

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Ústav religionistiky

Silvova metoda kontroly mysli jako náboženství

Bakalářská diplomová práce

Autor práce: Petr Šostek

Vedoucí práce: doc. PhDr. Dušan Lužný, Dr.

Brno 2007

Bibliografický záznam

ŠOSTEK, Petr. *Silvova metoda kontroly mysli jako náboženství*. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav religionistiky, 2007. Vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Dušan Lužný, Dr.

Klíčová slova

Silvova metoda kontroly mysli, José Silva, hnutí New Age, náboženství, meditace, vizualizace

Keywords

Silva mind control, José Silva, New Age movement, religion, meditation, visualization

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato diplomová práce byla umístěna v Ústřední knihovně FF MU a používána ke studijním účelům.

V Brně dne 20.srpna 2007

Petr Šostek

OBSAH:

ÚVOD.....	5
1. KONTEXT NEW AGE.....	6
2. ZAKLADATEL JOSÉ SILVA.....	14
3. KURZY SILVOVY METODY KONTROLY MYSLI.....	17
4. UVEDENÍ DO TEORIE A PRAXE SILVOVY METODY.....	18
5. POPIS MEDITACE PRAKTIKOVANÉ V SILVOVĚ METODĚ.....	30
6. SILVOVA TEORIE MIMOSMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ.....	32
7. SILVOVA METODA PRO DEVADESÁTÁ LÉTA.....	35
8. SILVOVA METODA PRO PODNIKATELE A MANAŽERY.....	38
9. SILVOVA METODA JAKO NÁBOŽENSTVÍ.....	39
ZÁVĚR.....	46
RESUMÉ.....	47
POUŽITÁ LITERATURA.....	48

Úvod

V této práci bych chtěl čtenáře seznámit s jedním z hnutí lidských potenci – Silvovou metodou kontroly mysli. Než přejdu k popisu cvičení, praktikovaných v Silvově metodě či k Silvovu pojetí světa a lidského života, budu chtít čtenáře alespoň z části seznámit kontextem New Age, neboť Silvovu metodu kontroly mysli může pod New Age také (byť s jistými výhradami) zařadit. Dále se zmíním o základních faktech života José Silvy. Až proberu základní názory José Silvy a praktiky, doporučené v jeho základní a první knize, krátce shrnu obsah dvou dalších knih. První z nich je Silvova metoda ovládnutí mysli pro devadesátá léta od Taga a Judith Powellových. Druhou je Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery, na níž se kromě Silvy autorsky podílel také Robert B. Stone. Pak se budu zabývat stěžejní otázkou této práce, a sice zda můžeme Silvovu metodu kontroly mysli interpretovat jako náboženství. Budu hledat u Silvovy metody prvky, které by se měly u každého náboženství vyskytovat. Budou to nábožensky vykládané skutečnosti, zkušenosti a normy. Vzhledem k tomu, že José Silva ve svých knihách nepředkládá rozpracovanou dogmatiku, ale že naopak na jeho pojetí vesmíru, Boha, člověka apod. můžeme usuzovat jen z nečetných zmínek, nelze jistě Silvovu metodu v žádném případě označit za typické náboženské hnutí. Kvůli zlomkovitosti Silvových názorů, podávaných v jeho knize bude třeba leccos dovodit. Oproti prvním popisným kapitolám bude tedy mít poslední kapitola, týkající se náboženskosti hnutí, poněkud volnější charakter.

Práce si každopádně nemůže klást za úkol odpovědět, zda jsou informace, které Silva a další autoři v knihách podávají, pravdivé. Popis výzkumů, které byly provedeny různými absolventy kurzu Silvovy metody, a jež Silva označuje za vědecké, nemá za účel potvrzení pravdivosti výsledků těchto výzkumů, ale slouží k ilustraci způsobů, kterými docházelo k obhajobě pozitivních dopadů cvičení kontroly mysli například na lidské zdraví. Je nutno

zmínit, že právě v české společnosti se objevily případy psychické labilitě v souvislosti se cvičeními kontroly mysli. Podle Philipa Mieleho, spoluautora první Silvovy knihy, cvičení Silvovy metody naopak vedou k utužení psychického zdraví.¹

Otázka po tom, zda má pravdu ta či ona strana, zůstane v této práci nezodpovězena.

Kontext New Age

Přesvědčení o tom, že lidstvo prochází významnou změnou, která je přechodem k jiné podobě existence, nelze připisovat pouze zastáncům hnutí New Age, nicméně v jejich podání (jak již je ze samotného názvu patrné), je důraz na probíhající transformaci člověka i lidstva jako celku nejmarkantnější.

Pro New Age jako náboženský fenomén je typické, že je v něm za hlavního zprostředkovatele náboženských zkušeností považováno samo „Já“, které je tak chápáno jako posvátné.² Ovšem ne „já“ ve smyslu ega, ale ve smyslu toho, co člověku umožňuje zakoušet náboženský prožitek, což však je do značné míry subjektivní, a není zásadně determinováno vnější autoritou. O rozsahu vlivu této vnější autority, která se do jisté míry přece jen v New Age objevuje, pojednám níže.

New Age se snaží odpovědět na otázku, proč lidé žijí v podmínkách (jak objektivních, tak subjektivních), které se tak často výrazně liší od ideálu. Poskytují návod k tomu, jak tohoto ideálu dosáhnout.³

¹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 115-127.

² Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 2.

³ Tamtéž, 18.

Ať už se jedná o jakoukoli organizaci či metodu atd., ve většině případů se její členové vyjadřují k tomu, proč je stav, ve kterém se nachází člověk před tím, než přijme za své učení oné organizace, negativní, a v čem má dojít ke změně.

Takovému člověku je vytýkán často téměř automatický průběh jeho života, přičemž tento způsob života má kořeny v nedostatečně reflektovaném „naučení se“, čemu je správné věřit, o co je třeba usilovat apod. To, v co si člověk uvykl věřit a jak se naučil žít, má být změněno. Jde především o to, stát se přirozeným, skutečným člověkem, a nezůstat pouhým produktem společnosti, kterým potenciální budoucí člen ve své zaslepenosti dosud byl.

Prizpůsobením se společnosti a jejím hodnotám se tak (podle New Age) nemůžeme přiblížit ideálnímu stavu.⁴ Ten je dosažitelný osvobozením se od sobeckého já, jež nás podle New Age odděluje od ostatního života, jehož jsme součástí. Pokud člověk dosáhne tohoto osvobození, přiblíží se vyššímu Já, jež má duchovní povahu. Líčení duchovního života však nejsou jednotná. V extrémní formě může mít podobu zažití uvědomění si sebe sama jako Boha. Jelikož, jak bylo uvedeno výše, není stav běžných lidí optimální, nabízí New Age nejrůznější cesty k nastolení pravého života. Všechny počítají s tím, že moc sobeckého já musí být zlomena. To se má stát ve prospěch Vyššího Já.⁵

Velký důraz je v New Age kladen na to, aby byla pravdivost tvrzení, která šíří významní představitelé New Age, ověřena vlastní zkušeností zájemce o jejich učení. Bez tohoto zažití ve zkušenosti zůstávají zmíněná tvrzení bezvýznamnými dogmaty, která, pokud nejsou prověřena, mohou dokonce souviset s nižším já člověka, jež je formuloval. Tvrzení tak často mívají povahu návodů, jež mají zájemce vést k nalezení vlastní pravdy.⁶ V New Age je znatelný jistý despekt k zavedeným náboženským autoritám a tradicím s jejich rezolutními pravdami, které se navíc často vzájemně popírají.

⁴ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 19.

⁵ Tamtéž, 20.

⁶ Tamtéž, 21.

Pokud si zástupci New Age vypůjčují z různých nauk, jež mají svůj původ v náboženských tradicích, jež vznikaly dříve či v jiném kulturním okruhu než New Age, vysvětlují je jako prostředky, které umožňují člověku dostat se k těžko dostupným úrovním svého vlastního Já.⁷ Pravé Já člověka sehrává ústřední roli i v etickém učení New Age. S tím souvisí i negativní vymezení se vůči víře ve vnější skutečnosti, jejichž existence není ověřitelná zkušeností, protože jsou tyto skutečnosti zásadně odlišné od pravého Já, které člověk může zažít právě ve zkušenosti. Autentické lidské názory mají podle New Age původ v intuici, respektive v čemkoli, co lze nalézt v autentickém rámci toho kterého člověka. Autentické jsou projevy člověka potud, pokud nejsou negativně ovlivněny sobeckým já. Nejoptimálnějšího chování je u toho kterého člověka tedy dosaženo odbouráním bariéry ega. Kterýkoli člověk si pak vystačí s pomocí sebe sama, respektive svého Vyššího Já. Od poznání sebe sama se tak odvíjí i míra morálnosti jednání daného jednotlivce. Vyšší Já poskytuje v jistém smyslu univerzální vědění. Přívrženci New Age ale také věří, že etické chování nemá nic společného s rozumovým úsudkem. Intuice, jako zdroj pravého poznání, zde stojí v opozici k rozumu.⁸ V New Age hrají významnou roli také názory, týkající se optimální míry uplatňování lidské odpovědnosti. Nabytí odpovědnosti souvisí se snahou opustit prožívání světa z pozice sobeckého, sebestředného já. Člověk si však podle New Age může zvolit jiný život. Aby ho docílil, musí poznat a odstranit dosavadní negativní vliv společnosti, který byl v rozporu s vyšším Já.

Zastánci New Age jsou většinou přesvědčeni, že odpovědnost za jejich vlastní život neleží na nikom jiném než právě na nich. Odpovědnost však samozřejmě nemusí být pocíťována výhradně s ohledem na projevy a situace sebe samého, ale může se týkat také druhých. V tomto ohledu není New Age jednotný. Zatímco někteří odmítají kupříkladu finanční pomocí zasahovat do života druhých, protože by se tito ještě více utvrdili v tom, že není

⁷ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 23.

⁸ Tamtéž, 24.

žádoucí vystupovat z podporované nesvobody, jiní pojmají vše existující jako vzájemně provázané, a proto pociťují povinnost pomoci nejen sami sobě, ale i druhým. Jsou však i zastánci New Age, kteří mají svou pozici blízko k jisté formě solipsismu a považují sebe sama za odpovědné za vše existující.⁹

Pokud je však v pojetí jistého člověka právě on jediný zodpovědný za světové dění, musí předpokládat, že mezi ním a světem probíhá jakési působení, jež není možné bez určité síly nebo moci, kterou musí onen jedinec disponovat. Když tuto sílu daný jedinec dokonale ovládne může dle některých zastánců New Age nejen působit pozitivně na světové dění, ale například i na své vlastní zdraví.

Pro New Age je po odpovědnosti dalším stěžejním pojmem také svoboda. Může spočívat kupříkladu v tom, že do značné míry může být člověk jakéhokoli vyznání, a přitom být členem některé organizace, jež je součástí proudu New Age. Svoboda spočívá i v tom, že je člověku umožněno, aby poznal sebe sama, aniž by se podřizoval nařízením, seslaným od různých nadpřirozených bytostí. Člověku je dovoleno, aby si zvolil sám podle své vlastní svobodné vůle. Není mu vštěpováno v co má, a v co nemá věřit.¹⁰

I přes svou nedůvěru k tradicím a vnějším autoritám New Age čerpá z různých „tradičních“ zdrojů. Je to obhájeno tím, že tradice, jimiž se New Age inspiroje, jsou v podstatě pouze návodem, jak poznat sebe sama, tedy i cestu k nalezení vlastní pravdy.

Jakkoli se může zdát, že New Age je pouze termín pro směsici vzájemně odlišných přesvědčení, činností, metod a organizací, nejspíš tomu tak není. Lze totiž nalézt jednotící prvky, jdoucí napříč celým spektrem.

Jedním takovým prvkem je i snaha nalézt jednu společnou náboženskou pravdu, která je pro běžný pohled zastřena, především kvůli „dogmatickým“ rozporům, jež zastánci New Age považují za nedůležité. Zásadní je tedy komplexní pohled na náboženství či hledání jádra toho

⁹ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 25.

¹⁰ Tamtéž, 26.

kterého náboženství, které poskytne poučení, jež jedinec může použít na cestě hledání poznání sebe sama.

Stejně jako v kterémkoli náboženství lze nalézt univerzální moudrost, a mají tedy v tomto smyslu pro New Age stejnou hodnotu, i lidé jsou si v jejich pojetí rovni a tvoří jednotu.

Přívrženci New Age jsou přesvědčeni o tom, že mohou moudrost, které učí některé tradice, sami vnitřně zažít, a dojít tak v jádru stejného poznání.¹¹

Ať jsou odlišnosti mezi jednotlivými organizacemi apod. v rámci New Age jakékoli, všechny se nějak vztahují k pravému Já člověka, všechny hledají odpovědi na duchovní otázky především v rámci člověka samého. Nedělají to však shodným způsobem.¹² Nyní se tedy budeme zabývat tím, jak se od sebe jednotlivé přístupy liší.

Jednotliví představitelé New Age se neshodují kupříkladu ve vykreslení podoby ideálního života člověka. Jelikož není možno určit, která informace ještě může být považována za radu pocházející od pravého Já daného člověka, není ani možno přesně stanovit, jak přesně by měl vypadat ideální svět podle pravého Já či například podle Vyšší Inteligence. S tím souvisí to, do jaké míry se přívrženci New Age té či jiné odnože, vymezují vůči většinové společnosti. Škála intenzity tohoto vymezení je široká. Sahá od zcela negativního vztahu ke společnosti, respektive k úspěchu v ní, až ke krajně pozitivnímu vztahu, kdy je například Vyšší Inteligence v podstatě využívána pro světské cíle. Stoupenci New Age tak mohou usilovat o úspěchy ve společnosti či o úspěchy na individuální duchovní dráze či o obojí současně. Díky tomu, že mnoho přívrženců New Age věří, že jsou součástí všezahrnující jednoty, jsou přesvědčeni o tom, že pozitivní vztah, který s touto jednotou mají, vede k úspěchu na vnitřním i vnějším poli jejich života.¹³

Co se týče rozdílných postojů k úspěchu v materiálním světě, můžeme odlišit puritány,

¹¹ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 27-28.

¹² Tamtéž, 29.

¹³ Tamtéž, 30.

zastávající protikulturního postoje, zastávající postoje založené na harmonii a o zastávající postoje, zaměřené na vnější prospěch.¹⁴

Puritáni představují krajně negativní postoj k hodnotám většinové společnosti.

Těm, kteří zastávají protikulturní postoj, jde především o zamezení přílišného vlivu společnosti, který by vedl k rozporu s poznáním pravého Já. Proto obhajují především svébytnost individua. Důraz se zde klade na osobní prožitky, které nejsou spojeny s prosazením se ve společnosti.¹⁵

Pokud ta která skupina prosazuje soulad úspěchu na poli duchovním, a tedy především soukromém, s úspěchem na poli veřejném, můžeme mluvit o postoji založeném na harmonii.

V rámci postoje založeného na harmonii můžeme dále rozlišit tu část hnutí, která usiluje o přeměnu hlavního proudu, ve kterém zastánci tohoto přístupu dále žijí, nicméně v osobním životě se od běžných lidí hlavního proudu významně odlišují. Druhou část reprezentuje postoj založený na sebe-prosazení. Není extrémně zaměřený na úspěch ve společnosti, přece se však jeho dosažení ani zdaleka nevyhýbá.¹⁶

Postoj, zaměřený na vnější prospěch, reprezentují ti představitelé New Age, kteří se duchovními záležitostmi zabývají především proto, aby našli metodu, vedoucí k prosazení se ve společnosti. Zde Heelas zmiňuje Silvovu metodu kontroly mysli.

Všichni zástupci New Age každopádně pochybují o tom, že by současná západní společnost byla v ideálním stavu, nicméně jedni nabízejí „metodu“, která vede k proměně společnosti, která ji přiblíží ideálu, zatímco druzí tvrdí, že je třeba se od společnosti odklonit.¹⁷

Život jakékoli bytosti v New Age není chápán jako izolovaný od druhých bytostí či (pokud znovu použijeme termín José Silvy) Vyšší Inteligence apod. Naopak, bytosti se mohou vzájemně ovlivňovat, i když nejsou v přímém fyzickém kontaktu. Části univerza nejsou

¹⁴ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 30-32.

¹⁵ Tamtéž, 31.

¹⁶ Tamtéž, 31-32.

¹⁷ Tamtéž, 32.

důležité pouze samy o sobě, ale také jako součásti celku, které jsou ve vztahu k ostatním částem, bez nichž by ztratily mnoho ze svého významu. Míra tohoto „protkání skutečností“ však není v jednotlivých odnožích New Age totožná. Některé jsou v tomto smyslu více holistické a jiné méně. Puritáni a zastánci protikulturního postoje jistě nereprezentují důsledně holistické stanovisko. Naproti tomu zastánci postoje, zaměřeného na vnější prospěch a postoje, založeného na harmonii představují výrazně holistický přístup.

Vzhledem k tomu, že pravé Já je vždy v New Age jistým způsobem v kontaktu s něčím jednotícím, co ho v určitém smyslu přesahuje a zároveň spojuje s ostatními bytostmi, nemusí být „náboženství pravého Já“ zaměřeno na skutečnosti, které jsou výhradně záležitostí toho kterého „věřícího“ člověka.

Členové některých skupin v rámci New Age jsou přesvědčeni, že mimo propojující jednotu všeho, nebo dokonce namísto ní (ale z jistého úhlu pohledu lze říci, že i v rámci ní), existuje v duchovní oblasti víceúrovňová struktura, tzn., že bytost se z jistých důvodů vyskytuje na určitém stupni duchovního pokroku, přičemž se jistě předpokládá postup, například po nabytí určité způsobilosti.

Konečně někteří zastánci New Age předpokládají, že rozdíl mezi ženským a mužským pojmáním duchovních záležitostí je natolik výrazný, že je třeba věnovat se jim odděleně či, že je potřeba vyzdvihnout význam duchovní role jednoho z pohlaví, většinou ženy.¹⁸

Míra vnějšího vlivu, kterému podléhají různí zastánci New Age, není shodná.

Jeden extrém je tvořen těmi lidmi, kteří jsou přesvědčeni, že vnější vliv je nutno vyloučit pokud možno zcela, neboť v jejich pojetí světa jsou jedinými podněty, kterými je potřeba se zabývat, ty, které mají svůj původ v rámci sebe sama toho kterého zastávce New Age, respektive právě jich samotných.

¹⁸ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 33-34.

Tento přístup je však v menšině, oproti pojetí, dle kterého je třeba zohlednit i různé vnější vlivy.

Uznávají je z části také proto, že, pokud věří v určitou duchovní entitu, která vše propojuje apod., mají podněty přicházející zvenčí vždy do jisté míry povahu „sdělení“ od této duchovní entity, protože se na nich projevuje její řídicí (scelující) funkce.

Sobecké Já člověka ovládá, díky čemuž je často nemožné spolehnout se na duchovní stezce jen na sebe samotného.

Aby však bylo možno mluvit o New Age, musí být tvrzení vnější autority vždy doplněno o vlastní vnitřní potvrzení daného tvrzení ve zkušenosti.¹⁹

S výše uvedeným souvisí i rozrůzněnost ontologických pohledů v rámci New Age. Duchovní svět může mít svůj střed v samotném zastánci New Age, nebo mimo něj jako vše propojující entita, jež je s oním konkrétním člověkem ve spojení.²⁰

Významní představitelé New Age se také neshodují v tom, pomocí jakých praktik je možno odstranit bariéru sobeckého Já. V rámci New Age může být sobecké Já považováno buďto za nevykořenitelné, nebo se může tvrdit, že zbavit se jej není nic obtížného či dokonce se otázka po jeho odstranění ani neklade a zdůrazňuje se dosažení vnějšího úspěchu. Od tohoto pojetí síly ego se odvíjí i náročnost technik k jeho odstranění. Čím více je ego považováno za pevnější, tím obtížnější je způsob zbavení se ho.²¹

U New Age můžeme hledat styčné body s osvícenstvím a náboženským utopismem, reprezentovaným například papežem Janem Pavlem II. Tyto styčné body spočívají v prvním případě hlavně v důrazu na spolehnout se na sebe sama jako autoritu, v druhém případě v nedůvěře v sobecké ego. Nicméně utopie New Age se s těmito dvěma zmíněnými utopiemi zdaleka neshoduje zcela. Osvícenství není optimální pro přílišné zdůrazňování úlohy rozumu

¹⁹ Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 34-35.

²⁰ Tamtéž, 35.

²¹ Tamtéž, 36.

a náboženský utopismus kvůli teistické víře v Boha, jako osobu zcela svým významem převyšující lidského věřícího.²²

Zakladatel José Silva

(11. 8. 1914-7. 2. 1999)

Silva je tvůrcem Silvovy metody kontroly mysli, která by, mimo jiné, měla sloužit ke zvýšení inteligenčního kvocientu, k rozvinutí různých psychických dovedností, a k léčení sebe i ostatních pomocí vědě neznámých postupů.²³

Silva se narodil v Laredu ve státě Texas, v USA. On, jeho starší sestra a mladší bratr byli vychováni babičkou. Díky tomu, že již od velmi útlého věku pracoval (např. jako prodavač novin nebo čistič bot), byl Silva brzy schopen finančně podporovat rodinu.

Nikdy nenavštěvoval školu, ale naučil se číst a psát, a to díky tomu, že dohlížel na sestru a bratra, když zpracovávali své domácí úkoly.²⁴

Ve věku patnácti let začal Silva opravovat rádia, z čehož se pro něj stal zanedlouho výnosný byznys. Ještě než přistoupil k experimentům s kontrolou mysli, měl nashromážděno přes půl miliónu dolarů.

V průběhu druhé světové války vstoupil Silva do armády, kde se stal spojařem. Po přijetí byl Silva vyšetřen svým jmenovcem, známým psychiatrem Paulem Silvou, jehož podivné otázky Silvu inspirovaly ke studiu psychologie. Jako voják se Silva zabýval elektronikou a stal se lektorem elektrotechniky.²⁵

²² Heelas, Paul: *The New Age Movement*, Blackwell Publisher, Oxford 1996, 37-38.

²³ http://en.wikipedia.org/jos%c3%a9_silva

²⁴ Tamtéž.

²⁵ Tamtéž.

Když byl Silva z armády propuštěn, věnoval se dále opravám rádií a přijal na částečný pracovní úvazek místo učitele v Laredu, kde dohlížel na tři jiné učitele a byl pověřen vytvořením elektronických laboratoří.

O pět let později, v době, kdy se šířila televize, prosperoval jako opravář nesrovnatelně lépe než kdykoli předtím. To ho vedlo k ukončení kariéry učitele.²⁶

Silvovy pokusy s lidskou myslí byly ovlivněny jeho zájmy v elektronice a psychologii. Četl o vlnách Alfa a o elektrické aktivitě lidského mozku a došel k přesvědčení, že celkový elektrický odpor mozku může být snížen, aby bylo docíleno toho, že dojde ke zvýšení jeho výkonnosti. Silva věřil, že je mozek činnější, když je méně aktivní, a že při nižších frekvencích mozek přijímá a ukládá více informací. Zásadní bylo pro Silvu udržet mozek bystrý při těch frekvencích, které jsou spojovány spíše s denním sněním a spánkem než s praktickou aktivitou.²⁷

Silva experimentoval s hypnózou, ale, i když vedla hypnóza k efektivnějšímu přijímání informací, chápal, že k zefektivnění mozkových funkcí je nezbytná větší individuální kontrola. Pokračoval experimenty s mentálním výcvikem, které měly vést k tomu, aby se mozek utišil, a zároveň, aby zůstal bystrý a nezávislý více, než je tomu v hypnóze. To podle něj mělo vést ke zlepšení paměti, lepšímu rozumění, a tudíž i ke zvýšení inteligenčního kvocientu.²⁸

Cvičení, z nichž se vyvinula Silvova metoda, vyžadovaly relaxovanou koncentraci, živou mentální vizualizaci a způsoby dosažení hlubších úrovní. Uvěřil, že na těchto hladinách mysli probíhá proces učení efektivněji než v hladině běžného bdění (Beta). Důkazem byla pro Silvu skutečnost, že během tří let, kdy trénoval své děti ve využívání těchto technik, se jejich známky ve škole rapidně zlepšily. Silva byl první, kdo poukázal na to, že se

²⁶ [http://en.wikipedia.org/jos%*c3*%*a9*_silva](http://en.wikipedia.org/jos%c3%a9_silva)

²⁷ Tamtéž.

²⁸ Tamtéž.

člověk může naučit zůstat pozorný na hladinách Alfa a Theta, čehož využívají některé moderní techniky biofeedbacku.²⁹

Silvova první zaznamenaná zkušenost s mimosmyslovým vnímáním (anglicky extra-sensory perception, dále jen zkratka ESP) nastala jednoho večera v roce 1953, když se jeho dcera nacházela v hladině Alfa. Silva se své dcery dotazoval na jisté záležitosti, týkající se školy. Došlo k tomu, že dcera „uhádla“, na co se jí otec zeptá, ještě před tím, než stačil Silva otázku vyslovit.³⁰

V té době se ESP stávalo předmětem vědeckého zájmu. Známé jsou především výzkumy J. B. Rhina (1895-1980). Silva mu napsal dopis, ve kterém popisoval skutečnost, že naučil svou dceru využívat ESP. Rhine mu odepsal, že jeho dcera mohla mít mediální nadání ještě před začátkem tréninku. Z tohoto důvodu bylo podle Rhina potřeba přesvědčujícího důkazu, že skutečně došlo k naučení dovednosti využívat ESP.

Silva se pokusil opakovat pokus u dalších jedinců, s cílem zjistit, zda opět dosáhne úspěchu. Během následujících deseti let pracoval s třiceti devíti laretskými dětmi a snažil se metodu precizovat. Byl přesvědčen o tom, že našel metodu, která umožní komukoli využít potenciálu ESP.³¹

Aby se člověk s pomocí Silvovy metody naučil využívat ESP, musí tomu, dle Silvy, věnovat čtyřicet až čtyřicet osm hodin. V současné době byla metoda hlouběji propracována a dosažení schopnosti využívat ESP má trvat jen osmnáct až dvacet hodin. Silva také napsal knihu, která v českém překladu vyšla pod názvem „Člověk – léčitel“, která se zabývá tím, jak využít Silvovu metodu kontroly mysli k léčení sebe samého i ostatních. Založil také společnost, jež má na starost ochranu lidí, využívajících léčebné metody Silvovy kontroly mysli, před nařčením z praktikování lékařství bez povolení.³²

²⁹ http://en.wikipedia.org/jos%c3%a9_silva

³⁰ tamtéž

³¹ Tamtéž.

³² Tamtéž.

Kurzy Silvovy metody kontroly mysli

Organizace, kterou Silva založil, nabízí placené kurzy, jež umožňují potenciálním studentům, aby se efektivně naučili Silvou vyvinutým technikám. Kurzy Silvovy metody vedou odborní lektoři, kteří umožní studentovi daleko rychlejší postup v nabývání schopností, než kdyby studoval o samotě.³³ Již po čtyřech dnech cvičení se má u studenta objevit prožitek srovnatelný s náboženskou extází. Do roku 1992 prošlo tímto zážitkem v rámci kurzů devět miliónů lidí.³⁴ Kurz začíná přednáškou, která trvá osmdesát minut, během nichž je studentovi představen základ Silvovy metody. Student je v rychlosti zpraven o výsledcích dvou dekad bádání, proběhnuvšího v Silvově metodě. Jsou mu představeny způsoby využití nově nabytých informací. Následuje pauza trvající dvacet minut. Poté se studenti opět sejdou a je jim dána příležitost, aby kladli instruktorům otázky. Pak přichází chvíle pro první cvičení mysli, které trvá třicet minut.³⁵ Studenti zažívají pozměněnou formu vědomí, nicméně na rozdíl od užívání omamných látek či hypnózy jsou to oni sami, kdo stavy ovládá a kontroluje. Lektoři se vyjadřují jazykem, který je přístupný všem studentům. Ti jsou vybídnuti k tomu, aby si představili sebe sama na místě, kde se mohou cítit zcela uvolnění.³⁶ Moc mysli, která je ovládána doporučeným způsobem je podle zastánců Silvovy metody neomezená. Když se student dostane do kontaktu s Vyšší Inteligencí, což se stane na hladině Alfa, může dosáhnout čehokoli.³⁷

³³ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 14.

³⁴ Tamtéž, 17.

³⁵ Tamtéž, 18.

³⁶ Tamtéž, 19.

³⁷ Tamtéž, 20.

Uvedení do teorie a praxe Silvy metody

Ústřední roli v teorii Silvy metody, která následně ústí ve „cvičení mysli“, hraje hladina Alfa³⁸, respektive později i další hlubší hladiny mysli jako Theta a Delta.³⁹ Mozek v klidovém stavu vysílá vlny s nižší frekvencí. José Silva dospěl k poznání, podle kterého je takto zklidněný mozek schopen efektivnějšího zpracování informací.⁴⁰ Tímto však pozitivní role zklidnění, kterého je dosaženo sestupem do relaxovaných hladin mysli, není vyčerpána. V hladině lze léčit sebe i ostatní, získat pozitivnější přístup ke světu, přijímat jinak nedostupné poznatky apod.⁴¹

Hladina Alfa je mezistupněm přemostujícím hlubší hladiny jako Delta a Theta, představující hladiny spánku, či jisté formy bezvědomí, které ovšem Silva neuznává, a proto píše o hlubokém vnitřním vědomí, s hladinou Beta, která je hladinou běžného bdění. V hladině Alfa se člověk nachází například ráno mezi spánkem a úplným probuzením. Z tohoto důvodu se i cvičení mysli provádějí nejprve po ránu, aby byl přechod plynulý. K sestupu do hladiny je potřebný klid, koncentrace a určitá poloha očí, které mají být zaměřeny přibližně dvacet stupňů nad běžný horizont. Aby bylo dosaženo požadované koncentrace, doporučuje José Silva odpočítávání při zavřených očích od sta do jedné, které se po desetidenních sériích cvičení snižuje na poloviční počet: od sta do jedné, poté od padesáti do jedné, od pětadvaceti do jedné, od deseti do jedné, a konečně od pěti do jedné. Samotný pobyt v hladině Alfa má podle Silvy léčivý účinek.⁴²

³⁸ Silva, José: *Silva metoda*, Radost, Praha 1992, s. 19, 28 a násl.

³⁹ Mozek produkuje v různých fázích dne podle činnosti, kterou člověk vykonává, elektrické vlny s různou frekvencí. Podle této frekvence rozlišujeme vlny Beta, které mají čtrnáct a více cyklů za sekundu (CPS), což je úroveň běžného bdění, dále vlny Alfa, které mají od sedmi do čtrnácti CPS, což je úroveň mezi bděním a spánkem, a konečně vlny Theta – čtyři až sedm CPS a Delta – pod čtyři CPS, což jsou hladiny spánku či hlubokého vnitřního vědomí.

⁴⁰ Silva, José: *Silva metoda*, Radost, Praha 1992, s. 23.

⁴¹ Tamtéž, 69-79, 57-63, 85-97.

⁴² Tamtéž, 28-29.

Po sestupu do hladiny Silva doporučuje představovat si jednoduchý předmět. Podmínky tohoto představování však nejsou libovolné. Představa (např. jablka) má být promítána na stejně představovanou obrazovku. Tato obrazovka musí být pomocí mysli umístěna v jisté imaginární vzdálenosti od očí. Jde především o to, aby byla představa lokalizována jakoby za víčky, a nikoli před nimi. Poté, co student pomocí tréninku postoupí od jednoduché vize základních rysů, má dodávat další detaily jako barvy, upřesnění tvaru apod.⁴³

Poté, co student zvládne výše popsané základní techniky pasivní meditace, využije obrazovku k představě sebe sama ve stavu, kdy byl vyřešen nějaký závažný problém. To je podle Silvy dynamická meditace. Představit si řešení problému na obrazovce je podle Silvy jeden z nejdůležitějších kroků na cestě k odstranění problému. Nejprve si student pouze krátce představuje sebe sama s tímto problémem. Poté je tento problematický výjev odsunut doprava a zleva má být přiblížen obraz pozitivního stavu. Tento postup má být zdůvodněn Silvovým poznatkem, že, zatímco minulost intuitivně umísťujeme doprava, budoucnost klademe na levou stranu. Obraz musí být ve všech detailech dokonalý. Nejde jen o perfektní „vykreslení“ všeho, co vnímáme některým ze svých pěti smyslů, ale i o procítění nové situace – vítězství nad problémem. Aby byl účinek co nejsilnější, doporučuje Silva použít model „přání, víra, očekávání“.⁴⁴

V základní knize José Silvy však můžeme najít i jiná cvičení. V kapitole týkající se paměťových technik Silva zdůrazňuje, že k tomu, aby si student něco zapamatoval, si to musí přát. Musí k tomu být motivován.⁴⁵ Už samotná skutečnost, že student cvičí meditaci v hladině Alfa, může pozitivně ovlivnit vybavování si informací v hladině Beta. V Silvově metodě se ke cvičení paměti používá paměťových háček. Například se k číslům od jedné do třiceti přiřazují slova. Věci, které tato slova znamenají, mohou být v představě zkombinovány s jinými věcmi, jež si poté student snadno vybaví na základě pouhého čísla. S paměťovými

⁴³ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 30.

⁴⁴ Tamtéž, 33-36.

⁴⁵ Tamtéž, 39.

háčky se student seznámí nejprve v hladině Alfa. Naučit se je v hladině běžného bdění je poté pro ně méně náročné. Podle Silvy studentovi při cvičení paměti významně pomůže práce s obrazovkou. Pokud si student co nejbarvitěji vybaví všechny skutečnosti, které se odehrály právě v té době, kdy se vyskytla věc, na kterou si nemůže vzpomenout, ona věc se mu s největší pravděpodobností připomene. Podle Silvy ani není možné cokoli zcela zapomenout. Různé skutečnosti je však různě obtížné si vybavit.⁴⁶ Podle Silvy registrujeme daleko víc různých informací, než si myslíme. Nepochází výhradně jenom k zapamatování skutečností, na které se soustředíme, ale i různých věcí, které vnímáme jakoby mimochodem.⁴⁷ Použití obrazovky k vyvolání vzpomínky není vždy možné. Proto Silva navrhuje využití spouštěcího mechanismu. Tím může být například současné stisknutí palce ukazováčku a prostředníčku pravé ruky. Student si tento spouštěcí mechanismus nejprve nacvičí v hladině Alfa. Doplňuje ho vhodnou sugescí, jež nemá být při opakovaných cvičeních měněna. Asi po týdnu cvičení je student kdykoli připraven využít spouštěcího mechanismu v hladině Beta. Díky vzniklé asociaci mezi mechanismem a hladinou Alfa má možnost vzpomenout si například na něčí jméno ihned, bez toho, aby musel meditovat.⁴⁸

Na paměťové techniky navazuje metoda rychlého učení. Práce s obrazovkou a metoda tří prstů slouží nejen k vybavení si informací, ale i k zefektivnění učení. Silva uvádí dvě metody rychlého učení.⁴⁹ První spočívá ve využití techniky tří prstů při čtení a poslechu přednášek. Při druhé se využívá nahrávky, která obsahuje učivo, které je nezbytné se naučit. Nahrávku si má student poslechnout v hladině Alfa. Je třeba, aby se student koncentroval na svůj hlas. Při manipulaci s magnetofonem může být obtížné udržet se na relaxované hladině mysli. Proto je vhodné vstupovat do hladiny již s prstem na tlačítku přehrávače nebo poprosit o pomoc při

⁴⁶Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 40.

⁴⁷ Tamtéž, 41.

⁴⁸ Tamtéž, 42.

⁴⁹ Tamtéž, 45.

jeho zapnutí někoho jiného.⁵⁰ Když si student přečte informace v Beta a přehraje si je v Alfa, měl by si udělat několikadenní přestávku a poté proces zopakovat. Když to učiní, látku se efektivně naučil. Nahrávky je možno si vyměnit s jinými studenty, poslouchat v hladině sebe sama však vede k lepším výsledkům.⁵¹

Po určité době, po kterou byla prováděna cvičení na hladině Alfa (nelze přesně říci, jak dlouhá ta doba je, jelikož je to velmi individuální), se pobyt na této relaxované hladině stává stále běžnějším, až si nakonec student v hladině Alfa připadá jakoby to byla hladina obyčejného bdění. Podle Silvy je to příznakem toho, že student již svůj pobyt na hladině Alfa kontroluje. Když se studentovi opět vrátí pocit, který míval, když začínal cvičit, znamená to, že sestupuje na ještě hlubší hladinu mysli (např. Theta).⁵²

Ve své první knize v kapitole „Tvůrčí spánek“ Silva popisuje, jak se v kontrole mysli pracuje se sny. Nejedná se o výklad spontánních snů, ale o výklad snů, jež jsou z velké části již předem určeny. Právě díky tomu se studentům naskýtá způsob, jak řešit pomocí těchto technik své obyčejné problémy. Silvova kontrola snů zahrnuje tři kroky, které se realizují v hlubších hladinách mysli.⁵³ Prvním krokem je dosažení schopnosti zapamatovat si své sny.⁵⁴ Před usnutím se student ujistí o tom, že si uchová v paměti sen, který se mu bude zdát. S každým dalším opakováním tohoto ujištění se posílí jeho účinnost. Po probuzení si má student zaznamenat to, co si ze snů pamatuje. Každým dnem by měla mít vzpomínka na sen jasnější podobu. Jakmile si student myslí, že si již vzpomíná dostatečně přesně na své sny, může přistoupit ke druhému kroku. Ten spočívá v tom, že si student před spaním probere závažný problém, který si žádá řešení. Pak se student ujistí o tom, že se mu bude zdát sen, který ho navede k důležitým skutečnostem, které mohou vyřešit jeho problém. Dále se ujistí, že si sen

⁵⁰ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 46.

⁵¹ Tamtéž, 47.

⁵² Tamtéž, 46.

⁵³ Tamtéž, 49.

⁵⁴ Tamtéž, 50.

zapamatuje, a že na jeho základě bude vyřešen problém. Po probuzení si pak vybaví sen, na který se dokáže nejživěji rozpomenout, a pokouší se odhalit jeho smysl.⁵⁵

Silva v polospánku zažil vizi jasného světla, které bylo vystřídáno jistou kombinací čísel. Shodou náhod se dostal do obchodu, kde prodávali losy právě s touto číselnou kombinací. Díky tomu losu vyhrál deset tisíc dolarů.⁵⁶ Tato skutečnost Silvu utvrdila ve víře ve Vyšší Inteligenci, a v to, že je možno s ní navázat komunikaci. Vhodné podmínky jsou pro to podle Silvy ve spánku. Silva předpokládal, že komunikaci nemusí nutně započnout pouze Vyšší Inteligence, ale že to jde i z druhé strany. I člověk se může obrátit na Vyšší Inteligenci a získat od ní potřebné informace. Na tomto předpokladu z větší části stojí Silvova kontrola snů.⁵⁷

V kapitole o moci slov Silva píše, že slova nejsou pouze odrazem skutečnosti, ale že jsou schopny tuto skutečnost formovat. Silva proto tvrdí, že máme pokud možno používat pouze pozitivní výrazy. Na negativní výrazy mozek zareaguje negativní odezvou, například bolestí hlavy.⁵⁸ Největší sílu mají slova, když jsou vyslovována na hlubších hladinách mysli a pokud jsou pronášena s emocionálním zaujetím. Silva píše o Emilu Coué, který se zabýval léčením pomocí autosugesce.⁵⁹ Zmiňuje dva principy, na nichž Couého metoda stojí. Podle prvního je při autosugesci vždy možno myslet pouze na jednu věc. Podle druhého se sugerovaná myšlenka stane skutečností, protože ji tělo uvede v realitu.⁶⁰

Čím hlubší je hladina, na níž se člověk nachází, tím má sugesce větší sílu. Proto je velice efektivní udělovat sugesce pacientům v narkóze či bezvědomí (podle Silvy hlubokém vnitřním vědomí). Silva píše o třech zásadách, které navazují na výše uvedené. Podle první mají slova na hlubších hladinách mnohem větší účinek než v hladině bdění. Podle druhé je

⁵⁵ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 53.

⁵⁶ Tamtéž, 50-51.

⁵⁷ Tamtéž, 53.

⁵⁸ Tamtéž, 58-59.

⁵⁹ Tamtéž, 59.

⁶⁰ Tamtéž, 60.

moc myslí nad tělem nesrovnatelně vyšší, než jakou jí běžně připisujeme. Dle třetí není možné se nacházet ve stavu bezvědomí.⁶¹

V další kapitole, věnované představivosti, Silva poukazuje na to, že právě představivost je mnohem efektivnější při řešení problémů oproti vůli. Vůle dříve či později narazí na problémy, které ji srazí na kolena, což se však u představivosti nestane.

Pokud se člověk chce zbavit nějakého zlovyku a nejde mu to, nevádí mu podle Silvy ani tak zlovyk samotný (který by jinak sám časem vymizel), ale spíše nepřítomnost výhod, které plynou ze zbavení se zlovyku. Když se student naučí co nejbarvitěji si představovat ony výhody na hlubších hladinách myslí, má téměř vyhráno.⁶² Před samotným představováním je třeba si blíže ujasnit některé skutečnosti: Co přesně je problémem, který má být vyřešen? Z jakého důvodu má dojít ke změně? Není výhodnější dále žít s problémem, pokud není příliš závažný? Následně si student má představit, jak všemi smysly vychutnává situaci nastalou po odstranění problému, jak ji prociťuje.⁶³ Poté si student představí v hlubší hladině na obrazovce sebe sama s problémem, který má být vyřešen. Pak zleva (z budoucnosti) přisune scénu, ve které je již jeho problém odstraněn. Při meditaci si ale student nesmí představovat něco, co by ho zlákal zpět k problému: Člověk, který chce přestat kouřit by si jistě neměl představovat cigaretu.⁶⁴

Další kapitola je věnována léčení. Mysl má podle Silvy nad tělem obrovskou moc. Léčit se pomocí kontroly myslí je podle Silvy výhodné i proto, že nehrozí nebezpečí vedlejších účinků, kterého je třeba se obávat u mnoha chemických preparátů.⁶⁵

Aby bylo dosaženo pozitivního výsledku při sebe-léčení, doporučuje Silva šest kroků. Zaprvé je potřeba, aby student i v hladině Beta cítil, že je člověkem projevujícím lásku a schopným

⁶¹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 61.

⁶² Tamtéž, 63.

⁶³ Tamtéž, 64-65.

⁶⁴ Tamtéž, 65.

⁶⁵ Tamtéž, 69.

odpustit. Druhým krokem je sestoupení do hlubší hladiny mysli.⁶⁶ Pak si student i v hladině Alfa zopakuje první krok. Upevní svůj pozitivní přístup k sobě samému, k druhým lidem a ke světu. Následně si student na obrazovce představí svou nemoc. V pátém bodě prožívá student představu sebe sama zcela zdravého. Nakonec si student udělí pozitivní ujištění. Silva píše, že by cvičení mělo trvat asi patnáct minut a mělo by se provádět minimálně jednou denně. Čím častěji, tím lépe.⁶⁷ Techniky Silvovy metody nejsou určeny pouze k léčení lehkých onemocnění. Podle Silvy lze dosáhnout velice dobrých výsledků i při léčbě rakoviny, kde hraje opět významnou roli pozitivní přístup.⁶⁸

Silva zdůrazňuje, že jeho metoda, na rozdíl od jiných meditačních technik, nevede k odvrácení se od vnějšího světa, ale naopak k řešení praktických problémů, a proto studentovi nemůže ublížit, pokud ji bude cvičit často.⁶⁹

V další kapitole Silva uvádí informace, z kterých vyplývá, že kvalitní partnerský vztah je jednou z hlavních opor úspěšné léčby rakoviny.⁷⁰ Silva poukazuje také na pocit sounáležitosti, na pouta, jež vznikla mezi absolventy kurzu kontroly mysli na základě pozitivního zážitku. Podobně jako v kurzech je možno i v partnerském vztahu docílit pomocí cvičení, které Silva následně popisuje, šťastného vztahu.⁷¹ Prvním krokem tohoto cvičení je zvolení místa, s kterým si dvojice spojuje něco pozitivního. Dále se pár posadí naproti sobě v bezprostřední blízkosti. Jedna osoba pak druhé udělí sugesci o tom, že bude sestupovat do hlubší hladiny mysli současně s tím, jak bude první osoba odpočítávat od deseti do jedné. Následně si obě osoby vzájemně pomohou v sestupu do relaxované hladiny mysli. Pak si začnou uvědomovat scénu, která se před nimi otevírá – všímají si modrého nebe, po kterém plují mraky atd. Měli by popsat vjemy, zprostředkované všemi pěti smysly, a zároveň i pozitivní emoce, které na

⁶⁶ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 70.

⁶⁷ Tamtéž, 71.

⁶⁸ Tamtéž, 74-77.

⁶⁹ Tamtéž, 71.

⁷⁰ Tamtéž, 79.

⁷¹ Tamtéž, 80-81.

onom místě k sobě vzájemně pociťují. Partneři spolu tiše mluví, a pak z hlubší hladiny vystoupí.⁷² Obě osoby musí s cvičením souhlasit, jinak může mít negativní efekt.

Silva píše o svém přesvědčení, že každý člověk má svou auru, stejně specifickou u každého člověka jako jeho otisky prstů. Mnoho absolventů kontroly mysli podle něj má schopnost aury pozorovat.⁷³

Kapitola o mimo-smyslovém vnímání je zajímavá z toho důvodu, že úzce souvisí s problémem Vyšší Inteligence či Boha, respektive jakékoli „vyšší moci“, která zprostředkovává informace či pomáhá řešit problémy. Silvova technika využití ESP spočívá v sestupu do hladiny Alfa a vytvoření imaginárního sboru rádců, od kterých jsou posléze přijímány rady. Sbor rádců má být tvořen významnými kapacitami oboru, do kterého otázka spadá. Pokud není řešen žádný speciální problém můžou tvořit rádcovský sbor kterékoli osobnosti, od kterých se očekává způsobilost pro zodpovězení otázek. Student má mít pocit, jakoby odpověď ve skutečnosti přicházela od něj. Zdá se, že Silva vychází z předpokladu, že vše živé a, konec konců, i neživé, je vzájemně propojeno, a proto je možno, aby cokoli hrálo roli poskytovatele informace, která je však samozřejmě zprostředkována Vyšší Inteligencí. Využívá se hladiny Alfa, protože podle Silvy je schopnost přijímat informace pomocí mimo-smyslového vnímání v hlubších hladinách nepoměrně umocněna oproti bdělému stavu.⁷⁴

V kapitole věnované možnosti založit skupinu lidí věnujících se kontrole mysli, kteří nemají možnost absolvovat odborný kurz, Silva popisuje, jak má skupina minimálně šesti lidí postupovat, aby byla schopna léčit. Poté, co všichni členové skupiny zvládnou základní techniky kontroly mysli, sejdou se a začíná první snaha o skupinové léčení, na kterou si musí vyhradit celý den. Každý člen přinese čtyři kartičky, na kterých jsou uvedeny údaje týkající se nemocných osob a popis jejich onemocnění.⁷⁵

⁷² Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 81.

⁷³ Tamtéž, 82.

⁷⁴ Tamtéž, 85-95.

⁷⁵ Tamtéž, 97.

Stejně jako v kurzech i při skupinové práci bez instruktorů se studenti v relaxované hladině promítají nejprve do kovových předmětů, poté do zvířat, a nakonec jsou schopni prohlížet i lidské tělo, aby stanovili diagnózu.

Silva definuje podmínky práce, které je nutno dodržet pro její maximální úspěšnost. Práce vyžaduje klid. Proto je nutno omezit vnější rušivé vlivy na minimum. Dále je třeba ověřit, zda všichni členové úspěšně absolvovali všechna základní cvičení. Skupina musí být soudržná.

Práce má vždy pokračovat skupinově bez ohledu na dosažené výsledky toho kterého

studenta.⁷⁶ Je výhodné požádat o pomoc absolventa kurzu. Může to totiž práci velice

urychlit.⁷⁷ Student, který je médiem, má dát na první podněty, které mu vytanou na mysli. Je

nevhodné nápady promýšlet. Stejně nevhodné je i to, když osoba, která je průvodcem,

napovídá médiu, nebo když mu neustále zdůrazňuje, že chybí. Studenti by měli vytrvat, i

když aktuálně nedosahují velkých úspěchů. Pokud již všichni členové dosahují výborných

výsledků, neměla by se skupina rozpustit, ale mělo by se v práci pokračovat dál, až v jisté

chvíli budou studenti schopni odhalovat i velice jemné podněty. V dalším bodě Silva

upozorňuje, že pokud je osoba přítomna, jedná se o stanovení diagnózy, což může legálně

provádět pouze lékař.⁷⁸ O nových onemocněních, která jsou nalezena u osoby, jež je

prohlížena, a o kterých daná osoba nic neví, by ji neměly být sdělovány žádné informace.⁷⁹

Silvova metoda nekončí u diagnózy nemoci, ale pokouší se i o léčení. Léčení probíhá

s pomocí obrazovky. Představa zdravého těla nemocného člověka vede k jeho tělesnému

uzdravení.⁸⁰ Aby bylo možné někoho efektivně léčit, je třeba mít co nejvíce informací o jeho

onemocnění. Když si student tyto informace opatří, sestoupí do hlubší hladiny mysli a na

obrazovce si před sebou představí nemocného. Pak si nalevo od tohoto výjevu představí

stejného člověka v lepším stavu. Poté ještě více nalevo téhož člověka zcela vyléčeného.

⁷⁶ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 98.

⁷⁷ Tamtéž, 98-99.

⁷⁸ Tamtéž, 99.

⁷⁹ Tamtéž, 99-100.

⁸⁰ Tamtéž, 101.

Podle Silvy plyne čas v relaxovaných hladinách jinak než v hladině bdění. Obraz, jež si student na hladině Alfa nebo Theta představuje, je skutečný. Není to již představa, ale je to realita.⁸¹

Dle Silvy má každý člověk schopnost přivodit cokoli, pokud to není proti zákonům vesmíru a pokud je k tomu vyvinuta dostatečně silná víra, přání a očekávání. Silva píše, že léčení vírou a psychické léčení má mnohé styčné body. Léčení druhých má pozitivní dopad na léčitele samotného.⁸²

V následující kapitole Silva uvádí principy, v jejichž pravdivost bez výhrady věří. Je přesvědčen o tom, že vesmír má zákony, které v něm platí. Tyto zákony nelze porušit. Člověk může kupříkladu ukončit svůj život, nicméně tím nenaruší přírodní zákony. Minimálně my sami máme schopnost vesmír reflektovat. Dá se tedy podle Silvy předpokládat, že i vesmír jako celek je schopný sebereflexe. Naše jednání vyvolává reakci vesmíru jako celku.

V hlubokých hladinách mysli jsou lidé schopni konat pouze dobro. Vyplývá z toho, že když jsou blízko sami sobě, tak jsou dobří. Člověk je tedy ze své podstaty dobrý.

Realita je podle Silvy sdílený sen. Vše, co vnímáme, vše, co existuje, je jen jistá forma energie.⁸³ Silva si není jistý, zda je energií i čas. Čas, jak ho běžně vnímáme je jen pomůcka, díky které dokážeme přežít v našem běžném prostředí. Z tohoto důvodu může být tento čas do značné míry iluzivní. Budoucnost se podle Silvy jistým způsobem zrcadlí v současnosti. Aby k tomu mohlo dojít, je potřeba, aby docházelo k jistému přenosu energie. Pokud čas vysílá energii, je však podle Silvy sám energií. Silva popisuje, jak v začátcích svého výzkumu, když ještě pracoval se svými dětmi, zjistil, že se relaxovaný člověk, pokud je konfrontován s minulostí, nakloní napravo, pokud je řeč o budoucnosti, obrátí se doleva.⁸⁴ To posléze vedlo

⁸¹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 104.

⁸² Tamtéž, 105.

⁸³ Tamtéž, 108.

⁸⁴ Tamtéž, 109.

Silvu k tomu, že ve svých mentálních cvičeních doporučoval umísťovat scény z budoucnosti doleva.

Vyšší Inteligence je pro Silvu entita, která může člověku pomoci tím, že mu zprostředkuje potřebné informace, které si nemůže opatřit pomocí svých pěti smyslů. Pokud však informaci nelze získat ani touto formou, zbývá poprosit o ni Boha v modlitbě.⁸⁵

S každou formou vědomí, kontinuálně od neživé, přes rostlinnou, zvířecí, až k lidské, lze podle Silvy komunikovat pomocí technik jeho metody. Tyto techniky jsou podle Silvy vědecké, neboť je podle něj může kdokoli zopakovat a dosáhnout podobného pozitivního výsledku jako Silva.⁸⁶

Jedna kapitola původní knihy, popisující kontrolu mysli, je věnována problému duševního zdraví, respektive otázce, zda jej nemůžou cvičení kontroly mysli nějakým způsobem narušit. Jejím autorem již není Silva, ale Philip Miele. Podle něj se u studentů kurzů nikdy neobjevili žádné duševní obtíže související s jeho absolvováním.⁸⁷ Potvrzením této skutečnosti se zabýval psychiatr Clancy D. McKenzie, sám absolvent kurzu. Nechal studenty před kurzem a po něm napsat test, který měl prověřit, zda kurz nevede k emoční nestabilitě. Zvýšenou pozornost věnoval především emočně labilním studentům. Rozhodl se pracovat s psychotickými pacienty, u nichž bylo nebezpečí psychické újmy největší.⁸⁸ U pacientů podle McKenzieho došlo k značnému zlepšení. Pouze u jednoho muže došlo ke zhoršení, nicméně podle McKenzieho to bylo způsobeno událostmi jeho soukromého života a přerušením medikamentózní léčby.⁸⁹ McKenzie byl výsledky natolik nadchnut, že kontrolu mysli využíval při své psychiatrické praxi a doporučuje její začlenění do běžné psychoterapie. Zvláště technika plánování snů je podle něj velmi efektivním způsobem řešení problémů.⁹⁰

⁸⁵ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 110.

⁸⁶ Tamtéž, 111.

⁸⁷ Tamtéž, 115.

⁸⁸ Tamtéž, 116.

⁸⁹ Tamtéž, 117.

⁹⁰ Tamtéž, 119.

Pokusil se také precizovat metodu výzkumu efektivity stanovování diagnózy psychickou cestou. Podle Mieleho dosáhl zaznamenání výsledků, jež byly vysoko nad úrovní náhody tak, aby byly nezpochybnitelné.⁹¹

Podle Mieleho mají lidé mnohem větší potenciál, než jaký si myslí, že mají. Silvova metoda mimo jiné slouží právě tomu, aby si studenti mohli uvědomit, čeho všeho jsou schopni dosáhnout.⁹² Výzkumy prokázaly, že přes rozmanitost absolventů kontroly mysli, je výsledná změna vnímání sebe sama velice podobná. Studenti, kteří prošli výcvikem v metodě jsou sebejistější a vyrovnanější. Miele popisuje test, kterým studenti prošli. Při vyhodnocování tohoto testu se počítalo i s přirozenou změnou, kterou studenti mohli projít nezávisle na kurzu kontroly mysli. I přes to byly výsledky velice pozitivní.⁹³ Podle Mieleho byly dále provedeny i výzkumy, které prokázaly, že výsledky se nejen nezhoršují po delší době po absolvování kurzu, ba naopak se ještě zlepšují.⁹⁴ Silvova metoda je využívána jak studenty a žáky, tak i učiteli. Efektivita učení se podle Mieleho nesmírně zvyšuje, pokud jsou absolventi kontroly mysli jak na jedné, tak i na druhé straně.⁹⁵ Když byli podrobena testu nejen studenti, kteří absolvovali výcvik kontroly mysli, ale i ti, kteří výcvik odmítli, ukázalo se, že budoucí absolventi kurzu se více orientovali podle vlastního hodnotového systému. Výsledky testu, následujícího po kurzu, prokázaly prohloubení pozitivních vlastností u absolventů.⁹⁶ Úspěšné bylo podle Mieleho i využití Silvy metody u drogově závislých.⁹⁷ Pozitivních výsledků bylo podle Mieleho dosaženo i při protialkoholní léčbě⁹⁸, při řešení chudoby⁹⁹ a konečně i u snahy změnit životní postoj vězňů.¹⁰⁰

⁹¹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 123-125.

⁹² Tamtéž, 129.

⁹³ Tamtéž, 130-131.

⁹⁴ Tamtéž, 132.

⁹⁵ Tamtéž, 133.

⁹⁶ Tamtéž, 134.

⁹⁷ Tamtéž, 134-137.

⁹⁸ Tamtéž, 137-139.

⁹⁹ Tamtéž, 139-141.

¹⁰⁰ Tamtéž, 142.

Miele také popisuje, jak byla metoda využívána v oblasti obchodu. I zde podle něj došlo k mnoha úspěchům. Absolventům kurzu se podle něj mělo za pomoci metody velmi dařit při odhadování cen akcií, shánění zaměstnání, navrhování nových výrobků, zlepšování postoje k práci, zvyšování produktivity práce apod.¹⁰¹

Cvičení Silvovy metody vede podle Mieleho pouze k nacházení samých pozitiv při objevování sebe sama.¹⁰² Nadšení z těchto pozitiv však není nevyčerpatelné. Po určité době, kdy jsou prováděna cvičení, se pobyt v relaxovaných hladinách stane stereotypem. Miele uvádí, že tehdy mnoho studentů přestane cvičit. Nabyté znalosti se však zcela neztratí a mohou být využity v budoucnosti.

Podle Silvy má lidstvo na světě své poslání.¹⁰³ Kontrola mysli je součástí snahy o naplnění tohoto poslání. Má být uskutečněn pokrok celého lidstva. Student, který se věnuje kontrole mysli, si je podle Mieleho touto skutečností čím dál tím více jist.¹⁰⁴

Studenti by se jednotlivé techniky kontroly mysli podle Mieleho měli naučit všechny, protože se vzájemně doplňují a umocňují. Plně vycvičená mysl obdrží varování třeba již při sestupu do hladiny Alfa, zatímco mysl, která ovládá pouze jednu techniku, by pro toto varování potřebovala ovládat kontrolu snů.¹⁰⁵

Popis meditace, praktikované v Silvově metodě

Meditace probíhá ráno po probuzení po dobu patnácti minut. Do hladiny Alfa se sestupuje nejprve vleže pomocí odpočítávání od sta do jedné (mezi jednotlivými čísly má být odstup

¹⁰¹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 143-150.

¹⁰² Tamtéž, 151.

¹⁰³ Tamtéž, 152.

¹⁰⁴ Tamtéž, 153.

¹⁰⁵ Tamtéž, 154.

dvou sekund), přičemž musí být oči za zavřenými víčky upřeny přibližně dvacet stupňů nad běžný horizont.¹⁰⁶

I když sestup do hladiny Alfa může být s úspěchem proveden již napoprvé, než student dosáhne hlubších úrovní hladiny Alfa a posléze hladiny Theta (jež je hladinou spánku), musí absolvovat sedmitýdenní výcvik.

Pro výstup z hladiny je záhodno využívat vždy stejný postup. Silva doporučuje počítání od jedné do pěti, přičemž za určitá čísla se přidávají ujišťující věty.

Poté, co se student naučí sestupovat do hladiny pomocí odpočítávání od pěti do jedné, je schopen sestoupit do hladiny Alfa v kteroukoli denní dobu a nikoli pouze po probuzení, jak to dělal doposud.

Počítání pozpátku je důležité z toho důvodu, že se při něm student musí soustředit.

Soustředění hraje podle Silvy klíčovou roli.

Následuje natrénování si sestupu do hladiny vsedě. Využívá se tu stejného postupu uvolňování jako při autogenním tréninku. Sugeruje se tíha jednotlivých částí těla. Má být zvolen bod pětáctýřicet stupňů nad běžnou úrovní pohledu očí. Poté, co klesnou víčka, se začne s odpočítáváním od padesáti do jedné. Až uběhne deset dnů, ve kterých se v tomto cvičení bude pokračovat, začne se odpočítávat od deseti do jedné, po uplynutí této série se odpočítává od pěti do jedné.¹⁰⁷

Silva doporučuje později cvičit dvakrát až třikrát denně, přibližně po dobu patnácti minut. Od první chvíle v hladině Alfa je podle Silvy vhodné procvičovat představivost. Kvalita představivosti odpovídá kvalitě kontroly mysli. Nejprve je potřeba vytvořit si „imaginární obrazovku“. Neměla by úplně zaplnit vnitřní vidění meditujícího. Má být představována o něco méně než dva metry před cvičícím. Na obrazovce je vhodné představovat si zpočátku

¹⁰⁶ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 28.

¹⁰⁷ Tamtéž, 28-29.

jednoduchý předmět. Tento má být postupně vykreslen do nejmenších detailů a nemá být po dobu jednoho cvičení měněn.¹⁰⁸

Výše uvedený popis se týká pasivní meditace. Mysl je však podle Silvy určena k aktivní činnosti. Proto výklad přechází k popisu dynamické meditace.¹⁰⁹

Dle Silvy je vhodné vybavit si nějakou příjemnou událost nebo zážitek, který student nedávno prožil. Má si ji vybavit v bdělém stavu, a pak v hladině Alfa. Má pozorovat rozdíl těchto dvou představ. Toto představování si lze využít například při hledání něčeho, o čem aktuálně nevíme, kde se to nachází, avšak potřebujeme to najít. Jednoduše si představíme situaci, kterou si pamatujeme, a v které figuruje předmět, který hledáme, a postupujeme v čase, až přijdeme na to, kde se předmět nachází aktuálně.¹¹⁰

Pro úspěšnou dynamickou meditaci je třeba přijmout a naplňovat čtyři pravidla. Zaprvé je nutno si přát nastání představované skutečnosti. Zadruhé se má věřit, že se daná skutečnost stane reálnou. Třetí pravidlo se týká nutnosti očekávat představovanou skutečnost. A konečně začtvrté si musíme uvědomit, že v hladině Alfa nelze konat zlo, respektive, jak píše Silva, „vytvořit problém“.¹¹¹

Když si jsme jisti, že chceme, aby se jistá událost uskutečnila, respektive přejeme si ji a máme víru v její naplnění, můžeme pomocí jednoduché techniky podle Silvy očekávat, že se stane realitou. Technika spočívá v představování si problematické situace, později jejího zlepšení, a nakonec jejího nahrazení pozitivní situací.¹¹²

Silvova teorie mimosmyslového vnímání

¹⁰⁸ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 30.

¹⁰⁹ Tamtéž, 33-37.

¹¹⁰ Tamtéž, 34.

¹¹¹ Tamtéž, 35.

¹¹² Tamtéž, 36.

Přenos informací vnímatelných pomocí ESP podle Silvy nepodléhá prostorovým ani časovým omezením. Příjem těchto informací není zajištěn žádným z pěti známých smyslů. Silva tedy nesouhlasí s tím, že by lidských smyslů bylo pouze pět. Lidských smyslů je podle něj více, a právě ty běžně opomíjené smysly obstarávají podle Silvy možnost příjmu informace pomocí jasnozřivosti apod. Z tohoto důvodu Silvovi nevyhovuje označení *mimosmyslové* vnímání.

Silva nesouhlasí ani s označením subjektivního procesu, který probíhá u osoby, která využívá jasnozřivosti apod., za vnímání. Silva proto razí sousloví „efektivní smyslové promítání“.

Překonává se tak pasivita, kterou sebou nese výraz *vnímání*.¹¹³

Trénink podle Silvy vede k zažití zkušenosti, která vyústí v jiný náhled na svět. Stačí na to pouhých čtyřicet hodin.

Cestu k nabytí jasnozřivosti zčásti představuje i osvojení si technik Silvovy metody, kterými jsou rychlé učení a tvůrčí spánek. Právě tyto a další techniky napomohou schopnosti setrvat v „bdělém“ stavu i při pobývání v hlubokých hladinách mysli a zlepši představivost, až dosáhne rozlišení blízkého rozlišení reálné skutečnosti. To jsou dvě zásadní skutečnosti, které ovlivňují ovládání jasnozřivosti apod. Již po třech dnech jsou studenti v kurzech schopni „promítat vědomí mimo své tělo“. Studenti si v kurzech představují v hladinách sebe sama před svým domem, imaginárně vstupují do zdí domu a uvědomují si vlastnosti látky, v níž se nacházejí. Později ve své představivosti vstupují do rostlin a ještě později do živých tvorů, čehož vyvrcholením je imaginární vstoupení do těla jiného člověka. Logika musí ustoupit představivosti studenta. Studenti si ve velmi hluboké hladině vytvářejí vlastní laboratoře, které pak využívají k tomu, aby v nich diagnostikovali onemocnění imaginativně prohlížených pacientů.¹¹⁴

Aby mohli být tyto pacienti léčeni, je nutno, aby si studenti vytvořili „symbolické nástroje“.

Symbolické jsou proto, že při „psychické práci“ funguje mysl v obrazech a symbolech, na

¹¹³ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 85-86.

¹¹⁴ Tamtéž, 86-87.

rozdíl od běžné práce při bdění, kdy se držíme logiky, racionality a jazyka. Protože student při práci v laboratoři potřebuje pomoc, aby věděl, jak v dané konkrétní situaci postupovat, přivolá před meditací, při které bude pracovat v laboratoři, rádce. „Rádcové“ jsou v Silvově metodě u každého studenta dva: muž a žena.¹¹⁵

Silva popisuje případy, kdy se informace od rádců posléze potvrzují. V případě, že se nepotvrdí úplně, ukáže se, že se rady týkaly něčeho nebo někoho blízkého osobě, u které je prováděna diagnóza, nebo která je léčena.¹¹⁶

Silva tvrdí, že neví, co přesně rádci představují, kým jsou. Nicméně píše, že by se mohlo jednat o „výplod archetypální představivosti, ztělesnění vnitřního hlasu, možná něco víc“.¹¹⁷

Po práci individuální následuje práce v párech, kdy si studenti rozdělí role „průvodců“ a „médií“. Poté, co médium sestoupí do hladiny a představuje si sebe sama ve své laboratoři i s rádcí, sdělí průvodce médiu údaje, týkající se médiu zcela neznámé nemocné osoby.

Médium má za úkol stanovit diagnózu této osoby. Průvodce žádá médium, aby si představilo dotyčnou osobu, a utvrzuje médium o tom, že osoba se skutečně zobrazuje na jeho imaginární obrazovce. Poté médium opakovaně v intervalu jedné sekundy prohlíží obraz dotyčné osoby, tak, že se zrakem pohybuje po imaginárním těle odzdoła nahoru a naopak. Médium má sdělovat své postřehy ihned a nemá o nich přemýšlet.¹¹⁸

Když průvodce vyhodnotí postřehy média, je médiu doporučeno, aby si zapamatovalo pocit, který mělo při těch částech stanovené diagnózy, které se ukázaly jako správné. Tento pocit má tvořit výchozí bod při další diagnóze.

¹¹⁵ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 88.

¹¹⁶ Tamtéž, 88-93.

¹¹⁷ Tamtéž, 89.

¹¹⁸ Tamtéž, 90.

Všichni studenti podle Silvy dříve nebo později zjistí, že úspěšnost jejich diagnózy překračuje úroveň náhody. Uvědomí si také, že to, s čím v hladině pracovali, bylo něco víc než jen představy.¹¹⁹

ESP se podle Silvy objevuje v situacích, kdy je člověk v nebezpečí. Tehdy se projevuje „duševní energie“. Protože první Silvovy pokusy s ESP probíhaly s jeho dětmi jako médii apod., došel Silva po určitých zkušenostech k názoru, že děti jsou pro příjem ESP otevřenější, protože v nich ještě nebylo fatálně zakořeněno logické uvažování a racionální přístup ke skutečnosti.¹²⁰

Silvova metoda pro devadesátá léta

Tag a Judith Powellovi se v publikaci snaží nalézt co nejefektivnější cestu k dosažení cílů a naplnění potřeb s využitím Silvovy metody tréninku mysli s jejich vlastním rozvinutím této metody a s pomocí jiných odborníků zabývajících se jednak neurolingvistickým programováním¹²¹, jednak výzkumem mimosmyslového vnímání, nebo např. také cestami vedoucími k redukci stresu a dosažení stavu relaxace apod.¹²² Kniha také (stejně jako původní příručka José Silvy) vyzdvihuje význam pozitivního myšlení pro zachování bezproblémového zdravotního stavu.¹²³

Autoři pracují s pojmem zóna pohodlí. Mysl člověka je dle autorů uvyklá pouze na takové výsledky lidské činnosti, s kterými má dlouhodobou zkušenost. Jakýkoli cíl, jenž by zaběhnutý stereotyp narušil, bude, dle autorů, vnímán lidskou myslí negativně, a ta se

¹¹⁹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 91.

¹²⁰ Tamtéž, 94.

¹²¹ Podle neurolingvistického programování jsou při zamyšlení se oči upřeny v určitém směru podle toho, na co je právě myšleno. Např. při obrazových vzpomínkách jsou oči orientovány nahoru a vlevo apod.

¹²² Powell, Tag a Powell, Judith: *Silvova metoda ovládnutí mysli pro 90. léta*, Pragma, Praha 1993, 27-37.

¹²³ Tamtéž, 48-49.

bude na podvědomé úrovni snažit dosažení tohoto cíle znemožnit. Řešením této situace je podle autorů rozšíření hranic naší zóny pohodlí, kterého dosáhneme oklamáním mysli na jejích hlubších hladinách, ze začátku na hladině Alfa.¹²⁴ Základní způsob provádění vizualizací je stejný jako ten, který je popisován v původní knize José Silvy. Autoři ho však obohacují svými výzkumy souvisejícími s neurolingvistickým programováním. Zkušenost na hladině Alfa má být složená, má být uskutečněno „holografické zvnitřnění“. Zatímco v knize José Silvy měl být pohled při odpočítávání v rámci sestupu do hladiny Alfa fixován asi dvacet stupňů nad horizontální úroveň pohledu, a tím celá záležitost ohledně upírání očí do různých stran končila, v knize Taga a Judith Powellových je vytvořen celý systém, podle něhož má být pohled upírán v různých úhlech do různých stran podle toho, jakou část složené zkušenosti právě vytváříme.¹²⁵ V tomto systému pak jde minimálně o šest pozicí očí.¹²⁶

Zatímco však je holografické zvnitřnění a složená zkušenost cestou k přiblížení se cíli, autoři poskytují i jednoduché techniky k odstranění stresu na hladině Alfa, a to zejména z toho důvodu, že považují stres za jeden z nejnebezpečnějších faktorů, ohrožujících zdraví a potažmo často i život.¹²⁷ Jednoduchými technikami jsou technika nehtu na palci a technika poklepávání na palec. Tyto techniky jsou založeny na použití spouštěcího mechanismu, který ihned odstraní stres. Tento spouštěcí mechanismus je spojen s pocitem relaxace na hladině Alfa, a kdykoli je proveden na hladině Beta (bdělé vědomí) měl by vést ke stejné relaxaci. Spouštěcími mechanismy však mohou být i běžné zvuky či prožitky, které nás provázejí životem – zvonění telefonu, zapnutí počítače apod.¹²⁸

Celá jedna kapitola je věnována pozitivnímu postoji. Autoři následují José Silvu, který ve své knize citoval alfamatismus (tímto termínem autoři označují krátké sousloví, které je

¹²⁴ Powell, Tag a Powell, Judith: *Silvova metoda ovládnutí mysli pro 90. léta*, Pragma, Praha 1993, 20-21.

¹²⁵ Např. „AV – auditivní vyvolání zvuků nebo slov. Oči jsou horizontálně a doleva“ apod.

¹²⁶ Powell, Tag a Powell, Judith: *Silvova metoda ovládnutí mysli pro 90. léta*, Pragma, Praha 1993, 86-97.

¹²⁷ Tamtéž, 20-29.

¹²⁸ Tamtéž, 33-35.

opakováno na hladině Alfa) Émila Coué. V rámci pozitivního myšlení se máme vyvarovat nebezpečných negativistických frází typu: To nezvládnou apod.¹²⁹

Další kapitola je věnována komunikaci mezi lidmi.¹³⁰ Komunikaci může podle autorů značně ulehčit napodobování partnera, jehož by si však neměl vědomě všimnout, aby mu nedošlo, že je chování vypočítavé. Tím, že partnera napodobujeme, zapadáme do jeho zóny pohodlí, a nebude nás vnímat jako narušující jeho pohodu a bezpečí.¹³¹

Další kapitola nesoucí název „Subjektivní komunikace z mysli do mysli“ se zabývá využitím mimosmyslového vnímání nejen při pomoci ostatním lidem. Autoři obhajují ESP jako vědecky prokázané a prakticky využitelné. Věří, že lidé, jeho existenci odmítající, jsou zaujatí. Podle nich je možné skrze programování na hladině Alfa a použití ESP např. nalézt přítele či partnera apod.¹³²

V další kapitole píšou o tom, že to, oč usilujeme v práci a ve vztazích, nemáme vnímat jako strašáka, jehož nedosažení povede k tragédii, ale jako šťastný cíl, ke kterému se blížíme. Máme věřit, že ho dosáhneme. Máme si velké cíle rozdělit na mnoho menších, ke kterým se dostaneme za týden až jeden měsíc, na větší, jichž dosáhneme později, a nakonec ještě větší, jichž dosáhneme do pěti let.¹³³

V následující kapitole, týkající se hospodaření s časem, autoři zmiňují vhodnost používání bloku a poznámek při komunikaci s nadřizenými, podřízenými apod. Blok a poznámky nás učiní jistější a sebevědomější...¹³⁴

Poslední kapitola se týká poradní místnosti alfa, o níž psal již José Silva. Využití poradní místnosti je dle autorů vhodné z toho důvodu, že při něm nevyužíváme pouze levou

¹²⁹ Powell, Tag a Powell, Judith: *Silvova metoda ovládnutí mysli pro 90. léta*, Pragma, Praha 1993, 39-58.

¹³⁰ Tamtéž, 101-142.

¹³¹ Tamtéž, 105-111.

¹³² Tamtéž, 143-168.

¹³³ Tamtéž, 169-183.

¹³⁴ Tamtéž, 185-202.

mozkovou hemisféru, která je odpovědná za racionální myšlení, ale také, a hlavně, pravou, jež je odpovědná za tvořivost a intuici.¹³⁵

Autoři se ve své knize odvolávají na řadu vědců. Kupříkladu v kapitole „Holografické zvnitřnění – komunikace s vnitřní myslí“ zmiňují Rogera Speeryho, který získal Nobelovu cenu za svou teorii o rozštěpení mozku, nebo také Carla Pribrama ze Stanfordské univerzity s jeho holografickou teorií mozku.¹³⁶

V kapitole „Subjektivní komunikace z mysli do mysli“ se autoři odvolávají, jako José Silva před lety, na výzkumy J.B. Rhinea, který ve dvacátých letech na Dukově univerzitě v Durhamu v Severní Karolíně prováděl výzkumy ESP pomocí kartiček se symboly, které měly hádat „médiá“. Dle autorů byly „výsledky těchto testů nesporně vysoce nad úrovní náhody, a prokázaly tak reálnost ESP.“¹³⁷

Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery

Tato kniha se zabývá využitím techniky Silvovy metody manažery. Základní rysy technik, které jsou v této knize doporučovány, se více méně shodují s těmi ze Silvovy původní knihy. Jednou ze specialit, se kterými přichází Silvova kniha pro manažery, je kupříkladu dvojí odpočítávání od tří do jedné a od deseti do jedné při řešení obtížnějších problémů.¹³⁸ Dále je možno zmínit techniku naprogramování se na probuzení ve vhodnou dobu pro řešení

¹³⁵ Powell, Tag a Powell, Judith: *Silvova metoda ovládnutí mysli pro 90. léta*, Pragma, Praha 1993, 203-214.

¹³⁶ Tamtéž, 73-75.

¹³⁷ Tamtéž, 144-145.

¹³⁸ Silva, José: *Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery*, Pragma, Praha 1995, 12-13, 31.

problému.¹³⁹ Například pokud se má pomocí psychických schopností ovlivnit nějaká osoba, naprogramovaná mysl způsobí, že se student probudí v nevhodnější dobu pro působení na danou osobu. Jinou technikou je „předprogramování“ či „programování předem“. Například naprogramování předem pro zlepšení celkové nálady zahrnuje vštípení si skutečnosti, že při usmání se, současném poklepu na oblast brzlíku a spojením palce s ukazováčkem a prostředníčkem dojde k okamžitému zlepšení nálady. Toto vštípení samozřejmě probíhá v hladině Alfa.¹⁴⁰

V knize se řeší především problémy odborníků-manažerů. Silva poskytuje návod, jak se stát špičkovým manažerem¹⁴¹, jak řešit nevhodné chování zaměstnanců¹⁴², jak efektivně plánovat, jak se vyhnout vyčerpání apod.

Manažeři po absolvování kurzu mají nabýt jasnozřivosti. Silva tvrdí, že zatímco indické formy zvládnutí lidské mysli zaberou léta intenzivní praxe, pro nacvičení jeho metody postačí necelé dva měsíce.¹⁴³ Jako v původní knize, i zde Silva uvádí rozdíl mezi natrénováním metody s instruktorem a bez něj. Zatímco s dohledem zkušeného lektora zabere intenzivní kurz tři dny, samostatný student pracující s knihou, dosáhne téhož výsledku přibližně za padesát dnů.¹⁴⁴ Silva zde také popisuje, jak se odlišuje imaginace od vizualizace. Zatímco vizualizace pracuje vždy s minulostí, při imaginaci vytváříme scény, s kterými jsme ještě nikdy nebyli konfrontováni.¹⁴⁵

Silvova metoda jako náboženství

¹³⁹ Silva, José: *Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery*, Pragma, Praha 1995, např. 47, 136.

¹⁴⁰ Tamtéž, 45-47.

¹⁴¹ Tamtéž, např. 16-17.

¹⁴² Tamtéž, např. 21-22.

¹⁴³ Tamtéž, 165-183.

¹⁴⁴ Tamtéž, 106.

¹⁴⁵ Tamtéž, 117.

Na náboženství se jistě lze dívat z mnoha perspektiv. Proto ani hledání nábožensky vykládaných skutečností, zkušeností a norem v Silvově metodě s pomocí Waardenburgovy knihy si nemůže klást nárok na úplnost, ba ani zdánlivou.

V duchu Waardenburgovy knihy¹⁴⁶ musím zdůraznit, že se bude jednat pouze o zběžnou identifikaci nejpodstatnějších náboženských rysů Silvovy metody kontroly mysli.

Nábožensky vykládané skutečnosti:

Pokud se pokusíme definovat náboženství, zdaleka nemůžeme opominout fakt, že běžná skutečnost, ve které žijeme, není vnímána zastánci toho kterého náboženství jako jediná, ba dokonce ani jako rozhodující. Hraje totiž pouze sekundární roli ve vztahu k jiné skutečnosti. Tuto jinou skutečnost, pro náboženského člověka zásadní, můžeme označit jako „vyšší“ či „nadpřirozenou“.¹⁴⁷

Pokud se pokusíme hledat tuto „vyšší“ skutečnost v teorii a praxi Silvovy metody kontroly mysli, můžeme dojít k tomu, že za ni v jistém ohledu můžeme dosadit Vyšší Inteligenci, a potažmo i Boha, o kterých José Silva explicitně píše.¹⁴⁸ Dalším „představám“, které by u Silvovy metody mohli hrát roli „vyšší“ skutečnosti, se vyhneme, a to proto, že jejich popis je u Silvy příliš vágní. Mám zde na mysli kupříkladu roli podvědomí člověka či roli rádců, kteří mohou představovat jak Vyšší Inteligenci, tak hlubší sféry chápání studenta samotného apod.¹⁴⁹ Proč by podle mého názoru měla Vyšší Inteligence či Bůh hrát v Silvově metodě kontroly mysli roli „vyšší“ skutečnosti? Myslím, že je tomu tak v jistém smyslu díky oddělenosti Vyšší Inteligence od běžné skutečnosti či nutnosti splnění jistých kritérií, které

¹⁴⁶ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997.

¹⁴⁷ Tamtéž, 12.

¹⁴⁸ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 17, 20, 35, 51-53, 61, 110-111.

¹⁴⁹ Tamtéž, 89.

jsou nezbytné k tomu, abychom se dostali s Vyšší Inteligencí do kontaktu.¹⁵⁰ Když jsou studenti Silvovy metody kontroly mysli v kontaktu s Vyšší Inteligencí, nenahlíží jí celou v její úplnosti. Naopak mají pouze zlomkovité představy, které jsou zprostředkovány pomocí, která je jim ze strany Vyšší Inteligence poskytována.¹⁵¹

Dalším důvodem je výjimečný statut, který má Vyšší Inteligence oproti veškeré ostatní skutečnosti. Vyšší Inteligence je u Silvy zastřešující pojem pro moc či entitu, která ovlivňuje vše živé i neživé. Je jakýmsi centrálním dohlížečem veškerého světového dění. I z toho důvodu právě díky ní může student získat informace, které jsou jinak nedostupné, neboť Vyšší Inteligence má přístup ke všem informacím týkajícím se světového dění. Vše je dle Silvy vzájemně provázané a tím provazujícím by měla být právě Vyšší Inteligence.¹⁵²

Vyšší Inteligence hraje výjimečnou roli i z toho důvodu, že ke komunikaci s ní musíme dle Silvy splnit jistá kritéria. Vzhledem k tomu, že se Vyšší Inteligence nachází mimo náš fyzický svět, je i komunikace s Vyšší Inteligencí výjimečná. Často probíhá mimosmyslovou formou. Nejlepší podmínky pro tuto komunikaci jsou v hlubokých hladinách mysli. Nadsvětý řád, jemuž se při této komunikaci musíme podříditi je reprezentován jistými pravidly, které v běžném světě neplatí. Zatímco v hladině běžného bdění můžeme konat zlo a přesto v ní setrvat, v hlubších hladinách, při kterých je možná komunikace s Vyšší Inteligencí, konat zlo dle Silvy nemůžeme, a to jednoduše z toho důvodu, že by se zlo projevilo na nás nebo bychom z hladiny vystoupili.¹⁵³

Náboženské hnutí by mělo operovat s jistým věděním o „vyšší“ skutečnosti. Dále se předpokládá, že je zde cesta, jak se dostat s „vyšší“ skutečností do kontaktu.¹⁵⁴ I v tomto bodě nacházíme paralely u Silvovy metody kontroly mysli. Do kontaktu s Vyšší Inteligencí se dostaneme výše popsaným způsobem v hlubších hladinách mysli. Právě v těchto hladinách se

¹⁵⁰ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 52-53.

¹⁵¹ Tamtéž, např. 85-97.

¹⁵² Tamtéž, např. 17, 20.

¹⁵³ Tamtéž, 35-36.

¹⁵⁴ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 12.

skrze komunikaci s Vyšší Inteligencí dostáváme k jistému vědění o tom, jaká tato Vyšší Inteligence vlastně je.¹⁵⁵

„Vyšší“ skutečnost můžeme vidět v protikladu k běžné skutečnosti, jako něco od ní odděleného, ale také jako tu samou skutečnost viděnou z jiné perspektivy.¹⁵⁶ V tomto smyslu by mohla Vyšší Inteligence představovat pouze náš vlastní skrytý potenciál. Dle Silvy je vše propojeno¹⁵⁷, a z tohoto důvodu ani „vyšší“ skutečnost nemůže být zcela oddělena od naší běžné skutečnosti. Silva cituje upanišadové: atman je brahman, a další příklady z jiných náboženství, jako např.: Boží království je ve vás apod.¹⁵⁸ Z toho, jak snadno Silva nachází paralely v náboženských tradicích Východu i Západu, se dá vyvodit, že jeho pojetí Vyšší Inteligence se od nich příliš neliší. Proto, stejně jako u totožnosti atmanu s brahmanem, nemůžeme definitivně říci, zda se jedná o dvě skutečnosti, či projevy zcela totožné skutečnosti bez jakéhokoli sebemenšího rozdílu, nemůžeme to jistě říci ani u svázanosti nás samých a Vyšší Inteligence...

„Vyšší“ skutečnost by měla mít na běžnou skutečnost zásadní vliv.¹⁵⁹ V Silvově metodě kontroly mysli má tento zásadní vliv na běžnou skutečnost hladina Alfa, která je zároveň „vyšší“ skutečností. Zatím jsme jako o „vyšší“ skutečnosti psali výhradně o Vyšší Inteligenci či o Bohu, nicméně díky tomu, že se v hlubších hladinách můžeme s Vyšší Inteligencí dostat do kontaktu, můžeme hladinu označit také za, když už ne vyšší, tak alespoň „jinou“ skutečnost. Jinou skutečnost, která má na praktický lidský život, tedy na naši běžnou zkušenost, zásadní vliv.¹⁶⁰

To, co by v běžném praktickém životě vyžadovalo velkou námahu či dokonce by touto námahou a prací nemohlo být dosaženo, přijde po výcviku v metodě jaksi samo sebou.

¹⁵⁵ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, např. 53.

¹⁵⁶ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 12.

¹⁵⁷ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, např. 111.

¹⁵⁸ Silva, José: *Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery*, Pragma, Praha 1995, 213.

¹⁵⁹ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 12.

¹⁶⁰ Tento vliv vyplývá z nepřeberného množství problémů, jež mohou být v hladině Alfa vyřešeny, jak již bylo zmíněno.

Změny, které způsobí naše rozhodnutí absolvovat výcvik Silvovy metody, respektive následující využití hladiny, jsou Silvou popisovány jako pro nás rozhodující. Silva dokonce na začátku své první knihy píše o „nejpřevratnějším dobrodružství života“.¹⁶¹

Nábožensky vykládané zkušenosti:

Za nábožensky vykládané zkušenosti můžeme pokládat mnohé druhy zkušeností, pro příklad jmenujme zkušenosti mystické. Do tohoto typu zkušeností je sice možno zasahovat, nicméně je nelze zcela ovládat. Člověk, který projde tímto druhem zkušeností již není stejným člověkem, kterým byl před absolvováním této zkušenosti.¹⁶² I v tomto bodě bych se přidržel hladiny Alfa, respektive přijímání mimo-smyslových informací, které v jejím rámci probíhá. Pobyt v hladině Alfa je meditativní. I když nelze říci, že každá meditace je mystickou zkušeností, za jistých podmínek jí být může.

Mění studenta kontakt s rádci, respektive s Vyšší Inteligencí, jejímž projevem rádci podle Silvy nejspíš jsou? Podle Silvy je zážitek přijímání mimo-smyslových informací od rádců spojen s prožitkem uvědomění si jednoty všeho živého i neživého, jeho propojení s Vyšší Inteligencí.¹⁶³ Pokud student přijme tento pohled na skutečnost za svůj, mohl být výrazně změněn.

Skrze nábožensky vykládané zkušenosti je měněn náhled na realitu a získáváme díky nim návod k eticky odpovídajícímu způsobu života.¹⁶⁴ Silva uvádí jako jednu z typických reakcí studenta na přijetí mimosmyslových informací větu: „To je neuvěřitelné“.¹⁶⁵ To jasně ukazuje na to, že právě prožitá zkušenost nezapadá do dosavadního modelu světa toho kterého studenta, a že je tedy potom, co si student uvědomí, že je zmíněná zkušenost reálná a

¹⁶¹ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 11.

¹⁶² Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 13.

¹⁶³ Silva, José: *Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery*, Pragma, Praha 1995, 152-153.

¹⁶⁴ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 13.

¹⁶⁵ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 91.

pravdivá, změněn náhled na realitu. Vzhledem k tomu, že student, pokud přijme za svou Silvovu teorii, uzná nadřazenost hladiny Alfa¹⁶⁶ oproti běžnému bdění v hladině Beta, bude motivován aplikovat principy fungující v hladině Alfa i na hladinu běžného bdění. V tomto smyslu tedy poskytne Silvova metoda i návod k etickému životu.

Nábožensky vykládané normy:

Abychom mohli nějaké hnutí či skupinu apod. prohlásit za náboženské, musíme u nich nalézt různé nařízení s totální platností, které se díky své bezpodmínečnosti vyznačují tím, že jsou rozdílné od obyčejných etických nařízení.¹⁶⁷ Opět bych se v této souvislosti vrátil k pravidlu nemožnosti konat zlo v hladině Alfa, o kterém Silva píše. Pokud toto pravidlo student nepřijme, nemůže participovat na pozitivěch, které hladina Alfa poskytuje, protože z ní vystoupí ihned, když toto pravidlo poruší.¹⁶⁸ Nicméně, i když se toto pravidlo jistě dle Silvy má uplatňovat i v hladině Beta, z této hladiny již student automaticky nevystoupí a v tomto smyslu toto pravidlo není zcela kategorické, protože je kategoricky platné pouze pro jistou hladinu. Pravidlo konání dobra v hladině Alfa ukládá uvést v realitu takové řešení, které bude výhodné pro všechny strany. Z výše uvedeného popisu vyplývá napětí mezi hladinami Alfa a Beta co do platnosti uvedeného pravidla, a tedy z něj vyplývá i odlišnost zásad platících v Alfa od obyčejných etických norem. Zmíněné pravidlo má podle Silvy univerzální platnost, týká se tedy celého kosmu, samozřejmě pokud mluvíme o hlubších hladinách mysli. Jeho respektováním je možno měnit chování jednotlivců či celých skupin.¹⁶⁹

¹⁶⁶ Nadřazenost hladiny Alfa vyplývá už z faktu, že na ní nelze konat zlo, nebo že díky ní může být odstraněn jakýkoli problém apod.

¹⁶⁷ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 13.

¹⁶⁸ Silva, José: *Silvova metoda*, Radost, Praha 1992, 35-36.

¹⁶⁹ Silva, José: *Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery*, Pragma, Praha 1995, 21-25.

Nařízení, která by se u náboženství měla vyskytovat, bývají opodstatněna svým posvátným původem.¹⁷⁰ Silva přesně nedefinuje při kolika cyklech elektrické aktivity mozku za sekundu dochází k tomu, že si zlo již nelze efektivně představovat a konat ho. Dá se ale předpokládat, že neexistuje pevná hranice, oddělující svět, kde zlo konat lze, od světa, kde ho již konat nelze. Když bychom tedy uznali, že jde o povlovný přechod, závisující na tom, jak dobrý záměr má ten který student, museli bychom předpokládat, že čím hlouběji postupujeme (čím méně cyklů za vteřinu), tím etičtější student musí být, respektive tím více zásadní je platnost pravidel. A protože Vyšší Inteligence koná pouze dobro, což vyplývá mimo jiné z povahy pravidel platících na hlubších hladinách mysli¹⁷¹, můžeme vyvodit, že se Vyšší Inteligenci blížíme souběžně s tím, jak postupujeme hlouběji hladinami mysli. Pokud bychom dokázali být bdělí při nulových cyklech mozkové aktivity, mohli bychom předpokládat, že dojdeme ztotožnění s Vyšší Inteligencí... Podle tohoto výkladu by pak pravidla platící při vědomé aktivitě za nulových mozkových cyklů byla absolutní. Vyšší Inteligence by pak sama byla zmíněnými pravidly, což by dotvrzovalo jejich zcela posvátný původ.

Ovládnutí hlubších hladin mysli má na povahu procesů na hladině běžného dění zásadní vliv. Můžeme tedy říci, že procesy na hlubších hladinách mysli mají stejně reálný nebo dokonce ještě reálnější dopad na hladinu běžného bdění než procesy probíhající na této hladině.

V tomto smyslu by bylo absolutní reality dosaženo již zmíněným udržením vědomé mysli při nulové mozkové elektrické aktivitě.

Pokud dodáme, že v tomto smyslu by absolutní realita byla lokalizována do stejného „prostoru“, jako absolutně platná etická pravidla, je opět zřejmé, že etická pravidla mají výjimečný, posvátný původ.

¹⁷⁰ Waardenburg, Jacques: *Bohové zblízka*, Georgetown, Brno: 1997, 14.

¹⁷¹ Hlubší hladiny mysli jsou totiž nejvhodnějším zázemím pro kontaktování Vyšší Inteligence. Je to tedy „prostor“, jehož povahu je nutno spojit s povahou Vyšší Inteligence.

Závěr

Práce zevrubně seznámila čtenáře se Silvovou metodou kontroly mysli a dokázala, že v ní lze nalézt mnoho rysů, které lze považovat za náboženské. Na rozsahu, který je práci určen nemohla být otázka náboženskosti Silvovy metody kontroly mysli rozvedena do detailů. Byl to jen pokus ukázat, jak se na některé hnutí lidských potenci můžeme také dívat.

Již v úvodu jsem zmínil, že bych jistě nechtěl rozhodnout, zda je Silvova metoda kontroly mysli skutečně účinná. Nicméně je pravda, že již dlouhou dobu v České republice nevyšla žádná další kniha zabírající se Silvovou metodou, a že za nějakou dobu poté, co se v Česku objevily u několika lidí studujících Silvovu metodu problémy, diskuse kolem kontroly mysli poněkud utichla. Může to být dáno mimo jiné i smrtí Josého Silvy, bez jehož charismatu a podnikavého ducha již organizace nemá takovou sílu jako dřív.

Resumé

Silva Method (Silva Mind Control) was founded by José Silva. According to Silva, his Method can be useful in healing, teaching and so on. It is based on meditative techniques, which enable people to upgrade their IQ and help them reaching better results in their work. Silva believes that man can reach success in outer world together with success in his inner, spiritual world. The key rule that man cannot obey when he practices Silva Method is that he isn't able to act evil when he is on relaxed Alpha state. To reach this state it is needed to bring down brain activity. Then is brain able to work with informations more effectively. Just being in Alpha state according to Silva, means healing self.

This work also describe Silva's book which is appointed to people in management and book about use of Silva Method in 90-s.

Context of New Age is given with regard to Paul Heelas's book.

The final part of the work deals with the question, whether it is possible to say that Silva Method religion. In this part, I had concluded that it is possible. I done so with help of the book, which was written by Jacques Waardenburg.

It wasn't possible for me to say whether fall-outs of Silva Method are positive or negative. Nevertheless this question was broached in Czech republic some years ago.

José Silva died in 1999. After his death humbug around Silva Method died away.

The key question of the work: whether it is or isn't possible to say that Silva Method is religion, was only touched on. It was necessary because of lack of space and complexity OF similar question. Scholars aren't united in what it precisely means, when something is designated as a religion. So it is impossible to definitely say if Silva method can nor cannot be taken as a religion.

Použitá literatura a zdroje:

Zdroje:

Powell Judith – Powell Tag, *Silvova metoda ovládnutí mysli pro 90. léta*, Pragma Praha 1993.

Silva José, *Silvova metoda kontroly mysli pro manažery, podnikatele a obchodníky*, Pragma Praha 1995.

Silva José – Miele Philip, *Silvova metoda*, Radost Praha 1992.

Sekundární literatura:

Barrett David V., *Sekty, kultury & alternativní náboženství*, Ivo Železný Praha 1998.

Heelas Paul, *The new age movement: the celebration of the self and the sacralization of modernity*, Blackwell Publishers Oxford 1996.

Paden William E., *Bádání o posvátnu: náboženství ve spektru interpretací*, Masarykova univerzita Brno 2002.

Vojtíšek Zdeněk, *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice: náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*, Portál Praha 2004.

Waardenburg Jacques, *Bohové zblízka: systematický úvod do religionistiky*, Ústav religionistiky filozofické fakulty Masarykovy univerzity Brno 1997.

The Oxford handbook of new religious movements. Edited by James R. Lewis. Oxford University Press Oxford, 2004.

Webové stránky:

http://en.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Silva

