JOSE' SILVA e PHILIP MIELE

IL METODO SILVA MIND CONTROL

Manuale operativo per lo sviluppo della mente intuitiva.

Il Metodo Silva Mind Control

Josè Silva

Philip Miele

INDICE

INTRODUZIONE 4
1. IMPARATE AD UTILIZZARE LA VOSTRA MENTE IN MODO SPECIALE 7
2. CHI È JOSÈ 10
3. LA MEDITAZIONE 14
4. LA MEDITAZIONE DINAMICA 18
5. MIGLIORARE LA MEMORIA 22
6. LO STUDIO ACCELERATO 26
7. IL SOGNO CREATIVO 29
8. LE VOSTRE PAROLE HANNO UN GRANDE POTERE 34
9. IL POTERE DELL'IMMAGINAZIONE 39
10. USATE LA MENTE PER MIGLIORARE LA SALUTE 44
11. UN ESERCIZIO INTIMO PER GLI INNAMORATI 50
12. TUTTI POSSIAMO PRATICARE L'ESP 54
13. FORMATE UN VOSTRO GRUPPO PER LA PRATICA 63
14. COME AIUTARE GLI ALTRI MEDIANTE IL MIND CONTROL 66
15. ALCUNE CONSIDERAZIONI 71
16. INDICE DELLE TECNICHE 75
17. UNO PSICHIATRA CURA I PROPRI PAZIENTI CON IL MIND CONTROL 76
18. CRESCE LA STIMA IN VOI STESSI 85
19. IL MIND CONTROL ED IL MONDO DEGLI AFFARI 95
20. DOVE PORTA QUESTA STRADA? 100

INTRODUZIONE

State ora per cominciare una delle avventure che più di ogni altra produrrà grandi cambiamenti nella vostra vita. Ogni risultato che raggiungerete sarà un passo ulteriore che muterà in voi il modo di concepire voi stessi ed il mondo che vi circonda. Unitamente ai vostri nuovi poteri avvertirete un senso crescente di responsabilità, che vi consentirà di impiegarli soltanto "per migliorare il genere umano", (per usare un'espressione del Mind Control); né potreste usarla diversamente, come state per apprendere.

Il capo di uno studio di progettazione urbanistica di una città del West si richiuse nel suo studio privato lasciando la segretaria sola e agitata al suo scrittoio: erano andati smarriti importanti progetti per un centro commerciale di cui sarebbe stata richiesta licenza di costruzione; ed entro la settimana si sarebbe dovuta tenere la riunione definitiva con i funzionari comunali. In altre occasioni erano saltati posti importanti per molto meno... ma il capo sembrava quasi indifferente di fronte ad una situazione che avrebbe indotto chiunque altro a scenate furiose.

Invece, egli sedette al proprio tavolo. Dopo un po' chiuse gli occhi, e restò immobile e tranquillo: chiunque lo avesse visto avrebbe pensato che si stava preparando a far fronte al disastro.

Trascorsi una decina di minuti, aprì gli occhi, si alzò in piedi con calma, uscì dalla stanza e disse tranquillo alla segretaria: "Credo di averli trovati. Mi cerchi la nota spese di giovedì scorso, quando sono stato ad Hartford. In quale ristorante ho pranzato?".

Telefonò al ristorante; i piani erano là!

Quel capo ufficio aveva imparato l'addestramento del Metodo Silva per il Controllo Mentale, per risvegliare quelli che per la maggior parte di noi sono talenti inutilizzati. Uno di questi è il recupero di ricordi smarriti che una mente non preparata non riuscirà mai a ritrovare. Queste facoltà risvegliate stanno facendo fare cose incredibili a più di mezzo milione di persone che hanno imparato a utilizzarle dopo aver seguito il corso di Mind Control.

Che cosa fece esattamente quell'urbanista durante quei dieci minuti di quiete?. Lo possiamo dedurre con precisione dalla relazione di un altro diplomato del Corso Silva:

"Ieri alle Bermude ho vissuto un'esperienza incredibile. Entro due ore dovevo trovarmi all'aereoporto e prendere l'aereo per New York, e non mi riusciva di trovare il biglietto. Lo cercammo in tre per più di un'ora rovistando ogni angolo della camera: sotto i tappeti, dietro il frigorifero. . . ovunque, in ogni angolo, anche il più impensato; disfeci e rifeci per tre volte la valigia, ma il biglietto non saltò fuori. Infine mi decisi a cercare un angolo tranquillo ed entrai al livello. Non appena vi fui dentro, cercai di "vedere" il biglietto con chiarezza, come se l'avessi avuto davanti agli occhi; e lo vidi (con la vista che creo "a livello") in fondo ad un armadio, in mezzo ad alcuni libri; lo si distingueva a stento. Corsi all'armadio e trovai il biglietto, proprio come l'avevo immaginato!

Per quelli di voi che non hanno esperienza del Mind Control tutto ciò apparirà come qualcosa d'incredibile; poi, quando leggerete i capitoli scritti dall'ideatore del Mind Control, vedrete di quali e quanti poteri, ancora più stupefacenti, è capace la vostra mente. Forse ciò che più vi stupirà è la semplicità degli esercizi e la brevità del tempo necessario per sviluppare queste capacità.

Josè Silva ha dedicato la maggior parte della sua vita adulta alla ricerca di come può essere educata la nostra mente e di ciò che riesce a fare. Ha messo a punto un corso della durata di 40-48 ore, che mette in grado chiunque di ricordare cose dimenticate, di controllare il dolore, affrettare la guarigione, di abbandonare abitudini indesiderate, di accendere l'intuizione così da permettere al "sesto senso" di convertirsi in una facoltà creativa, preposta alla soluzione dei problemi della nostra vita quotidiana. Inoltre, con questa pratica ci si sente pervasi da una pace interiore carica di gioia, da un tranquillo ottimismo che si fonda sulla prova concreta che possiamo controllare la nostra vita, e possiamo controllarla molto di più di quanto non abbiamo mai immaginato.

Oggi, e per la prima volta, la parola stampata vi può insegnare a mettere in pratica gran parte di ciò che insegna il corso di Mind Control. Josè Silva, per il suo Metodo, ha attinto liberamente tanto dalle dottrine Orientali quanto da quelle Occidentali, anche se poi il prodotto finale è essenzialmente americano. Il corso, come lo è nel suo carattere anche l'ideatore, è prevalentemente pratico; tutto ciò che insegna è mirato ad aiutare la gente a vivere più felicemente e più intensamente, ora e subito.

Nei vari capitoli scritti da Silva non farete altro, passando da un esercizio all'altro, che accumulare una serie di successi, di modo che la fiducia in voi stessi si rinforzerà, tanto da aprirvi a sempre nuove conquiste, che oggi, se non conoscete ancora il Mind Control, giudichereste assolutamente impossibili. Esiste la prova scientifica che la mente umana è veramente in grado di fare "miracoli"; per di più, possiamo rifarci alle esperienze di oltre mezzo milione di persone alle quali il Mind Control ha trasformato la vita.

Immaginate, per esempio, di volervi servire della mente per migliorare la vostra vista.

"Mentre seguivo il mio primo corso del Metodo Silva, mi accorsi che ai miei occhi stava accadendo qualcosa di positivo: stavano diventando più forti. Fino a quel momento avevo portato gli occhiali e li portavo da ben dieci anni; li avevo messi da piccolo e continuai a portarli fino a che mi diplomai; poi, dopo una lunga pausa, li ho rimessi intorno ai 38 anni: ogni volta che andavo dall'oculista, questi mi diceva che l'occhio sinistro era tre volte più debole dell'altro.

I miei primi occhiali, nel 1945, li portavo per leggere, poi, nel '48 o '49, dovetti passare ai bifocali, che ogni volta dovevo cambiare con altri più forti. Dopo il corso mi accorsi che i miei occhi erano diventati molto più forti, anche se non potevo ancora fare a meno degli occhiali per leggere; dato che miglioravano rapidamente, aspettai il più possibile prima di fare un nuovo controllo dall'oculista. Intanto, tornai ai miei occhiali dei vent'anni.

Quando l'ottico mi misurò la vista, mi confermò che quei vecchi occhiali andavano certamente meglio, e che potevo portarli fino a quando non fossero arrivate le lenti nuove".

Tutto ciò vi potrà sembrare sicuramente molto strano adesso, ma una volta

letto il capitolo 10, allora sì che vedrete con esattezza come sia normale, per coloro che hanno seguito il corso, e quanto sia facile, mettere la mente al servizio del corpo per accelerarne la guarigione naturale. Le tecniche, come testimonia la lettera di questa donna che è dimagrita di 12 chili in quattro mesi, sono di una semplicità sorprendente. Questa è la lettera.

"Per prima cosa visualizzai una cornice blu e vi inquadrai un tavolo coperto di gelati alla crema, di torte al cioccolato e cose simili: tutte cose notoriamente ingrassanti. Poi tracciai una grossa X nera su quel tavolo, e visualizzai me stessa in uno specchio, che mi rifletteva molto più grossa di quanto fossi in realtà. Subito dopo visualizzai un tavolo incorniciato da una luce dorata, carico di cibi proteici come pesce, carni bianche, e altro, e vi tracciai su un bel segno di approvazione, e mi ripetei mentalmente che non desideravo mangiare altro che quei cibi; inoltre udii i miei amici che mi dicevano: "Che linea fantastica hai acquistato!". Mi ero data anche una scadenza precisa (il che è molto importante perché ci si prefigge un traguardo). E ci riuscii: avevo provato tante diete, in passato, ma questo è stato l'unico metodo che abbia funzionato".

Il Mind Control è questo: andare ad un profondo livello di meditazione, in cui possiate addestrare la mente a lavorare attraverso il linguaggio delle immagini, che è quello proprio della mente, rinforzato dalle parole; ed è così che si raggiungono risultati sempre più stupefacenti, senza che se ne veda mai la fine; questo è quanto accade a coloro che si mantengono in continuo esercizio.

Come potete vedere, questo non è un libro dei soliti. Questo è un libro che vi porterà passo passo, e facilissimamente, anzitutto alla meditazione; poi ai molti modi di farne uso, fino a quando, raggiunto l'ultimo gradino, sarete in grado, nel modo più normale, di fare ciò che la stragrande maggioranza delle persone ritiene assolutamente impossibile.

Questo libro è composto da due libri, uno dentro l'altro. Il libro esterno (cap. 1 e 2, ed i capitoli che vanno dal 17 al 20, scritti da Philip Miele) descrive la crescita quasi esplosiva del Mind Control, ed il bene che ha fatto alle molte persone che lo hanno appreso. Il libro interno, il cuore del libro, è la parte in cui Josè Silva parla delle molte tecniche così come vengono insegnate ai corsi di Mind Control. Poiché le lezioni sono esperienze di gruppo guidate da istruttori esperti, i loro risultati sono più rapidi e spettacolari di quelli che avreste lavorando da soli. Se però osserverete scrupolosamente le direttive di Silva e praticherete gli esercizi, allora la vostra vita si trasformerà: non altrettanto in fretta, ma cambierà in meglio.

Questo libro va letto in modo speciale: prima, come qualunque altro libro, va letto dal principio alla fine, ma senza iniziare a praticare nessuno degli esercizi descritti; poi si rileggano i capitoli dal 3 al 14 per avere un quadro più chiaro della strada che state per percorrere; poi tornerete al capitolo 3 e ne praticherete gli esercizi (ma solo quelli) per qualche settimana.

Quando sentirete di essere pronti, passate al capitolo 4, e così via.

Giunti al capitolo 14, sarete già esperti di tutto quello che viene insegnato al corso. Per arricchire ancor più la vostra esperienza, potreste formare un piccolo gruppo di amici che abbiano praticato i vostri stessi esercizi. Il capitolo 13 vi insegna come potrete farlo.

CAPITOLO 2

CHI È JOSÈ

Josè Silva, nato a Laredo, nel Texas, l'11 Agosto del 1914, rimase orfano del padre all'età di quattro anni; sua madre si risposò e Josè, con la sorella maggiore ed un fratello più piccolo di lui, andarono a vivere dalla nonna. Due anni più tardi manteneva lui tutta la famiglia facendo vari lavori tra cui il lustrascarpe, il giornalaio, ed altro ancora. Alla sera aiutava sua sorella ed il fratellino nei compiti di scuola, mentre loro gli insegnavano a leggere e scrivere. Josè non andò mai a scuola salvo che per insegnare; tutte le sue conoscenze le ha fatte da autodidatta.

L'occasione per emergere dalla miseria la trovò un giorno mentre aspettava il suo turno dal barbiere: cercava qualcosa da leggere e trovò le dispense di un corso per corrispondenza per radio-riparatori. Josè chiese la dispensa in prestito, ma il barbiere volle solo cederla in affitto, e per di più alla condizione che Josè sostenesse gli esami a nome dell'altro. Così ogni settimana Josè pagava un dollaro di affitto, studiava la lezione e svolgeva il compito per conto del barbiere. Dopo poco tempo il barbiere appese il suo diploma alla parete della bottega e continuò a fare il barbiere; invece Josè, allora quindicenne, dall'altra parte della città, iniziava a riparare radio. Col passare degli anni la sua attività di radiotecnico divenne la più importante della zona, e fruttò il denaro necessario per gli studi del fratello e della sorella, l'occorrente per sposarsi, e gli consentì anche di finanziare con circa mezzo milione di dollari quelle ricerche, durate venti anni, che lo hanno poi condotto al Mind Control.

Un altro uomo in possesso di diplomi, guadagnati più onestamente che non il barbiere, fece accendere in Josè, inavvertitamente, la scintilla che diede poi il via alle successive ricerche.

Quest'uomo era uno psicologo, che aveva il compito di esaminare gli uomini destinati al "Signal Corp" durante la seconda guerra mondiale.

"Lei orina a letto?" - chiese a Josè, che rimase allibito.

"Le piacciono le donne?" . . . chiese a lui, che aveva tre figli, ed in futuro ne avrebbe avuti dieci, lasciandolo costernato.

Certamente quell'uomo ne sapeva sulla mente umana più di quanto il barbiere ne sapesse sulla radio. Allora perché quelle domande cretine? Furono quegli interrogativi ad accendere l'interesse in Josè ed a lanciarlo in un'odissea di ricerche scientifiche, le quali poi faranno di lui, privo di qualsiasi diploma o attestato, uno degli studiosi più creativi del suo tempo. Freud, Adler e Jung divennero, attraverso i loro scritti, i suoi primi maestri.

Quelle "domande cretine" assunsero un significato più profondo, e ben presto Josè fu in grado di formulare a sé stesso una domanda precisa: "É possibile migliorare la capacità di apprendimento di una persona, ossia il suo I.Q. (il Quoziente di Intelligenza), tramite ipnosi, o qualche altro metodo?". Allora si credeva che l'I.Q. fosse una dote innata; ma Josè non ne era molto convinto.

La sua domanda non riuscì ad avere una risposta immediata, anche perché Josè era impegnato nello studio dell'Elettronica avanzata per poter diventare

istruttore nel Signal Corp. Quando venne congedato, sfumati i risparmi e con 200 dollari in tasca, ricominciò a rimettere in piedi il suo lavoro; entrò nello Junior College di Laredo come insegnate part-time e coordinatore di altri tre insegnanti, e si occupava dell'organizzazione del laboratorio di elettronica del College.

Cinque anni dopo, con la comparsa della televisione, il suo laboratorio di riparazioni ebbe un tale impulso che Josè dovette dimettersi dall'insegnamento; il suo laboratorio era tornato ad essere il più grande della città, tanto che il suo orario di lavoro finiva alle nove di sera; poi tornava a casa, cenava, metteva a letto i piccoli, e quando tutto era immerso nel silenzio, si dedicava per circa tre ore allo studio. I suoi studi lo portarono ad una profonda conoscenza dell'ipnosi.

Ciò che apprese sull'ipnosi, ciò che sapeva di elettronica, ed alcuni brutti voti sulle pagelle dei figli, lo riportarono a quella stessa domanda che si era posto tempo addietro: "E' possibile migliorare l'intelligenza, e la capacità di apprendimento, mediante un qualche particolare addestramento della mente?".

Josè già sapeva che il cervello genera elettricità; aveva letto di esperimenti fatti all'inizio del secolo che avevano rivelato il ritmo Alfa; la sua elettronica gli insegnava che il circuito ideale è quello che presenta resistenza ed impedenza minime, giacché utilizza al massimo l'energia elettrica. Se l'impedenza del cervello venisse ridotta, questo non potrebbe lavorare meglio? Ed è possibile ridurre tale impedenza?

Cominciò ad usare l'ipnosi per acquietare la mente dei figli, ed è così che scoprì ciò che a molti potrebbe sembrare un paradosso: che il cervello possiede tanta più energia quanto più viene ridotta la sua attività: più si abbassano le frequenze del cervello, più aumentano le sue capacità di immagazzinare informazioni; ma il problema cruciale che si poneva era di mantenere sveglia la mente a frequenze così basse; frequenze associate piuttosto al dormiveglia ed alla fantasticheria che non all'attività pratica.

L'ipnosi consentiva quella recettività che Josè andava cercando, però non permetteva quel tipo di pensiero indipendente, che conduce al ragionare delle cose ed al comprenderle. Non è sufficiente avere la mente piena di ricordi; sono necessari anche il discernimento e la comprensione.

Josè abbandonò ben presto l'ipnosi e cominciò a sperimentare esercizi mentali capaci di calmare il cervello e nello stesso tempo di tenerlo più sveglio e indipendente che con l'ipnosi: in queste condizioni, abbinando miglioramento della memoria e migliori capacità di comprensione, si sarebbero migliorati di molto anche i valori dell'I.Q.

Gli esercizi dai quali si sviluppò il Mind Control richiedevano una concentrazione rilassata ed una visualizzazione mentale vivace, come mezzi per raggiungere livelli più profondi. Tali livelli, una volta raggiunti, rivelarono la loro grande efficacia per l'apprendimento, assai superiore a quello possibile a livello Beta. Josè ne ebbe la prova dal rendimento scolastico dei figli, che migliorò progressivamente ed ininterrottamente nei tre anni in cui egli andò mettendo a punto e migliorando sempre più le sue tecniche. Josè aveva tracciato un punto molto importante, poi confermato da ricerche successive e specialmente dal Biofeedback: egli fu il primo a dimostrare che possiamo imparare a funzionare alle frequenze cerebrali Alfa e Theta in piena coscienza.

Ma doveva ancora venire un altro passo incredibilmente sorprendente.

Una sera, la figlia di Josè era andata “a livello” (per dirla con l’attuale terminologia del Mind Control) e Josè la interrogava sui suoi studi. Mentre ella rispondeva, il padre, come soleva fare di solito, formulava mentalmente la domanda successiva... Ma improvvisamente, in tutta tranquillità, la routine subì un cambiamento stupefacente: la bambina rispose ad una domanda che il padre non le aveva ancora rivolto; poi rispose ad una seconda, poi ad un’altra ancora... Gli stava leggendo il pensiero!

Questo accadde nel 1953, quando l’ESP (Extra Sensorial Perception) stava diventando un campo di studio rispettabile e passibile di investigazione scientifica, soprattutto per merito delle pubblicazioni del dott. Rhine della Duke University. Josè gli scrisse e gli comunicò che aveva addestrato sua figlia all’ESP. Ma la risposta fu deludente. Il dott. Rhine insinuò, tanto per cominciare, che la bambina doveva essere una psichica; e che se non era stata sottoposta ad un esame anteriore all’esperimento, questo non poteva essere preso in considerazione.

Nel frattempo i vicini dei Silva notarono che i voti di scuola dei figli di Josè erano sensibilmente migliorati. Sul principio degli esperimenti si erano mostrati sospettosi verso i tentativi di Josè di scandagliare l’ignoto, un ignoto forse protetto da forze che era meglio non stuzzicare; tuttavia non si potevano ignorare i successi di un uomo che operava sui suoi figli. Sarebbe stato disposto Josè ad occuparsi anche dei loro figli?

Dopo la lettera di risposta del dott. Rhine, ciò era proprio quello che occorreva a Josè. Se fosse riuscito ad ottenere anche da altri quanto aveva ottenuto da una bambina, avrebbe potuto registrare la ripetitività dell’esperimento, metodologia questa che è alla base di ogni sperimentazione scientifica.

Nei dieci anni che seguirono addestrò 39 ragazzi di Laredo, con risultati sempre migliori, giacché con ogni soggetto migliorava ulteriormente la tecnica. Fu così conquistato un altro primato: aveva creato un metodo, primo nella storia, con il quale chiunque può essere addestrato all’ESP: e l’esattezza di tale tesi era dimostrata dai 39 esperimenti, suscettibili di essere ripetuti a riprova. Occorreva però migliorare ulteriormente il metodo.

A capo di altri tre anni, Josè mise a punto il corso che è oggi la base del metodo. L’insegnamento richiede solamente un periodo di tempo che va dalle 40 alle 48 ore, ed è efficace sia con gli adulti che con i bambini. Finora il metodo è stato convalidato da circa 500 mila “esperimenti”: e questa misura della ripetibilità è tale che nessun studioso della mente la può ignorare.

Quei lunghi anni di ricerche sono stati finanziati dalla fiorente attività di Josè nel campo dell’elettronica; non ci fu nessuna disponibilità di sovvenzioni da parte di Università, o Fondazioni, né tanto meno da parte del Governo, per un così insolito campo di ricerca. L’organizzazione del “Mind Control” è una fiorente attività su base familiare i cui proventi vengono reinvestiti nel proseguimento della ricerca scientifica ed a sostegno della crescita dell’organizzazione. Oggi ci sono istruttori e centri di Mind Control in tutti i 50 Stati americani ed in ben 29 nazioni estere. Malgrado questo successo, Josè non è una celebrità, non è un guru né un maestro spirituale con seguaci e discepoli. Josè è un uomo semplice, di modi garbati, che parla con l’accento morbido, quasi spaesato, del Messicano Nordamericano; è un uomo robusto, col viso gentile facile a corrugarsi in un

sorriso. A chi gli chiede che cosa abbia significato per lui il successo, Josè risponde con un fiume di storie di successi, di cui riportiamo qui qualche esempio: una donna scrisse all' "Herald American" di Boston implorando qualche aiuto per il marito tormentato dall'emicrania. Oltre a questa lettera, il giornale ne pubblicò un'altra il giorno dopo, di un'altra persona: chiedeva anch'essa cosa poteva fare per vincere queste frequenti emicranie. Una dottoressa rispose alle lettere dicendo di aver sofferto anche lei di emicranie per gran parte della vita finché, dopo aver appreso il Mind Control, le emicranie sparirono e non ne soffrì più. "Il giorno seguente tenemmo una conferenza introduttiva, e ci credereste che era assolutamente stipata?".

Un altro medico, eminente psichiatra, consiglia a tutti i suoi pazienti, sistematicamente, di imparare il Mind Control, perché il metodo stimola nel paziente l'intuizione necessaria per risolvere i suoi problemi, che diversamente richiederebbero un paio d'anni di terapie tradizionali.

Un gruppo di diplomati del Mind Control fondò una cooperativa di marketing, la cui attività si svolgeva applicando le tecniche del Metodo Silva per inventare nuovi prodotti e studiare i modi per immetterli proficuamente nel mercato. Dopo tre anni la cooperativa disponeva già di ben 18 nuovi prodotti.

Un agente pubblicitario che, come solitamente avviene in questo campo, aveva bisogno di un periodo di due mesi per lanciare una campagna pubblicitaria, dopo aver appreso il Mind Control riusciva a trovare le idee necessarie al lancio del prodotto in soli 20 minuti, e per svolgere il restante lavoro non gli occorrevano più di due settimane.

Quattordici giocatori del Chicago White Sox dopo il corso di Silva migliorarono tutti la loro media, e taluni in modo sorprendente.

Il marito di una donna afflitta da obesità, dopo che la moglie aveva tentato con scarso successo ogni tipo di dieta, le suggerì di tentare con il Mind Control; ella accettò a condizione che ci venisse anche lui. In sole sei settimane dimagrì di 9 chili, ed il marito smise di fumare.

Un professore di una scuola di farmacologia insegna ai suoi alunni tecniche del Mind Control; dichiara: "I loro voti migliorano in ogni materia, anche se di fatto studiano di meno e sono tutti molto più rilassati... Ora hanno tutti imparato ad usare l'immaginazione ed io li incoraggio in questo. Dimostro loro che l'immaginazione è valida e che in essa è contenuta una certa forma di realtà, che può essere utilizzata".

Anche se Josè è una persona facile al sorriso, quando si sente dire "Josè, tu mi hai cambiato la vita!", il suo sorriso svanisce un po', e risponde: "No, il miracolo non l'ho fatto io: tu lo hai fatto, la tua mente lo ha fatto".

Nel prossimo capitolo sarà lo stesso Josè ad insegnarvi come utilizzare la vostra mente per modificare la vostra vita.