

LIBRIS

We know
books

AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

JOSÉ SILVA
și **PHILIP MIELE**

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2025

*Dedic această carte soției mele Paula;
sorei mele Josefina; fratelui meu Juan;
și tuturor fiilor și fiicelor mele: José, Isabel,
Ricardo, Margarita, Antonio, Ana Maria,
Hilda, Laura, Delia și Diana.*

- JOSÉ SILVA

*Dedic această carte lui Marjorie Miele
și lui Grace și Bill Owen.*

- PHILIP MIELE

*De asemenea, dedicăm această carte tuturor
instructorilor certificați în Metoda Silva din
lume, care continuă să îi trezească spiritual
pe oameni cu ajutorul acestui program,
disponibil la ora actuală în 109 țări și în
29 de limbi.*

CUPRINS

PHILIP MIELE

Introducere	9
1. Folosește-ți într-o mai mare măsură mintea printr-o metodă specială	17
2. Fă cunoștință cu José	25

JOSÉ SILVA

3. Cum trebuie să meditezi	35
4. Meditația dinamică	43
5. Îmbunătățirea memoriei	51
6. Învățarea Rapidă	59
7. Somnul creativ	65
8. Cuvintele tale au putere	75
9. Puterea imaginației	85
10. Folosește-ți mintea pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate	95
11. Un exercițiu intim pentru partenerii de cuplu	109
12. Tu poți practica ESP	117
13. Creează-ți propriul grup de practică	135

14. Cum îi poți ajuta pe alții prin controlul minții tale	143
15. Unele speculații	153
16. O listă a tuturor tehnicilor din această carte	161

PHILIP MIELE

17. Un psihiatru aplică Autocontrolul Mental	163
18. Prețuirea ta de sine se va amplifica enorm	181
19. Autocontrolul Mental și lumea afacerilor	205
20. Ce altceva mai putem face pornind de la ceea ce știm?	217

ANEXA 1: Cursul de Autocontrol Mental și organizația care stă la baza lui, <i>de José Silva</i>	229
---	-----

ANEXA 2: Autocontrolul Mental prin Metoda Silva și pacientul psihiatric, <i>de dr. Clancy D. McKenzie și dr. Lance S. Wright</i>	243
--	-----

ANEXA 3: Introducere, <i>de dr. J. W. Hahn</i>	279
--	-----

Corelațiile EEG ale atenției la oameni, <i>de F. J. Bremner, V. Benignus și F. Moritz de la Universitatea Trinity</i>	283
--	-----

Focalizarea internă ca un subset al atenției, <i>de F. J. Bremner și F. Moritz, Universitatea Trinity</i>	292
--	-----

Referințe	297
-----------------	-----

INTRODUCERE

Te afli la începutul unui drum care te va conduce către una dintre cele mai transformatoare aventuri ale vieții tale. Fiecare rezultat pe care îl vei obține îți va schimba complet perspectiva asupra ta și a lumii în care te-ai născut. Odată cu noile tale puteri va veni însă și o responsabilitate de a le folosi „pentru transformarea în bine a întregii umanități” – expresie specifică Autocontrolului Mental. În caz contrar, tu nu le vei putea folosi deloc, așa cum vei afla în continuare.

Urbanistul unui oraș occidental și-a închis ușa de la birou, lăsându-și secretara singură și agitată la biroul ei. Planurile pentru noul mall ce urma să fie construit lipseau, iar peste câteva zile era planificată o întâlnire cu oficialii de la primărie. Alți funcționari și-au pierdut slujba pentru mult mai puțin decât atât, dar urbanistul nostru nu părea deloc tulburat, deși orice alt șef din lume și-ar fi făcut cu ou și oțet secretara.

Urbanistul s-a așezat la birou, și-a închis ochii și și-a liniștit mintea. Oricine altcineva ar fi crezut că încearcă să se calmeze pentru dezastrul care va urma.

Zece minute mai târziu el și-a deschis ochii, s-a ridicat fără să se grăbească de la birou și a ieșit afară.

Folosește-ți într-o mai mare măsură mintea printr-o metodă specială

Imaginează-ți că poți comunica direct cu o inteligență superioară omniprezentă, descoperind fericit că aceasta este de partea ta. Imaginează-ți de asemenea că acest contact este atât de ușor de stabilit, încât, pentru tot restul vieții, nu va mai trebui să te simți niciodată neajutorat și incapabil să ai acces la ceva ce ai simțit dintotdeauna că există, dar fără să crezi vreodată că îți stă la dispoziție: o înțelepciune utilă, o viziune intuitivă și sentimentul unei prezențe atotputernice și pline de iubire. Cum ai percepe această inteligență dacă ai avea acces la ea?

Ar fi cu siguranță o experiență apoteotică, nu foarte diferită (sau poate chiar deloc diferită) de venerația spirituală a lui Dumnezeu.

Ei bine, exact asta simte orice cursant după doar patru zile de antrenament cu Metoda Silva de Autocontrol Mental. Până în prezent, peste o jumătate de milion de oameni sunt familiarizați cu această prezență, căci au făcut cunoștință cu Metoda Silva. Și pe măsură ce o aplică din ce în ce mai mult, starea lor de calm și de încredere în sine devine din ce în ce

mai stabilă, ei își folosesc din ce în ce mai plenar noile puteri și energii la care au acces, iar viața lor devine din ce în ce mai bogată, mai sănătoasă și mai lipsită de probleme.

În scurt timp, José Silva îți va explica o parte dintre aceste metode, astfel încât să le poți aplica în viața ta. Până atunci, îți propun însă să vedem cum începe un curs obișnuit de Autocontrol Mental.

Cursul începe inevitabil cu o conferință introductivă care durează aproximativ o oră și 20 de minute. Conferențiarul definește Autocontrolul Mental și subliniază cele două decenii de cercetări care au condus la dezvoltarea sa. În continuare, el descrie pe scurt diferite modalități prin care cursanții vor putea aplica ceea ce au învățat pentru îmbunătățirea sănătății, rezolvarea problemelor de zi cu zi, învățarea mai ușoară și aprofundarea conștientizării spirituale. Urmează apoi o pauză de 20 de minute.

În timpul pauzei, cursanții beau cafea și fac cunoștință unii cu alții. Ei provin din cele mai diferite medii sociale, putând fi medici, secretare, profesori, taximetriști, soții casnice, elevi de liceu sau studenți, psihiatri, lideri religioși ori pensionari. Un astfel de amestec pare tipic pentru un curs obișnuit de Autocontrol Mental.

După pauză începe o nouă sesiune care durează o oră și 20 de minute, în timpul căreia conferențiarul răspunde la întrebări, după care intră direct în subiect, predând primul exercițiu de antrenament, care conduce la un nivel mental mediativ (sau la o stare de conștiință mediativă). Conferențiarul le explică participanților că aceasta este starea de relaxare profundă, chiar mai profundă decât somnul, dar însoțită totuși de un tip special de conștientizare. De fapt, este vorba despre o

stare de conștiință modificată folosită practic de toate disciplinele meditative și de cei care se roagă foarte intens.

Inducerea acestei stări nu necesită droguri / medicamente sau aparate de biofeedback. Conferențiarul care predau cursul de Autocontrol Mental numesc această stare „intrarea pe nivelul mediativ al minții” sau uneori „intrarea în starea Alfa”. Ei îi conduc încetul cu încetul pe cursanți pe acest nivel de conștiință, oferindu-le instrucțiuni ușor de înțeles și de pus în practică. De fapt, întregul curs de Autocontrol Mental este ușor de înțeles și de pus în practică, fără să necesite un jargon științific special sau un limbaj spiritual preluat din Orientul Îndepărtat.

De bună seamă, există cursanți obișnuiți deja cu meditația înainte de a veni la curs, pe care au învățat-o prin metode care au durat câteva săptămâni sau chiar câteva luni de efort plin de determinare. De aceea, ei rămân uimiți să constate că acest exercițiu simplu îi poate conduce cu ușurință la starea de meditație în doar 30 de minute.

Una dintre primele afirmații pe care le aude un cursant tipic este următoarea: „Veți învăța să vă folosiți într-o mai mare măsură mintea, și nu oricum, ci într-o manieră specială.”

Cursanții aud această afirmație simplă de la bun început, învățând să o integreze treptat în conștiința lor. Semnificația ei profundă este de-a dreptul șocantă: toți oamenii – fără nicio excepție – au o minte care poate fi antrenată cu ușurință pentru a manifesta puteri pe care începătorii se îndoiesc sincer că le-ar putea avea vreodată. Ei nu încep să creadă cu adevărat decât atunci când încep să le manifeste ei înșiși.

Un alt lucru care li se spune cursanților este următorul: „Proiecțai-vă mental în spațiul vostru ideal pentru relaxare.”

Este vorba despre un exercițiu plăcut, reconfortant, dar uimitor de colorat, care întărește imaginația, dar conduce simultan la o stare de relaxare extrem de profundă.

Doresc să fac aici o precizare legată de meditație: în limbajul de zi cu zi acest cuvânt înseamnă de regulă să reflectezi la un anumit subiect. Spre exemplu, dacă lași deoparte această carte și începi să te gândești la ce anume dorești să pregătești pentru cina de mâine, se cheamă că „meditezi”.

În cadrul diferitelor discipline meditative cuvântul are însă un sens mai specific, făcând referire la un nivel special al minții, sau la o stare particulară de conștiință. În anumite discipline atingerea acestui nivel reprezintă un scop în sine, care poate fi realizat prin eliminarea tuturor gândurilor conștiente din minte. Rezultă astfel o stare plăcută de pace interioară, care contribuie decisiv la alinarea și prevenirea bolilor cauzate de tensiuni, fapt dovedit de nenumărate studii științifice.

Aceasta este însă o meditație pasivă. Autocontrolul Mental merge mult mai departe. El îl învață pe practicant să se folosească de acest nivel meditativ al minții sale pentru a-și rezolva toate problemele, în egală măsură cele minore, dar săcâitoare, și cele majore, care îi apasă conștiința. Acest tip de meditație este mult mai dinamic, iar puterea oferită de el este de-a dreptul spectaculoasă.

În zilele noastre se vorbește foarte mult despre starea Alfa. Aceasta este unul dintre tiparele undelor cerebrale, un fel de energie electrică produsă de creier, care poate fi măsurată de un electroencefalograf. Ritmurile acestei energii sunt măsurate în cicluri pe secundă (CPS). În general, undele cerebrale cu o frecvență mai mare de 14 CPS sunt numite unde Beta; cele cu o frecvență între 7-14 CPS sunt numite Alfa; cele

cu o frecvență între 4-7 CPS sunt numite Teta; iar cele cu o frecvență de până la 4 CPS sunt numite Delta.

Atunci când ești perfect treaz, acționând și obținând diferite realizări în lumea fizică, tu te afli în starea Beta, sau „conștiința exterioară”, ca să utilizăm terminologia cursului de Autocontrol Mental. Atunci când visezi cu ochii deschiși, când aproape că ai adormit sau imediat după trezirea din somn (când nu ești totuși pe deplin trezit), te afli în starea de conștiință Alfa. Adepții Autocontrolului Mental o numesc „conștiința interioară”. Atunci când dormi tu te poți afla în stările Alfa, Teta sau Delta, și nu doar în Alfa, așa cum cred foarte mulți oameni. Prin antrenamentul oferit de Metoda Silva de Autocontrol Mental, tu vei putea intra oricând dorești pe nivelul mental Alfa, rămânând însă perfect lucid.

Poate că te întrebi cum sunt percepute aceste niveluri diferite ale minții.

În sine, starea Beta (respectiv conștiința perfect trezită) nu produce vreo senzație particulară. Omul se simte în general încrezător sau speriat, ocupat sau leneș, preocupat sau plictisit... Pe scurt, posibilitățile oferite de starea de conștiință Beta sunt nelimitate.

Pe nivelurile mentale mai profunde posibilitățile sunt relativ limitate pentru cei mai mulți dintre oameni, căci viața i-a învățat să funcționeze doar în starea de conștiință Beta, nu și în Alfa sau Teta. Pe aceste niveluri mult mai profunde ei sunt limitați la visarea diurnă („cu ochii deschiși”, după cum spune expresia, deși acest lucru nu este absolut necesar), la acea stare aflată la granița dintre veghe și somn sau la starea de somn propriu-zisă. Prin antrenamentul oferit de cursul de Autocontrol Mental aceste posibilități se amplifică foarte mult,

practic la nesfârșit. După cum scrie Harry McKnight, directorul adjunct al Metodei Silva de Autocontrol Mental: „Dimensiunea Alfa oferă un set complet de facultăți senzoriale, la fel ca și Beta.” Cu alte cuvinte, noi putem opera într-o manieră extrem de diferită pe nivelul Alfa decât pe nivelul Beta.

Acesta este un concept cheie în universul Autocontrolului Mental. Pe măsură ce te vei familiariza din ce în ce mai mult cu aceste facultăți senzoriale, învățând cum să te folosești de ele, tu îți vei putea folosi mintea într-o mai mare măsură decât în prezent, într-o manieră extrem de specială. Cum s-ar spune, vei începe să operezi psihic, ori de câte ori vei dori, conectându-te cu Inteligența Superioară a universului.

Cei mai mulți dintre oameni aplică Autocontrolul Mental pentru a se relaxa, pentru a scăpa de insomnie, pentru a-și ușura o durere de cap sau pentru a obține realizări care ar necesita în mod normal un mare efort de voință, cum ar fi renunțarea la fumat ori scăderea în greutate, pentru a-și îmbunătăți memoria sau pentru a studia mai eficient. Îndeosebi cel din urmă este motivul pentru care vin la acest curs cei mai mulți dintre oameni, care își doresc să învețe mult mai mult decât semenii lor.

Într-adevăr, ei descoperă că cele cinci simțuri – atingerea sau simțul tactil, gustul, mirosul, auzul și văzul – nu reprezintă decât o parte din simțurile cu care s-au născut. Mai există și altele (unii le numesc puteri psihice), care cândva le erau cunoscute doar câtorva puțini aleși, care s-au născut cu ele (numiți medii) sau misticilor care le-au cultivat și le-au dezvoltat de-a lungul unei vieți în care s-au izolat de lumea activă. Metoda Silva de Autocontrol Mental își propune să ne învețe pe toți să ne trezim aceste puteri.

Ceea ce poate însemna această trezire a fost bine exprimat de Nadine Bertin, editoare a revistei *Mademoiselle*, în numărul din martie 1972 al revistei:

„Cultura medicamentelor și a drogurilor a inventat tot felul de pastile, pulberi și injecții care pot dilata mintea umană. Eu prefer să mă feresc de acestea și să aplic Autocontrolul Mental. Această metodă te învață CUM să îți dilați *singur* mintea. Este numită astfel deoarece *tu* ești cel care *deține controlul*, spre deosebire de droguri și de hipnoză. Dilatarea minții, cunoașterea de sine și ajutarea altor oameni prin intermediul metodei de Autocontrol Mental nu sunt limitate decât de *propriile tale* limitări. Practic ORICE este posibil cu ajutorul lor. La început auzi de astfel de lucruri care li se întâmplă altora, după care, subit, ți se întâmplă și ție!”

Fă cunoștință cu José

José Silva s-a născut în data de 11 august 1914 la Laredo, în Texas. Când avea patru ani, tatăl său a murit. Mama sa s-a recăsătorit în scurt timp, iar el, sora sa mai mare și fratele său mai mic s-au mutat la bunica lor. Doi ani mai târziu José a devenit principalul aducător de venituri al familiei, vânzând ziare, lustruind pantofi și făcând tot felul de astfel de acțiuni lucrative minore. Seara el își privea surioara și frățiorul făcându-și temele, iar aceștia l-au învățat să citească și să scrie. José nu s-a dus niciodată la școală, decât exclusiv pentru a preda!

Ieșirea lui José din starea de sărăcie s-a produs într-o bună zi, pe când își aștepta rândul la bărbier. Plictisit, și-a propus să citească unul dintre materialele oferite clienților, și a nimerit peste o lecție dintr-un curs prin corespondență de reparare a aparatelor de radio. José l-a rugat pe bărbier să îi dea cu împrumut cursul, dar acesta nu a fost de acord decât să i-l închirieze, cu condiția ca José să completeze formularul cu întrebări de pe spatele cursului în numele bărbierului. În fiecare săptămână José i-a plătit acestuia un dolar, a citit lecția și a completat rubrica de pe spatele cursului.

LRDIS | We know
 books

În scurt timp bărbierul s-a ales cu o diplomă de absolvire a cursului prin corespondență, pe care și-a agățat-o pe perete, în timp ce José, care avea acum 15 ani, a început să repare efectiv aparate de radio. Pe măsură ce au trecut anii, afacerea lui a devenit una dintre cele mai mari din zonă, aducându-i banii necesari pentru educația fratelui și surorii sale, plus zestrea necesară pentru a se putea însura. Mai mult decât atât, el a adunat aproximativ o jumătate de milion de dolari, cu care și-a finanțat în următorii 20 de ani cercetările care l-au condus la descoperirea Metodei Silva de Autocontrol Mental.

Cel care l-a inspirat pe José să înceapă acest studiu a fost un alt bărbat cu diplomă, de această dată câștigată într-un mod conștiincios (nu ca bărbierul!). Este vorba despre un psihiatru a cărui funcție era să le pună întrebări bărbaților înrolați în Unitatea de Semnalizare a armatei în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

– Îți uzi patul?

José a rămas cu gura căscată.

– Îți plac femeile?

José, care avea deja trei copii și care peste ani avea să aibă în total 10 copii, s-a simțit revoltat.

Cu siguranță, s-a gândit el, acest psihiatru știa mai multe despre mintea umană decât știa bărbierul despre aparatele de radio. Atunci de ce punea întrebări atât de stupide!?

Acest moment de perplexitate l-a determinat pe José să își înceapă odiseea studiului său științific care l-a ajutat să devină unul dintre cei mai creativi savanți ai epocii sale, și asta fără să aibă vreo diplomă sau vreun certificat. Prin lucrările lor tipărite, Freud, Jung și Adler i-au devenit primii profesori.

Pe măsură ce și-a continuat specializarea, întrebările aparent stupide ale psihiatrului au căpătat semnificații noi, mai profunde, iar în scurt timp José s-a simțit pregătit să își pună el însuși o întrebare la care a căutat un răspuns: este oare posibil să îmbunătățești capacitatea de învățare a unei persoane prin hipnoză, de fapt chiar să îi ridici IQ-ul (coeficientul de inteligență)? În acele zile se credea că IQ-ul este ceva cu care te naști, dar José nu era foarte sigur în această privință.

Întrebarea sa a rămas fără răspuns pe moment, cel puțin până când José a studiat într-o măsură suficient de mare electronica avansată pentru a putea deveni un instructor în cadrul Unității de Semnalizare a armatei. Când a fost lăsat la vatră, el nu mai avea aproape nicio economie (doar vreo 200 de dolari), așa că a început să își reconstruiască încetul cu încetul afacerea. În același timp, el a acceptat o slujbă de profesor cu jumătate de normă la Colegiul din Laredo, unde a supervizat alți trei profesori, căpătând sarcina de a crea laboratorul de electronică al colegiului.

Cinci ani mai târziu, după ce au apărut și televizoarele, afacerea sa de reparații a început să înflorească, iar José a renunțat la cariera sa de profesor. Afacerea sa a redevenit astfel cea mai mare din oraș. Zilele sale de lucru se încheiau în fiecare seară la ora 9:00, când José lua cina, își ducea copiii la culcare, iar după ce în casă se făcea liniște, studia vreme de trei ore. Aceste studii l-au ajutat să aprofundeze subiectul hipnozei.

Tot ce a învățat despre hipnoză, plus tot ceea ce știa despre electronică și câteva note de 4 în carnetele școlare ale copiilor lui l-au determinat pe José să revină la întrebarea pe care și-a pus-o pe timpuri: poate fi îmbunătățită capacitatea de învățare

(și IQ-ul în general) printr-o formă sau alta de antrenament mental?

José știa deja că mintea generează electricitate, căci citise despre experimentele de la începutul secolului care au revelat existența ritmului Alfa. De asemenea, știa din activitatea sa din domeniul electronicii că circuitul ideal este cel care oferă cea mai mică rezistență (sau impedanță), întrucât acesta permite folosirea maximă a energiei electrice. De aceea, el s-a întrebat în ce măsură ar putea opera creierul într-o manieră mai eficientă dacă impedanța sa ar fi redusă? Mai mult decât atât, *poate* fi redusă impedanța creierului?

José a început să se folosească de hipnoză pentru a liniști mintea copiilor săi și a descoperit cu această ocazie ceva ce altora li s-ar fi părut un paradox: că atunci când creierul este mai puțin activ, el are *mai multă* energie. Cu alte cuvinte, pe frecvențele mai joase creierul acceptă și stochează mai multe informații. Problema crucială este cum să menții mintea alertă pe aceste frecvențe, care sunt asociate mai degrabă cu visarea cu ochii deschiși și cu somnul decât cu activitatea practică.

Hipnoza asigură receptivitatea pe care și-o dorea José, dar nu și gândirea independentă care permite înțelegerea realității și găsirea de soluții. Simplul fapt că îți reamintești foarte multe lucruri nu este suficient. Este necesară inclusiv o capacitate sporită de înțelegere și de reflecție.

Așa se face că José a abandonat hipnoza și a început să experimenteze cu diferite exerciții de antrenament mental pentru liniștirea creierului, diferite însă de hipnoză, astfel încât creierul să poată rămâne lucid și independent. El spera să obțină astfel o memorie îmbunătățită, combinată însă cu o înțelegere superioară, și implicit cu un IQ mai mare.

Exercițiile care aveau să devină mai târziu metoda sa de Autocontrol Mental necesitau o stare de concentrare relaxată și o vizualizare mentală vie, pentru atingerea unei frecvențe mai joase a creierului. Odată atinse, aceste niveluri s-au dovedit a fi mult mai eficiente pentru nivelul de învățare decât starea de conștiință Beta. Dovada i-au furnizat-o lui José chiar copiii săi, ale căror note s-au îmbunătățit radical de-a lungul celor trei ani în care a continuat să își îmbunătățească tehnicile.

José a făcut astfel o descoperire importantă, confirmată mai târziu de alte cercetări (îndeosebi cele referitoare la biofeedback), pe care nu a mai făcut-o nimeni până la el. Astfel, el a fost prima persoană care a dovedit că oamenii pot învăța să funcționeze în lumea de zi cu zi pe frecvențele Alfa și Teta ale creierului (nu pe Beta).

Nu peste mult timp avea să mai facă o altă descoperire, la fel de uluitoare.

Într-o seară, fiica lui José a intrat pe „nivelul meditativ al minții sale” (ca să utilizăm terminologia cursului de Autocontrol Mental), iar José a început să îi pună întrebări referitoare la studiile ei. De fiecare dată când obținea un răspuns, el își formula mental următoarea întrebare. Aceasta este procedura obișnuită, iar până acum ședința lor de lucru nu era cu nimic diferită de sute de alte ședințe anterioare. Subit însă, rutina s-a schimbat de la sine: fata a răspuns la o întrebare pe care tatăl ei a formulat-o mental, dar pe care nu a apucat să i-o pună verbal. Ea a continuat să îi răspundă astfel la noi și noi întrebări, formulate mental, dar nerostite. Pe scurt, fata a început să îi citească mintea lui José!

Evenimentul s-a petrecut în anul 1953, când ESP tindea să devină un subiect respectabil pentru cercetarea științifică,

în mare măsură datorită lucrărilor publicate de dr. J. B. Rhine de la Universitatea Duke. José i-a scris doctorului Rhine și i-a transmis faptul că a reușit să își antreneze fiica să practice ESP. A primit însă un răspuns care l-a dezamăgit. Dr. Rhine i-a sugerat că era posibil ca fata să se fi născut cu astfel de proprietăți mediumice. Atât timp cât nu a fost testată anterior antrenamentului primit, era imposibil de spus care era adevărul.

Între timp, vecinii lui José au remarcat faptul că notele școlare ale copiilor săi s-au îmbunătățit considerabil. La începutul experimentelor sale ei erau îngrijorați de sondarea necunoscutului de către acesta, un necunoscut protejat (credeau unii) de forțe cu care oamenii nu ar trebui să se joace. După succesul obținut de copiii lui José ei nu mai puteau ignora însă realitatea. De aceea, mulți dintre ei l-au întrebat pe José dacă era dispus să antreneze și copiii lor.

După scrisoarea primită de la dr. Rhine, exact de asta avea nevoie José. Dacă putea obține aceeași realizare cu copiii altor oameni, el ar fi realizat în acest fel acel gen de experimente repetitive care stau la baza metodei științifice.

În următorii zece ani José a antrenat în acest fel 39 de copii din Laredo, care au obținut rezultate chiar mai bune decât propriii săi copii, căci în toți acești ani el a continuat să își îmbunătățească metodele. În acest fel, José a obținut o nouă premieră, dezvoltând prima metodă de pregătire a minții umane pentru ESP din istorie, realizând practic 39 de experimente repetabile pentru a-și dovedi succesul. Tot ce îi mai rămânea acum de făcut era să își perfecționeze metoda.

În următorii trei ani, José a creat practic cursul de antrenament mental care este considerat standard la ora

actuală. El durează doar 40-48 de ore și este la fel de eficient în cazul adulților ca și în cel al copiilor. Până în prezent el a fost validat de peste 500.000 de „experimente” similare, o măsură a repetabilității pe care niciun om de știință cu mintea deschisă nu o poate ignora.

Toți acești ani de cercetare au fost finanțați de afacerea în creștere cu electronice a lui José. Nicio universitate și nicio fundație (ca să nu mai vorbim de guvern) nu ar fi fost dispuse să finanțeze un domeniu de cercetare atât de departe de dogma oficială. La ora actuală organizația Autocontrolul Mental este o afacere de familie înfloritoare, ale cărei profituri sunt orientate în mare măsură către cercetare și către susținerea dezvoltării sale accelerate. Există conferențieri și centre de Autocontrol Mental în toate cele 50 de state americane și în 34 de alte țări.

În pofida succesului său internațional, José nu s-a transformat niciodată într-o celebritate, într-un guru sau într-un lider spiritual cu adepți și discipoli. El este un om simplu care spune ce gândește, vorbind cu un accent mexican-american aproape imposibil de deslușit. Este un bărbat puternic, ușor masiv, cu o față luminoasă și care zâmbește aproape nonstop.

Dacă îl întrebi pe José ce a însemnat succesul său pentru el, îți răspunde de regulă prin relatarea câtorva povești de succes. Iată câteva exemple în această direcție:

O femeie a trimis o scrisoare pe adresa redacției ziarului din Boston *Herald American* pentru a cere ajutor pentru soțul ei, chinuit de migrene insuportabile. Ziarul a publicat scrisoarea ei, iar peste câteva zile a publicat o nouă scrisoare, de la o altă persoană care solicita ajutor pe controlul migrenelor.

O doctoriță a citit aceste scrisori și a trimis o scrisoare în care a declarat faptul că a suferit de migrene de-a lungul