experimentador. Quando, na opinião do experimentador, houvesse dados suficientes de EEG indicando que S estava realmente gerando Alpha, aproximadamente 30 segundos mais tarde S recebia a ordem de "parar Alpha". As ordens de começar-parar eram dadas até que o experimentador sentia que S estava demonstrando adequadamente sua habilidade, e que o registro estava suficientemente livre de artifícios. O S então recebia a instrução de "abrir os olhos" e o mesmo procedimento de começar-parar prosseguia. Nenhum dos Ss deste estudo mostrou dificuldade em gerar Alpha; contudo, alguns nem sempre podiam interromper a produção de Alpha no momento da ordem, especialmente quando de olhos fechados. O tempo total no recinto para o procedimento completo era de aproximadamente 45 minutos.

RESULTADOS

Os resultados do estudo são apresentados nas figuras IV e V. Apesar do estudo ter sido originalmente concebido para que os dados pudessem ser espectralmente analisados, o contraste entre Alpha e não-Alpha ficou tão bem definido que os experimentadores sentiram que a análise estatística era desnecessária. A figura IV contém os dados de 4 Ss com seus olhos fechados. O símbolo S no registro (veja Figura IV) indica a ordem de começar, enquanto o T (termino) indica a ordem de parar. Note o contraste entre a estrutura em dentes de serra de Alpha e a amplitude diminuída do registro seguindo a ordem de parar. A figura V contém **dados** para um **conjunto de** 5 Ss, 3 Ss de olhos fechados e 2 Ss - P8

e 1'9 - com seus olhos abertos (veja a Figura V). É interessante notar que S T9, com os olhos abertos, tem um retardamento de vários segundos depois da ordem de começar e antes de gerar o ritmo Alpha. Isso foi consistente em todas as provas com esse S, de olhos abertos. Foi demonstrado por S5, com os olhos fechados, e foi característico desse S. Foi também ocasionalmente demonstrado por alguns dos outros Ss.

O relato verbal de todos os Ss acima foi que estavam num estado de atenção particularmente reconhecível. Com exceção de um, todos os Ss acima eram capazes de dizer quando estavam gerando Alpha e quando não estavam. Em outras palavras, os Ss poderiam dizer "comece" e ",pare", e o registro teria o mesmo aspecto das figuras JV e V.

DISCUSSÃO

Os resultados fornecidos acima indicariam que, pelo menos para este grupo de Ss, a geração do ritmo Alpha não é espúria. Portanto, este grupo de Ss é menos vulnerável ao tipo de erro apontado por Hart (1968).

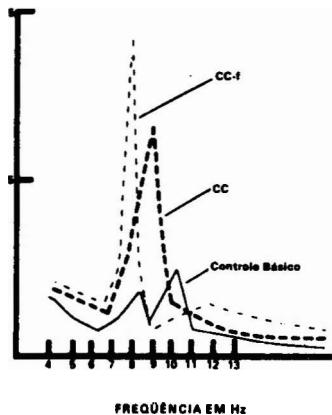
O tempo de retardamento para alguns Ss é muito interessante, mas os autores não encontram uma explicação pronta do motivo pelo qual a produção de Alpha leva tanto tempo para esses Ss. Contudo, houve uma relação entre o início do ritmo Alpha no EEG, a sensação subjetiva singular do **voluntário**, e a resposta verbal do voluntário de que estava num estado particular de atenção, que escolhemos chamar de subconjunto.

REFERÊNCIAS

- Bremner, F. J. "The effect of habituation and conditioning trials on hippocampal EEG". *Psychonomic Science*, 1970/18, 181-83.
- Brown, B. B. "Recognition or aspects of consciousness through association with alpha activity represented by a light signal." *Psychophysiology*, 1970, 6, 442-52.

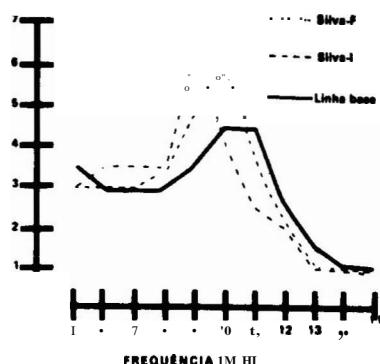
- Eddy, D. R. F. J. Bremner, and A. A. Thomas. "Identification of the precursors of hippocampal theta rhythm - a replication and extension." *Neuropsychologia*, 1971, 9, 43-50.
- Ford, J. G., M. D. Morris, and F. J. Bremner. "The effect of drive on attention." *Psychonomic Science* 1968, 11, 156-57.
- Hart J. T. "Autocontrol of EEG alpha." *Psychophysiology*, 1968, 4, 506 (Abstract.)
- Hurwitz, S. L., and F. J. Bremner. "Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response." *Neuropsychologia*, 1972, (In press.)
- Jasper, H. D., and C. Shagass. "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., and C. Henry. "The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram." *Journal of Experimental Psychology*, 1941, 28, 134-44.
- MeKnight, H. *Silva Mind Control Through Psychorientology*. La-redo, Tx.: Institute of Psychorientology, Inc., 1972.
- Shah, D. "The alpha state lets the mind take 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.

OS CORRELATOS EEG DA ATENÇÃO EM HUMANOS



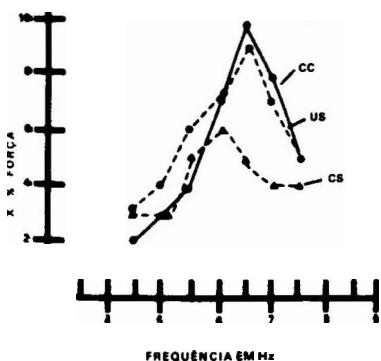
FIGURAI

Espectro de **força** para o grupo de condicionamento clássico, mostrando os dados básicos (controle), os dados de condicionamento (CC), e os dados do **feedback biogênico (CC-f)**.



FIGURAD

Espectro de **força** para o grupo treinado por Silva, mostrando os dados básicos, os dados de treinamento (**Silva 1**), e os dados do **feedback biogênico (Silva-f)**.

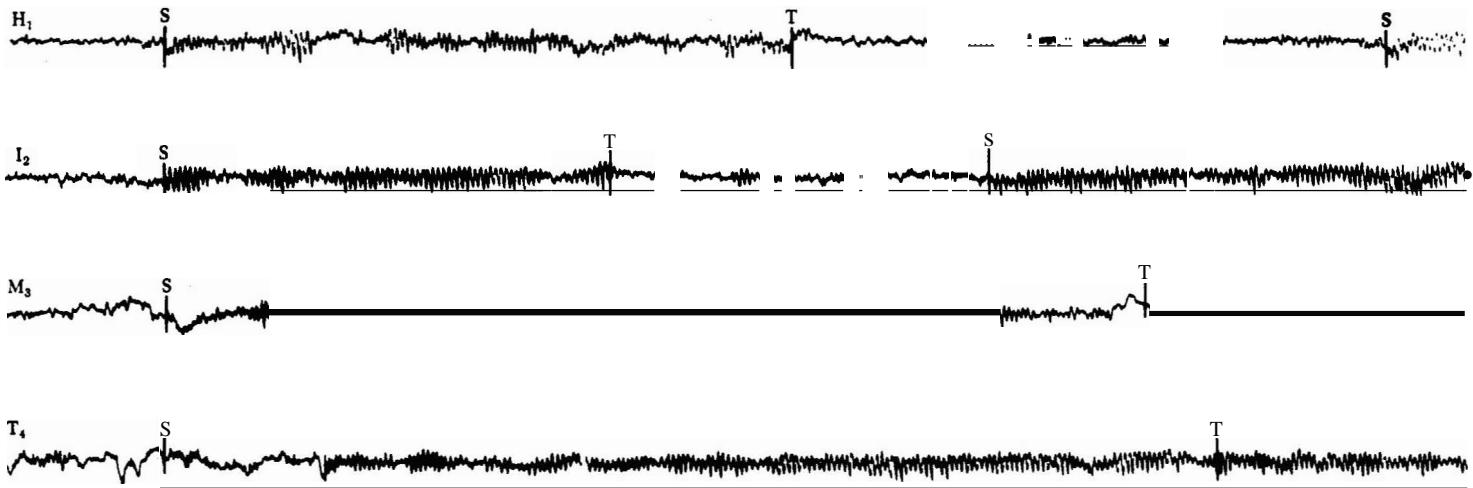


FIGURAID

Espectro de força dos dados hipocampais de ratos durante condicionamento clássico (CC) e habituação à luz (CS).

O FOCO INTERNO COMO SUBCONJUNTO DA ATENÇÃO

FIGURA IV

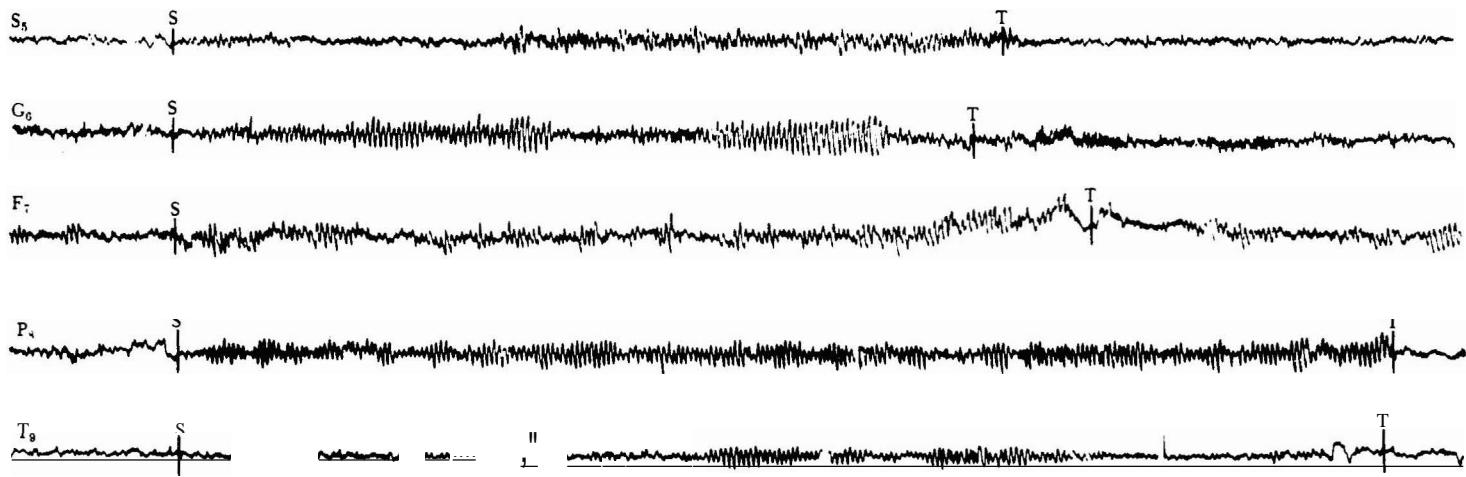


Escala

- 50μ volts
: 3cm = 1seg

O FOCO INTERNO COMO SUBCONJUNTO DA ATENÇÃO

FIGURA V



Escala
~50 μ volts
3cm= 1seg

nas na década de 50, e Philip Miele trabalharam em colaboração nesta obra extraordinária. É um livro repleto de histórias de casos fascinantes de graduados dos Estados Unidos e de outras 29 nações, mostrando a impressionante variedade de aplicações do Controle Mental.

- Uma firma de marketing o usou e criou 18 novos produtos.

- 14 jogadores do time de beisebol White Sox de Chicago o usaram e conseguiram escores muito mais altos.

- Um grupo de investigadores o usou e superou a média do mercado.

- 24 universidades, 16 colégios e 8 escolas primárias o usaram e os alunos aprenderam o segredo de estudar menos e aprender mais.

- Médicos o usaram, e os mecanismos de cura dos próprios pacientes foram acionados para controlar dores de cabeça, melhorar a visão, reduzir hemorragias, e mesmo abrir o caminho para a cura do câncer.

- As artistas Vicki Carr, Larry Blyden, Celeste Holm, Carol Lawrence, Marguerite Piazza, Alexis Smith e Loretta Swit - todas elogiaram o que o Controle Mental fez por elas.

O MÉTODO SILVA DE CONTROLE MENTAL

"As pessoas treinadas em controle mental praticam a visualização, a imaginação e o pensamento num nível profundo de consciência, até que aprendem a funcionar mentalmente. Adquirem uma faixa maior de atividade cerebral para uso consciente... um espectro ampliado de consciência. Em vez de apenas sonharem acordadas quando estão relaxadas, elas podem usar suas mentes efetivamente nesse nível mental. Em vez de apenas sonharem à noite, elas podem usar o estado de sono para resolver problemas e chegar a respostas de que a mente não é capaz em qualquer outro momento.

Quando as pessoas aprendem a funcionar mentalmente nesse nível mais profundo, a criatividade aumenta. A memória melhora e as pessoas se tornam mais capacitadas para resolver problemas."

. Dr. Clancy D. McKenzie

Pelo fundador do Programa Silvo Mind Contrai

JOSE SILVA
com Philip Miele