

## KONCENTRACIJA



BIBLIOTEKA PRAKTIČNIH KNJIGA

---

# KONCENTRACIJA

---

Ernst Vud

---

Urednik  
Dragan Paripović



BEOGRAD  
2010

Naslov originala:  
*Concentration: An Approach to Meditation*  
ERNEST E. WOOD

© Copyright na prevod za Srbiju  
IP BABUN  
Sva prava prevoda za Srbiju zadržava izdavač

Preveo sa engleskog originala  
Dušan Stojanović

Naslovna strana  
Ivana Flegar

Štampa  
Lukaštampa, Beograd  
Tiraž: 555

Treće izdanje  
Beograd 2010

ISBN 978-86-83737-48-2

## ŠADRŽAJ

Predgovor	7
Autorov uvod	9
I Uspeh u životu <i>Neograničene mogućnosti; Uspeh i koncentracija; Viša postignuća</i>	11
II Magična kutija <i>Prva sposobnost uma; Otkriće volje; Putevi misli; Praksa vraćanja pažnje</i>	16
III Pomoć pri koncentraciji <i>Pažnja bez napetosti; Upečatljive i realne slike; Pouzdanje</i>	28
IV Lanci misli <i>Šetajući um; Svet uma; Tragom ribe; Uticaj raspoloženja; Polarizacija misli</i>	37
V Koncentracija u svakodnevnom životu <i>Spoljašnji i unutrašnji uspeh; Bezvrednost željenja; Pametno raspolaganje energijom; Pravi rad je igra; Četiri velika neprijatelja</i>	46
VI Kontrola tela i čula <i>Kako sedeti; Pet vežbi za telo Čemu fizičke vežbe?; Kontrola čula</i>	61

VII Uklanjanje ometajućih misli	71
<i>Unutrašnje nevolje; Jednousmereni um; Telepatska ometanja; Uticaj okruženja</i>	
VIII Uvežbavanje koncentracije	78
<i>Neposredno i posredno razmišljanje; Vežbe u nizu; Vežbe obuhvatanja; Vežbe samo-ekspanzije; Više vežbe ovladavanja umom; Koncentracija i studiranje;</i>	
IX Šta je meditacija	85
<i>Koncentracija i meditacija; Meditacija i iskustvo; Meditacija i ljudska evolucija</i>	
X Metodi meditacije	94
<i>Uvodne vežbe; Meditacija na objekat; Praktične vežbe; Meditacija o vrlinama; Meditacija o prirodnim i duhovnim zakonima; Meditacija predavanja; Meditacija o mudrim izrekama; Meditacija za pisanje i govor; Intelektualna meditacija</i>	
XI Prepreke u meditaciji	110
<i>Tri koraka; Odustajanje od željenja; Potreba za učiteljem; Unutrašnja meditacija</i>	
XII Kontemplacija	115
<i>Vrhunac misli; Inspiracija; Intelektualna kontemplacija; Objašnjenje; Kontemplacija predavanja; Kontemplacija i obožavanje; Kontemplacija o Sopstvu;</i>	
Zaključak	128

## PREDGOVOR

Gospodin Ernst Vud je odlično poznat i kao pisac i kao predavač na temu obrazovanja i religije. Koncentracija je predmet u koji je on dobro upućen, i njegovo delo je od izuzetnog značaja za ozbiljnog pregaoca. Ono je sjajno osmišljeno i napisano i, što je najvažnije, ukoliko se dati metodi ispravno slede, ne dovodi ni do kakvih fizičkih, mentalnih ili moralnih poremećaja. Stoga ga srdačno preporučujem svima koji žele da ostvare kontrolu uma.

*Ani Bezant*

## AUTOROV UVOD

Ova knjiga je doživela mnoga izdanja na velikom broju jezika, toliko da im i ja sam više ne znam tačan broj, no siguran sam da neću pogrešiti ako kažem da je dostignuta cifra od približno četvrt miliona primeraka. Zbog velikog interesovanja preradio sam delo za deveto indijsko izdanje, a nadam se da će od sada biti ovako štampano i u ostalim zemljama. Nisam imao razloga da dopunjavam tekst i vežbe, već sam ih samo bolje opisao i pojasnio.

Knjiga je osmišljena kao praktičan priručnik, te tako ozbiljnom studentu predstoji ne samo da je pročita, već i da je u narednih šest meseci temeljno i predano prouči. Na kraju kursa vredan pregalac će tačno znati šta mu je dalje činiti. Ostali, kojima je potrebna samo izvesna pomoć pri meditaciji, imaće koristi i od samog iščitavanja i upijanja onoga što im se čini najbitnijim.

Neki ljudi krutih stavova pomisliće da su moji načini ostvarenja ciljeva kroz unutrašnji razvoj, u bližoj ili daljoj budućnosti, za njih neprihvatljivi. Ali, uveravam ih da je sve ovde izneto u savršenom skladu kako sa istočnim, tako i sa zapadnim praktičnim misticizmom, kao i sa aktuelnim iskustvima i ostvarenjima brojnih eksperata koje sam imao čast da sretnem i upoznam.

*Ernst Vud, 1949.*

## Poglavlje I USPEH U ŽIVOTU

### **Neograničene mogućnosti**

Da li želite da uspete u životu? Da ovladate tehnikama za ostvarenje ciljeva? Da li možete da kažete sebi: „Biću bogat, slavan i pun vrlina.“ Dozvolite mašti da se igra ovakvim mislima i posmatrajte kako se nedefinirani oblaci nade oblikuju u nebeske mogućnosti. Dajte krila fantaziji jer je slika budućnosti koju ste u stanju da izazovete voljom još lepša od one iscertane mislima. Unesite se, zamislite i recite: „**Hoću**“, i ništa vas na zemlji ne može sprečiti. Jer vi ste besmrtni i držite budućnost u šaci.

Mislite da vam smrt može stati na put? Pogrešno. Kažete da vas bolest, siromaštvo i drugi ljudi mogu sprečiti? Ne mogu. Niko i ništa ne može, osim ukoliko vi to sami ne dozvolite ili uradite. Ali, morate da odlučite i nikada više ne potežete isto pitanje. Morate reći: „**Hoću**.“ Govorite to sebi stalno u mislima ali, pokažite i delima. Od tog trenutka se, čak ni za tren, ne kolebajte. Vaša stalna težnja će uskladiti sa vašim ciljem sve čega se dotakne. I onda će se ono što ste odlučili, ukoliko pritom nikog ne povredite, vrlo brzo i ostvariti.

Možda vam se čini da je čovek beznačajan, izgubljen u širokim prostranstvima majke Zemlje i usamljen poput zrna prašine u beskrajnom svemiru? Grešite, jer značajne stvari ne mere se

njihovom veličinom. Mislite da slabosti i umor, trenutna zadovoljstva i užici, događaji i nepredviđeni slučajevi u životu, vezuju i ograničavaju malog čoveka. Ne slažem se, jer sve se može iskoristiti na putu do zacrtanog. Telo je samo odeća, a čula prorezi na ovom ogrtaču od mesa. Kada su ona utišana i pokorna, a um počiva u kontemplaciji, otvara se unutrašnji prozor. Kroz njega vidite i znate da možete da budete ono što ste odabrali.

Kao što majušno seme, položeno u zemlju, klija i rađa nežni izdanak koji se probija, uznosi u slobodne visine i stvara moćni hrast, koji nastavlja da seje po tlu deliće sebe, ili kao što se orijaško banijan drvo bezgranično širi iz malog korena obezbeđujući blagostanje i dom za mnoštvo stvorenja, tako i vi možete da položite prvu mladicu usmerene volje i izaberete šta ćete biti.

Ali šta izabrati? Možda moć? Onda ste dužni da omogućite i drugima da budu slobodniji i moćniji, jer ste i sami takvi. Možda znanje? Onda dopustite i drugima da budu mudriji, jer ste i vi to postali. Možda ljubav? Onda dozvolite da i drugi u njoj uživaju, jer vi imate toliko mnogo ljubavi da pružite. Na taj način će vaša volja biti u skladu sa onim što nam se otkriva i urezuje kao glavno, sa prvim i univerzalnim principom postojanja - opštim saosećanjem - koje na koncu svu moć i sav život preobražava u naš vlastiti.

Šta su sredstva ostvarenja? Sve na šta naidete, malo i veliko. Zato jer ne postoji ništa što ne bi moglo da se iskoristi kao sredstvo. Ali, podsećam vas još jednom, dozvolite svim stvarima i osobama s kojima dolazite u kontakt da imaju korist od vašeg uspeha. Tako će to ujedno biti i njihov uspeh, a prvi princip biće ispoštovan.

### **Uspeh i koncentracija**

Ali, bez obzira na to šta odaberete, postoji nešto bez čega nikada i nikako ne možete uspeti - **a to je jedinstvo odlučnosti, misli, osećanja i akcije.** Ovo jedinstvo, poput snažnog magneta, pola-

rizovaće sve oko sebe. Ono je neophodno za ostvarenje svakog životnog cilja. Ljude koji su uspeli u poslu, u društvenom i političkom životu, umetnosti, nauci i filozofiji, uvek je odlikovala čvrsta odlučnost i sposobnost kontrole uma. Dokle god je uspeh u rukama čoveka, on se može postići samo kroz sistematsku i istrajnu aktivnost, kroz kontrolu želja i usredsređenost uma. To je važilo nekad, važi i sada, a važiće i u budućnosti.

Pročitajte životopis i ličnu filozofiju bilo kog poznatog čoveka i videćete da je to tako. Drevni epikurejac koncentrisao je um na sadašnjost i pokušavao da živi u skladu sa zakonima prirode. On svome umu nije dozvoljavao da žali za prošlošću, niti da bude zaokupljen budućnošću. Stoik je usmeravao pažnju na stvari koje može da kontroliše, ne dozvoljavajući da ga omete ništa što je izvan njegove moći i delokruga, niti da mu misli i osećanja beskorisno kruže oko takvih stvari. Platonist, uz puno poštovanje, teži da fiksira um na misterije života. Pandali, veliki majstor indijske joge, izjavio je da čovek može da dopre do svog istinskog stanja jedino uz praksu kontrole uma. Religiozni poklonik pokušava da u sebi, ispunjavajući svoj život i okruženje obredima i simbolima, neprestano ponavlja Božije ime, kako bi njegov um sve više i više bio ispunjen obožavanjem. Uspešan naučnik do te mere je usmeren na svoj cilj da mu uvidi dolaze kroz posmatranje najbeznačajnijih stvari svakodnevnog života. Uz pomoć snage i sile uma sve stvari mogu postati stepenice do cilja. Takva je moć čoveka koji je u stanju da svojom voljom potčini um.

Nije li otkriveno da neodlučnost, strepnja, uznemirenost i briga uzrokuju somatske bolesti, slabost, lošu probavu i nesanicu? Čak i u malim stvarima, regularna praksa kontrole uma u svom najjednostavnijem obliku deluje kao magični lek. Kontrola uma je najbolji način da se izbegne zavist, ljubomora, ozlojeđenost, nezadovoljstvo, samoobmana, gordost, bes i strah. Bez nje se izgradnja karaktera ne može zamisliti, a naravno, s njom možete

postići izvanredan uspeh. **Svako učenje je uspešno srazmerno stepenu uložene mentalne koncentracije, dok svako ponavljanje bitno povećava reproduktivnu moć memorije.**

### Viša postignuća

Dr Ani Bezant je u svojoj knjizi „Drevna mudrost“ prikladno opisala put koncentracije uma:

*„Učenik u svemu treba da bude krajnje umeren, a njegov um staložen i vedar. Njegov život i um treba da odišu čistotom, telo da bude striktno podvrgnuto zapovestima duše, a um spreman da se u svakom trenutku ispuni plemenitim i uzvišenim temama. Neophodno je da učenik stekne saosećanje, naklonost, da uvek bude od pomoći drugima, ravnodušan prema svim nedaćama i užicima ovoga sveta. Treba da ga krasi hrabrost, postojanost i predanost. Istrajnom vežbom, čim nauči da kontroliše um do izvesnog stepena i postane sposoban da ga određeno vreme drži usmerenog na jednu nit misli, on mora da započne strog trening svakodnevne prakse koncentracije na pojedine teške i apstraktne objekte ili na neke uzvišene i pobožne teme. Ova koncentracija podrazumeva postojanu usmerenost uma na jednu stvar, bez lutanja i bilo kakvog uznemirenja prouzrokovano spoljašnjim objektima, aktivnostima čula ili samog uma. Kroz takvu postojanost i staloženost učenik će postepeno naučiti da povuče pažnju iz spoljašnjog sveta i tela, a da pri tom njegova čula ostanu tiha i smirena. Tada um postaje vrlo živ, a celokupna energija uperena ka čovekovoju unutrašnjosti okreće se ka jednoj jedinjoj stvari, najvišoj koju može da dosegne. Kada postane sposoban da se tamo zadrži relativno lako, učenik je spreman za sledeći korak. Čvrstim i nepokolebljivim naporom volje on treba da prevaziđe krajnju misao za koju je mozak sposoban i u tom naporu se vine i sjedini sa najvišom svesnošću i tako se oslobodi telesnih okova.“*

Religiozna literatura obiluje izvanrednim primerima nespuntanih vizija uznesenih umova. Indijski jogiji navode osam sposobnosti i moći, kao što su: viđenje odsutnih, viđenje prošlosti i budućnosti, kontakt na daljinu, teleskopija i mikroskopija, moć putovanja u suptilnom telu itd., što su sve moći koje se postižu koncentracijom.

S druge strane, mnogi mislioci gore pomenute moći smatraju beznačajnim u poređenju sa unutrašnjim otkrićem Boga, izjavljujući da je jedina svrha života smirenje. Oni, takođe, ističu koncentraciju kao način da se to i ostvari.

Zbog toga su se hiljade ljudi širom sveta okrenule praksi koncentracije kao prvom koraku novog razvoja ljudskog bića, razvoja kome je sam čovek, a ne njegovo okruženje, pokretač.

Ali, postoje i hiljade onih koji naglašavaju korisnost koncentracije u običnim sferama života. Ovi ljudi kažu: „Ne želimo ništa spektakularno. Hoćemo samo zdrav život, što podrazumeva jasnije mišljenje, čistiju ljubav, čvršću volju i neka budućnost sama donese sve ono dobro preko toga.“

U svakom slučaju, koncentracija ne znači suženje, ograničenje ili sputanost misli i dela, niti bilo kakav gubitak ljudskih sklonosti ili interesovanja. To ne znači ni povlačenje u šumu ili pećinu dok životni sok presušuje u venama poput pustinjske reke na letnjoj žezi. Ona podrazumeva da ceo naš život bude usmeren ka izabranom cilju, nadahnut boljim mislima, većom ljubavlju, snažnijom voljom i inspirisan višim sopstvom.



## Poglavlje II MAGIČNA KUTIJA

### Prva sposobnost uma

Pre dosta godina uporedio sam sadržaj i rad uma sa magičnom kutijom. To je kutija istočnjačkog čarobnjaka koja u sebi sadrži mnoštvo istovetnih kutija. Istočnjak širi svoj čaršav i postavlja magičnu kutiju na sredinu, zatim iz nje vadi nekoliko drugih identičnih kutija, pa iz jedne opet vadi mnoštvo potpuno istih, sve dok ceo čaršav ne bude prekriven kutijama. Ove kutije sam uporedio sa idejama u umu i objasnio kako jedna ideja sadrži ili omogućava nastanak drugih ideja.

Da bih opisao prirodu sadržaja uma i njegov rad odabraću nasumice neki oglas iz novina: „Na prodaju izuzetno lepa, luksuzna kuća, u brdima Holivuda, usred stare, veličanstvene šume. Ima šest spavaćih soba, četiri kupatila.“

Kako na mene utiče ovaj oglas? Ova situacija je slična okretanju ključa pri paljenju automobila. To pokreće motor. Motor radi, a ja mogu mirno da sedim dok se ne odlučim kojim putem da krenem ili mogu odmah da pokrenem kola i započnem vožnju do odredišta.

U mom umu odvija se sledeće: Kada instinktivno i gotovo nesvesno kažem u sebi „kuća“, u magnovenju mi pred očima iskrsava nekoliko kuća. Ma šta nekoliko, hiljade njih. Kuće u kojima sam živeo u detinjstvu, mladosti, zreloom i poznom dobu,

kuće u koje sam navraćao, koje sam video ili sam samo prošao pokraj njih, čiju sliku sam zapamtio iz nekog časopisa. Ukoliko se samo na delić sekunde zadržim na nekoj, pojavljuje se mnoštvo detalja. Na primer vrata. I smesta su tu hiljade vrata različitih veličina, boja, čak različitih oblika. Kao da govore: „Vidi me! Pogledaj u mene!“

Neću ni pokušavati da izbrojim sve te slike memorisane u umu, niti da sagledam sve koje se javljaju. Ali zapažam da se čak i najmanja od njih neverovatno umnožava. To me podseća na staru priču o vladaru sa istoka kome je jedan od dvorjana tražio da mu da zrno pirinča na prvom polju šahovske table, dva na drugom, četiri na trećem i tako sve do šezdeset četvrtog polja. Vladar je pristao uz smešak, ne shvatajući da to vodi bankrotu, ne samo njegovog već i mnogih drugih kraljevstava koja su postojala i koja će postojati.

U svom umu sam našao i kuće koje sam mogao da imam i kakve bih mogao da imam, preuređene i iznova kombinovane delove kuća koje sam video, tako da sada čine nove celine. Na ovaj način može se ući i dublje u carstvo mašte. Mogu da razmišljam o kućama ptica, crva, patuljaka, anđela, itd. Praktično, tome nema kraja.

Ipak, ovaj proces se okončava kada neko unutar mene kaže: „Šta od svega ovoga želiš da stekneš?“ Ovde se srećemo sa još dve sposobnosti uma. Zatičem sebe kako govorim: „Ovo mi se sviđa, a ono ne.“ Odmah zatim neke od slika nestaju, a druge ostaju. Neke stvari za nas su privlačne, a neke ne.

Potom dolazi odluka: „**Ovo želim. Za ovo ću se boriti i raditi. Na ovo ću da se usredsredim.**“ U ovom trenutku prestaje prazan hod motora, ostvaruje se prenos snage i počinje vožnja.

### Otkriće volje

U prethodnom odeljku opisao sam mentalni ciklus koji započinje iskričenjem i varničanjem ideja ili mentalnih slika,

nastavlja se željama, a okončava odlukom o delanju. Mi startujemo motor, ostvaruje se prenos snage i sada možemo da upravljamo koristeći volan. Ovo je jedan zaokružen ciklus, ideje nastavljaju da teku, ali ovoga puta smerom koji je odredila volja.

Sedite udobno i opušteno. Veoma lagano i blago usmerite pažnju na određenu stvar i posmatrajte šta se dešava. Daću vam jedan primer. Dok ovo pišem ja ležim poleduške na travnatoj padini holivudskih rascvetalih brežuljaka, držeći visoko u levoj ruci svesku, a u desnoj olovku. Moj levi zglob se zamorio pa moram da spustim svesku, što opet pogoduje umnožavanju korisnih misli. S desne strane nalazi se drvo limuna koje pruža šarenu hladovinu od poslepodnevnog sunca na zalasku. S leve strane su dva žbuna i stablo pomorandže koje u pozadini natkriľuju borovi. Ispred sebe vidim deo privlačne kuće u čijem je dvorištu lepa palma visoka nekih desetak metara. Zatvaram oči i mislim samo o palmi.

Slike se pojavljuju u umu. Nailaze palme iz južne Indije, iz vrta u čijoj sam blizini živeo dosta godina. Usred tog gaja je ribnjak. Sada u mislima stojim na njegovoj ivici i posmatram plave lotose. A onda iznenada (pošto nisam usmeravao misli) zatičem sebe kako sedim u školskoj klupi pre nekih pedeset pet godina, a u ruci mi se nalazi plava kreda. Sedim nezainteresovano, pred očima mi se ukazuje mapa Indije obojenih obala, ona koju smo crtali u školi. U severozapadnom uglu mape upisujem reč Hajderabad (ovo je deo stvarnog prisećanja), a onda ucrtavam i reku Ind. U mislima preskačem dvadeset pet godina. Postao sam upravnik koledža u Hajderabadu. Prisutnim učenicima držim predavanje iz fizike, a u glavi se i dalje roje na neki način povezane slike epruvete i staklenog suda, venecijanskog stakla, prodavnice antikviteta, stolice za ljuľjanje, dečije kolevke itd.

**Na ovaj način se odvija mentalni proces kada se njime ne upravlja.** Ta kola idu svojim putem, ali njima ne upravlja

moja svesna odluka. Uzgred primećujem da ipak, iako ne izazivam pojavu ovih slika niti ih usmeravam u određenom pravcu, ja mogu njima da upravljam kada poželim. U nekim drugim situacijama preostaje mi jedino da budem posmatrač. Na primer, kada je u pitanju krvotok ili probavni sistem.

No, prestanimo sada da mislimo o meni. Izaberite sopstveno „palmino drvo“, tj. bilo koji objekat. Razgledajte ga, potom zatvorite oči i posmatrajte u sopstvenom umu kako iskrsavaju mentalne slike ili ideje. Uradite ovo više puta sa nekoliko objekata, pa pokušajte da zaustavite ovo iskrsavanje uključujući se u tok i upravljajući njime. Da biste to ostvarili morate da odaberete neki od objekata koji se pojavljuju. Zadržite ga i vidite šta možete da učinite s njim. **Da zaključimo, posmatrajte rađanje novih ideja, zatim svojevoljno odaberite neku konkretnu stvar, uočite njeno iznicanje i tada počnite da usmeravate tok misli.**

Kao ilustraciju za ovaj proces pretpostavimo da je vaše „palmino drvo“ sada krava. Vaše mentalno oko se zaustavilo na njoj. Zadržite je i posmatrajte njenu pojavu. Oko nje lete srodne misli: mleko, tele, rogovi, bik, štala, livada, trava, omiljena crna krava vašeg ujaka, strpljenje, pitomost i mnoge druge. Između ovih odaberite, recimo, travu, i dozvolite da ona dospe u centar pažnje, pa onda ponovo odaberite nešto od srodnih ideja oko nje. Posmatrali smo i naučili šta znači sposobnost odabiranja. Sada idemo dalje, da se upoznamo sa još nekim bitnim procesima.

Iz ovog mentalnog eksperimenta vi ste stekli predstavu o jednoj novoj moći, a to je sposobnost koncentracije pod vođstvom volje. Takođe ste stekli novo znanje i novi doživljaj svoga Ja. A treći dobitak, koji ću nešto kasnije objasniti detaljnije, jeste taj što ste savladali jedan potpuno novi način razmišľjanja.

## Putevi misli

Tok koji sam gore brižljivo opisao, a koji ste, nadam se, proverili u praksi, nije škodljiv za um. Radi se o jednom relaksiranom stanju uma koje možemo da izazovemo kada osetimo mentalni zamor. Recimo, prilikom učenja je potrebno uložiti dosta intelektualnog napora i vremena. Preporučujem vam da se za trenutak zaustavite radi odmora i okrepite se tako što ćete se jednostavno zavaliti u stolicu, zatvoriti oči, opustiti telo, naročito vrat, i mirno pratiti mentalne procese.<sup>1</sup> Nezdravo je neprestano razmišljati. Razmišljanje služi sticanju znanja i njegovoj primeni. Ono nije od suštinske važnosti za život.

A sada ću, opisujući ono što sam nazvao četiri puta misli<sup>2</sup>, pokazati da ovaj proces nije nešto haotično, da on ima svoj uzrok i svrhu.

Obično se smatra da su svi ti putevi misli plod asocijacije ideja, no striktno govoreći, taj izraz se odnosi samo na put misli koji smo nazvali **asocijativno povezivanje**, to jest na stvari koje su zbog neke veze upamćene, a ta veza najčešće nije u domenu logičkog povezivanja, već u njenoj pozadini leži emotivni naboj ili često ponavljanje dve logički nepovezane stvari.

Slučaj **asocijativnog povezivanja** bi bio kada bih večeras vozeći kola izazvao sudar s nekim drugim kolima na uglu Holivudskog bulevara i Vinske ulice. Ovo bi verovatno bilo dovoljno da u meni izazove neku vrstu nervnog šoka ili čak poremećaja, ali ne i da me u potpunosti izbací iz stroja. Dva puta sam bio u sličnim situacijama. Jedanput u Velsu, drugi

<sup>1</sup> Želim da čitaocé upozorim na običaj mentalne relaksacije upotrebom ideja o čulnim doživljajima, što se često koristi. Neki ljudi se na taj način uvode u san. Produženo posmatranje mentalnog procesa će takođe proizvesti san, a to je svakako mnogo bolji način jer takav san nastupa nakon potpune mentalne relaksacije i ne dovodi do snova.

<sup>2</sup> S izlaganjem „četiri puta misli“ i njihovom daljom podelom, možete se detaljno upoznatí u knjizi „Treníng uma i pamćenja“ istog autora. Ipak, čitavo izlaganje nije toliko neophodno za praksu koncentracije koliko za uvežbavanje memorije.

put u Indiji. Kola su bila znatno oštećena, ali sam ja ostao nepovređen. Obe nezgode su mi se do te mere duboko urezale u sećanje da ih se sad, i na sam pomen mesta Holivel i Devala gde su se dogodile, automatski prisetim uz mnoštvo pratećih detalja. Međutim, ako bi neko danas spomenuo raskrscopicu Holivudskog bulevara i Vinske ulice, to u meni ne bi izazvalo nikakvo mučno osećanje i viziju slupanih kola, već sliku velike zgrade banke i reke pešaka koji prelaze pešački prelaz pri upaljenom zelenom svetlu. Međutim, da sam na tom mestu imao neko neprijatno iskustvo, pešački prelaz i banka svakako bi bili potisnuti u drugi plan.

Do snažnog **asocijativnog povezivanja** ideja dolazi zahvaljujući: 1) upečatljivosti ili živosti doživljaja dve povezane ideje ili, 2) usled učestalog ponavljanja dve povezane stvari čiji doživljaj nije upečatljiv ili snažan. Primer za ovaj potonji slučaj je kada se prilikom učenja, recimo, francuskog jezika, reč „*livre*“ puno puta ponavlja uz reč „*knjiga*“.

Do **asocijativnog povezivanja** ne dolazi samo u slučaju kada se radi o vlastitom iskustvu, već i kada nešto čujemo ili pročítamo.

Pre no što završimo sa opisivanjem **zakona asocijativnog povezivanja**, moram da napomenem da, pri formiranju srodnih nizova, postoji povezanost stvari ne samo u prostoru nego i u vremenu. Na primer, tamni oblak koji se nadvija iznad nas stvara u nama osećaj da će pasti kiša. Tako mi kažemo da slovo A priziva slovo B, pre negoli slovo N ili M. Takve vremenske povezanosti, koje ponekad dovode do neumitnog sleđa događaja, u nauci su znane pod nazivom uzrok i posledica.

Preostala tri puta ili bolje rečeno zakona misli jesu: 2) **zakon vrste** tj. logičko povezivanje; 3) **zakon delova**, tj. konkretno povezivanje; i 4) **zakon kvaliteta**, tj. funkcionalno povezivanje.

Pretpostavimo da podučavam jednu grupu ljudi. Nekolicina njih sedi preda mnom i ja kažem reč - krava. Jedan pomisli

na kravu braon boje, drugi na crnu, a ja mislim na kravu sa pet nogu koju je jedan moj prijatelj video u Indiji i o tome mi pisao. Neko će možda sa vrste „krave“ da pređe na širu vrstu „životinje“. Tako ovde imamo zajedno objekat i njegovu vrstu. Um lako prelazi put od jednog do drugog pojma. Ako iznenada kažem „olovka“, i zatražim da mi saopštite šta vam je prvo palo na pamet, možda ćete, u skladu sa zakonom **asocijativnog povezivanja**, reći „ruka“ ili „papir“ ili, dotičući se **drugog zakona**, „pisaća mašina“ i tako dospeti do još jednog člana iste vrste. Ako kažem „stolica“, možda ćete reći „stolica za ljuljanje moje bake“ ili „nameštaj“ ili, idući putem **asocijativnog povezivanja** „jastuče“, misleći pritom na jastuče koje se stavlja na pomenutu stolicu. Postoje, kao što smo već rekli, još dva zakona koje možete slediti u ovim slučajevima. **Zakon delova** ili raščlanjenja, koji ukazuje na povezanost celine i delova jednog objekta. Recimo od ideje „krave“ možemo doći do ideje „roga“, jer je naravno rog deo krave ili možemo od „stolice“ doći do „na-slona“.

I na kraju postoji **zakon kvaliteta** ili funkcionalno povezivanje na osnovu koga iz jedne ideje može da iznikne mnoštvo prideva, kao što su „star“ ili „nov“, „mekan“ ili „tvrd“, „složen“ ili „jednostavan“, „veliki“ ili „mali“, „okrugao“ ili „četvrtast“, „iskusan“ ili „nezreo“, „brz“ ili „spor“. Na primer, kornjača vas možda podseća na sporost, a slon na snagu. U hinduističkom umu, koji uglavnom teži apstraktnom razmišljanju, krava najčešće priziva ideju „blagorodnosti“ ili „obilja“ pošto od malih nogu većina ljudi iz tog dela sveta upoznaje kravu kao glavni simbol pomenutog kvaliteta. Radi lakšeg sagledavanja slede primeri četiri zakona misli:

- mleko-beba, olovka-ruka, brod-more, lopata-njiva, klonulost-spavanje, proždrljivost-gutanje.
- životinja-pas, pogled-okolina, stolica-sto, crveno-plavo, vruće-hladno.

- automobil-točak, drvo-koren, kuća-vrata, koren-grana, ruka-noga.
- zemlja-okruglo, dukat-zlato, led-hladan, mastilo-tečnost, limun-žuto.

Neko će možda primetiti da se ova rasprava odvija na jednom prilično teoretskom i tehničkom nivou. Uveravam vas da sam se ovih zakona dotakao samo zbog njihove upotrebne vrednosti u vežbama koncentracije. I bez njihovog pominjanja možemo da uopštimo i uprostimo stvar tako što ćemo reći da za asocijaciju ideja uvek postoji neki pokretač, da je jedna mentalna slika koja izaziva stotine drugih pokretača svijui, i da u čitavom tom procesu ne postoji nikakva slučajnost.

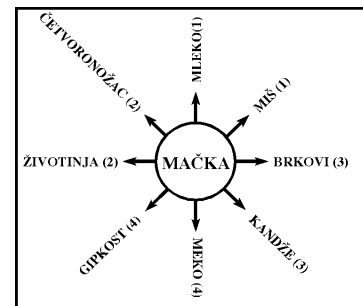
Prema tome, ako se neko zapita zašto pomisli na mleko kada čuje reč mačka, sledi odgovor da je ova veza stvar neposrednog iskustva. Ako, pak, neko pomisli na kandže ili dlake, to je zato što se radi o delovima mačke.

Poznavanje puteva misli tj. njihovih zakona može da bude dragoceno, jer pomoću njih možete na jedan veoma precizan način izvući sve što se može izvući iz pojma „mačka“.

### Praksa vraćanja pažnje

Okrenimo se sada prvom vežbi:

**VEŽBA 1.** Proučite ovaj dijagram:



Iskopirajte ga na veliki list papira i pokušajte da broj strelica povećate do sto. Kao što je prikazano na dijagramu, u svakoj zagradi napišite redni broj zakona ili **puta misli**. Ako ne uspete da napišete svih sto odjedanput onda nastavite sutra, prekosutra i još neki dan preko toga, ako je potrebno. Ukoliko vam ne odgovara reč mačka uzmite reč pas ili bilo šta što u vama izaziva osećaj prijatnosti, što neće razdraživati vaš mentalni sistem. Ni po koju cenu ne treba siliti sebe na vršenje mrskih stvari. Radite ovu vežbu svaki dan najmanje jednu sedmicu.

Vodite računa da **ne razmišljate** o mleku, mišu, dlakama, itd. Samo ih uočite, zapišite i onda ponovo usmerite pažnju na mačku i sledeću strelicu. Ne skačite s jedne stvari na drugu, nego pustite da vam pažnja samo klizne duž strelice, pa nazad na mačku. Zatim, posmatrajući mačku, zapitajte se: „Šta je sledeće?“ Čim vam iskrsne nova ideja zapišite je. Nakon mnogih ovakvih pokušaja uvidećete u jednom trenutku da je vaš um ispražnjen. Ništa novo se ne javlja. Posle izvesnog vremena počnite da sistematski koristite četiri puta da biste otkrili nešto novo.

Kada konačno uvidite da je to sve, osvrnite se na učinjeno. Koncentrisali ste se, vraćali pažnju na početnu ideju, stekli neku predstavu o tome kako izgleda koncentracija. Usput, sređivali ste sadržaj uma.

**VEŽBA 2.** Sada odlučite da se mentalno usredsredite na mačku (ili bilo koji drugi objekat) u trajanju od pet minuta. Pogledajte na sat i zabeležite vreme. Recite sebi da ćete narednih pet minuta biti usredsređeni na ideju mačke. Ne razmišljajte o vremenu već ga samo zabeležite. Nakon nekog vremena iznenada ćete uvideti da razmišljate o nečem sasvim drugom. Zapisali ste vreme i vrlo brzo, gotovo neprimetno, sasvim zaboravili na mačku. Pokušajte da utvrdite

razlog tome. Da li se to desilo usled naleta mnoštva ideja povezanih s mačkom poput mleka, miša, dlaka i sl.? Ili se to zbililo upravo zbog telesne neprijatnosti, nepravilnog disanja, ili određenih utisaka primljenih čulom sluha, mirisa, dodira? Da li je razlog pomisao na neuspeh eksperimenta, pitanje da li ste uopšte u stanju da tako nešto uradite, uznemirenost u vezi nečega, povređeni ponos, bes, strah, nezadovoljstvo, stidljivost, brige ili nešto slično? Radite ovu vežbu svaki dan barem jednu nedelju i uočićete kako se period prave koncentracije stalno produžava.

**VEŽBA 3.** Važno upozorenje! **Radite ovu vežbu svakodnevno mesec dana.** Kao i do sada, koncentrišite se na mačku ili neki drugi odgovarajući objekat. Međutim, sada nemojte samo o njoj da razmišljate, već svesno pošaljite misao duž strelica sa dijagrama s instrukcijom da se po obavljenom poslu vrati na polaznu tačku. Recite „mleko-mačka, miš-mačka, dlake-mačka, kandže-mačka“, i tako sa svim pojmovima. Koristeći sva **četiri puta misli** osvestite sve što je za vas povezano sa pojmom mačka. I kada vam se čini da više nema ničega, nastavite da se trudite. Ne dozvolite da ideja mačke izmakne vašoj pažnji. Usredsredite se na nju dok pokušavate da prodrete u prazninu. Upitajte se: „Ima li još nečega na putu 1, na putu 2, na putu 3, na putu 4?“

**Objašnjenje.** U ovoj vežbi vi voljno upravljate svojim mislima ili idejama. Vaša volja lagano uspostavlja **naviku vraćanja pažnje** koja operiše unutar **stanja koncentracije**. Pošto ste vežbu radili mesec dana moći ćete da samo laganim htenjem uđete u ovo stanje, tiho govoreći: „A sada, koncentracija.“

Oni koji znaju da plivaju odlično će razumeti sledeće porođenje. Kada krenete na kupanje i dođete do ivice bazena kažete sebi: „A sada ću da plivam!“ U ovom trenutku se, verovatno malo iznenađeni, možete upitati da li ćete to zaista učiniti?