**Пут према јасном сазнању**

Ако га задеси несрећа, нека га задеси, у сваком случају, кад се охрабри и почне да врши велика дела, а то значи да му никад неће бити спремљено место између хладних и плашљивих душа, које не знају шта су победе и порази.

Теодор Рузвелт.

Зовем се Бодхи.

Ова књига је практично руководство. У њој су изложене методе које кад искрено и упорно следите, доведу сваког човека најкраћим и најјаснијим путем до ослобођења од патњи (негативних емоција, лажних концепција, механичких жеља, непријатних осећаја), на почетак новог живота, препуњеног новим открићима, озареним доживљајима.

Књига је прилагођена савременом животу и доста је детаљизирана, јер ја не желим да изазовем код читаоца само обичан пљесак емоција после ког ће доћи до пада и повратка у стари и бледни живот, ја хоћу да покажем прави пут према озареним доживљајима.

Минимални задатак је да постигнеш оно стање, кад ће ти у тренутку смрти бити скроз сачувана јасност сазнања, што ће омогућити да продужиш своју праксу и у стањима између рођења и у следећим рађањима без прекида, без скотрљавања у ражалошћеност, у стању непрекидног испољавања озарених доживљаја, у стању тоталне слободе од патњи. Тешко је описати ту грандиозну провалију која се налази између човека, који је постигао то стање и обичним људима.

Кад сам 2000-е године почео да пишем ову књигу, надао сам се да то неће бити узалуд, надао сам се да ће она некад код некога изазвати резонансу, „познавање“ оног живота који би хтео да живиш. Како и кад ће то да се деси нисам знао. До 2005-е године целу књигу или делимично је прочитало неколико хиљада људи, две стотине људи је покушало да примени методе из књиге, и неколико десетина људи се толико заинтересовало променама у својим животима, да сад не могу да замисле повратак у култивисање патњи. Ја сам свестан да моја књига може бити јако тражена тек за хиљаду или две хиљаде година, а дотад ће само понеки људи хтети да постану слободна бића, и ова књига је баш за њих - за оне који хоће да постану путници у свету озарених доживљаја сад, или за двадесет година, или за две хиљада година.

Постојање ове књиге изазива код већине савремених људи негативан однос - од умереног скептицизма до јаке мржње. То су они који хоће да наставе да доживљавају негативне емоције, (јер ја знам праву методу за нестајање, распршивање тих догми, свега што се не базира на личном искуству; метода развијања слободног и јасног мишљења), и они који сматрају да су присталице било које религије (јер ја описујем методу која ће довести сваког човека до озарених доживљаја независно од религиозних институција, богова, и других посредника), и они који сматрају да су езотерици (јер све езотеричке науке говоре да је пут према јасноћи јако дугачак и тежак, а ја описујем елементарно просту и јасну методу, која може најрастуженијег човека довести до ослобођења од патњи и на почетак даљег пута, али већ као слободно биће и то само за неколико година упорног рада!), и т.д. Посебно их нервира што сам ја скоројевић, немам диплома, нисам завршио никакву „тајну“ школу, ни од кога нисам ништа научио, не ослањам се на ауторитете, не позивам се на света писма, али свеједно предлажем прави пут ка јасном сазнању који сам нашао сам, упорним радом, искреним стремљењем ка јасности и ослобођењу од патњи. Ја немам дипломе које потврђују моје право да предлажем овај пут, и ја поступам само на основу радосне жеље и искуства - свог и других практичара.

Толико је написано свакаквих „паметних“ књига..., али кад прочиташ било коју од њих појави ти се бар по три питања:

1) Шта конкретно требам да радим? Како да радим? Како савладати мале препреке које често постану камен спотицања?

2) Ако у књизи има неки савет , шта и како треба радити, појави се питање: А зашто? Зашто баш тако? Како могу бити сигуран да ако изгубим пуно времена током извршења неких тих акција, да ћу на крају добити нешто корисно и привлачно за себе?

3) Како да разумем, шта да радим даље? Да будем везан за извор инструкција?

У мојој књизи има одговор на прво питање, друго питање постаје беспредметно, јер ти док вршиш напор не руководиш се наговарањем, не руководиш се вером, а само радосном жељом коју следи предужитак и на тај начин ти добијаш уживање од тренутних акција, независно од њиховог резултата. Као друго, ти ћеш одма видету резултате својих напора, и уживаћеш у њима одмах, а ако си одмах уклонила негативну емоцију, онда ћеш одмах осетити и пљесак озарених доживљаја.

Као треће , кад се бавиш овом праксом, ти си сама себи компас, постижеш тоталну јасноћу о методама, доживљаваш радосне жеље и остале озарене доживљаје који воде непосредно до привлачних за тебе стања. Мој пут се састоји од уклањања патњи и од култивације стремљења ка озареним доживљајима. МОЖЕМО ДА ПРЕСТАНЕМО ДА ОСЕЋАМО НЕГАТИВНЕ ЕМОЦИЈЕ - не да их сузбијамо, не да их правдамо, не да их примамо и да живимо са тим, него да их не доживљавамо.

Уместо фантазирања о томе да на хималајским планинама уз руководство мудрог учитеља ти можеш да почнеш кретање у правцу јасног сазнања, одмах овде и сад ти можеш да се крећеш као да си на бесконачном, радосном путовању које пасионира.

Можеш да будеш јако растужено биће - можеш мрзети, бити љубоморан, можеш завидети, желети смрти, бити нестрпљив, похлепан - ма било какав! И свеједно постоји излаз, ако имаш жељу да доживљаваш пријатне осећаје, доживљаје, и ако имаш жељу да правиш практичне кораке. Кад си већ у таквој ситуацији, схвати то конструктивно. Није важно што се то десило. Неопходно је да схватиш шта сад да почнеш да радиш и да почнеш то да радиш.

Западни човек је ионако покретан: због аутомобила, стана, због циља „да будем као сви пристојни људи“ он је способан да заложи цео живот, да потишти у себи све живо због тих вештачких, наметнутих циљева. Због пристојности можеш годинама да одржаваш свој брак, а због модерног аутомобила или стана можеш годинама да идеш у офис, без предаха. Савремени западни човек зна да савлађује. Он је аскета, али тај аскетизам је ружан, јер људи не преодолевају препреке да би доживели пријатне осећаје и доживљаје, а наопако, они преодолевају своје радосне жеље. Савремени западни човек је живахан, али циљ те живахности и покретности је апсурдан и наметнут, води ка беспрекидним патњама.

Понекад се појави осећај „ препознавања“, када као да додирнеш оно што си одавно хтела сама себи да кажеш, у шта си хтела да верујеш, у чему се осети затегнута истина, фундаментална истина, и онда ти је лакше да урадиш нешто напорно, појави ти се и снага, и сигурност. Притисак околности некад је превелик, и можеш престати да верујеш да постоји другачији живот, да можеш другачије да осећаш, да живот може бити онај прави. Ја пишем ово да би неко прочитао то и схватио да постоји могућност таквог живота, да је то оствариво, тако живи тај човек – најобичнији човек са две руке, са две ноге и са једном главом, тако живе и други људи који следе његову праксу - значи да то може свако ко стреми ка томе. Ова књига је изражавање радосне жеље, жеља да покажеш тај прави, живи примерак онога како може да се живи. Мене није срамота да уперим прст у себе и да кажем - гледај, ја живим другачије, ја живим овако, и ти можеш исто тако, пред тобом је све отворено - мани на све то што су ти наметали, да си глупа, да си слаба, да ниси у праву, да си грешна и т.д., да мораш да урадиш ово и оно. Имај у обзиру да ти можеш да прођеш праксу која води ка путовању у свет озарених доживљаја.

Моја књига је намењена свима који су сагласни самном што се тиче следећег: који год пут да изабереш, у сваком случају ослобађање од тешких растуживања (негативних емоција, механичких концепција, механичких жеља) помагаће твом кретању по изабраном путу.

Већ се појављују људи који су „изнутра“ упознати са мојим животом, праксом, контактирањем са другим практичарима, који псују мени све по реду и моју праксу, наизменично мењајући покушаје осмишљеног критиковања на неприкривену лаж. Појављиваће се и познаваоци, и коментатори праксе правог пута који ће жонглирати терминима, прецизирати је, „улепшавати“ је, „разјашњавати“ је, надмено критиковати, нудити своју помоћ другим практичарима, говорећи да су они или моји ђаци или моји партнери у пракси, или просто да су практичари који толико добро разумеју све ово написано да им ни не треба моје потврђење њиховог знања. Чак су се појавили и они који говоре о приватним контактима самном, представљају се као моји бивши ученици, или чак као моји суатори. Разоткривати ту лаж је бесмислено. Као прво, ње ће бити све више и више, а као друго, ја нећу да губим на то своје време. Они за које је садржај моје књиге актуелан ће лако схватити о чему се ради.

Ја прилажем напор да носиоца технологије праксе, носиоца озарених доживљаја буде све више да би могли да наступају као експерти, еталони, саветници почетницима. И такви људи се појављују - називају себе „њушке“, јер се реч „њушка“ асоцира са оном нежношћу и симпатијом коју они осећају према животињама. Ја одлично разумем критеријуме помоћу којих ја разликујем „њушке“ и „не њушке“. Такође ми користимо термин „реп“, тако зовемо човека који се бави праксом, али још није постигао ону искреност, упорност, јасноћу стремљења ка озареним доживљајима, који стварају њушку, али предполажем да он може то да постигне.

Ако хоћеш да одредиш да ли је онај човек са којим се саветујеш у вези питања ППП „њушка“ или „реп“, или онај човек који је сличан теби по растужености - можеш да ме питаш преко е-мејла.

На мом сајту на Интернету [www.bodhi.](http://www.bodhi.)name ова књига је изложена и стално се допуњава. Такође су ту изложени чланови и других практичара, књига „Маја“ и други материјали. Ако си већ почела да се бавиш праксом и имаш жељу за контактирање са другим практичарима, можеш да учествујеш у конференцији на том сајту.

Раније, кад сам тек почињао да пишем ову књигу, претпостављао сам да ако будем користио речи које користе људи, независно да ли те речи имају неко одређено значење или не, тако ће бити лакше објаснити читаоцу бар нешто, бар са минималном јасноћом да не би у старту одбио идеје које се јако одликују од онога што је он видео раније, а после ће пракса толико да га промени да ће он сам започети прочишћавање свог мишљења. Сад сам и ја променио свој начин прилажења, јер као прво такав мутан стил излагања се не свиђа ни мени, а као друго, уверио сам се да се људи који се баве мојом праксом ипак појављаују, и ја хоћу да ова књига буде њима скроз јасна. Зато сад скроз преправљам књигу и схватам да ће читаоца бити мање, јер ће се могућност за осећање мехурастих утисака током читања смањити, али ће се зато повећати квалитет оних који остану, а мени то одговара, да не удељујем пажњу онима који не желе да прекину своје патње.

Решио сам да напишем неколико књига, свака од њих има своју тежину. Књига „Пут према јасном сазнању“ биће само инструкција, приручник. У „Маји“ смо ја и Скво на уметнички начин описали живот практичара и зато имамо више утисака него кад читамо конкретну инструкцију. „Потез тигром“ има исту функцију као и Маја, али је изложена боље и више одговара омладини. Збирка прича о сексуалним СЕ је за оне које јако интересује сексуално развијање и који користе своје сексуалне жеље као основни покретач за промене у себи, и у тој збирци ће они наћи практичне рекомендације у области развијања сексуалности, преодољења растужености, везаних са сексом или испољаваних на основу сексуалности, а такође и утиске. „Збирка чланова практичара“ је намењена за детаљније тумачење конкретних питања која њушке стално срећу у својој пракси. И тако даље. Ја сам решио да издам цео комплет књига (а и многе њушке исто воле да пишу), и свака књига ће имати „језгро“ праксе, завијено у различите омотаче. Фактички ја хоћу да изградим нову културу, културу која се појављује из слободе од НЕ, концепција, која започиње од озарених доживљаја и радосних жеља. Уређивајући ову књигу, поставио сам себи питање - зашто се обраћам читаоцу - мушкарцу? То је уобичајено, али искуство показује да су активни и искрени практичари ППП углавном девојке. Незнам како то да објасним. Можда зато што је она социјална улога која је наметнута мушкарцима, и оне концепције и НЕ које су са њом везане много више убитачније него код девојака? Мушкарац је човек који поседује невероватан осећај своје значајности, скоро манију величине, агресију и тупоћу. („Глупоћа је одсутство навике за интелектуални посао, а тупоћа је неспособност наизменично и јасно размишљати током доживљавања негативних емоција, зато су и многи интелектуалци углавном јако тупави). Девојке чешће доживљавају осећај сопствене ништавности, жалост према себи, несигурност, што није толико убитачно. Тако да сам решио да се обратим читатељки, а не читаоцу, јер не видим разлог што би следио уобичајене, прихваћене стереотипе. Не сумњам да ће то изазвати много мржње код мушкараца, јер колико год да то звучи смешно, они сви у главном сматрају да су „паметнији“ и „напреднији“, а девојке су за њих друга сорта.

**Раздео 01 - „Ослобађање од негативних емоција“**

**01-01)** Основна информација о негативним емоцијама (НЕ) и ослобађање од њих.

**01-02)** Уклањање и сузбијање НЕ.

**01-03)** Први кораци ка истражвању и уклањању НЕ.

**01-04)** Пракса цикличног доживљавања НЕ.

**01-05)** Друге праксе уклањања НЕ.

**01-06)** Пракса узвраћања пажње (УП).

**01-07)** Типичне грешке.

**01-08)** Пракса сабијања.

**01-09)** Задовољство, „ништа се не дешава“, светло – сиво стање.

**01-01)** Из дана у дан, сваког тренутка људи доживљавају **негативне емоције** **(„НЕ“):** љубомору, жалост према себи, страх, гнев, мржњу, раздраживост, незадовољство, увреду, бес, недоумицу, злобу, завист, бојазан, узнемиреност, презирање, гађење, стид, пониженост, осветољубивост, апатију, лењост, тугу, сету, разочарење, себичност и т.д., и т.д.

**Пракса правог пута** **(„ППП“),** која је изложена у овој књизи, састоји од наизменичне замене непожељних опажаја на пожељне. Зато је неопходно да осећате радосну жељу (то јест жељу коју следи предужитак) такве замене опажаја и култивисати је упорно и одлучно, док поново стварана навика не надјача пређашњу, која је некад била механички створена. Ја називам тај пут „прави пут“, јер је за његову реализацију, његово остварење потребан само један битан услов – постојање радосне жеље за замену опажаја.

Док се човек бави ППП**,** постиже беспрекорно уништавање запажених негативних емоција, он схвата да осим најјачих и најприметнијих НЕ стално доживљава велики број малих негативних емоција. Без преувеличења можемо рећи да сваки опажај прати мали пљесак НЕ (најчешће је то незадовољство, негативан однос, узнемиреност), после којег следи једва видљив „репић“, који храни ионако сувише негативан фон. Све то ствара ужасавајуће отровну атмосферу. Последице су ужасавајуће, катастрофалне.

Као прво, то води ка старењу, и то не почиње тек у четрдесет година, него у двадесет две – двадесет пет, јако рано. Кожа постаје грубља, непријатна на изглед и на опип, тела и лица постају накарадна, изопачена, урасла у сало, или наопако, изнакажена ружном мршавошћу. Мириси постају непријатни и оштри. Самоосећање постаје све горе, али пошто се то одвија јако споро, човек се навикава на то и не схвата да се са њим дешавају непријатне промене – ујутру се будиш сломљен, увече кад легнеш као да упаднеш у бунило, почињу стењања, тромост, потребно ти је све више стимулатора – кафа, механички секс, примитивни доживљаји. А погледај на наше старце и старице! Погледај на њих најискреније што можеш. Та слика је ужасавајућа. Њихова тела и лица су материјално оличење тих НЕ које су они цео живот доживљавали и доживљавају и даље. То постаје толика навика да се сматра да је старост неизбежна патња, ружноћа, глупоћа, агресија. Али у Индији, Непалу, и на Тибету, на Шри – Ланци у тибетским манастирима можеш да видиш јако пуно старих људи који се јако одликују од наших! Њихова лица, навике су веома симпатичне, њихова стара лица не изгледају одвратно, њихове очи буквално очаравају.

Као друго, сигуран сам да скоро уопште не постоји болест, која није изазвана баш тим НЕ**.** По савременој религији људи болују од вируса и микроба, али ја сам сигуран да ти вируси и микроби започињу свој разрушавајући посао у телима оних људи, који су посебно изложени тим НЕ, а није тешко упоредити одређене болести и тип доминантних НЕ. Људи који се баве праксом правог пута и постижу највиши степен ослобођења од НЕ, понекад доживљавају пљескове застареле навике доживљавања НЕ, и онда са чуђењем схватају да са њиховим телом почиње да се дешава нешто необично – тело почиње да болуцка, на неким местима баш да боли, појављује се тромост, инертност, посебна физичка слабост, и то се све деси само за пола сата или за сат времена доживљавања негативног фона, само због неколико неуништених пљескова! У те тренутке схваташ да ако не уништиш те НЕ, живећеш у том болесном стању стално, а људи стално доживљавају неке од тих НЕ – у облику јаких пљескова или у облику „слабијег“ **негативног фона** **(„НФ“),** узнемирености, незадовољства, жалости према себи, туге и др., и на њихово тело стално утиче тај отров.

Као треће, НЕ не само што уништавају тело, оне још и тотално уништавају способности за доживљавање радосне жеље, јасноћу, **озарене oпажаје („ОзО),** нежност, осећај лепоте, циљ, безбрижност, симпатију, усхићење, предужитак... НЕ претварају човека у покретног мртваца, и још пуно година може да лута и постепено да се разлаже споља живо тело, у ком изнутра већ одавно нема ништа живо. А то још значи да се пред човеком неумољиво затварају врата према путовању сазнања, према новим открићима, према новим ОзО. Хоћу да подвучем да те никаква духовна пракса, никакве јоге и медитације, никакве молитве и распростирања неће довести никуд, ако не стремиш ка постизању беспрекорног уклањања НЕ и беспрекидном доживљавању ОзО. Док постоје НЕ – ништа није могуће. Уклањање НЕ и откривање у себи света ОзО – то је пут према невероватном путовању сазнања, независно од тога , коју си духовну праксу изабрала.

Сматрам да било које искрено стремљење ка ОзО води ка колико толико јасно израженом резултату, независно од тога, да ли си будиста, кришниста, православан или још неки други. Клањаш ли се Богу у сваком облику или верујеш у безобличног Бога; атеиста си, или дарвиниста, езотерик, тантриста; следбеник древне секте или поштовалац поново створене – ако доживљаваш искрено стремљење ка ОзО, ако имаш непомирљив став према НЕ и догматизму, ако се бавиш икаквом праксом, чији је циљ да доживљаваш ОзО и да прекинеш да доживљаваш НЕ, онда ће резултати почети да се појављују, живот ће постајати све интересантнији и испуњенији. Али попуштање НЕ, правдање или варање самог себе састоји у томе да се ти само претвараш да их не доживљаваш – то је безизлазна ситуација, то је пут ка разрушавању, лудости, и интензивним патњама.

Друштво у ком нема непомирљивог односа према НЕ и догматизму, никад неће живети у миру, како год да отежамо законе, како год да погоршамо казне, какве год да измислимо приборе и механизме. Заједница практичара ППП – „њушака“ – јесте уникатан примерак заједнице новог типа – та заједница је апсолутно стабилна, пошто у њој нема унутрашњих разрушавајућих снага, јер икакав импулс агресије, љутитости, жалости према себи, похлепности, надмености или ништавности и т.д. – све се то моментално уклања, или се као минимум покуша то уклањање, и у вези с тим се бурно повећавају доприноси и т.д. И чак оне заједнице чији задатак није уклањање НЕ и догматизма, али симпатишу ППП, изражавају подршку стремљењима „ њушака“ и одликују се искључиво својом великом мирољубивошћу (не бркајте са незаштићеношћу и инфантилношћу) и стабилношћу.

Мир, у ком живиш, то је као прво мир **НЕ** – то се може рећи без преувеличења. Оне наступају у многобројним облицима, тако су уплетене у живот, да се некад чини да осим њих ништа више и не постоји, и све што можеш, то је да их утанчаваш, да их отежаваш, да их мењаш, вртећи их, спајајући их једну са другом, додајући им слојеве и интензивност.

НЕ су свуд око тебе, оне се надовезују и култивишу. Ја чак не говорим о таквим очигледним стварима, као што су култови насиља у вестима и филмовима, али отвори било коју „уметничку“ књигу која се сматра као добра и удубљена, и тамо ћеш наћи „утанчане“ НЕ, јаке НЕ, тешке НЕ, и ако се код читаоца појављује комплекс НЕ који се мења на **позитивне емоције** **(„ПЕ“),** онда то и јесте разлог за сматрање те књиге као добре књиге. Ma и како да се појаве књиге, које описују живот у ОзО? Јер да би писао о томе неопходно је имати искуства у томе и повећавати га стално. Измислити је то немогуће , јер је таквих књига јако мало, на пример све књиге Кастанеде, Тајше Абељар, Флоринде Донер, „Рамакришна и његови ученици“ Кристофера Ишервуда, „Шри Ауробиндо или путовање сазнања“ Сатпрема, „Махамудра“ Такши Такпо Намгјала и Далај – Ламе, „Ламрим“ Чже Цонкапе, „Белешке“ Кришнамурти, „Јога – сутра“ Патанџале, „Нацртано дугом“ Тулку Ургјена Ринпоче, „Чудеса природног разума“ Тендзина Вангјала,“Велики јог Тибета Миларепа“ Еванса – Венца се односе на те књиге.

Једна од највећих заблуда је, кад људи мисли да они не бирају по својој вољи да доживљавају НЕ, него их „приморавају“ на то други људи и околности. Та концепција је погрешна на свих 100%, и сви који верују у њу, али би хтели да прекину доживљавање НЕ, неће успети у томе. Ја потврђујем, оснивајући се на свом искуству и искуству других људи, који се баве ППП: доживљаваш или не доживљаваш НЕ – све зависи само од тебе, од уложених напора у уклањање те ужасне навике.

Радосна жеља за променом околности се скроз уклапа са праксом уклањања НЕ у садашњим околностима, са јасноћом у то да околности „не изазивају“ НЕ, а да у том месту постоји таква навика – доживљавати НЕ у датим околностима. Зато можемо беспрекорно да уклањамо НЕ које се појаве у датој ситуацији и да доживљавамо ОзО, и уједно да доживљавамо радосну жељу за променом те ситуације и да улажемо напоре у то.

Не постоје такве околности, које не би стварале сметњу пракси. Што је ситуација непожељнија, пре ће се појавити у њој НЕ, и моћеш интензивно да вежбаш уклањање и да постижеш бољи резултат. И на крају, чак најнепожељније ситуације ће практичар да прихвата са усхићењем, сигурношћу и предужитком (конкретнију информацију о томе гледај у поглављу „сталкинг“).

Налазећи се у агресивној околини можеш да вежбаш беспрекорност уклањања НЕ. Налазећи се у комфорној средини можеш да увежбаваш уклањање засићености и тмурности. **Док си жива – имаш идеалне услове за праксу у било којим околностима.** Успут настаје необичан однос према околностима – не као према хаотичном нагомилавању, него као према нечем живом, предусретљивом.

Да ли је могуће ослобађање од НЕ? Људи су тако безизлазно заглибили у њима да чак идеја о ослобођењу од НЕ изазива раздраживост код нас. Они се не замишљају без НЕ и не схватају како да живе даље, - да се претворе у дрво које ништа не осећа? Они су толико овисни од НЕ да не могу да замисле ништа без њих, иако су сви људи уствари доживљавали краткотрајан бљесак ОзО или неколико, посебно у детињству.

Питај било ког човека – да ли доживљава НЕ? Он ће ти одговорити - „наравно“, понекад доживљавам. Реч „доживљавам“ нам показује непоколебиву сигурност у то, да другачије није могуће. А реч „понекад“ је лагање самог себе, јер људи доживљавају НЕ или НФ не само „понекад“, а стално. Што је јача навика за доживљавањем НЕ, човек све мање схвата њихово присутство, и само дивљи пљесак агресије, који ће се десити и срчани удар ће схватити као НЕ, а што се тиче других ствари ће мислити да он нема НЕ. Степен загњурености људи у НЕ је ужасавајући, неизразив. 99,99% од свог времена човек доживљава колико толико јаке НЕ и НФ, који понекад прекидају ПЕ – ни једно живо биће не може да преживи у тој отровној средини. Али и ПЕ су слабо утешење, јер су друга страна НЕ, која трује ништа мање од НЕ – на тај списак се односе задовољство због владања нечим (пажњом, стварима или влашћу и т.д.), злурадост, самозадовољство, задовољство, дивљење самом себи, **осећај сопствене значајности („ОСЗ“),** презривост, понос и друге. ПЕ не само што се не уклапају са ОзО, него и провоцирају јаче НЕ, јер што су јаче, на пример ОСЗ човека, још га је лакше повредити, он увиђа све више претњи изражених према његовој уображености у околном свету, и све чешће доживљава незадовољство, злобу, повређеност, агресију. Код неких људи за ПЕ се понекад залепе ОзО, а понекад ПЕ уравнотежују деловање НЕ (на пример, незадовољство се компензира задовољством), и тад у неки тренутак односне слободе од НЕ и ПЕ могу да се пробију одјеци ОзО, али су јако слаби и у међувремену могу скроз да нестану.

НЕ су отров, наркотична отупелост. Од њих умиреш, али као да поседујеш неко“задовољство“, а ако покушаш да се одвикнеш од тога, одмах почну „ломљења“ и страх од слободе. Људи добијају „утиске“ од НЕ и галванизирају, прихватајући то као нешто животно важно**. „Утисци“** и јесу ПЕ. Озлобљеност према непријатељу прати злурадост, кад помислиш на освету. Тугу због нечег изгубљеног прати задовољство, јер ће те сви жалити и удељивати ти пажњу, зато људи у НЕ виде нешто корисно, могућност да добију ПЕ, и идеја о уклањању тих НЕ их плаши, јер се боје да ће изгубити те ПЕ, жалост према себи, скептицизам и чак агресију. Колико требаш бити мртав да би се хватао за НЕ, као за неко средство које ти помаже да се осећаш „живим“! „Задовољство“ од НЕ јесте „задовољство“ због ручавања тог отрова – прво ти је јако лоше, после настаје олакшање, и што је јачи отров, јачи је контакт са следећим олакшањем, зато људи намерно култивишу НЕ, јер не умеју да преживе ОзО и чак не маштају о њима и пошто су се навикли да је живот – доста тмурна и једнолика ствар. Већ у 25 – 30 година људи почињу да чекају смрт, као начин да побегну од тмурности, НЕ и болести, и тако уствари убржавају, програмишу своје старење, разлагање.

И свеједно, слобода је могућа. Ја предлажем праксу, која води ка слободи. Преодољевање НЕ – је први корак после ког иду бескрајни мирови пространствених стања. Срећу се људи, који претпостављају могућност смањивања снаге НЕ, али не верују да то може да се уради помоћу улагања својих напора, а покушавају да нађу **„велико црвено дугме“(„ВЦД“)** – притиснеш и нема више патњи. И током трагања за тим дугметом баве се јогом, дишу на посебан начин, седе у различитим позама, читају мантре, ходају у колони, певају химне и остало, то јест раде све могуће, осим улагања искрених напора за прекидање доживљавања НЕ и „ускакање“ у ОзО. Неке емоције на неки трен стварно постану слабије , али то је тренутни и јако слаб ефекат, свеједно кад тад пажња ће исчезнути и вратиће се ка тим истим НЕ, а и немогуће је сва 24 сата седети беспрекидно и певати мантре – мораћеш да устанеш, да кренеш по храну, па на посао, да контактираш са људима, да спаваш, и онда ће НЕ поново налетети на тебе. Тибетски монаси верују, да ће у далекој будућности, после 100 различитих прерушавања, престати да доживљавају НЕ, али никад неће поверовати да то може да се уради сад одма, а не после 500 година читања мантри – током неколико година упорног рада.

Да би предухитрили могућа погрешна тумачења, определићу да је **напор** – усредсређена, јако интензивна и радосна жеља. „Усредсређена“ - значи да нема распршивања на хаотичне апстракције. „Радосна“- значи да после ње следи предужитак, свежина, усхићење. „Улагати напоре за уклањање НЕ“ не значи напрезати мишиће, стискати зубе или дисати некако другачије – то означава јако велику жељу за уклањањем доживљавања НЕ и велику жељу да доживиш ОзО. Усредсређена, интензивна, радосна жеља води ка промени опажаја, у складу са том жељом. И што боље и упорније увежбаваш то, веће ћеш постићи искуство и напори, које си уложио, ће бити још делотворнији. Како се то одвија – како улагање напора води ка променама, - то је тајна, али пошто се то дешава, ја то користим и постижем жељено. Људи ништа не знају о тој способности улагања напора, пошто су њихове жеље јако слабе, или јако одсутне, или нису мотивисане стремљењем ка ОзО , нису радосне, а мотивисане су страховима, осталим НЕ, жељом да се заштитиш или да нападнеш.

Још две речи, које доста тачно описују - „сетити се“ и „ускочити“. **„Уложити напор за** **уклањање НЕ“ је једнако „сетити се себе у оном стању кад нема НЕ“,** или „ускочити у стање кад нема НЕ“. „Уложити напор у појављивање ОзО“ је једнако „сетити се себе у оном стању кад си поседовао ОзО“, „ускочити у ОзО“. Подвлачим – није просто мислити да си некад поседовао ОзО, неопходно је сетити се тог стања. Пошто ти опажаји постоје само овде, сад, „сетити се себе у ОзО“ и означава „ поседовање ОзО баш сад“.

**Ненормалан напор** се врши тад, кад ти радиш оно, што сматраш да је немогуће за тебе и продужујеш да повећаваш снагу у улагање напора, упркос мислима скептичара, упркос било чему.

Сад је немогуће замислити савремен свет без науке. Научници истражују својства материјала, траже закономерности и начине да добију жељена својства материјала, а после користе добијена знања да би променили опажаје. Осећај хладноће се мења на осећај топлоте, кад уместо шупљог мокрог крзна и дрвених ципела облачиш савремену јакну и добре патике. Осећај, који ствара болестан зуб се уклања помоћу савремених технологија. Али некад науке није било, и посебно није било оних који су истраживали својства материјала, изучавали функционисање бића, која су сретали, протеривали, окривљивали за неуважење према боговима и т.д. Схвати да се човечанство тренутно налази на новој етапи развијања цивилизације. Савремени људи су сигурни да није могуће променити осећај раздраживости на осећај симпатије, или осећај туге на оданост и осећај лепоте и т.д. Нико не истражује својства опажаја, не вежба да би их променио, руководи се радосним жељама, предужитком и здравим смислом. Још више – оне који се баве тиме плаше различитим страшним божјим карама, говоре да такви људи „ремете природну билансу у природи човека“, јер ако постоје НЕ значи да је то „ због нечега потребно“? У том случају није јасно, зашто критичари не престану да лече зубе, не престану да користе топлу одећу и кондоме, јер ако постоји зубобоља, осећај хладноће и СИДА, значи, у складу са догмама „то је због нечега потребно“? Они, који се налазе у власти догме, по којој ако је човек „створен“ да доживљава НЕ, сматрају да мешање у „природни ток ствари“ води ка „нарушавању биланса“. Ја се сећам, да ако је човек створен са неким конкретним збиром опажаја, онда међу њима постоји и радосна жеља да се промениш, жеља да улажеш напоре у то, да прекинеш да доживљаваш растужености, а да доживљаваш ОзО.

Има још један детаљ на који бих хтео посебно да скренем вашу пажњу. Ако човек под утиском од лажне концепције, под утиском страха од казне или уважења према ауторитетима и т.д. врши неке промене у свом животу, онда ће у будућем жалити о урађеном и хтеће да се врати у претходно стање или да почне да тражи нешто друго, јер живот који је себи створио му не одговара. Он је представљао радосне слике, а реалност је испала другачија. Човек, који постигне успех бар у неком акту уклањања НЕ и сад одма осети пљесак ОзО, неће моћи без подрхтавања да помисли да се врати у претходно стање, где нема ОзО и где постоје НЕ. То се асоцира са смрћу, чак са нечим још ужаснијим него смрт. **И што чешће практичар буде поседовао ОзО, биће све сигурнији да треба да устабили то стање**, на било који начин да прекине да доживљава НЕ. Нова реалност испада много привлачнија него претходна.

У човековом животу почиње нова епоха – људи почињу да истражују опажаје, да изучавају њихова својства и закономерности, налазе радосне жеље, чији је циљ да промене састав опажаја, почињу да стварају оптималне технологије за те промене. Током истраживања прошлости научници су откривали нове супстанце, које су поседовале невероватна, уникатна својства. Исто тако је и ту – током реализације праксе замена НЕ на ОзО појављују се скроз нови ОзО, толико необични, да никаква најлуђа машта не би могла ништа од тога ни да замисли. Настаје епоха инжењерије опажаја, који су део конгломерата „човек“. Почиње ново уникатно путовање човека, а особина тог путовања је у томе да то није обично „путовање сазнања“, за који углавном мисле да је емотивни или интелектуални процес, одвојен од предметне реалности, од осећаја, т.ј. од физичког тела, од свакодневнице. Човек се сав упућује у то путовање. Он не постаје само фантаст, који пребире филозофске термине, а уз то доживљава огромну количину НЕ, не доживљава радосне жеље, болује, осећа се све лошије и лошије. Његово физичко тело – то је збир опажаја које ми називамо „осећаји“, и те опажаје можемо да заменимо помоћу уложених напора (на пример, апатију да заменимо на живахност, „лоше самоосећање“), а осим тога физичко тело почиње да се трансформира, премешта, док НЕ исчезавају из целокупности опажаја, а њихово место заузимају ОзО.

На данашњи дан (2005 година) таквих путника је јако мало – мало више од 20 људи (мислим на „њушке“), али 2000 године, кад сам тек почињао ту делатност, није било ни једне њушке, тако да сам сигуран да ће их бити више, много више, јер за остварење таквог путовања нису потребне паре, аутомобили, образовање, везе, наследност и остало. Довољно је само да сазнаш да је такво путовање могуће (тај задатак решава ова књига), а такође је довољно само знати да си жива, и да стремиш ка срећном животу, да поседујеш ОзО, да преодолеваш растужености. Зато сам сигуран да ће се број „њушки“ из године у годину повећавати, и настаће доба, кад ће их бити неколико стотина или хиљада. Зато ја доживљавам интензиван предужитак кад остварујем своје радосне жеље по реализацији „ пројеката њушака“ – стварам инфраструктуру за културу њушака, преводим књиге на друге језике, помажем у провођењу пракси „њушака“, да би оне у међувремену постале експерти у тој пракси, носиоци ОзОи могли самостално да помажу почетницима у тој пракси. Ја трошим на то сво своје време и све своје паре, и мени се то јако свиђа.

Минимални задатак „њушака“ је, да прво постигну искуство увиђања снова, а после да науче да чувају увиђено током умирања физичког тела (кад и ако умре), у периоду између смрти физичког тела и рађањем новог, и после рођења, да би се у „новом животу“ сетио своје праксе и продужио је, а да је почнеш од оног места на ком си се зауставио „у прошлом животу“. Ја потврђујем, да ако хоћеш сигурно да оствариш тај експеримент, довољно је да уклониш растужености и да постигнеш беспрекидне ОзО. Човечанство већ има слично ограничено искуство (довољно је да се сетимо Далај - Ламе 14-ог, Кармапе 17-ог и стотине тибетских монаха, који нису много познати и који су постали „тулку“ – људи, који су пренели своје сазнање у ново тело са великим или малим прекидима у сазнању, у способности за сећањем прошлог живота и своје прошло искуство).

**НЕ имају неколико особина:**

**1)** за време њиховог појављивања и после њиховог појављивања настаје тупост (то јест нагло послабљење способности и жеље за одликовањем опажаја);

**2)** после њих се губи интерес, предужитак, ентузијазам, други ОзО, радосне жеље;

**3)** њихово протицање се не уклапа са јасним мишљењем;

**4)** док доживљаваш НЕ личиш на испрограмисаног робота – твоје поступке и реакције ја лако претпоставити; твоји поступци су скроз неефикасни.

**5)** из бујице НЕ је немогуће извући се без упорног рада и тренинга – чак ако у некој ситуацији будеш хтео да прекинеш да их доживљаваш, оне се неће прекинути – таква је јачина хиљаду пута утврђене навике.

**Карактеристичне особине ПЕ:**

**1)** то су супротности НЕса гладком као огледало површином: завист - злурадост, незадовољство – задовољство, **осећај сопствене ништавности** **(„ОСН“)** **–** ОСЗ, немир, мрвта смиреност, туга због усамљености – болесна друштвеност, ласкање и тако даље.

**2)** после њих настаје умор, прострација, равнодушност.

**3)** после њих долази до тровања, лошег физичког самоосећања, али не толико отворено, као после НЕ;

**4)** за време њиховог протицања постоји страх да ће кад тад да се прекину, и да ће се појавити НЕ;

**5)** њихово протицање скоро на 100% се не уклапа са ОзО – осим оних ситуација, кад ПЕ уравнотежују одређене НЕ**,** и у слободном зраку светлости може да промакне одјек ОзО;

**6)** током појављивања и после њих настаје тупост;

**7)** њихово протицање се не уклапа са јасним мишљењем, али не толико очито, као као кад су у питању НЕ;

**8)** та иста наликост на робота, лакоћа са којом се предвиђају реакције и поступци човека, који доживљава ПЕ; поступци такође нису ефикасни

**9)** жеља за доживљавањем ПЕ највише подсећа на овисност од наркотика – „ломљење“ због недобијених ПЕможе бити искључиво „болно“, то јест после њега могу да следе врло јаке НЕ.

Човеку, који је удубљен у НЕ, је јако тешко провући границу између ПЕ и ОзО баш зато, што ОзО доживљава јако ретко, зато је главни правац ППП уклањање баш НЕ, које стварно трују човека, муче га и непожељне су. Док се степен слободе од НЕ појачава, **међу ПЕ ће почети раслојавање** – неке од њих ће постати непожељни сапутници – двојници **НЕ**, друге ћеш пожелети и даље да доживљаваш, чистећи их од отровних слојева и док их чистиш појавиће се зрно ОзО. А неки ОзО се губе без улагања посебних напора, кад су НЕ са глатком површином као огледало уклоњене, на пример, при уклањању зависти губи се и злурадост.

ОзО се никад не губе током уклањања НЕ, а насупрот – ојачавају све њихове врлине: а) фреквенција њиховог појављивања, б) интензивност, в) дубина (то јест број тонова), г) продорност (степен раздвојености суседних опажаја, „чистоћа“) и д) резонанса (својство чији је смисао у томе да појављивање неког једног ОзО води ка пљеску одма целог „букета“ других ОзО.

Још једна карактеристична одлика ОзО од ПЕ је да ПЕ – какав код интензитет да имају - увек остају оријентиационо објективне. Чак јака злурадост – то је злурадост због конкретног разлога према конкретном човеку. Чак јака жалост – то је жалост према некоме конкретном у конкретној ситуацији. ОзО поседују уникатне способности да постану ОзО без објекта, кад је у питању повећавање интензитета.

Рис: „Кад настају ПЕ, не постоји жеља за одликовањем опажаја, немаш жељу да поставиш себи питање „ шта ја сад доживљавам“. Постоји само жеља да реализујеш жеље, које се појављују без икакве жеље да их одликујеш – не интересује те, да ли су механичке или радосне, шта следи после њих, умор и тровање, или супротно. И на крају, неизбежно настају ситуације, у којима се појављују НЕ, јер ако нема одликовања опажаја, онда нема ни јасноће, што се тиче тога, какве постоје жеље, зашто су такве, нема могућности да се оствари жеља за уклањањем механичке жеље и да почнеш да тражиш и реализујеш радосне.

Кад се појаве ОзО, жеља за одликовањем опажаја се појачава и сваки напор у вези разликовања жеља ствара посебну резонансу са ОзО.

ПЕ блокирају делатност разума, сузбијају способност за размишљање, упоређивње могућих интерпретација, жељу за постизањем јасноће према интерпретацијама. У ПЕ човрек бира једину могућу интерпретацију од њих неколико јер она највише одговара за продуживање доживљавања ПЕ, а не зато што је она најобразложенија. Уз то могу да се дешавају различита, чак најнеобичајнија избацивања и праве различите шеме и скице. То понекад води ка стварању опасне ситуације чије појављивање човек који се налази ван ПЕ може да предухитри и избегне.

Постоји термин „ психичка болест“. Он означава све, што је необично. Ако ходаш гола, значи да си болесна. Ако се купаш у просеку (рупа у леду на језеру), значи да си болесна. Ако уклањаш НЕ, значи да си болесна. Ако нећеш да се удаш, значи да си болесна. Ако не волиш родитеље, значи да си скроз болесна!!! Ја предлажем другу дефиницију – психички болестан је онај, који не жели да доживљава неке мисли, емоције, жеље, али их доживљава. Ако не желиш да доживљаваш НЕ, али их доживљаваш, значи да си психички болесна и јасноћа у то ојачава жељу за тражењем пута ка оправдању , то јест ка прекидању НЕ.

Једна од потешкоћа која настаје током уклањања НЕ, је **лажна интерпретација НЕ као „неодвојивог дела себе“**, као своје имовине, и што више човек жели да влада, све му је теже да пожели да се реши такве имовине, као што су јаке патње, посебно што рачуна да после уклањања НЕ доживи ПЕ. Ако почнеш да уклањаш НЕ, страхови и сажаљење постепено нестају , њихова апсурдност постаје очигледна, јер при крају ојачавају зраци ОзО и сваки тај зрак као да нам осветли дилему: или једно, или друго. На једном тасу ваге су НЕ, на другом – усхићење, изазвано додиривањем ОзО.

НЕ су неодвојив део личности, то је само оток. Често причају о тако званим „личним врлинама“, подразумева се да су те врлине - нешто што нам је својствено, независно ни од чега, нешто што смо добили при рођењу и што нам је усађено током васпитања, и ако може да се коригује, онда само у неким одређеним границама и количинама. Кад кажу „ја сам тако раздражљива“, показују да је то баш „лична особина“, „особина карактера“. Уз то се претпоставља да раздражење настаје неизбежно због одређених околности, то јест измишља се нека чврста и стабилна „веза“ између околности и НЕ. Осим тога, измишља се и нека посебна „природа“ те „особине“ која се одликује од „отока“, који може да се култивише или да се уклони. Све сличне „особине“ – то су дубоко укорењене навике за доживљавањем НЕ. Не постоје такве „везе“ – постоји само навика, која може да се промени.

Ако фиксираш да се све НЕ уклањају, или да сад НЕ нема, и уједно нема ни јасних ОзО, то значи да тренутно доживљаваш **негативан фон (НФ)**. НФ – то су све оне исте НЕ са јако слабим интензитетом, које као да су „размазане“ као доњи НЕ. Оне немају изражених пљескова, а и кад се деси такав пљесак то је обична НЕ, и ти често можеш и да не схватиш да НЕ не настају на празном месту, а да постоји хранљив слој у облику НФ, који ти управо доживљаваш. Негативан фон је јако развучен у времену, може да траје сатима, данима, месецима, цео живот. НФ који је постао толика навика, није уопште лако пронаћи. Зато је целисходно искористити савет партнера у пракси, пошто човек који има искуство у уклањању НЕ, НЕС и НФ може да спази код тебе испољавања, која показују на НФ, са којим си ти упоређен и изједначен. Ако таква могућност не постоји, онда је неопходно повећати пажњу, применити различите праксе испољавања НФ. Ефикасна пракса емотивног глачања (гледај даље). Можемо да пребиремо мисли и да посматрамо – са којом ће од њих настати најуочљивија резонанса НФ, и то ће нам омогућити да пронађемо НФ. То може да испадне узнемиреност због несигурности од будућности, страх за дете, страх од родитеља, страх од критике са стране других људи, стидљивост, навика за доживљавањем тмурног стања – код свакога нешто своје.

**Озарени фон („ОФ“)** се опредељује као и НФ.

Увешћемо термин **„негативна доминанта“**. Често људи говоре да су доста ослобођени НЕ, а понеки чак говоре да сатима и данима не доживљавају НЕ и НФ. Али се очито види, да је пун НЕ и НФ, јер му је цело лице искривљено, тело напето толико, да је тако нешто не виђено, па се чудиш, како он то сам не види? Негативна доминанта - то је НЕ или НФ на које си се ти толико навикла, да не можеш да замислиш живот без њих, и чак не примећујеш да их стално доживљаваш! Понављам – ако би тог тренутка била ослобођена од свих НЕ, онда бих истог трена доживела најјасније, најстабилније ОзО, а ако их нема – значи да управо постоје НЕ или НФ,или НЕС, тачније – негативна доминанта.

Не заустављај се на разговороима о пракси, почни реалну борбу за ослобођење сад одмах. Бори се! Колико можеш да живиш са тим? Да, уклонити НЕ није лако, а да ли је живети са њима лако? Почни да уклањаш НЕ – то је први корак. Ако то ниси урадила, значи да ниси урадила баш ништа, и све је пред тобом затворено. Колико може да се изгуби времена на првом кораку? Испред су грандиозни простори ОзО, а ти се фино понашаш са тим отровом... Замисли да си планинарка и да се пењеш на врх планине. То није обичан врх. Постоји пуно људи који кажу за себе да су учитељи, озарени, да су мајстори, али да ли си ти видела бар једног човека ослобођеног од НЕ? На тај врх не може свако да се попне, не зато што је јако тешко доћи до њега, него зато што нико не поставља себи такав циљ. Нико не уклања НЕ улагањем правих напора, сви траже лакше начине, ВЦД – позе, мантре. Скупи сву своју упорност, љубав према животу – ако тај задатак не буде решен, чека те иста судбина, као људе који су око тебе. Погледај на старице које су постале физичко оличење НЕ – јел теби одговара такав живот?

Погледај на омладину са празним очима, који спазматички беже од НЕ и тупости у ПЕ и у још веће НЕ, у још већу тупост. Погледај на људе од 30 – 40 година са сталном маском НЕ на лицу, са одавно изгубљеном надом .

Хоћеш да будеш исто таква? Ако нећеш – бори се. Замисли да си амазонка, терминатор, планинарка или вештица – биће ти потребно јако пуно снаге, не само због „светле будућности“, а да би поседовала ОзО које доживиш одмах, чим уклониш НЕ. После сваког корака следи нови степен слободе, сваки дан – нови пљесак ОзО, схватања, живот се претвара у беспрекидно стваралаштво и уживанцију.

Код улаза у твоју зграду стоје клупе. А на тим клупама – старци и старице. Поред – дечица, омладина. И ти малишани ће се „НЕИЗБЕЖНО“ претворити у ТО што не могу ни речима да изразим. Завири у очи старцима и старицама. Хоћеш да постанеш ТО ИСТО?

Чим се уклоне НЕ, одмах се појави бљесак ОзО. Чак да се мало очистиш од НЕ, биће ти јасно да је пут према слободи превише прост! Само да уклониш неколико типова растужености и ГОТОВО! И почеће необично путовање у продорним, дубоким преживљавањима, која отварају нови свет у теби! Ти не посматраш издалека ни на шта привлачно, а сама се претвараш у уживанцију, откриће, путовање.

Иза вела НЕ немогуће је доживљавати ОзО, немогуће их је измислити или створити – оне или су већ изазване, или не, али ја могу да поседујем жељу за доживљавањем те ОзО. Што си слободнија од „растужености“ (гледај деље), жеља за доживљавањем ОзО ће бити све јача, и та жеља ће те приближавати неким тајанственим путем до испољавања ОзО, а ако је жеља много јака, онда она мења свој квалитет, и ја је називам „напор“, онда ОзО настају спонтано. Прво су то кратки пљесци који настају, као што нам се чини, без икакве повезаности са праксом. Онда се зависност дубине и јачине ОзО од интензивности и искрености уложених напора испољава јасније. Кад колутови дима постају слабији, иза њих се појави сунце. ОзО нису статична стања. Доживљавајући ОзО, ти се и сама претвараш у правац, који води у необичне мирове.

Јако озбиљна препрека за уклањање НЕ и за почетак упорног тренинга у томе је - реакција друштва. Негативна реакција. Агресивно - негативна реакција. Твоја околина – твоји рођаци, познаници, „езотерици“ на конференцијама у интернету – највероватније ће изражавати своју агресију према идеји о уклањању НЕ и дуго ће причати да је то немогуће, да то „није реално“, да ће то довести ка ужасним психичким болестима и т.д. Изузеци се срећу у Русији, али ретко. Прво се рођаци и пријатељи саглашавају у свему због друштвености или због страха да ће изгубити твоју пажњу, али што твоја пракса у уклањању НЕ и догматских концепција буде наизменичнија, све ћеш јасније видети њихов прави однос према томе. Такав узајамни агресивно – негативни однос према уклањању НЕ, а понекад и са израженим претњама и физичким насиљем, може озбиљно да поколеба твоју сигурност. Многи почетници у пракси кад се осете у вакуму, одмах се предају и постају они, који цео живот доживљавају НЕ. То је твој избор - решаваш ти.

Кад су испољени уобичајени опажаји и број НЕ у њима није велики, чак и да постоји жеља да их не доживљаваш, ти свеједно доживљаваш **„осећај комфорности“**. Кад почнеш да се бавиш праксом правог пута и да мењаш једне опажаје на друге, без обзира на то да се број ОзО у њима повећава, појавиће се „осећај неугодности“. Почињајући од неког нивоа засићења ОзО, неугодство, уз замену опажаја, препушта место усхићењу, стремљењу, срећи и осталим ОзО. Сат времена ван праксе се спомиње као колико толико гладак низ утисака. Сат времена улагања напора – као пролажење кроз џунгле, препуњено суочавањем са препрекама, преодољењем тих препрека и открићима. На почетним етапа праксе, док ОзО нису испољени до краја, може да користи осећај комфорности, као разлог да претпостави да „спава“ у уобичајеним „растуженим стањима“. За некога ће такав живот изгледати ужасно – исто као што живот путника твојој старој комшиници делује, као нешто ужасно глупо и као мазохизам.

**НЕ су једно те исто, што и тумор.** Човек, који се навикао да осећа **жалост према себи (ЖПС)**, свесно разрушава свој живот сам, јер да би га жалили други, да би му удељивали своју пажњу, да би га тешили (управо то он и хоће) неопходно је да имаш разлог, да се истичеш посебном „несретношћу“.

Да би уживао у својој несрећи неопходне су ситнице, и што више – онда ћеш стручно и чак са осећајем велике значајности причати другима о томе и уводити их у „свет“ твојих „патњи“.

У човеку који је склон ка ЖПС („оЖПС“) настаје целокупност жеља која је слична тумору: онај завршетак, који води ка „непријатностима“ њему више одговара, јер што више патњи и НЕ он доживљава, дуже ће одржати своје ЖПС и ОСВ, а такође ће заузети најбоље место у табели о ранговима несретних људи који траже (и добијају) и сажаљење од других људи,и поступке који су везани са изражавањем жалости. „Несреће“ (реалне и измишљене) постају његова имовина, његова роба, која се мења на пажњу и услуге.И на крају, оЖПС твојим рукама почиње да разрушава твој сопствени живот, руководећи се дејствима са лоше одређеним циљем („длоц“) и дејствима са конкретно одређеним циљем („дкоц“). ДЛОЦ – то су дејства, које прате мисли „ја радим то“, „то се дешава“, али ако питамо човека или ако он сам себи постави питање „радим ли ја то“, „да ли се то дешава“, он ће одговорити „не“, то јест одбацује разумну јасноћу. Током вршења ДКОЦ човек се саглашава са тиме, што ради.

**01-02)** Дати себи задатак за уклањање НЕ је лакше, него стварно урадити то. Неопходно је улагати страшно пуно напора и претварати праксу у неодвојив део твог живота, иначе ће твоје маште остати само маште. Не да „одвајаш време за праксу“, а да се управо бавиш њоме. Они, који од речи прелазе на дело и продужују са упорношћу и решеношћу да постижу своје циљеве са предужитком и очајничким стремљењем, без обзира на победе и поразе, срећу се јако ретко.

Уклањају се НЕ помоћу улагања напора – ти као да „се извлачиш“ из њих, као из живог песка, „присећаш“ се себе кад си била слободна од НЕ, „ускачеш“ у ОзО. Улагање тих напора се увежбава на многобројним тренинзима. Описи различитих варијанти ликова и мисли, који стварају резонансу са напором, гледај ниже. **Уклањање НЕ –** то је такав напор кад на крају: а) од НЕ не остане никакав траг; б) настаје слаб, али очигледан ОзО. Наравно да одмах нећете научити да „искачете“ из НЕ да бих доживели ОзО, и у почетку ће се чешће појављивати стање „ништа се не дешава“, али можете бар да се присећате стремљења ка ОзО после сваког покушаја у уклањању НЕ.

**„Беспрекорно уклањање“** – то је стање у ком се НЕ уклони мање него за пола секунде. За то време НЕ не стиже јако да отрује и створи низ следећих НЕ, а такође не стиже да ојача НЕ.

Да бих остали социјално адекватни, људи често сузбијају НЕ, али то не води ка ослобађању од њих, а супротно – НЕ се претварају у тежак НФ који чврстим отровним велом покрива све остале опажаје. Како **да одликујемо уклањање НЕ од сузбијања?** Критеријум је у доживљавању ОзО – бар у кратким тренуцима, док се НЕ по навици не појаве опет. Такође можемо да се оријентишемо на карактер жеље за недоживљавањем НЕ – ако је следи предужитак, вероватност уклањања НЕ, а не сузбијања, је велика. Ако је жеља мотивисана страхом, срамом, ОСЗ и осталим НЕ, уклањања неће бити. Ако се после покушаја уклањања НЕ појави нека тешкоћа, умор, незадовољство, нема пљеска ОзО, то значи да се није десило уклањање него сузбијање.

Током сузбијања ти се не одричеш од НЕ, а само скриваш њихово испољавање, јер се плашиш последица, или срамоте и других НЕ, уједно сва шизиш, али се трудиш да изгледаш смирено. Зато НЕ често не постају још слабије, него постају још јаче, њихових многобројних огњишта се појављује све више и више, изазивајући смрдљиво кључлање, која ће кад тад изаћи напоље. Једна НЕ може да изгура другу (на пример, разраживост може да изгура стид или страх, или жалост према себи), али тровање ће се продужити.

Навешћу оно, што се не сматра уклањањем НЕ, што не може да те извуче из тог бесконачног вртлога:

1. Замена НЕ на ПЕ. Ако си љута на мужа, зовеш другарицу и она те забавља.
2. Избацивање – једна НЕ избацује другу. Уместо срамоте, ти осећаш агресију.
3. Лагање самог себе – НЕ и даље доживљаваш, али мислиш да нико то не види, и сама себе убеђујеш у то, убеђујеш да нема НЕ, умртвљујући на тај начин своју искреност, лишавајући се задње могућности да се промениш.
4. Бежање у тупост – НЕ и даље постоје, али ти си забранила себи да мислиш на то, просто одбацујеш те мисли.
5. Самообмана – постоји мисао „ја сад доживљавам НЕ“, постоји умртвљена жеља за прекидањем доживљавања НЕ, али та снага није довољна да надјача навику за доживљавањем НЕ и јачину механичке жеље за продуживањем доживљавања НЕ.
6. Сузбијање – трансформација НЕ у НФ.

Тај списак није потпун, попуни га сама, ако будеш хтела.

Једна од највећих препрека за уклањање НЕ је варање самог себе, кад човек само мисли да хоће да уклони НЕ, а уствари не жели то. Због тога је процес уклањања још тежи – постојање код тебе жеље за доживљавањем НЕ за коју можеш и да не знаш. **Увек кад** **постоји НЕ, постоји и жеља за доживљавањем НЕ,** и што су јаче те НЕ, јача је и та жеља. Кад схватиш да је та НЕ толико јака, јер ти хоћеш да је доживљаваш, а не зато што ју је јако тешко уклонити – појави се сигурност, усхићење и одлучност. Таква јасноћа може да доведе ка појављењу новог пара жеља –жеља за ојачавањем доживаљавања ОзО и жеља за послабљењем жеље за доживљавањем НЕ. Жељу за доживљавањем НЕ прате мисли – оправдања, „он ме је испровоцирао“, „та НЕ није праведна“ и остале.

Уклањање НЕ се догађа током улагања напора изазваних а) жељом за прекидањем тих патњи; б) схватањем да је немогуће живети у тако отровној смеси; в) стремљењем ка јасноћи, ка ОзО, чије се испољавање не поклапа са НЕ. Током уклањања не долази до замене једне НЕ на другу, јер те неће задовољити козметички ефекат, пошто ствар није у томе да је неко помислио да ти немаш НЕ, а у томе да их не доживљаваш, а да доживљаваш ОзО. На крају уклањања НЕ се увек појави лагано, али очигледно преживљавање ослобођења, тихе радости, спокојства, интензивног мира, предужитка и интереса ка животу. Кад је у питању сузбијање ништа од тога се не деси.

Ако детаљније размотрити **процес уклањања НЕ** онда:

1. Кратко, тренутно, мисаоно фискирање „постоје НЕ“.
2. Жеља за прекидањем доживљавања НЕ.
3. Улагање напора (то јест оштар, концентрисан пљесак жеље) за прекидањем НЕ.
4. Жеља за доживљавањем ОзО.
5. Улагање напора за појављивање ОзО.
6. Испољавање ОзО.

Само кад је одрађена 6 позиција, можемо да сматрамо да је уклањање завршено. Успешно уклањање НЕ не значи да се за 5 секунди она неће појавити опет, јер то је огромна навика, али ако је будеш упорно уклањао, та навика ће постајати све слабија, све док се не прекине скроз.

Током усавршавања, карике тог ланца ће постајати за тебе све уобичајеније, одвијаће се саме – исто аутоматски, као што су се пре аутоматски испољавале НЕ, тако да се навика за доживљавањем непожељних опажаја мења на навику за доживљавањем пожељних опажаја, и на крају можеш да научиш да беспрекорно уклањаш НЕ. Што дуже и беспрекорније будеш уклањала НЕ, она ће се све мање појављивати и на крају ће се прекинути скроз, тако да ћеш постићи **тотално уклањање** те НЕ. Кад учиш да возиш бицикл, јако ти је тешко да држиш равнотежу, а кад научиш, више и не мислиш о томе. Овде је исто тако.

На ранијим етапа тренинга у уклањању целисходно је да се подржаваш визуелним ликовима или мислима, који код тебе стварају резонансу са процесом чишћења од НЕ. Сваки практичар бира тај лик за себе, у складу са својим захтевима. То може бити нешто као сунчев зрак, који спаљује све НЕ или нешто као јак поток, који уништава све НЕкоје сретне, или нешто као експлозија, која кида све препреке на ситне комадиће – било шта.

Навешћу неколико примерака, који стварају резонансу са **напорима у уклањању НЕ** и које је сакупила Скво:

1. Повећавање интензитета напора – као подизање тешког и великог камена са дна језера, - прво га чистиш од муља, а после га беспрекидно дижеш горе.
2. Свака јака НЕ је као ураган, и да би преживео неопходно је очајнички забадати стабилан стуб, који не може да сруши ветар. Сваког тренутка тај стуб постаје све чвршћи.
3. Утврђивање власти у побуњеној држави. Луде масе самозванаца стално покушавају да добију власт у том месту. Довољно је само секунд да се опустиш да би изгубио власт, они ће ти је преотети. Кад се постигне стабилност власти, ја ћу да прогласим нове законе – закон о безбрижности, закон о стремљењу, закон о радости.
4. Лаган и непокољебив повратак пажње са НЕ ка паметовању о ОзО**,** као да ја, на пример, не умем пажљиво да гледам на неки предмет због хаотичног лутања погледа, и морала бих да се разадрмавам, да се шамарам, да намештам главу, да затварам са крпама остале предмете. Али ево, ја сам научила да гледам у једном правцу, лагано враћајући поглед, који полако нестаје.
5. Ласер је танак, али је моћан зрак светлости, који неизбежно чисти пространство.
6. Скокови тигра – на сваком издисају скупљам сву снагу и бацам се у ОзО, ускачем у њега, и чак да ме после 1-2 секунде доживљавања ОзО избаци напоље, ја продужавам да ускачем, и ускоро ће стање, које је било у почетку, да се промени, успевам да ускочим у ОзО већ на 3 – 5 секунди.

**01-03)** Једна од метода помоћу које може да се расклима непокољебива навика за доживљавањем НЕ у одређеној ситуацији, је пракса **цикличне промене интерпретација**. Ако сад доживљаваш тугу због самоће, покушај да се концентришем на мислима: „што је добро, коначно могу да будем сама, не морам да се претварам, не морам никоме ништа да доказујем, не морам да одговарам ничјим очекивањима, правилима и пристојностима;могу мирно да размислим, да се опустим, да се препустим својим осећањима и маштама. Око мене је увек толико људи, а сад могу да искористим тај тренутак и да уживам у самоћи“. И на крају ћеш приметити да је НЕ самоће постала слабија. Сад промени своју интерпретацију и помисли: „ако бих овде био симпатичан момак, могла бих да придобијем његову пажњу, било бих нам занимљиво, ја бих могла да га додирнем и доживела бих усхићење од еротских осећаја. Неким паровима је сад лепо, а ја сам сама, и немам са ким да попричам, немам према коме да осетим заљубљеност“. И на крају – повећавање осећаја ненормалне самоће, ојачавање других НЕ. Ако се мало пољуљаш између те две интерпретације, добићеш добро искуство и схватићеш да појављивање НЕ не зависи од ситуације, а од њене интерпретације. Промена интерпретација није пут ка ослобођењу од НЕ, то је само први корак, јер је навика за доживљавањем НЕ испољавана већ сто пута, јача од сваке интерпретације, а сво то време док ти мењаш интерпретације, НЕ живи, развија се, трује, изазива друге НЕ. Циклична промена интерпретација даје само минимално искуство у слабљењу НЕ, али свеједно ствара сигурност у то да на НЕ можемо да утичемо независно од ситуације. Лажна концепција о томе да се емоције скроз опредељују ситуацијом, прави те беспомоћном, јер само ретко можеш да промениш околности; и на крају долази до безизлазности. У једном случају испада песимисткиња, која је удубљена до ушију у НЕ, а у другом – револуционарка, која покушава да промени околности тако да се НЕ не бих појављивале, а то није могуће, јер се после једних појаве друге НЕ.

Ако су обе интерпретације једнако могуће, зашто онда не изабереш и не учврстиш ону, која смањује дејство НЕ и дозвољава ти да се налазиш у привлачнијем стању? Замена непожељних интерпретација на пожељне је минимални задатак, који дозвољава да се лагано расклима навика за тренутним уваљивањем у интензивне НЕ.

Јако је важно што током реализације твоје праксе долази до **скупљања искуства преживљавања ОзО** – тренуци које си доживела у ОзО не скупљају се у неком „преносном“ смислу, а у најреалнијем, и кад тад (некад раније, некад, на жалост, касније) долази до пролома, и ти доживљаваш спонтано олакшање због уклоњених НЕ, а ОзО постају упадљивији, чешћи, стабилнији, јаснији, такође се појављују ОзО.

Ако постоје оне НЕ, којих ти је жао да се одрекнеш (то је у главном туга, жалост према себи, жалост према другима, љубомора, понекад и агресија, негативан однос) можеш да се ослободиш оних, које сматраш да су непожељне, болне. Навика за доживавањем НЕ је утврђена стотине хиљада пута, зато могу да се појаве одмах, чим их уклониш. Ојачавај своју непоколебиву одлучност и стремљење, да би на било који начин постигао свој циљ, да би савладао навику која те уништава. За тотално уклањање НЕ потребно је улагати пуно напора, али резултат ћеш добити сваки пут после успешно уложених напора, и искуство од тих преживљавања ће се накупити, што ће повећати ефикасност праксе, потпуност и смисао живота.

**Јуриш конкретне НЕ** је ефикасна вежба. Бираш НЕ која се често испољава, на пример незадовољство и доносиш решење – прва 3 дана (3 сата, сат времена) му не дозвољаваш да се испољи дуже од 1-2 секунде. Заједно са другим НЕ незадовољство се испољава на сваком кораку, и разликовати их није баш лако, а да не говоримо тек о томе да урадимо то за секунд, зато је неопходно сваке секунде (!) пазити на себе, и онда ће се уклањање конкретне НЕ претворити у концентрисан јуриш многих других. Чак сат времена такве праксе – јесте јако тешко, као да трчиш маратон, а ако таквог ефекта нема, то значи да се бавиш варањем себе, прихваташ жељено као реалност, и тотално уклањање незадовољства се неће догодити (прати обавезну атрибуту успешног уклањања НЕ – пљесцима ОзО). Током извођења таквих јуриша почиње да се формира и ојачава навика за моменталним уклањањем НЕ, догодиће се битан прогрес у брзини и чистоћи уклањања. Уклањање следеће НЕ ће бити много лакше, ако упоредимо са првим искуством.

Савестан мониторинг опажаја са циљем да их спазиш и уклониш сва испољавања НЕ, која је осуђена на уклањање, довешће до још једног важног резултата. Такав мониторинг је могућ само у том случају кад схватам (т.ј. фиксирам у УД) све што се самном дешава, па постајеш пажљивији према опажајима, постиже се искуство преживљавања **радости због** **пажљивости.** Само да живиш и да радиш нешто, и да живиш и да имаш у виду испољаване опажаје – то је велика разлика. Савестан мониторинг води ка почетку бурног процеса раслојавања опажаја, појављује се уметничко стање – појављују се занимљиве идеје, открића, неочекивани аспекти ОзО, појављује се осећај посебне дубине живота – као да се отварају вратанца и да се улива осећај потпуности. И писмена фиксација постаје радосна.

НЕ увек имају спољaшно изражавање (много упадљиво или скоро неприметно за неискусног човека) – слаб уздах, лагана гримаса, једва уочљив гест, специфична промена интонације – назваћемо то **„телесне особине НЕ“( „тоНЕ“).** Скоро 100% мимике, гестова, људских интонација неодвојиво је урасло у те тоНЕ. Контролисање тих тоНЕ нам омогућава да квалитетније похватамо НЕ које су искочиле, преживети ситуацију, уклонити НЕ и очистити се НЕ које се појаве успут.

Контролисати мимику, глас, гестове је много простије него НЕ, зато проналажење и уклањање тоНЕ омогућава праксу. Ако си пропустила НЕ и „пробудила се“ кад се она већ разрасла, зарасла другим НЕ, одмах прекини тоНЕ, а после и НЕ. „Чисти територију“, не стај на пола пута, уклањај најмање пљескове НЕ, док не постигнеш као минимум стање „ништа се не дешава“, а максимално – ОзО.

Ослобађање од НЕ води ка јасноћи, ослобађању од [лажних] концепција. Ако су те силовали, то може да буде непријатно и да боли (али није обавезно, јер ако даш насилнику кондом и сетиш се да није лако наћи полни орган, који сам квалитетно стоји и који се сам покреће да би те изјебао без „односа“, можеш да добијеш задовољство било које интензивности), али у томе нема ништа „психички трауматичног“ – само од тебе зависи да ли ћеш да доживљаваш НЕ или не. Кад сломиш руку боли много јаче, него кад те силују. Зашто онда после поломљене руке не врше самоубиство? Зашто се онда не организују клубови психолошке помоћи онима, који су сломили руку? Зато што није уобичајено да се доживљавају јаке НЕ кад поломиш нешто, то се не сматра као нешто „ужасно“, „срамотно“, а кад с у питању силовања – то је уобичајено. Полни орган су насилно угурали у вагину – ето то се десило, али то ме се придаје значај космичке важности – то је тотална глупост и лицемерство. После поломљене руке мораћеш два месеца да ходаш са гипсом, да разрађујеш зглобове, да радиш инекције од тетануса и т.д., а чак после грубог силовања неопходно је само намазати се колоидним сребром или још нечим због дезинфекције, предузети мере да не затрудниш, а маснице ће убрзо проћи – 10 пута брже, него што ће зарасти сломљен прст. Осим тога, без НЕ које паралишу, може уопште да се избегне силовање, или да се непожељни ефекат сведе ка минимуму (гледај „*питања и* *одговоре“* – 0059).

Кад схватиш да те НЕ разједају у правом смислу те речи, можеш да користиш праксу **„паметовања о томе да су НЕ - отров“**:у тренутак кад се појављује НЕ, ти гласно или у себи понављаш – „Отров!“, „Ја не желим то да доживљавам!“.То нам омогућава да се продрмамо и мобилизујемо, да се сетимо свог односа ка НЕ, да смањимо механичку жељу за доживљавањем НЕ. То ће уједно да прикочи паразитски унутрашњи дијалог, који служи НЕ и који је огњиште многих пљескова.

Кад су у питању НЕ, не постоје ситнице!Чак „најништавнија“НЕ – је огроман отров, и кад доживљаваш ОзО одлично то схваташ, а кад ОзО нема, нема ни јасноће. Чак слаба сенка од НЕ одмах и то јако сузбија ОзО. Осим тога, слаба НЕ – је примерак тренутног **негативног односа („НО“)** или **негативног енергетског стања („НЕС“)** (тачније – „лоше физичко самоосећање“, апатија, тромост, „ништа се не дешава“) – може бити део огромног ајсберга НФ који се налази изнад воде. Уклони је, и подводни део ће се подићи, постаће приступачан за истраживање и уклањање.

„Негативни односи“ су слабе НЕ, понекад јако слабе, не трају дуго, и после њих не следе увек одређено изражене НЕ. На пример, довољан је кратак поглед на непријатно лице, а понекад и на било које лице да се моментално, на секунд, или део секунде појави сенка мржње, прекоревања или одбијања. Током увежбавања концентрације приметићеш да сваки твој дан продиру хиљаде НО. Најефикаснија метода за уклањање тог чопора је емотивно глачање, устремљено ка ОзО.

Сву ту групу – НЕ, НЕС, НФ и НО ћу у будућем означавати као „четири Н“ или **„4Н“,** све су то само врсте НЕ, зато ћу их најчешће означавати као „НЕ“.

Људи у главном и не схвате да НЕС може да се уклони. Та идеја се схвата као револуционарна. Сматра се да је та тмурност, тромост – неодвојив део „мене“, да је изазвана „објективним разлозима“, и ми можемо само да је прекидамо разонодом, оргазмима, храном и сном. Али НЕС може да се уклони, исто као и било које непожељно стање. Први корак је - издвојити НЕС као одвојен опажај, зафиксирати: „постоји тромост“, или постоји „ништа се не дешава“. А после већ постаје могуће истраживање тог стања, и доживљавање жеље, која има конкретан правац „не доживљавати то стање“, и улагати напоре у уклањање тог стања и уклонити га.

Увешћемо термин **„растуженост“** – означићемо тим термином било коју целокупност НЕ, НФ, НЕС, НО, лажних концепција и механичких жеља (гледај у конкретним разделима).

**Позиција непристрастног судије**: замисли да си судија у конфликту између двоје људи (а један од њих си ти) и да говориш: „одмах ућутите, направите неутрална лица, а после ћемо се разабрати – шта је у питању“. Избаци сигурност у „праведност“ НЕ, прекини аутосугестију, јер ти јако често сматраш да су твоје НЕ „праведне“, а уклањање НЕ – као сагласност са „неправедношћу“. Зато реци себи – „ размотрићуу ситуацију и донећу решење, али хоћу да размишљам и решавам кад сам трезна, а не кад сам отрована НЕ, које ми блокирају размишљање“. Памти да су било које НЕ отров који трује тело, који га лишава могућности да ефикасно реагује, да логички размишља, да истанчано осећа, доживљава радосне жеље, зато оне увек морају бити неминовно уклоњене.

Да бих ојачао жељу за ослобађањем од НЕ, целисходно је пребројати све непожељне последице после испитивања, то јест оне последице, које не бих хтео да поседујеш. Такође је целисходно пребројати сва дејства, која воде ка слабљењу жеље за уклањањем НЕ. То су:

- сузбијање радосних жеља;

- кретање за механичким концепцијама – свакаквим је „важно“, „треба“ „неопходно“...

- преждеравање

- предуго спавање, хронична неиспаваност

- чести оргазми (чешће него што је уобичајено 2-3- недељно)

- задовољство и самозадовољство

Периоди упорних и одлучних напора у уклањању НЕ се мењају на периоде апатије и импотенције, али кад се после опет вратиш ка пракси, увиђаш да ти нешто испада сад лакше – то је резултат од уложених напора. **Шта да радим у случају „скотрљавања“** или опадања? („опадање“ ћемо определити као стање у ком је жеља за доживљавањем растужености много јача од жеље за доживљавањем ОзО).

1) Минимално што можеш да урадиш, је да истражиш своје откотрљавање: да посматраш, да фиксираш, да анализираш, да експериментишеш, да тражиш закономерности. Истраживање улеће у процес скотрљавања и мења његову боју, и ти више ниси она која је одустала, која се предала, него она која истражује и посматра. Разлика је у томе, како се то преживљава, и та разлика је баш значајна.

2) Можеш да промениш друге навике. Ја то називам **„конзервативне праксе“.** Пушити, напијати се, користити речи – паразите, клатити ногу, мрштити се, резати хлеб држећи га у левој руци...навика постоји јако пуно, и непожељних, и оних према којима си равнодушна. Иако за успешну промену тих навика није потребна огромна концентрација и тотална одлучност, као кад уклањамо НЕ, свеједно та промена повећава ефикасност уложених у уклањање НЕ напора.

У белешкама Скво је написано о прекидању пушења:“ сврха прекидања пушења није у томе да почнеш здраво да живиш, - о „бонусу“ ја засад не размишљам. Пушење је велика механичка навика. Нереализована жеља за пушењем изазива гомилу НЕ, и степен те растужености је толико велики да омогућава ефикасно увежбавање уништавања НЕ. Услове праксе није целисходно стављати слабије, јер ће резултат бити сумњив и нећемо одрадити уложене напоре у „ратним“ условима. Ја наравно могу да одем у шуму, да трчим тамо, да читам тамо, да упражњавам секс и да „престанем да пушим“, али чим видим киоск са дуваном или пријатељицу, која са уживањем пуши миришљаве цигаре, моја одлучност одма нестаје, и то значи да нисам уложио довољно напора да бих уклонио ту навику. Мој задатак је да не бежим у услове у којим навика „спава“, а да је храбро дочекам и уклоним сваки пут кад се појави. У тој борби ја могу да „истопим“ своје напоре, да их „наоштрим“ беспрекорно, да би их после користио у борби са НЕ.

Да бих уклонио НЕ**,** неопходно је уложити јако пуно напора. Одрадити их, осетити – није прост, али веома интересантан задат, јер ја уклањам то што не желим да доживљавам и изазивам то, што хоћу да доживљавам!То ме наизменично мења“.

**01-04)** Искључиво ефикасна пракса **„цикличног опажања“ („ЦО“)** – проживљавање неколико пута и уклањање НЕ. Можеш сваког тренутка (на пример, помоћу мисли која има улогу окидача) да ствараш (или да се сећаш) ситуацију, у којој као и уобичајено доживљаваш НЕ, и чим се НЕ појави, ти је уклониш, после је опет изазовеш, па опет уклониш, и тако све док имаш снаге, а кад снаге више не буде било – научи да улажеш ненормалне напоре и да доживљаваш истовремено ентузијазам, стремљење, предужитак. Ако се после 50 циклуса не појави више ни једна НЕ, значи да си ситуацију искористила на 100%. Следећи пут аутоматизам појављивања НЕ ће бити слабији, и биће их лакше уклонити. Навика за доживљавањем НЕ убрзо нестаје, током такве праксе, и постаје ти јасно да доживљавање или недоживљавање НЕ скроз зависи од твоје жеље, од твоје упорности.

Циклично опажање НЕ, које настају током сећања - јесте одлично средство за уклањање глувог и чврстог НФ, јер многи саставни делови негативног фона потичу од догађаја из далеке или недалеке прошлости.

На пример, силовали су те или су покушали да те силују; или су те тукли, или су се дерали на тебе „ вољени и брижни“ родитељи, као што се често дешава; доживела си јако велику срамоту или осетила огромну кривицу и т.д. Сузбијене НЕ у тај тренутак су формирале чврст НЕ, који постоји и дан данас. За уклањање НФ постоји пракса емотивног глачања (гледај даље), али циклично опажање тих сећања је способно да промени и исправи многе ствари. Слична сећања могу бити испрекидана, нејасна, јер си ти стремила да их заборавиш, зато је прво неопходно да обновиш све детаље. Запиши сваку ситницу, које можеш да се сетиш. Ако се током проживљавања појаве још неке ситнице, додај их у тај опис. Присећај се тог догађаја, покушај да проживиш поново све то што си пре доживела, независно шта је то било: страх, ужас, стид, срам, брука – све што је било, све проживи поново. Све те године си сузбијала сећања о том догађају да би се заградила од НЕ, а сад имаш другачији задатак – да максимално доживиш све то, а после да их све беспрекорно уклониш. Замисли да си ти садашња сама решила да доживиш све то, да добијеш искуство, да би постигла највеће мајсторство у уклањању НЕ. Кад постигнеш такво стање, у ком кад се сетиш те ситуације и не доживиш НЕ, или их беспрекорно уклониш, схватићеш да та ситуација није „разлог“ за појављивање НЕ, а да је разлог навика, а понекад и твоја жеља да их доживљаваш. Доживљавати или не доживљавати НЕ – то је твој избор.

Ако тренутно поседујеш жељу за уклањањем НЕ, а ситуација је таква да јаке НЕ сад не постоје, можеш да употребиш машту, јер и измишљена, као и реална, ситуација може да покрене механизам испољавања НЕ. На пример, да би доживела љубомору замисли свог момка у загрљају са другом девојком и потврди ту фантазију мислима: „ не зна се - где је сад и са ким“. Ја, наравно, мислим да је он на послу, али ако буде хтео да упражњава секс са другом, може да уради тако да ја мислим да је на послу“. Не постоји разлика између НЕ, која је настала током реалне ситуације и између НЕ, која је настала током измишљене ситуације, и зато нам то омогућава да користимо машту за праксу цикличног опажања.

**01-05)** Пракса **ограничене тоталне контроле („ОТК“):** 5 или 10 минута сваке секунде (!) пази да се не појави чак сенка НЕ, а да је не уклониш. ОТК нам даје искуство:

1) у улагању напора за тотално уклањање свих НЕ, без изузетака;

2) у налажењу и уклањању чак најслабијих НЕ;

3) за боравак у стању још веће слободе од НЕ, него иначе;

4) за учвршћивање , развлачење времена, за интензивнији и интересантнији живот; ОТК је концентрација свих снага, огромно узбуђење, потпуна мобилизација. Почни од мањег – од 1 минуте. Ако испланирам да ћу проживети без НЕ сат времена, али ћу их стално доживљавати и нећу одмах уклањати, онда ћу доживети пораз, стремљење ће постати слабије, скептицизам ће се повећати. Ако почнем само од једне минуте и успем у томе – то је победа, добијем искуство још веће слободе од НЕ него иначе, а такође жељу да продужим праксу.

Током ОТК уклањај НЕ, као да је то твоја задња битка, у којој не смеш да изгубиш. Ако хоћеш – дери се сам на себе, ако хоћеш – напрежи мишиће, ако хоћеш – угризи се за прст – ради шта хоћеш, али се не предај, не прекидај уклањање НЕ. Навика треба да буде укинута по било коју цену, а после ћеш научити да уклањаш НЕ без туђих гестова, дерњаве, и осталог.

Смисао праксе **контролисања ситуације („СТК“)** је у томе, да ти делиш свој дан на типске ситуације у којима се испољавају НЕ и НФ, који су карактеристични за те ситуације. Кад улазиш у своју зграду, доживљаваш гађење због мириса мишева, а кад идеш на посао – оптерећена си мишљењем шефа и т.д. Постигни бар један, али конкретан успех, заузми бар једну територију, коју више нећеш никоме дати, истргни је из власти НЕ. Биће наравно падова, узлета, разочарења и открића, али чишћење следећих ситуација од НЕ ће ти ићи већ мало лакше. Тебе – прошле - више нема, постојиш ти - друга, јер си ти – целокупност опажаја на том месту. Ти више не живиш прошли живот, јер си извршила замену многих опажаја, и ако хоћеш, можеш да се мењаш и даље. Та промена – је резултат радосне жеље, упорности и одлучности , који је добијен током њене реализације.

У твојим је рукама – проста и делотворна метода за постизање пожељних за тебе опажаја и уклањања непожељних, и улаз у зград,и који смрди на мишеве, ће се претворити у **„озарени фактор“(„ОзФ“) ,** то јест опажај тог улаза ће стварати резонансу саОзО. И што више буде било ОзО међу осталим опажајима, све више ће се претварати у ОзФ.

ОзФ – то је опажај – пребацивач, који води ка ОзО (посебно кад постоји жеља за поседовањем ОзО). То може да буде било шта – изглед бурног мора, високих планина, животиња, биљки, речи, људи, мелодија и т.д. На пример, гледаш на океан, доживљаваш ОзО. Долеће велика буба и врти се око тебе, залеће ти се у руке, стомак, и одједном као да нестаје вео тупости, долази до пролома бране, настаје продорна резонанса од два опажаја, и ти доживљаваш велику нежност према буби иако си пре увек била равнодушна према бубама, или си их се чак гадила. Од тог тренутка летећа буба је за тебе ОзФ.

Постоји **механизам преноса ОзФ** – ОзФ за један ОзО постаје ОзФза други.

Ја саветујем да се састави списак свих ОзФ – таква фиксација ће га ојачати.

Кад описујеш ОзФ**,** велики значај имају детаљи који повећавају његово резонансно својство, и пошто унапред не можемо да их одвојимо од масе осталих сећања, саветујем да се све опише, а после да се сортира оно, што је важно. На пример, постоји ОзФ – сећање на то, да си седела на каучу са њушкама и да си доживела јасан ОзО. Описујући ту ситуацију, ти одједном схваташ да је јако значајан један детаљ: цртеж са браон слонићима на прекривачу. Разумно то објаснити ти не можеш, јер си у почетку уопште хтела да избациш са списка тај елеменат, као елеменат који нема никакав значај.

ОзФ може бити било шта – туп агресиван човек, блато напољу, тесан воз, реклама, пикавац у вц-шољи – ма било шта. Што беспрекорније будеш уклањао растужености, што више постоји ОзО, све више ће ОзО постајати за тебе ОзФ. Пре си се у возу досађивала, а сад сваког минута фиксираш, вршиш емотивно глачање, изражавање жеља, истражујеш концепције, уклањаш НЕ и т.д., и за месец дана ћеш одједном видети да се опажање тесног воза тако тесно испреплетало са напорима, са ОзО, и да се претворило у ОзФ. Ако си пре посматрајући тупа и сива лица доживљавала НО, сад кад си почела беспрекорно да га уклањаш и ти тупи људи су постали за тебе ОзФ.

Ти си увек у току, шта се дешава иза зида стана или офиса – тамо седе тмурне намргођене колеге или комшије и раде свој тмурни посао. Али ти знаш, да негде далеко, иза зида, постоји Јежетина, Бодхи, Фјорд и други практичари, а такође океан са глатком површином, и усијани планински врхови. Али по навици ти подржаваш у машти оно, што си навикла да замишљаш, а не оно, што је ОзФ. Та навика може да се промени.

Саветујем да водиш детаљана истраживања – извештаје о одрађеном послу, што се тиче замене опажаја, то јест, детаљан дневник са описима твоје борбе. Неопходно је да блокче и хемијска оловка урасту у тебе. Шта си радила, шта је испало, шта није испало, каква су била открића, интересантна посматрања, какав је интензитет НЕ и ОзО био током улагања напора и т.д. – детаљно гледај у поглављу „Описи и фиксације“. На пример, можеш различитим знацима да означаваш НЕ које си уклонио моментално, које си уклонио за 2-5 секунди, и оне које ниси уклонио (ако су НЕтрајале више од 5 секунди). **Писмено фиксирање** искуства ће противуречити скептичким мислима, биће необорив доказ да можеш да решаваш такве задатке. Пошто ћеш у том дневнику писати нешто, што је непожељно да знају други (јер могу да осете агресију према теби) да бих постигао највећу искреност, чувај своје записе у фајловима – на пример, у програму Word. А шифра треба да одговара следећим условима – не мање од 10 симбола, несме да састоји од делова простих речи, са коришћењем великих слова, цифри и специјалних симбола, као што су @#$%^&\*.

**Истраживање конкретних НЕ, њихова класификација** омогућава ефикасније разликовање и уклањање.

Размотрићемо ради примерка раздраживост. Раздраживост и незадовољство јако одговарају за израду напора, јер се испољавају често, изражене су јасно, али немају тако моћан концептуалан ослонац као што је, на пример, љубомора или жалост. (Негативан однос, незадовољство, раздраживост, агресија, мржња – различит степен интензитета једне те исте НЕи зато онај, који доживљава „само“ негативан однос, јесте човек, који у било у ком тренутку може да испољи мржњу).

Свака конкретна раздраженост може да се успостави са одређеном категоријом, а после већ да се почне уклањање. Наравно да ће бити немогуће постићи беспрекорно стање (т.ј. за пола секунде – секунду), зато је целисходно бавити се класификовањем НЕ само на почетној етапи, кад нема потпуне јасноће у карактер њеног испољавања. Кад се брзина уклањања конкретне НЕ повећа , и од појављивања до уклањања буде размак у само 2-3 секунде, сапостављање емоције са категоријом није више ефикасно, и ту карику можемо без сажаљења да избацимо, неће бити никакве штете, али у почетку ће делење на категорије имати предност у томе, и ако хоћеш да определиш ту категорију и њене особине, мораш јако пажљиво да размотриш све аспекте испољавања НЕ**,** и тако ћеш научити да је примећујеш у свакодневници, јер је без тога уклањање немогуће.

На пример, можеш да сортираш све раздражености по типу ситуације, у којима су се они испољили:

а) непожељно понашање других људи;

б) твоје непожељно понашање;

в) непожељне околности;

г) општа раздраженост „на цео свет“.

Није много битно да тачно опишеш све ситуације, у којима по навици настаје раздраженост, јер његово уклањање у једној ситуацији води ка општом расту способности примећивања и уклањања у свим другим.

Уклањање НЕ је целисходно завршавати изазивањем одлучности за окончавање уклањања НЕ својом победом, сигурношћу да ће се кад тад појавити ОзО и попунити све.

Још једна метода за разбијање емоција на две класе се оснива на разлици у мењању карактера испољавања емоција током посматрања, фискирања, истраживања. Једна постаје слабија и раствара се, друга – ојачава, раслојава се и постаје дубља. У складу са првим и другим типом понашања можемо условно да назовемо те емоције „негативне“ и „позитивне“. Занимљиво је, да су емоције које сам ја раније определио као „негативне“, у складу са тим дељењем, исто испале негативне. ПЕ се понашају двојако. Неке се исто распршавају, посебно оне, које се скроз одликују од НЕ (на пример, „ туга због губитка – радост због владања“). Друге почну да се раслојавају, то јест, тамо где си ти раније примећивала само једну ПЕ, сада примећујеш њих неколико. Неке од њих се распршавају или ти се појави жеља да их уклониш, а друге ојачају, па ти се појави жеља да их доживљаваш чешће, и постепено током таквог чишћења почне испољавање ОзО. Хоћу да вам скренем пажњу, да је ту особину емоција немогуће користити за уклањање НЕ, јер док будеш посматрао ту НЕ, она ће изазвати масу других НЕ, ојачаће НФ, и на крају неће нестати, а замениће је други опажај, али стална промена опажаја се дешава у сваком случају, и као што видимо, не води ка прекидању НЕ. Обично се таквој „пракси“ обраћају они, који се баве самообманом, и уствари не желе да се одрекну од НЕ.

Јако је **ефикасно усклађивати различите правце у пракси** – не по некој скици коју си измислила, а у складу са оним што изазива твој интерес, радосну жељу. Погрешмо је мислити: „ прво ћу да уклоним НЕ, а после ћу се позабавити концепцијама и жељама“. Растужености су тесно испреплетане између себе, и никад унапред не знаш – где ће се десити пролом, а кад се пролом деси, као кад конац за крај извлаче из тканине – материја је распарана на том месту, где се ти држиш, и по целој ширини. Постизање слободе у нечему одјекује по целом спектру опажаја, и често се догађа да прогрес у уклањању НЕ води ка томе да низ концепција постане очигледно лажан, или наопако. Књига је написана наизменично – параграф за параграфом, другачије се не може, али се у пракси увек руководи радосним жељама.

У складу са мојим искуством истраживања практичара, људи имају склоност према агресији, имају много мање шанси него они, што су се навикли да изазивају жалост према себи. **(ЖПС).** Безобразан, импулсиван, агресиван човек има много мање смисла за истраживање својих опажаја, него они што доживљавају ЖПС**.** Права борба са агресијом почиње тек тад, кад почнеш да уклањаш њене чак најслабије облике – лагано незадовољство, слабу раздраженост. Тотална контрола и уклањање чак најслабије сенке незадовољства или негативног односа, тренутно фискирање свог стања (оцењивање сваког тренутка по скали од 1 до 10 интензитета незадовољства) – само на тај начин можеш да се решиш агресије. Било каква **агресија – то је страшна зараза, тежак облик разбољевања од негативних емоција**, и мораћеш да се бориш за сваки тренутак свог живота, ако хоћеш да победиш. Никакав пут, никаква пракса, никакво духовно трагање – ништа није могуће док агресија није уклоњена.

Довољно је просто да постигнеш беспрекорно уклањање НЕна „**каучевој пракси**“, то јест у комфорним условима, где нема посебних раздраживача, кад су поред тебе симпатични људи, и ако живиш у природи и не сарађујеш са растуженим људима и т.д. Али често током дуге каучне праксе настаје криза – посебно је то могуће на почетку праксе, док је још мала навика за доживљавањем ОзО**.** Термином „**криза**“ ја означавам оно стање, кад посебних растужених стања као и да нема, а уствари и ОзО исто нема. Није јасно – од чега почети, одакле кренути. Ојачава „ништа се не дешава“, смањује се до критичног нивоа ентузијазам, предужитак. У тој ситуацији неопходно је почети „**активно трагање**“ – то ће нам омогућити да испољимо дебеле слојеве НЕ и НФ, који се нису испољавали, јер није било раздражиоца. То нам омогућава да увежбавамо беспрекорно уклањање НЕу тешким и јако тешким ситуацијама, кад је аутоматизам негативног реаговања посебно тешко уклонити.

За остварење активног трагања најцелисходније је да започнемо **„социјалне експерименте“ („ СЕ“)**, током којих примаш ударце са стране других људи. Целисходно је пажљиво разматрати одступања, одбрану, методе за манипулисање околним механизмима (механизмима људског понашања) да негативан однос са стране људи не би довео ка непожељним последицама. Зато је пожељно поштовати закон, да бих имао могућност да искористиш механизме система чувања права у тешким случајевима.

Примерци простих СЕ:

\*) доћи у продавницу и платити све најситнијим новцем. По закону, продавац мора да прими било какве паре, јер је то законско средство плаћања. Код практичара могу да настану НЕ – страх од агресије са стране продавца и других купаца.

\*) у транспорту да не устанеш некоме. НЕ које настају код практичара: срамота, страх од агресије.

\*) проћи по вагону у прљавој одећи и просити. НЕ које настају – срамота.

\*) у друштву непознатих људи осећати се будалом. НЕ које настају – осећај сопствене ништавности, увреда, побуњеност.

Многи читаоци моје књиге негативно реагују на идеју спровођења СЕ, сматрајући да на тај начин практичари не вежбају уклањање својих НЕ, а такође успут „изазивају“ код околине додатне НЕ. Али ја оснивам своја размишљања на следећем:

а) Не могуће је изазвати код некога НЕ – човек сам решава да доживљава НЕ и да не жели да их се ослободи. У то је лако уверити се, и саветујем да се то уради: испричај било ком човеку (ког првог сретнеш или твом познанику) да постоји начин да не доживљаваш НЕ, и питај – да ли он хоће то да постигне? У 90% случајева ћеш добити одговор „не“ и сентенцију о томе, да „без НЕ човек постаје мртвац“. Осталих 10% ће се отприлике сагласити са тобом. Испричај им о својој технолозији ППП, и за пар дана питај – шта су урадили да би постигли резултат. Нек испричају детаљно – шта су радили, шта је испало, шта није испало, каква су била открића, посматрања, какве су им се појавиле радосне жеље у вези тога и т.д. Одговор ће бити ћутање – нико и прстом неће мрднути. То доказује да нико не жели да се ослободи НЕ, осим изузетака, наравно.

(Покушај да „изазовеш“ НЕ код „њушке“- т.ј. у том човеку, који хоће беспрекорно да уклања НЕ, и који то вежба упорно и одлучно – видећеш да ти неће ништа испасти, чак ако почнеш да га псујеш, да га тучеш и да му претиш и т.д.)

б) људи УВЕК, стално доживљавају НЕ или НФ, јер да их не доживљавају у неком тренутку, доживели бих истог тренутка ОзО. Која је разлика – да ли ће се дерати продавац на једног купца или на другог?Да ли ће доживљавати ужасну досаду или раздражење? Многи људи ће највероватније изабрати да доживљавају раздражење и агресију, него досаду.

в) практичар, који ради СЕ, не жели да се код других људи појаве НЕ. Он користи своја знања о механизмима, које људи култивишу у себи, и зна да ће се после одређеног понашања појавити негативна реакција. Али ако се уместо стереотипне раздраживости човек насмеје и осети бар жељу за дружењем, онда ће практичар одмах осетити симпатију према том човеку и интерес (чак кад се дати СЕ не спроведе).

Пракса „**емотивног глачања**“ **(„ЕГ“)** за уклањање НФ и ситних НЕ. Уникатна особина те праксе је у следећем: ПЕГ омогућава прочишћавање чак оног НФ, ког тренутно не примећујеш и само на основу одсутства ОзО можеш да закључиш да постоји. Смисао ЕГ је у томе, да ти улажеш напоре за уклањање НЕ, иако не фиксираш никакве НЕ. Пошто већ поседујеш искуство улагања напора у уклањање НЕ, неће ти бити тешко да покренеш поново те напоре, иако не примећујеш НЕ. Вршити напоре можеш по одређеном распореду (на пример, наћи 10 минута за непрекидно ЕГ), и да се односе на одређене догађаје (на пример, везати их за било чији поглед уперен на пролазника – велика је вероватност да ће се догодити најмањи пљесак НО)и т.д.

Саветујем да се односите ка ЕГ као ка прању зуба, као према неопходној профилакси .

Све док не почнеш да доживљаваш беспрекидан озарени фон, пракса ЕГ ће бити ефикасна и никад је неће бити превише.

Да би се боље концентрисао на ЕГ**,** можеш да користиш подржавање визуелним ликовима, и да одрађујеш праксу **појачаног емотивног глачања** **(„ПЕГ“):**

1. Сваки пут кад удахнеш, изазовеш зрак светлости који се подиже са дна стомака до центра груди. Нека тај зрак светлости буде “опипљив“, „растегљив“, а његова светлост – јасна, упадљива и јака.
2. Сваки пут кад издахнеш, изазовеш напор за уклањање свих опажаја. То води ка појављивању моћне светлосне експлозије, која се разлеће од центра груди на све стране и обара све на свом путу.
3. Да бих олакшао фиксирање, целисходно је делити ПЕГ на активности, циклусе, серије.

Активност – то је једна активност ПЕГ на један уздах – издах. Серијске активности – неколико активности заредом без прекидања (не саветујем мање од 50). Циклус – неколико серија са прекидима између њих (не саветујем мање од 10 серија у дан). Коришћење бројаница одређене дужине омогућава нам да се не замарамо са прорачунима.

1. Сваки циклус саветујем да завршите писменим фиксирањем добијених података током посматрања, користећи белешке које си урадио за време ПЕГ.
2. Током дана може да се спроводи неколико циклуса. Колико хоћеш.

**Уклањање НЕ у сну** је могуће, то није много тешко, за то је није потребно да схваташ да спаваш, довољно је да упорно и искрено одрађујеш праксу кад си будан, па ће се навика за уклањањем НЕ појавити аутоматски и у сну. Што јаче пракса буде ушла у аутоматске снове, то ће више бити ниво схватања снова, биће већа вероватност да ће се појавити искуство схваћених снова (СС), да то неће бити један сан и да ће бити јако интересантан, јер: а) појавиће ти се могућност да истражујеш свет, неколико пута већи и разнобразнији, него свет опажаја, који се појаве кад си будан; б) У СС је много лакше доживљавати упадљиве и различите ОзО. Детаљније гледај у следећем поглављу.

Негативне последице које се појаве за време праксе у уклањању НЕ – повећавање способности за одликовање испољавања НЕ код других људи. Ти ћеш примећивати та испољавања код других људи, и то тако јасно и лако, као да се деру да би их чули. Можеш да читаш људе као буквар, као књигу, где је све написано о емоцијама. **Нико неће моћи да сакрије од тебе да доживљава НЕ**, јер се то испољава чак у најмањим гестовима, интонацијама, гримасама и речима. Зато ће ти бити још чудније, што они толико упорно поричу да доживљавају НЕ, и гледајући их, моћеш јасно да схватиш у каквој ужасној смеси од НЕ, неискрености, тупости живе људи.

**Целисходно је уклонити страх од „ нелагодних услова“**, јер кад кажу „нелагодан“ мисле на ситуацију, у којој се теби још није формирала навика за уклањање НЕ и доживљавање ОзО. Ако будеш спремна да уклониш НЕ и да се бориш за ОзОу било којим ситуацијама, онда ће уместо спазматичних страхова и конвулзија почети да се појављују радосне жеље за променом догађаја који воде, као што нам показује искуство, ка интересантном одвијању ситуације.

Упадања у растужена стања, као што је „ништа се не дешава“, се не преживљавају као и пре, ако испољаваш упорност и одлучност и идеш ка циљу. Назваћу такво стање „**радост због никаквог резултата**“. Та радост се појави, јер си испољио упорност, одлучност и постаје јасно да нећеш одустати иако ОзО тренутно нема.

Током уклањања опажаја постоје три главна момента: 1) пронаћи га и означити га као непожељан, [у свој целокупности опажаја], јер поседујеш жељу за прекидањем доживљавања тог опажаја; 2) престати означавати га као „ја“, „моје“ и почети разматрати га као одвојен непожељан опажај; 3) уложити напоре, уклонити непожељан опажај.

Прва карика је елементарна. Трећа само делује најтежа, али ти уствари поседујеш искуство улагања напора током конфликтовања жеља, и те жеље су онда радосне, следи их предужитак, постоји сигурност да „ти“ то желиш, да је то „теби“ интересантно, и онда се жеља, која је препрека, изводи из концептуалног означавања „моје“ и лако преодолева. Исто је тако и у пракси – опажај који се уклања, постепено се изводи испод штита концепције „ја“, и напори који се улажу да би се уклонио опажај, постају ефикаснији. Постизање јасноће у томе омогућава испољавање жеља за истраживањем тог процеса, за тражењем ефикасних метода, да би се уклонио непожељни опажај, који се налази испод ознаке „ја“.

**01-06)** Још резонансан опис напора за уклањање НЕ – „**узвраћање пажње**“ **(„УП“),** и одговарајућа пракса се зове „пракса узвраћања пажње“. Сматрам да је целисходно користити у почетку фразу „ узвраћање пажње“ за описивање напора у уклањању НЕ**,** јер је реч „пажња“ дубоко ушла у наш језик – исто као реч „прошлост“, иако је довољна чак површна анализа да би схватили да је било који опажај могућ само сад, и „прошлост“ - је реч која означава целокупност мисли које имају у свом саставу реч „било је“. Иста је ситуација и са „пажњом“. Кад говорим „ја сам обратио пажњу на краву“, то значи да се опажање краве почело испољавати на том месту посебно интензивно и стабилно.

Определићу одмах и реч „концентрација“, која се често користи заједно са речју „пажња“.

Тако да речи „концентрација“ можемо да дамо одређен значај, који је целисходно користити, јер се често појави жеља за опажањем само ограничене количине опажаја у датом тренутку, например опажати само ОзО или само размишљања на неку одређену тему. Ако се без обзира на жељу за концентрацијом на неки опажаја првенствено доживљава други опажај (на пример, по механичкој навици), ми говоримо да је „пажња добијена“, а ако уместо концентрације на обичан опажај постоји збрка различитих опажаја, говоримо да пажња „нестала“,“распршена“.

Смисао УП је у томе да је пажња обухваћена неким хаотичним апстракцијама (НЕ или механичким жељама, или механичким унутрашњим дијалогом, или визуелним хаотичним опажајима и т.д.) „враћа се назад“, „одваја се од објекта“, а после се или „баца“ у слободном стању, или „иде “ према пожељном опажају. Говорећи на језику опажаја, пракса УП састоји у замени једног опажаја на други, али живописан језик „заузимања“ и „враћања“ може да буде ефикасан за одрађивање навике за променом опажаја.

Механичке мисли краду пажњу помоћу кратког оштрог ударца, као што галеб хвата рибу, зато је ту целисходно упоредити брзински и концентрисан напор. НЕ краду пажњу јако, грубо, као што ајкула трга комад меса, зато је целисходно упоредити јак, бесан напор. Механичке жеље краду пажњу тихо, и не краду увек брзо, али су увек сигурни да ће да победе – као кад су римски пукови опседали Карфаген, зато је целисходно супротставити издржљив као слон напор.

Навешћу примерке „стенограма“ – фиксације опажаја током УП.

\*) прекидам сваку делатност, седим, не радим ништа, уклањам УД и НЕ.

\*) појављује се јасноћа

\*) јасно стање нестаје у магли, распршава се

\*) појављује се тмурно, сиво стање

\*) рачва – или да уклониш тмурност и да се вратиш на јсаноћу, или да се препустиш тмурности. Замислићемо да је механичка жеља за тмурношћу већа од жеље за ОзО.

\*) појављује се спазматична жеља за утисцима, да би „надјачао“ тмурност

\*) почиње тражење објекта које би привукло твоју пажњу

\*) налазиш неки објекат и скрећеш пажњу на њега

\*) тмурност одустаје, настаје задовољство, појављује се интерес и т.д.

\*) после неког времена појављује се засићеност, умор, незадовољство, губљење интереса. Тмурно стање се враћа.

\*) поново је механичка жеља за тмурношћу већа од жеље за ОзО.

\*) појављује се механичка жеља за новим утисцима, да би ућуткала тмурност.

\*) опет налазиш објекат на који скрећеш своју пажњу

\*) жеља за уклањањем затвореног круга „тмурност – тражење утисака – задовољство – засићеност, умор“ надјачава жељу за продуживањем подржавања тог круга, улажу се напори за узвраћање пажње – или се пажња одваја од објекта, или се враћа, или се „баца“ у слободном стању, или јој је правац озарени фактор (опажај – тригер, који је везан са ОзО помоћу асоциација).

\*) појављује се жалост због губитка утисака

\*) уклањам жалост

\*) опет по навици покушава да се испољи и ојача тмурност

\*) уклањам тмурност – замислићемо да то обављамо колико толико успешно

\*) спазамтична жеља за утисцима се појављује опет и опет

\*) опет и опет стрпљиво покушавам да повратим пажњу без обзира на то, да се сваки пут појављује жалост због губитка утисака, коју ја такође уклањам.

\*) после завршетка низа таквих циклуса долази до велике преморености, али се она доживљава као нешто пријатно, као здрава премореност

\*) појављује се и ојачава озарени фон

\*) појављује се осећај препуњености, продирања у грудима

\*) калејдоскопска промена тмурног стања и стања јасноће – тмурност може моментално да замени преживљавање невероватне дубине и свежине, и наопако.

\*) интензивни „ продирући“ осећаји изазива потребност „одмора“

\*) имам у обзиру да је „жеља за одмарањем“ – механичка жеља за повратком у уобичајено стање отсутности и тмурности

\*) појављује се упорност у преодољевању жеље „одморити се“ и т.д.

Уклањање механичке жеље за утисцима ( МЖУт) је јаче кад је још јача та жеља, а та жеља је још јала кад је још интензивнији фон тмурности, досаде који јесте негативна доминанта, понекад се и не фиксира. Узвраћање пажње са МЖУт – јако тежак задатак. То узвраћање пажње извлачи све снаге, и понекад доживљаваш ужасне „конвулзије“ и то још једном доказује колико чврсто седиш на игли утисака са којима покушаваш да утишаш НФ. На самом почетку праксе УП, чак један или два сата гледања ни на шта (обичног седења или лежања на каучу) – мучење, права патња као да се удариш чело уз чело са НФ. Саветујем да повремено састављаш стенограм опажаја током одрађивања праксе УП, као што је горе описано, то јест да фиксираш све што се дешава током праксе УП. То ти омогућава постизање јасноће у догађајима и да контролишеш резултате. Упоређујући своје белешке и осећаје видећеш да је пракса УП сваког дана све лакша и да се све чешће појављују пљусци ОзО, предужици, интересовање за то искуство – наркоманија се полако преодолева, али ипак преодолева.

Током праксе УП могу да се дешавају стресови због огромне самоће, која убија својом бескрајношћу, тугом, очајањем, безразложеном агресијом и т.д.,и то значи да су све те НЕ део твог доминантног НФ и да су те цело време неприметно тровали, али сад се испољавају и можеш да их уклониш. Одричући се од МЖУт, лишаваш се убадања дроге, која се зове „утисци“, и тад почињу „ломљења“, желиш да добијеш бар мало утисака, и ако се намамиш на то, доживећеш малу смрт – биће ти мало „лакше“, али ћеш још јаче осетити тмурност и НЕ.

Ако признаш да си наркоманка, моћићеш са свом одлучношћу и озбиљношћу да уклањаш овисност, која ти смета да доживљаваш ОзО.

За време праксе УП време се јако развлачи. За један сат улагања напора скупиш толико открића, хипотеза, идеја колико иначе не скупиш за неколико дана. Одједном добијеш неисцрпив ресурс животног времена.

**01-07)** Из списка грешака, које још нисмо размотрили, издвојићу следеће:

**1)** Многи сматрају да је НЕ немогуће уклонити зато, што су то последице нетачних интерпретација и осталих догађаја. Они сматрају да требамо да се боримо против тих последица – то је једно те исто, као кад примимо лек против болова и мислимо да ћемо на тај начин да излечимо болест, а уствари треба да се лечи болест, а не бол, и треба да се прима антибиотик, а не аналгин. Понекад говоре да је довољно променити свој поглед у размишљањима и да се онда НЕ неће испољавати. А уствари је овако:

а) Минимално искуство у уклањању Не показује да рад на емоцијама не може да замени право утицање у уклањању НЕ, јер се навика за доживљавањем НЕ појављује без обзира колико је јака концепција, која је подржава.

б) Док ти размишљаш о разлозима, НЕ све то време живи и развија се, појављују се нове НЕ, храни се НФ, и на крају ти губиш, а беспрекорно уклањање НЕ води ка моменталном прекидању НЕ.

в) Минимално искуство у уклањању НЕ такође показује да је то могуће и да није уопште тешко, и постепено претходна навика за доживљавањем НЕ исчезава, а уместо ње се појављује нова – навика за уклањањем НЕ и доживљавањем ОзО.

г) НЕ – то је физички бол, и аналогија која је наведена на претхоној страни, је погрешна, јер само преноси закономерности из једне области у другу.

Како делимо догађаје на „последицу“ и „разлог“? Ако нас боли зуб, користимо лек против болова, али се бол опет појави и постане јачи. У том случају ја за бол кажем да је „последица“, а за каријес да је“разлог“, и лечим каријес, сматрајући да лечим „разлог“, и стварно – бол престаје. Али за три месеца каријес се појави опет, и онда ја за каријес кажем „последица“, а да је „разлог“ непрање зуба. Дијетолог ће определити још дубљи „разлог“ – неправилна исхрана. Психотерапеут може да каже да је неисправана исхрана „последица“ која је настала због дечјег комплекса – ништавности или звог траума, а психоаналитичар ће то назвати „последицом“, утврђујући да је „разлог“ – породична траума. Будиста ће за породичлну трауму да каже да је „последица“ због погрешног понашања у прошлом животу.

Зато независно од фреквенције и јачине бола, а такође независно од интересовања за то питање, ја утичем на бол на свим нивоима – прво примим лек против болова, онда идем код зубара, после купујем пасту и почињем да чистим зубе, користећи дијету, идем код психоаналитичара, почињем да читам мантре.

Размотрићемо другу варијанту: кад сам се порезао, ја прво дезинфикујем ту посекотину на руци (јер имам искуства у томе и чуо сам да, ако не дезинфикујеш посекотину, може да дође до гнојења), мажем посекотину са кремом од које ће брзо да зарасте, и ако посекотина почне да пролази, ја више нећу обраћати пажњу на њега. Замисли човека ког посекотина пролази, али он размишља:“не, посекотина – то је само последица, а тамо може да буде и разлог“, и почиње да тражи тај „разлог“, да га измишља, и чак одбија коришћење лекова од којих ће брзо да зарасте рана, јер хоће да лечи само „разлог“, а не „последицу“! Такво понашање је за нас глупо, јер ће рана брзо зарасти, ако користимо специјалне креме и лекове, зашто да измишља „разлоге“ и да одбија лечење, кад ће рана почети да се гноји?

Током уклањања НЕ је исто тако. Кад сузбијаш НЕ (то јест продужаваш да их доживљаваш, али сузбијаш само њихово испољавање), НЕ и НФ постају јачи, и постаје јасно да сузбијање НЕ не води ка ослобађању од њих. Кад почнеш да уклањаш НЕ (то јест „пребацујеш се“ са НЕ на ОзО, тотално прекидаш да доживљаваш НЕ тог тренутка), добијаш искуство у томе, да НФ постаје слабији, навика за доживљавањем НЕ постаје слабија, али не долази ни до каквих непожељних последица, а наопако – појављују се чак пожељне последице као што је ојачање ОзО, е па зашто онда и даље да причамо о „разлозима“ и последицама“?Доби своје сопствено искуство – уклони НЕ и увери се да немаш разлога да разматраш тај чин као „лечење последица“. Доби своје искуство у томе и схвати, да ако не уклониш НЕ и уместо тога разматраш „разлоге“, „рана ће почети да гњије“ – НЕ ојачавају, лажне концепција постају јаче, радосних жеља постаје све мање, тело почиње да боли, а живот се претвара у кошмар. Не веруј никоме на часну реч – ДОБИ СВОЈЕ ИСКУСТВО.

д) Шта је у том повезаном вртлогу растужености „разлог“, а штс „последива“, рећи је немогуће – једна растуженост вуче за собом другу растуженост.

е) Упоређење резултата од уложених напора у уклањање НЕ и резултата размишљања о основним разлозима, даје нам одговоре на сва питања.

**2)** Тражи се неки лукав излаз, који би нам омогућио да решимо задатак са уклањањем НЕ без улагања напора – нешто налик на Велико Црвено Дугме (ВЦД) - притиснеш и немаш проблема. Уместо тог ВЦД може да се користи било шта – да седнеш у неку позу, да прочиташ заклињање, да гладујеш, да се бавиш спортом, сексом, да медитираш, да мислиш да је све „јединствено“ и т.д. – било шта, само да не би уклањао НЕ помоћу улагања директних напора.То значи да тај човек или уопште нема жељу за уклањањем НЕ (мада он мисли да има), или је та жеља јако слаба – много слабија, него жеља за доживљавањем НЕ. Тражење ВЦДникад нема резултата, можеш чак и да се не надаш.

**3)** После успешног уклањања НЕ може да се појави страх, да ће НЕ опет да се појаве по навици, и мораће опет да се уклањају, а онда се појављује спазматична жеља да се ухватиш за већ постигнуто стање односне слободе од НЕ. И наравно, да ће тај страх неминовно довести ка томе, да ће се НЕ враћати све брже, него што би могло да буде, и зато се појаве нове НЕ.

Ја саветујем да не доживљаваш страх, да се не бојиш да се суочиш са НЕ, одлучно, са предужитком и упорношћу, и да се не бојиш тога, што ће се оне опет појавити – наравно да хоће, јер су навике много јаке, а ти ћеш имати могућност да доведеш до савршенства уложене напоре. Не буди жртва, постани ловац на НЕ, тражи их и предосећај уживање од добијања новог искуства, нове победе, нових пораза, који неминовно воде ка пожељном резултату.

**4)** Може да се склопи погрешна слика, да на крају времена није доста, јер различитих растужености има јако пуно и усавршавање бар најпростијег уклањања одузима јако пуно времена, и док се ја будем разабирао са једном растуженосшћу, друге ће ојачавати. Сви делови те претпоставке су лажни. Чак најнезначајније искуство у пракси је довољно да бих схватио да је уклањати НЕ тешко само на почетку, али постепено се формирају нове навике за улагање већих напора, ојачавају жеље за уклањањем НЕ и та доживљавањем ОзО, и уклањање сваке следеће растужености ће бити све лакше и брже. Постизање прогреса у уклањању једне растужености подсећа на извлачење конца из тканине – вукао си на једном месту, а на крају се тканина сва попреко распарала, то јест, током постизања прогреса у уклањању једне растужености, осећаш олакшање у раду са осталим растуженостима. Осим тога – што више напредујеш у пракси, све чешће се појављују ОзО, живот постаје интересантнији, појављује се више ентузијазма, предужитака, упорности, одлучности, а и време се јако развлачи – за један дати ти преживиш толико, колико пре ниси преживљавала за месец дана.

Ја сматрам да за све године интензивне и искрене праксе може да се постигне беспрекорно уклањање НЕ и непрекидан озарени фон.

**5)** Ако имаш жељу да избациш, да заобиђеш неки део те праксе (да не распршаваш концепције, или не развијаш сексуалност, или не уклањаш НЕ и т.д.), то онда значи да су у тој области твоје растужености толико јаке, да се ти унапред предајеш. Ако хоћеш да постигнеш прогрес у ППП, неопходно је да изабереш правац у текућој делатности, али само у складу са радосном жељом, а не због концепције, као што су „треба све да се развија“, али ако примећујеш одвајање од неког дела праксе, доживљаваш страх кад помислиш на тај сектор, онда то значи да у тој области имаш много јаке растужености. Имај то све у обзиру, уклањај страхове и негативан однос, хватај сваки пљусак предужитка због помисли да можеш да решиш и тај проблем, да је ствар само у твојој искрености и стремљењу ка ОзО.

**6)** Постоји овакво мишљење: „ако у тајги натрапаш на медведа, страх је бржи од мисли и емоција, тог тренутка се мења хемијски састав тела – избацује се адреналин, и пошто је то природна реакција тела, које није ошамућено разумом, онда, да ли може да се избегне таква реакција, да ли је то уопште потребно?“

Кад видиш медведа у зоолошком врту, не уплашиш га се, не доживиш усхићење, осећај лепоте, осетиш симпатију, и то доказује да се страх појављује не због опажања медведа, него због појављивања мисли, коју ниси успео да фиксираш: „дивљи медвед – на слободи – опасно је“, и баш зато су се појавиле НЕ и везани са њима непријатни осећаји у телу. Тај исти примерак доказује да хемијске промене не воде неизбежно ка НЕ, а наопако – НЕ неизбежно воде ка промени хемијског састава тела, о чему сам ја већ причао, кад сам тврдио да су било које болести, лоше самоосећање и старење – последице од утицаја НЕ. И наравно, навика за плашењем због суочавањем са медведом у природи, може да се уклони, што такође омогућава брже и јасније размишљање, реаговање на опасност, ако она постоји.

**7)** Основни проблем у уклањању НЕ није у преодољевању навике, као што може да се учини, а у томе да практичар није довољно искрен, да не примећује или не жели да примећује да уствари не поседује жељу за прекидањем доживљавања НЕ, и он тражи уместо директног уклањања НЕ неки други излаз, тако да би доживљавао и ОзО, и да не уклањаш НЕ. Такав практичар личи на лабуда, рака и штуку, зато напори остају неефикасни. Углавном неискрен практичар хоће да размишља о НЕ, а не да их уклања. Он може сатима да прича о својим проблемима, из дана у дан да поставља питања „како да уклоним не НЕ“, „а што се она појавила“, и да се правда да не може да схвати - коју конкретно НЕ он тренутно доживљава, иако разликовање није основни критеријум за уклањање НЕ – може да се уклони уопште то „лоше стање“. Кад постоје НЕ – немаш шта да размишљаш, јер то не води ка уклањању НЕ, а и размишљање не може бити јасно, јер због њега настаје тупост, неспособност за наизменично и стваралачко размишљање. Прво уништи НЕ, а после мисли, ако хоћеш – то је ефикасна позиција.

**8)** Многи се варају кад мисле да је довољно да прихвате све тако, како јесте, да би прекинули НЕ – као на пример „погледај своје НЕ, прихвати их, и запитај се „ко их доживљава“, опусти се, престани да делиш све на пожељно и непожељно, и оне ће нестати.

Таква позиција је правдање жеље за за доживљавањем НЕ , начин да превариш себе и остале. Та позиција је јако популарна међу „езотерицима“, то јест међу људима, који хоће да остављају утиске на друге људе својим речима, хоће да их признају као „учитеље“, али уопште не желе да прекину да доживљавају НЕ. Јер сакрити НЕ је немогуће – оне увек могу да се примете по твојој мимици, интонацији, навикама, зато езотерик каже: „ја не само што доживљавам НЕ, него их стварно сад видим, не упоређујем са њима“. То је уствари елементарно жонглирање речима – ако сад управо нема НЕ, не постоји никакав начин за „неупоређивање“ са њом, јер је „човек“ – целокупност опажаја, и ако у тој целокупности постоје НЕ, онда он у тај тренутак и јесте човек, који доживљава НЕ, и никакве игре са речима неће ништа променити. Ако човек не почне да уклања НЕ истог тренутка, чим се појавила, то значи да он хоће да продужи да је доживљава, и његова позиција постаје скроз бесперспективна, ако је неискрен, нема обзира да је жеља за доживљавањем НЕ много јача.Како такав човек може некога „да учи“, ако је неискрен, ако хоће да доживљава НЕ, и да лаже себе и друге, говорећи паметне ствари?

Док ти будеш „прихватао све како јесте“, „посматрати и не упоређивати се“, навика за доживљавањем НЕ ће постати све јача.

**9)** Током наизменичног развијања цивилизације долази до повећања количине људи, који стреме ка стварању и сакупљању више него ка ремећењу или животарењу (за изузетке знамо из вести). Али кад се запитамо, шта да сакупљамо, шта да стварамо, шта да усавршавамо, одма се збунимо, а кад се одлучимо, онда се руководимо стереотипима, лажним концепцијама, а не предужитцима.

а) Сакупљање новца. Колико је потребно новца да би човек добио све што му доноси срећу и од чега доживљава задовољство?Зар милион долара није довољно? С обзиром да паре могу да се ставе у банку и да се живи од ренте – скроз је довољно, чак и мање. У САД, на данашњи дан, више од милион људи има један милион $. Зар су сви они престали дасе баве бизнисом, ослободили место другим људима и уживају у животу? Таман посла. Они и даље троше по 10 сати дневно да би зарадили још један милион, а после још и још. То је наркоманија, то није сакупљање. Парадоксално је, али они немају времена за уживање – они тако и окончају свој живот, радећи као суманути. А колико дана у свом животу губе људи и не зараде ништа посебно?

б) Сакупљање ствари. Ствари се кваре, могу бити покварене или украђене и јако брзо излазе из моде, и све то претвара живот сакупљача ствари у кошмар. Чини ти се – ако имаш аутомобил, који возиш већ пет година и можеш да га возиш још десет година, зашто да купујеш нови? Само да би оставио утиске на околину? Да бих имао више комфорта, као да је то неопходно, као да ће те то направити срећнијим? Ако се потрудиш и зарадиш мало више, можеш да купиш лепши аутомобил (или викендицу, или намештај – ко шта хоће). А после, ако зарадиш још, можеш да купиш савременији аутомобил. А још можеш да купиш пуно свега на кредит – а после тридесет година да га одрађујеш... Зар то није наркоманија? Зар је куповина направила неког срећнијим? Погледај те на та лица власника аутомобила и све ће вам бити јасно – њихова лица су изобличена од патњи, НЕ, као и осталих људи, а можда још и више. Људи су заборавили да ствари могу да им служе, сами су постали слуге тим стварима.

в) Добијање образовања. Неколико година човек може да потроши да би добио диплому, која му понекад не омогућава ништа посебно, не даје неке посебне привилегије, или не помаже у контактирању са другим људима, ни на послу чак, а и не омогућава доживљавање задовољства. Осећај сопствене значајности се, наравно, повећава, али постајеш и беспомоћнији, и брже се наљутиш, више жалиш себе, ниси способан да будеш отворен, да исказујеш некоме симпатију, да следиш радосне жеље. Оптерећујеш своју главу бесконачном количином смећа, а после добијаш диплому, која сведочи да се у твојој глави појавило још једно сметлиште, да су твоје руке и ноге научиле да раде још неке ствари, које највероватније неће имати никакву примену. Информација се заборавља, подржавање навика захтева сталну праксу, и на крају можеш ладно да заборавиш на уживање у животу. Дипломе о вишем образовању, сертификати падобранца, морнара на подморници, туриста, који ти висе по зидовима, само те опомињу, да су ти сваки дан навике све слабије, а да се изгибљено време и паре претварају у прах, а управо те одолева досада, тмурност, остале НЕ, и уопште немаш радосних жеља.

г) Деца и унуци. Још једна боца без дна, у коју милиарде људи сипају своје животе. „Ја живим због деце“ – јеси чула тако нешто? На сваком кораку. Жена се порађа и после више нема потребе да тражи радосне жеље – нема времена за то, она сад има милион „треба“, „морам“, „има смисао“ и остало. Хиљаде обавеза, нема више ни за шта времена, чак ни да схвати да је сав тај „живот за децу“ – само наркотик, који убада себи до лудила. Требам ли да говорим, да деца уопште не желе да родитељи живе за „њих“ и да их претварају у мутава бића, која немају слободно време и слободу, кад требају да направе неки избор, да их претварају у ствар, у роба – они хоће слободу од беспрекидне контроле, која је понекад чак примитивна, или подсећа на грубо психичко и физичко насиље. И што више човек живи „за децу“, све је већа његова овисност од тог наркотика, од наркотика „васпитавања“. И ако се васпитање завршило „успешно“, појави се механизам, послушан и мртав, и они сад или тугују, или се свађају између себе, или преносе своју овисност од тог наркотика на унуке, а ако се васпитање завршило „неуспешно“, деца терају родитеље на све четири стране и НЕ су још јаче и има их још више.

Могу да наведем пуно сличних примерака, али свих њих уједињује 1 моменат – човек погрешно одабира објекат за сакупљање, и као за време сакупљања, исто и на крају доживљава појачане НЕ и овисност од утисака, повећану несигурност у то, да ће сачувати и искористити резултате од сакупљеног и осећај бесмисленог живота. Остаје без и чега или се коначно муњевито разваљује, или је принуђен да се трује и вара лажним причама да му живот није прошао упразно, и да тражи нове објекте за сакупљање и да се прави да није приметио ненормалну неспособност да направи свој живот бољи.

За разлику од свега тога, ППП даје човеку уникатан објекат за сакупљање – озарене опажаје различитих нивоа, који су у његовом саставу – т.ј. оно, што јесте, а не оно, што „има“. Да бих путовао у свету ОзО, ништа није потребно, осим да будеш жив. Сакупљено „благо“ је немогуће отети, оно не стари, не слаби, и не захтева да му бришеш прашину. То је искључива, уникатна шанса за човека, шанса да изађе из те лавиринте, у којој живи већ више од хиљаду година.

**01-08)** Док се јаке НЕ уклањају, појављује се цели рој „ситних“ НЕ, које си стално доживљавала, али их ниси примећивала међу крупнијим. То откриће се догађа током испољавања жеље за појачавањем ОзО, или за време тражења разлога, због ког су ОзО и даље ретки и слаби, иако ти, наводно, беспрекорно уклањаш све НЕ. У том случају може да се уради „**учвршћивање**“ – то, што си пре означавала интензитетом „3“ или „4“, сад означаваш као „10“, и на тај начин „ситне“ НЕ, које пре чак ниси фиксирала, сад добијају доста упадљиву оцену интензивности, почињу да се испољавају и да се уклањају. НЕ које су се по старој скали оцењивале од 3 дом 10, сад се означавају као „НЕ са интензитетом ван нормале“.

Организуј „трке“ на одрађивање тоталне контроле и труди се да фиксираш чак најништавније пљускове НЕ, чак оне, кад ниси сигурна – да ли је била НЕ или не. На крају ћеш видети да за пола сата доживљаваш одједном 50, чак 100 НЕ, а не 5-6 као што си пре мислила! Оне ће бити јако мале, али кад почнеш беспрекорно да их уклањаш, појављује се оштар, неочекиван пљусак фреквенције и интензитета ОзО. Тад нам постаје јасно да „мало“ НЕ – уопште нису мале, чим остављају толики утисак на ОзО, а њихово уклањање води ка ојачавању ОзО.

Квалитетно одрађено учвршћивање води ка томе, да се тамо, где си пре фиксирала одређену количину НЕ, појави 10 пута више НЕ.

За време праксе учвршћавања, предлажем да поделиш дан на делове од 5 минута и да фиксираш количину НЕ (и наравно, да их уклањаш). Што потпунији буде дан и делови од 5 минута, успешније ће проћи учвршћивање. Ако радити то по неколико сато сваког дана и сваке ноћи, онда за 10 дана ће се формирати пожељна навика за примећивањем у уклањањем „ситних“ НЕ.

Уклањати микро-НЕ је технички лако, али захтева велику концентрацију – оне су тако ништавне, једва приметљиве, и јако је тешко прилагодити се ка њиховом беспрекорном уклањању. А оставити их без пажње је опасно и расипнички.Опасно је, јер се појављује једна после друге, хране НЕ и блокирају ОзО. Расипање је, јер беспрекорно уклањање НЕ води ка неочекивано оштром пјачавању интензитета и трајности ОзО.

Док се обим НЕ смањује, обим се ОзО повећава, појављује се и стално се повећава „**ефекат дугачког дана**“. Преко дана ти доживљаваш толико, колико си доживела за недељу дана, две, месец дана. Посебно се то добро осети, кад упоређујеш количину и значај открића. Посебно се добро то осети током спровођења праксе учвршћивања. И на крају се само због тога реална дужина живота постаје 10 пута већа.

**01-09)** Често буде тако да човек не фиксира ни ОзО, ни НЕ – „ништа се не дешава“. То значи да у том тренутку постоји НФ, јер тог тренутка, кад НФ и НЕ нема, онда постоје ОзО. Тај НФ се тако и зове: „**ништа се не дешава**“ („**НСНД**“). Ако НСНД има слаб интензитет, често долази до пљускова ПЕ, и тад се тај НФ зове: „**Светло – сиво стање**“(„**ССС**“). Три опажаја: задовољство, НСНД, ССС означићу скраћено „**ЗНС**“.

Док се уклањање јаких и честих НЕ приводи крају, проблем са ЗНС је очигледан, јер су апсолутно не ускладиви са ОзО. Напаћеном многогодишњим поседовањем НЕ човеку је јако тешко одрећи се њих. Понекад човек скроз „зарони“ у та стања, док му се не смучи, док се код њега не појави јасно стремљење ка ОзО, али је чак и после тога преодолевање навике за доживљавањем ЗНС јако тежак задатак.

На фону ЗНС се јако испољава жеља за доживљавањем ПЕ, које често називају „**жеље за утисцима**“ („**ЖУТ**“). Тај термин садржи жељу за свим оним активностима, помоћу којих човек мисли да доживи ПЕ – да чита књигу, да гледа филм, да прича, а понекад се чак „бави измишљеном праксом“, то јест имитира праксу, копира њене спољашње форме ( најчешћи облик имитације – празни разговори о пракси).

Да бих преодолео ЗНС и ЖУТ, саветујем да максимално активно користиш формалне праксе – изражавање жеље (доживљавање ОзО) наглас, изазивање ОзО, емотивно глачање и т.д. Формалне праксе ће бити ефикасне, ако будеш вршио најмање 1000 активности у данм у оптималним количинама, по 20-50-100 активности, и будеш завршавао сваки део слободним тражењем ОзО, „удубљивањем“ у ОзО.

**Раздео 02 - „Мисли“**

**Поглавље 02-01: Ослобађање од лажних концепција.**

„По многим питањима се уздајемо у утувљене у нашу главу током домаћег васпитања ауторитете или на „здрав смисао“; бојимо се да поколебамо у себи осећај сигурности. Ако одбацујете ту оптужбу, онда издржите мало, јер ћете ускоро ухватити себе у томе.“

Ерик Роџерс

**Садржај:**

**02-01-01)** Концепције и њихова улога у појављивању НЕ**.**

**02-01-02)** Извори за појављивање концепција.

**02-01-03)** Очигледне и концепције које нису очигледне.

**02-01-04)** „Очигледно празне“ и „радне“ очигледне концепције**.**

**02-01-05)** Пракса супротстављања и механичке замене.

**02-01-06)** Антиконцепције. Дефиниције и типови. Примерак концепције о „будућности“.

**02-01-07)** Састављање списка концепција.

**02-01-08)** Класификација на основу њиховог садржаја**.**

**02-01-09)** Јаки и слаби циљеви.

**02-01-10)** Класификација интерпретација (тумачења). Питање о рођацима**.** Концепција „везе“.

**02-01-11)** Избор интерпретација. Примерци.

**02-01-12)** Разматрање концепција, аргументи и контра аргументи.

**02-01-13)** Метода праве провере концепција.

**02-01-14)** Цикличка промена интерпретација.

**02-01-15)** Апстрактна концепција „ја“. Пракса схватања одсутности.

**02-01-01)** Приступајући уклањању НЕ, примећујеш да све чешће оне настају кад се догађаји не одвијају онако како би ти хтео. НЕ прате мисли „то није правилно“, „то није добро“, „треба другачије“, то јест, твоја размишљања о томе како „треба да буде“ супротстављају се стварним, и навика за осећањем НЕ у такве тренутке појави се поново. Усавршавајући своје напоре за уклањање НЕ, убеђујући се да не желиш да их осећаш, да хоћеш да прекинеш ту досадну навику, и утврћујући радосну жељу за доживљавањем озарених опажаја (ОзО), осећајући задовољство од разумне јасноће, ти осећаш стабилан интерес за критично разматрање концепција.

Реч „концепција“ се користи у науци за означавање доста контрадикторног система хипотеза и експерименталних интерпретација. Реч „концепција“ у контексту ове књиге се користи са обзиром какво значење је та реч добила у нашем разговорном језику - „ механички усвојен систем размишљања“.

„Механички“- значи слепо опонашајући, без размишљања, под утицајем НЕ (например, осећај сопствене ништавности, трапавости, страх од негативног односа према себи, страх од изоловања и т.д.), без сопствених размишљања, без сопствених истраживања разлога као експерименталних података. То јест верује се у свако утврђење, и даље сваки човек живи онако као да је такав живот једино прави.

„Систем гледишта“- то је стабилан комплет мисли које по навици настају током одређењих догађаја.

На пример , кад се дете удари и почне да плаче појави се комплет мисли: „дете плаче, јер га боли, треба да се утеши“, што нам дозвољава да кажемо да постоји концепција „дете које плаче треба да се утеши“. Али у међувремену ти можеш да схватиш да се суза и захтева појављује све више и више, а тешити мораш све више и више пута, онда можеш да почнеш да сумњаш у ту концепцију, да почнеш да размишљаш. И током размишљања, посматрања и на основу претпоставки које се појаве и на основу добијеног новог искуства можеш да закључиш да „тешити - значи приучавати дете к самосажаљењу“. И на крају ти можеш да промениш своје понашање - не само да не тешиш дете, него и да лишиш дете пажње сваки пут кад он доживљава јаке НЕ, а кад престаје да плаче треба му доделити пажњу и изразити му симпатију. И на крају крајева дете ће схватити да га плакање и изражена жалост према себи лишавају твоје пажње, и добиће стимул да прекине навику култивисања дате НЕ у датој ситуацији. А ти ћеш на крају уништити концепцију, доживећеш јасноћу, и остаће ти само да постигнеш беспрекорно уклањање НЕ које настају као навика у међувремену кад дете почне да плаче да био добио твоју пажњу.

**02-01-02)** Ти сазнајеш о тим концепцијама из различитих извора.

На пример, ако мајка за време ручка види бубашвабу, сва ће се намрштити, завикаће ружним гласом и са гађењем и страхом ће га однети у тоалет, а ти ћеш као малолетно дете све то примати и прихватати, прихватићеш и тај однос према бубашвабама, и на крају ћеш лако прихватити концепцију: „бубашвабе су права гадост“. То је емотивни пут преношења концепција.

Други пут је ауторитетски. Ако неки „поштован“ или „ старији“ човек, или „паметан“ са важном фацом саопштава да не треба да се ради ово и оно, можеш слепо да прихватиш то утврђење, јер тако „паметан“ и „уважен“ човек не може да прича глупости.

Трећи пут је мимикрија. Ако упаднеш у друштво, почињеш да прихваташ њихове концепције да би те они примили.

Посебно хоћу да кажем о болу и изазваном њиме страху као начину преношења концепција. Ако је дете пало, ударило се и уплашило се, у тај тренутак под утицајем саосећајне баке дете ће лако схватити њену концепцију, то јест да је „брзо трчање опасно и лоше“, а да је „мирно сеђење добро и безбедно“.

Пети пут се оснива на таквој грешци као кад се неки комплет чињеница разматра као потпун и коначан. Кад причаш „на Марсу живот није могућ“, ти прво подразумеваш да се та претпоставка оснива на чињеницама за које се сад зна, и да у будућем све може бити откривено - најневероватније и најнепредвидљивије ствари, али у међувремену ће настати чврста сигурност да на Марсу није могућ живот.

Шести пут је чисто логичка грешка, или недостатак, или нетачност почетних претпоставки, или ограниченост, то јест типична инертност размишљања која је изазвана јаким НЕ.

Седми пут се оснива на осећају сопствене значајности. Рећи нешто сигурним гласом, „са познавањем тога“- значи дићи се у жениним очима, пријатеља, колеге, а после ти не остаје више ништа него да стојиш на своме до краја, колико год да је то апсурдно, користећи психичко присиљавање („зар ти то није јасно?“), намерно запетљавање питања, то јест намерна култивација нејасности.

Осми пут су друге концепције које проузрокују наметнуте механичке жеље. Ако твој отац сматра да ћерка треба да саопштава где ће да ноћи, са ким ће да води љубав, и т.д., ти онда одлазиш и ништа му не саопштаваш, он доживљава пљесак забринутости, агресије, хоће да те натера да следиш његове жеље и почиње да измишља различите страхоте, и што страшније изгледа измишљотина коју он смисли, већа је вероватност да ће на тебе то да утиче. Тако он прилаже све напоре за појављивање код себе нових концепција и покушава да их пренесе на тебе, да би могао опет да управља са тобом и да те држи у затвору.

Девети је један од најуобичајених - неискреност у размишљањима. Ти можеш да избацујеш аргументе, можеш да не размислиш до краја, предосећајући да ће резултат противуречити твојим принципима, или те може мрзети да размотриш ужа места своје концепције. За таква размишљања је карактеристично постојање таквих елемената као што су „свима је јасно да...“, „очигледно је да...“, „научници су одавно открили да...“, (сматра се да нема никаквих конкретних позивања на изјаве научника, на упоређивања са другим мишљењима) и т.д.

**02-01-03)** Људи јако ретко помисле да реч „мислити“ не значи процес размишљања, упоређивања и анализе аргумената и т.д., а да значи процес жонглирања концепцијама.

Концепције се деле на две велике категорије, прва категорија су очигледне концепције, то јест оне концепције које човек може сам да формулише, које он активно унапређује. Можемо да прочитамо пуно књига о користи купуса, надахнути се тиме и почети убеђивати у то своје укућане.

Замислимо другу ситуацију: ако питамо човека да ли је могуће да престане да осећа НЕ, он ће наравно рећи „не“, али то не значи да је он некад размишљао о томе, разматрао нечије разлоге или сведочења, или сам улагао доста напора. Такве мисли није имао ни док га још нису били питали за то, могао је да не зна шта да одговори. И да су га замолили да наброји све своје претпоставке о свету, ова концепција се уопште не би ни појавила у списку. То су концепције које нису очигледне. С обзиром да те концепције нису очигледне, оне не одређују људско понашање горе од очигледних. Ако онога који подржава концепцију која није очигледна, то јест концепцију „прекинути осећати НЕ је немогуће“ не можемо да натерамо да размишља, он може да дође до различитих закључака - „ не може се прекинути“, „могуће је и може да се прекине“, „не знам, нисам пробао“, „морам да размислим“, „што да не“, и т.д., и понашаће се тако као да прихвата концепцију о томе да је то немогуће прекинути.

Ако човек не поштује закон, јер га не зна, одговорност ће свеједно сносити, као и људи који подносе последице својих концепција иако чак не претпостављају да оне постоје.

Ево још један примерак концепције која није очигледна: „ ја не могу да постигнем озарење до краја свог живота“. На пракси је њу немогуће оповргавати. Не верујем да ће та концепција узнемирити некога, зато што користи нешто сасвим удаљено - крај живота, и нешто у највишем степену неодређено - „озарење“. Никакав приметљив унутрашњи дијалог од ње неће настати - гласан унутрашњи дијалог је заузет нечим много битнијим. Ако неко изрази ту мисао, ти можеш и да се не сагласиш са њим (зависи од расположења), или можеш да имаш неодређен однос, али ће концепција свеједно постојати и сузбијати стремљење. Схватање постојања те концепције може да се појави спонтано и као резултат напора у уклањању НЕ, појављивању озарених опажаја, контролисању хаотичног унутрашњег дијалога, разговора са практичаром и т.д., и тек после тога ћеш осетити тај терет са којим те је она притисла, па ћеш моћи да улажеш напоре да би га скинуо са себе.

Очигледна концепција је одма доступна за истраживање, кад например концепцију која није очигледна, прво треба да пронађеш, што није баш лако, а после наласка неопходно је конкретно сформулисати да би постала предмет анализе.

Да би се пронашла концепција која није очигледна, предлажем да користимо писмено фиксирање и анализу унутрашњег дијалога у тај трен кад настају НЕ, кад је НФ или НЕС. Било која концепција - очигледна или концепција која није очигледна јесте део унутрашњог дијалога (УД), то јест клизећи ток мисли. Унутрашњи дијалог састоји од неколико слојева (о томе ћемо конкретније у следећим поглављима). Гласан унутрашњи дијалог састоји од скроз изговараних речи и ликова који трају од 1/ 30 секунде, и мисли која састоји од ланчића тих делова и може да има кратко трајање – на пример, 1/3 секунде, тако да „хватање“ и фиксирање сличних мисли захтева много пажљивости и велику брзину уклањања НЕ.

Такву праксу ја зовем „оперативан рад са концепцијама које нису очигледне“. Друга метода - тражење резонансних мисли. Испитуја НФ или НЕС, ја га не уклањам моментално, а продужујем да осећам и пребирем различите теме, постављам себи питања: „ шта ме забрињава, шта ме мучи?“ Нисам угасио пеглу? Није то. Дете је гладно? Није... „Ја тражим мисли, од којих настаје резонанса - десиће се пљесак интензитета НФ, појавиће се НЕ. То значи да је пронађен правац у истраживању концепције која није очигледна. Сад бирам мисли из те области, док се опет не појави резонанса, што води ка сужавању области потраге. Треба да нацртам што тачнији круг и онда ће се појавити већа могућност за појављивање спонтане јасноће.

Трећа метода је налажење области истраживања концепција које нису очигледне - „резонансно моделисање“. У машти мењај реалну ситуацију и посматрај - дали ојачава НФ, постаје слабији или се не мења. Замисли да су ти повећали плату, а после смањили. А после замисли да је твоје дете почело боље да учи, а после лошије. И тако даље. Сваки пут ћеш посматрати неко послабљење или појачање НФ, али нека тема ће изазвати посебну резонансу, значи да је ствар у томе.

Врло често током истраживања нађемо гомилу концепција. На пример: имаш госте, пијете чај, настаје немир. Истражујући делове унутрашњог дијалога, ти схваташ да се бојиш да твоје дете не почне да мљацка пред гостима. Одавде настаје прва концепција: мљацкати за столом је некултурно, то није лепо...“ Настављаш истрагу: „ али зашто се ја бојим, не мљацкам ја...зато мљацка моје дете“. Одавде настаје друга концепција“ ја сам одговоран за дететово понашање“. И тако даље. Да би се добила јасноћа неопходно их је разделити и размотрити свако питање одвојено.

**02-01-04)** Размотрићемо две врсте очигледних концепција. На први поглед оне делују очигледно необразложене. Назваћемо их „очигледно празне“. Кад разматрамо друге не долазимо одмах до јасноће, неопходна је анализа, разматрање аргумената, контра аргумената, контра - контра аргумената. Назваћемо такве концепције “радне“.

Ослобађање од очигледно празне концепције делује јако лако, али то није тако. С обзиром да ти је очигледно да се она ни на шта не позива, она свеједно постоји, и значи да за то постоји неки разлог. Разлог може да буде један од набројаних 9, и осим тога - инерција, навика. Уклањање чак најмање штетне навике захтева вршење наизменичних и радосних напора, посебно ако се та навика подупире другим навикама – на пример навиком за доживљавањем НЕ у датој ситуацији. На пример, у детињству си мислила да си ружна. Кад си схватила да грешиш и да си за једног лепотица, а да је други равнодушан, онда си по инерцији продужила да осећаш исте НЕ кад си се упознавала са дечацима, а концепција очигледна се претворила у концепцију која није очигледна и постала је основа за појављивање НЕ.

**02-01-05)** Да би преодолео инерцију постојања очигледно лажних (или доведених током резултата анализе до стања сличног очигледно лажном) концепција, ја предлажем методу супротстављања. Формулишем мисао која оповргава дату концепцију, то јест формулишем антиконцепцију, а после вршим формалну праксу (гледај даље у следећем поглављу) - сто пута у дан питам себе - шта сматрам да је тачно - концепција или антиконцепција? Мисао „ ја сам ружна“, или мисао „некоме се свиђам, некоме не?“ Резултат праксе уклањањања НЕ јесте постизање постављеног задатка - утицај очигледно лажне концепције на моје понашање постепено постаје слабије, док се не прекине скроз.

Други начин прилажења се зове механичка замена (МЗ). Он је користан кад су у питању оне очигледне лажне концепције које су биле фактички насилно угуране у тебе - помоћу грубог психичког напора. Мајка је стала пред тебе и почела да виче: „Хоћеш седети мирно?“, или наопако - гледа те са жалошћу, само што не плаче: „ зашто ме брукаш...“ Ти се сгуриш сав и „схватиш“- седети мирно је добро, зезати се није добро.

Пракса механичке замене се закључује у томе да ти изговараш наглас заредом антиконцепцију – на пример, цео сат заредом, сваки дан по један сат. То води к очигледном послабљењу концепције која као клин избија претходни клин.

Та пракса омогућава да приведеш крају уклањање концепција, које се налазе на нивоу очигледно лажних или сличних концепција.

За концепцију „ треба помагати људима“ антиконцепција ће бити „ ја хоћу да помажем онима који су ми симпатични“, а често могу да се формулишу антиконцепције тако што ћеш додати само одречну реч:“ ако он води љубав са другом, то значи да према мени не гаји нежна осећања“- „ако води љубав са другом то не значи да према мени не гаји нежна осећања“.

Та пракса може да се усклади са неком другом делатношћу, неће изгубити ефикасност због тога. Током свог живота ми понављамо дату концепцију - наглас или у себи - десетине или стотине пута, али снага слепог утицања је много мања него снага утицања одабраног као резултат радосне жеље, зато само неколико хиљада понављања антиконцепција постижу циљ, механички избацујући очигледно лажну концепцију.

Антиконцепција не заузима место концепције, и не постаје препрека, пошто је не користиш наслепо, а за јасан циљ - да избациш туђи механизам.

Можеш да вршиш ту праксу заједно са другим практичарима - прво антиконцепцију изговара наглас једна, па после друга, али није неопходно пажљиво слушати.

**02-01-06)** Размотрићемо термин „антиконцепција“. Антиконцепција - то је утврђење. које:

1) противуречи смислу концепције, коју разматрамо;

2) изазива резонансу са озареним доживљајима;

3) у овом тренутку ми делује као најправилнија и образложенија за разлику од концепције.

Антиконцепције к апстрактним концепцијама (гледај дефиницију) могу да немају својство „в“) зато што оне не могу да се образложе и оповргну. На пример, ја могу да саставим следећу концепцију: „Будућности нема, постоји само садашњост“. Образложити то ја не могу,, зато што реч „будућност“ не означава никакав конкретан скуп опажаја, и значи да не могу да кажем да она постоји, нити да је нема, јер се не зна о чему иде реч, али пошто то утврђење води ка пљеску предужитка, појављивању радосних жеља, ослобађању од притиска различитих забринутости везаних за мисли о „будућности“, појави се жеља за култивацију те антиконцепције.

Да не прима можда антиконцепција облик варања самог себе? Ја ћу доказати да то није тако. Почетна концепција која гласи „будућност постоји“ не представља ништа значајно, пошто ти имаш мисли које садрже реч „ будућност“, имаш емоције које настају кад изговараш реч „будућност“, имаш жеље које настају са мислима о „будућности“, али нема ни један такав опажај који ти називаш „будућност“. Било које опажање постоји баш сад и овде. Тако да имаш избор - или подржаваш мисли које по навици следи појављивање НЕ, или оне које оповргавају претходне мисли на основу чега се и појављују НЕ. И прва, и друга мисао су апстрактне концепције, то јест утврђења која ништа не значе. Наравно, појављује се жеља да подржаваш мисао-2, а после кад она смањи до нуле негативно утицање мисли-1, ја ћу лако да се одрекнем обе мисли, зато што знам да реч „будућност“ не означава никакав конкретан опажај. То јест, ја не почињем да верујем у антиконцепцију, просто је користим као ефикасан инструмент.

Кад изазовеш пар концепција - антиконцепција, ти се ослободиш од наметнутог аутоматизма, а кад је у питању животна концепција, можеш да добијеш и добро искуство, па ћеш после образложеније клонити некој од њих, а неку ћеш од њих одбити.

Ако се на једном тасу ваге налази концепција коју сам ставио несвесно и која је преузета механички, онда хоћу да је за почетак изравњам са антиконцепцијом, а после да иследујем обе у стању слободном од предубеђења и НЕ.

Неке фразе садрже речи које не значе мени ништа конкретно и стварају резонансу са озареним доживљајима, (то јест деси се пљесак озарених опажаја), зато на основу тактичких размишљања ја их остављам на неко време у лексикону...

Чак најслабији ветар може да сломи огромно дрво наклоњено због своје тежине. Концепција може годинама да противуречи здравом смислу и радосним жељама, али у неком тренутку се руши и и нестаје, као да је то нормална ствар. Ти можеш и у 30 година да живиш са рођацима, зато што „тако треба“, „тако је прихваћено“, а не са онима са којима би ти стварно то радо хтео. 30 година ти можеш да се поздрављаш са комшијама, да подржаваш разговоре о временској прогнози и послу, зато што ти је ружно „ да га одбијеш“. И у неки моменат ће отров од тог лагања, тог сталног страха од негативног односа постати тако очигледан, настаће толика криза да ће ти бити доста једним увом да чујеш негде део антиконцепције и да схватиш „Па може да се живи другачије!“Набрекла лавина ће почети да се обрушава.

На другим концепцијама мораћеш још да радиш, пре него што исчезну, али то није посао за будуће привидно благо, резултат ћеш добити одма, сад одма, чим постигнеш односно повећавање јасноће. После сваког тока механичких замена, после разматрања сваког аргумента “за“ и „против“ појављује се талас јасноће који ствара резонансу са другим озареним опажајима, и корак по корак ћеш стићи до релизације радосних жеља - к ослобођењу од НЕ и тупости, култивације и развијању озарених опажаја.

**02-01-07 )** Постигнута јасноћа у постојању концепције већ за 1 минут може да нестане и концепција ће опет исклизнути у област не очигледних - ти ћеш просто заборавити за своје откриће. У то је лако уверити се - пробај сад одма да набројиш све концепције које си у себи пронашла, и у најбољем случају ћеш се сетити само неких, већине се нећеш ни сетити. То значи да се све те концепције којих се сад ниси сетила налазе ван контроле, без посматрања, и можда управо утичу на тебе истом снагом.

Постижући јасноћу, ти доживљаваш необично стање, где се још ниси навикла налазити, зато почињеш брзо (некад за неколико секунди) да клизиш у уобичајено стање, где јасноће није било. Често једно те исто откриће ти остварујеш много пута, пре него што јасноћа постане стабилна, зато ти ја предлажем да саставиш свој списак концепција и да га попуњаваш чим се појави нека нова. То ће олакшати и извођење анализа концепција и процес резонансне потраге концепција, одговорне за садашњи НФ - узми списак и прођи сваку позицију.

Током механичке разумне делатности не долази до настајања ОзО - јасноће, и ако си један пут дошла до неког закључка, значи да ћеш га следећи пут просто поновити, и нећеш доживети ништа ново, иако се ОзО - јасноћа увек доживљава као нешто ново, без обзира, да ли се описује истом већ познатом реченицом.

Обични људи никад не постигну јасноћу, само мењају једну концепцију на другу - прво верују у једно, после у друго. Наћи човека који је постигао јасноћу, који није само правио закључке у складу са логичким прописима исто је тешко, колико је тешко наћи човека који има искуство уклањања НЕ, а не са искуством замене једне емоције другом емоцијом.

**02-01-08)** А сад ћемо да сортирамо концепције по њиховом садржају. Различити типови концепција имају различиту снагу, стабилност, степен и квалитет интеграције у општи концептуални конгломерат, и често испада да се треба различито прилазити различитим типовима концепција, зато је задатак за тачну поделу концепција на основу таквог њиховог својства као што је смисао, најинтересантнији и најефикаснији.

Две велике категорије су „апстрактне“ и „мешане“ концепције.

Апстрактне концепције су утврђења која састоје од речи које не означавају никакве конкретне опажаје, то јест смисао којих није јасан.

На пример:“ Мир је вечан“. Ти немаш благе везе шта значи „вечан“ и шта значи „мир“- ти немаш никакав скуп опажаја које би означила тим речима. Или концепција: „ Ја сам човек“. Није јасно ни ко је то „ја“, ни шта значи реч „човек“, али су зато сви сигурни да су они људи. Ево још примерака: постоји промена, постоји нешто што се не мења, постоји почетак, постоји крај, постоји расветљавање, постоји помрачење, постоји субјекат, постоји објекат, постоји живо, постоји мртво, постоји једно, постоји друго, постоји живот, постоји сазнање, постоји нешто бесвесно, постоји нешто активно, постоји нешто пасивно, постојијм ја, постојиш ти, постоји целина, постоји део, постоји прошлост, постоји садашњост, постоји будућност.

Мешане концепције су утврђења у којима су бесмислене речи као што су речи „вечност“, „ поштеност“, „космички ред“, „праведност“, „Бог“, измешане са терминима који означавају конкретне опажаје, забране и побуде, например „срам“, „несме“, „ради“, „дужан си“, и т.д. На пример, „праведност захтева да ја урадим ово и оно...“ Шта је то „праведност“- никоме није јасно, а шта је то „уради ово и оно...“ свима је јасно. Или „ бити неваљала је срамота“. Шта је то „неваљала“- није јасно, а шта је то „осећати срамоту“- јасно је.

Људи фактички сами себе малтретирају са свим тим мешаним концепцијама. Мешане концепције убитачно утичу на способност осећања озарених опажаја (укључујући радосне жеље), јер строго регламентирају твој живот , али смисао тог реглемана није јасан. Замисли да у кривичном законику постоји члан „ лош карактер“ без икаквих објашњења. Или члан за „непоштовање божјег стваралаштва. “Који би настао хаос кад би законодавне власти вршиле суђење на основу тих чланова, а власти извршне беспрекорно испуњавале сва судска решења? У твојој свакодневници се баш то дешава. Законодавац (концепција) говори: „ срамота је да будеш го“, извршилац (механичка жеља) командује: „ обуци се одмах“, надзирачи (емоције срамоте, страха осуђивања, и т.д.) пазе да ти без препирања испуњаваш ту команду. И као резултат - ужасан хаос, нагомилавање НЕ, одсутство радосних жеља, и на крају - одсутство промена, које воде до пожељних за тебе стања.

Следећа подела концепција зависи од твоје фантазије. На пример мешане концепције могу да се поделе на:

1) животне концепције;

2) концепције о пракси;

3) социјалне концепције;

4) фундаменталне концепције;

5) механичка прижељкивања;

6) забринутости;

7) оцене;

8) механички циљеви;

9) механичке оцене;

10) механичке интерпретације

Животне концепције су утврђења која регламентирају живот код куће. „Веш у регалу треба да буде чист“, „на поду несме да се једе“, „треба да се устаје рано ујутро и да се не излежава до касно“ „ обавезно је да радиш и да зарађујеш више пара“, „треба да поштујеш старије“, „треба да штедиш паре“, „требаш брижно да се односиш према стварима“, „требаш да имаш јасан циљ у животу и да стремиш ка њему“, и т.д. Све животне концепције користе термине“требаш“, „не треба“, „добро“, „није добро“, зашто ово несме, а ово може - није јасно, и нико посебно о томе и не размишља.

Исто као и животне концепције могу да се формирају концепције чак и на основу моје праксе:“треба уклањати НЕ“, „лоше је бити концептуалан“ и т.д. Пракса правог пута је прилог напорима за реализацију РАДОСНИХ ЖЕЉА, то јест жеља које следи ентузијазам, предужитак и други ОзО, али само ако се те жеље односе на неку од те две врсте:

1) уклањање растужености (НЕ, концепција, механичких, то јест тужних жеља, непријатних осећаја, механички различитог сазнања ),

2) изазивање ОзО ( гледај списак у поглављу „ Стратегија ефикасне праксе“). У сваком случају саветујем да се следе радосне жеље, али ако се не односе на неку од две те врсте, то онда није пракса правог пута, томе треба онда дати било који други назив, например „претходне етапе“.

Социјалне концепције регулишу понашање човека са околином, то јест његове односе са другим људима или другим социјалним институцијама - општина, продавница, милиција, службеници на послу и т.д.

За ефикасан посао са концепцијама неопходно је одвојити и саставити списак посебно тешких концептичких болести које су толико дубоко ушле у човека, да чак обично указивање, (а да не говоримо тек без предубеђења о разматрању или уклањању), јесте јако тежак задатак с обзиром на цео спектар сјајних НЕ које моментално настају - НЕ које откидају и НЕ које сузбијају. Те концепције ја називам „фундаменталне концепције“. Пошто постоји јако пуно везаних за те НЕ, практичар може чак и да не примети код себе ни једну од њих! Зато је боље да се обратимо другим практичарима, да те протерају по спектру познатих фундаменталних концепција, посматрајући твоју реакцију. Наш задатак се олакшава тиме што свако време, свака култура има своје одређене типичне фундаменталне концепције.

Механичка прижељкивања су комплет мисли на тему „било би добро ако би било овако“. Обично ти не помислиш - а шта би то било „добро“?и даље радиш по својој шеми , не анализираш шта је испало прошлог пута, кад се дешавало оно што си сматрала да је „добро“.

Прижељкивања која нису механичка то су претпоставке, чија је основа прорачун:с обзиром на те и те догађаје и с обзиром на мени познате закономерности ја претпостављам да ће нека догађаји довести до жељеног резултата.

Забринутости су приватан случај механичких прижељкивања, комплет мисли на тему „ како ће бити ужасно, ако не буде овако“, „ не дај Боже да се то деси“. Њих следи истоимена НЕ. Уз то ти не анализираш промене које су се десиле после онога кад се са тобом десило оно чега си се бојала.Чак ако саставиш списак тих ситуација, лако можеш да видиш да се током таквих догађаја живот јако промени и ти после мислиш „како је добро што је тако испало“.

Оцене су опис неке групе доживљаја у складу са неком скалом. Механичка оцена настаје тад, кад је изабрана скала апсурдна, није направљена на основу анализе твог искуства, а прихваћена је механички, или је уопште нема, па се оцене формирају по навици или са циљом да се подрже НЕ. Ако оцена настане као резултат радосне жеље и на основу јасног разумног размишљања, она неће постати тврда табела која је прикачена уз групу опажаја, и сваки трен ћеш моћи да је смакнеш, па ће скуп интерпретација постати гибак и оставиће ти слободу за преодољевање механички различитог сазнања.

Механички циљеви су комплет мисли на тему „ја треба да постигнем то“. Али ти не анализираш промене које су се десиле после реализације претходних механичких циљева. Ако урадиш такву анализу можеш да видиш да си јако често на крају доживљавала разочарење, ниси добила то, што си хтела да добијеш.

Циљеви који нису механички су мисли као што је например „хоћу да реализујем ту и ту радосну жељу“. Не бркај мисли и жеље! Постоји жеља отићи у шетњу, али постоји мисао „хоћу да прошетам“.Током процеса реализације радосне жеље (постизања жеље која није механичка) ја пазим на постојање резонансе међу радосном жељом и жељама означеним као „средства за реализацију жеља».

На ту класу циљева односе се и мисли које ми називамо „међупросторни циљеви“, и који одговарају жељама које ми називамо „средства“. Ако постоји жеља да се поједе јаје на око, то јест и мисао „хоћу да испржим јаје на око“, и међупросторна мисао - циљ „ [с обзиром на та и та сбивања ( на које се односи и радосна жеља, и постојање шпорета и т.д.), и тих и тих закономерности које су ми познате], неопходно је искључити шпорет“.

Збрка по том питању настаје кад се у нашем језику реч „циљ“ користи за означавање мисли, а такође и жеља. Кад уклонимо ту збрку, јако ћемо лако доћи до јасноће.

Механичке оцене су комплет мисли на тему „он није требао то да ради“, „добар човек“. Циљеви који нису механички то су мисли као што је „ у вези тих и тих догађаја имам разлог да претпоставим да је он доживео то и то...“, „пошто се тако приказује, ја ћу овако и овако да квалификујем његове активности“.

Механичке интерпретације се базирају на случајној превршености, или на механичкој навици, или су везани за НЕ, али се не ослањају на размишљања. Например, ако си ти ушао и почео да вриштиш, ја могу да се наљутим, и ја ћу изабрати интерпретацију која подржава моју љутину: „он је просто безобразник“. Али ако ја трезвено размишљам, онда ћу схватити да је могућ цео низ интерпретација - ти нешто експериментишеш или је то нека таква шала, или се ти не дереш на мене, него на некога другог и т.д. С обзиром на догађаје и закономерности који су ми познати, ја ћу на крају крајева схватити која је претпоставка тачнија. После могу да поставим теби питања, ако будем имао за то разлога.

**02-01-09)** Увешћу нову дефиницију „јаких циљева“ које ако постигнеш направиће од тебе, (као што ти мислиш), сретнијег човека – завршити факултет, оженити се, направити каријеру, научити јапански, направити мишиће и т.д. Ако не посигнеш те циљеве, почињеш да осећаш жалост према себи и појављују ти се мисли „ако би постигла те циљеве - онда би имала прави живот...“ Због постизања тих циљева нико не постаје сретнији, наравно, у шта можемо лако да се уверимо, ако погледамо оне који су постигли те циљеве, или ако погледаш на себе, и онда ти спазматички формираш нове циљеве, али свеједно не постајеш сретнија и опет почињеш да смишљаш оправдања и објашњења, постављаш нове циљеве и тако све док радосне жеље не умру скроз и док ти не умреш заједно са њима од старости и старачког лудила.

Обично људи стављају себи јаке циљеве на основу стадног нагона или на основу концепција, или НЕ, или на основу жеље за владањем, за доживљавањем ОСВ, за жељом да остављаш утисак на друге људе, да осећаш задовољство не побринувши се да истражиш живот оних који су већ постигли тај циљ, да би размислио – како ти што су постигли тај циљ постану сретнији, на основу чега.У процесу постизања јаких циљева људи обично доживљавају цео спектар познатих НЕ.

Ако су твоји циљеви проузроковани осећајем безизлазности, жељом да оставиш утисак, онда са ентузијазмом учиш језике, читаш различите књиге, почињеш да анализираш различите ствари, учиш да вршиш декламацију, учиш како да заинтересујеш некога, да причаш, постајеш енциклопедиста, можеш да учиш друге, твоја знања и способности могу да изазивају усхићење, можеш да пишеш књиге... и, наравно, да уз то доживљаваш огромну количину НЕ и завршаваш живот у тоталној опустошености и старачком лудилу, са главом препуњеном цифрама, чињеницама, хипотезама, и са срцем које се просто претворило у мишић у складу са свим законима анатомије, и са мозгом који се претворио исто у то.

Човек који се руководи радосном жељом исто ставља испред себе циљ, али доживљава радост и задовољство моментално, сваког трена током тог процеса - то је својство радосних жеља, без обзира да ли је постигао циљ или није, он свеједно ужива у животу.

Слаби циљеви су, на мој поглед, они циљеви који ставе испред себе да би заглушили себе, да би заборавили досаду и смореност - то су неке ствари које они стављају на празно место, да би им деловало да они негде иду. Испред се назире тотална празнина, али ко има снаге да искрено то призна? И онда они бацају ту ствар тамо, у непознату празнину, она се судара са нечим и они онда иду до ње, добију нешто анестезијско што им донесе олакшање у процесу кретања са наизменично мучним налетима туге и због животне бесмислености, и понекад добију тренутно беживотно смирење кад постигну циљ, па тако лутају по тој јами без краја.

На пример гледаш телевизор и видиш да ће данас бити фудбал, доживљаваш смирење, пошто ће ти вече бити заузето - имаш циљ. А после ћеш назвати свог пријатеља и ићеш са женом у госте - попићете пиво, попричаћете о свему, а сутра те чека посао, и значи немаш шта више да размишљаш - то је доста конкретан и јасан циљ, и он ће ме успавати од понедељка до петка, а у недељу ћемо ићи у биоскоп, а сад ћу ићи да вечерам и следећих сат времена ћу бити заузет.То су све „слаби циљеви“, али извући се из њихове власти је много тешко. Ја их зовем „слаби циљеви“, јер се они не појављују као јасан дугачак сјај – они обавијају као магла, али та магла држи јако чврсто. Свакодневница обичног човека не постоји без слабих циљева. Не постоји то доба кад он није нечим заузет, а ако се такво доба појави одма се појави забринутост, досада, и ако одма не нађеш себи занимацију, утицај НЕ постаје све већи. Кад си задњи пут само седела или шетала, или лежала без икаквог циља? Просто посматрајући небо, или шетајући по шуми, ослобођена од размишљања? Стално нагомилавање слабих циљева претвара твој живот у мртву бљутаву кашицу.

Пробај да будеш међу људима и да ништа не радиш. Одреаговаће моментално и то врло агресивно - уложиће све напоре да почнеш опет нешто да радиш, бирајући приступачна средства – исмејавање, осуђивање, убеђивање, директно насиље, НО. Нико никад не треба да стаје. Сви се морају бактати, свако треба имати проблема. То је закон друштва у ком ми живимо. Нико неће бити пуштен ван бодљикаве жице тако лако, а један од најглавнијих стражара ће бити твоје концепције и страхови, јер је то баш страшно признати да су твоји циљеви празни, а сваки правац води само по затвореном кругу, све што си постигао и све што се нагомилало не може ништа да промени твој живот у том тренутку док доживљаваш НЕ или ОзО. На почетку праксе по уклањању слабих циљева следи шок као онај шок који доживљава наркоман кад не добије дозу, као јак пљесак НЕ, спазматичких жеља, али по завршетку тог „ломљења“ настаје необичан осећај ОзО попуњености и целине. Радосне жеље, усхићење и остали ОзО који се буде после ослобађања од слабих циљева, не само што не противурече, него и стварају резонансу са том целином.

Механичка делатност тотално зависи од живота и ствара бесмислен и мрачан живот, и иако је тешко пробити тај круг, али није немогуће, ствар је само у твојим радосним улагањима напора. Погледај на свој живот у задњих сат времена и реци зар ниси била нечим заузета? Колико минута у дан ти патиш због тога што ниси слободна од НЕ, концепција, механичких жеља? Колико минута у дан ти очајнички улажеш напоре да доживиш озарене опажаје? Колико минута у дан си оптерећена жељом за ОзО? И уз то се ти вероватно још на нешто надаш? Ти размишљаш о истраживању, истини и љубави? Па то је очигледна глупост. Чак да би научила енглески језик неопходно је озбиљно и надуго позабавити се тиме. Зашто људи сматрају да ако хоћеш да се ослободиш од растужености и да научиш да преживиш ОзО да је довољно понекад само да се поприча о томе уз чашу пива? Ништа се неће променити ако се скроз не посветиш свом , истраживању, својој пракси - из дана у дан, сваког тренутка. Зар се то мора објашњавати? Из дана у дан гледаш телевизор, водиш љубав, рибаш подове, спремаш ручак, машташ о великој плати, сјајном аутомобилу и лепој одећи, преждераваш се, развијаш мишиће, развијаш свој мозак, беспрекидно доживљавајући НЕ или ПЕ, али где је у свему томе стремљење ка ослобађању од растужености, ка доживљавању ОзО? Ти радиш по 10 сати у дан да би зарадио за хлеб, а да ли баш за хлеб? Или можда за лустер, гарнитуру, аутомобил, викендицу, женине прохтеве, љубомору пријатеља? А после ће тај човек са патетичним изразом лица да прича о томе како је тешко пронаћи истину!

Време пролази, и из године у годину планови се мењају независно да ли су били постигнути или не. Тај бесконачни редослед се не прекида никад! Никад се не деси да настане неодређена нада „ живети мало за себе“, али то се неће десити само по себи никад, до тога никад неће довести никакве механичке жеље и жеље које нису радосне. Као прво, послови се никад не могу завршити. Као друго, у те тренутке кад човек схвати бесмисленост својих пређашњих циљева, њега почне да хвата страх и он почиње грчевито да тражи нове. Као треће , кад се појави могућност бар кратко време да „живиш само за себе“, испадне да људи немају појма, шта значи живети само за себе, јер они немају радосне жеље! Онда они смишљају хоби, занимацију која ће им омогућити да осете задовољство од владања , или ће остављати утисак на друге, а то неминовно води ка новим НЕ**,** ка новим механичким циљевима.

Ја предлажем пут помоћу ког може да се извуче из тог затвореног круга - уклањајући концептуалне препреке, следећи радосне жеље, то јест следећи такве жеље, после којих долази до озарених опажаја – симпатија, предужитака, осећаја лепоте, тајни, стремљења и т.д.

Било који циљ који се формирао одвојено од радосних жеља и не ствара резонансу са њима, довешће само до истих НЕ. Преруши се у ловца, тражи, њуши било које од њих, чак најслабије, најмање радосне жеље, реализуј их, онда ће оне постати јаче, почеће да се шире, да изгурују растужене опажаје и да привлаче озарене опажаје. Критеријум слободе од концептуалних циљева је предусхићење, срећа од доживљене тајне сваког тренутка.

Независно од места и времена милиарде људи иду једним истим путем: рађање - нагомилавање, владање, смрт. Слободно време постаје скроз мучно, јер то означава мучан сусрет са проблемом: „ какву да нађем себи занимацију“, зато свако спазматички стреми максималној заузетости. И ако неко време човек остане ван делатности, он почиње да осећа како свет око њега иде негде даље, напред, он се осећа на ивици, ускочи у прво седло које се појави и јури напред. Тако они јуре, час се подигне , час се слегне прашина коју су они дигли.

**02-01-10)** Међу интерпретацијама може да се одвоје у одређену класу интерпретације смисла, везе, намењености и т.д., а у другу класу – интерпретације догађаја које могу да се деле на интерпретације понашања других људи, интерпретације „понашања ствари“, интерпретације свог понашања и т.д.

Кад ја схватам да је појава само појава, а не појава “због нечега“ и не „зато што“, то олакшава уклањање механичких интерпретација. Неки људи озбиљно мисле да ако постоје звезде то значи да то некоме треба, а ако биљке имају лишће то је „да би се“ добијао хлорофил. То је крајња форма механичких интерпретација, али пате од ње многи. Опажаји чије целокупности називамо „ појаве околног света“, само постоје, и нема ни доживљавања „морале“, ни опажања „праведности“, ни опажања „смисла“, јер ако додати у нешто смисао, значи увести нову интерпретацију „намене“ , што јесте чиста измишљотина, јер нико нема такав опажај као што је „намена“. То је лако схватити разумом , али је тешко решити се болесне навике за тражењем у свему „смисао“, „намене“, „тајанствене повезаности“, „ казне“ и осталих ђавола. Наш век се сматра веком атеизма, али то наравно није тако, јер су скоро сви оптерећени сујеверностима, додавањем „смисла“, „веза“, „знакова“ и „значења“.

Размотрићемо на пример „везу“. Ако притиснемо дугме на тастатури на екрану ће се појавити слово. Баш на то и мисле људи који трезвено размишљају кад говоре да међу притискањем дугмета и појављивањем слова постоји „веза“, али пошто реч „веза“ у свакодневници означава још нешто доста материално – шпагу, ланац, настаје мешање значења речи (зато ја сматрам да не треба користити у овом контексту реч „веза“ и предлажем да се та реч замени на неку другу реч), и на крају крајева људи почињу да верују да постоји нека „веза“ међу притискањем дугмета и појављивањем симбола која јесте нешто материално, неки конкретан сбир опажаја, међутим, никаквих таквих опажаја нема, и реч „веза“ означава баш то што је било означено, тачније оно што после опажања „притишћем дугме“ јесте опажај „појавио се симбол на екрану“. Кад таквог разумевања нема (а њега нема нико), појављују се у великим количинама и остале концепције – о судбини, о изражавању некоме признања и т.д.

Таква размишљања могу да се учине сувишно тешка, али ако их размотримо мало боље, видимо да у њима нема ништа тешко – тешко је схватити само први пут, а и везане су те потешкоће са преодолевањем инерције доцртавања опажаја којих нема, и са преодољевањем страха да останеш без илузија. Кад настаје јасноћа, она се лако после преноси и на остале сличне ситуације, и испада да је то баш супер – поседовати јасноћу.

Ево примерак типичног дијалога.

- Постоји веза између мајке и детета.

- Како је ти опажаш?

- Јуче се лоше осећао, а и ја сам се лоше осећала.

- Значи, постоји опажање речи да се лоше осећао, опажање његовог понашања, које ти схваташ као „он се лоше осећао“, и твоји опажаји које ти зовеш „ја сам се лоше осећала“. Али шта то значи „лоше“? Постоји ли сигурност да та реч значи једно те исто? Постоји ли сигурност да то твоје „лоше“ није настало по навици за осећањем „лошег“? Ти видиш да је он тужан, и постаје ти гао жао – обоје се „лоше“ осећају. А где је ту онда опажање „везе“?

- Па како, то и јесте веза између нас – он се лоше осећа, и ја се осећам лоше.

- Па то није „веза“, то је само навика за осећањем неких опажаја у одређеним условима.

- Не, то је веза, јер се он лоше осећао, а и ја сам се лоше осећала.

И тако даље у круг. То је немогуће објаснити, ако не улажеш искрене напоре за постизање јасноће.

Што се тиче интерпретације понашања других људи, ту је све исто.

Људи и њихово понашање је за тебе просто специфичан сбир ТВОЈИХ опажаја, за које немаш шта да кажеш, сем тога да они постоје.

Врабац је полетео - зар ће то изазвати код тебе НЕ? Не, зато што си навикла да се односиш према томе као према „прирoдној појави (што јесте апстрактна концепција). Пролазник је ружно псовнуо. Да ли ће то изазвати НЕ? Наравно, зато што је у питању друга навика, пошто пролазника не разматраш као „природну појаву“, ти му додељујеш „сазнање, вољу“ ( што јесте апстрактна концепција), значи ту утичу други стереотипи понашања, то јест настају НЕ. Ако ти схваташ да је опажај човека који је псовнуо само сбир ТВОЈИХ опажаја, који ти називаш „ догађај спољашног света“ ( што јесте апстратна концепција), онда стереотип реаговања у облику НЕ може да не настане.

Кад на тебе налеће морски талас, ти се сгрчиш и одупреш - зар га ти мрзиш у те тренутке? Не, ти можеш чак да осећаш и раодст, усхићење, иако схваташ да те талас може јако ударити и чак прејако, некад таласи чак и убију човека. Кад те нападне пијанац, ти радиш исто то – отпиреш се, али по навици не тумачиш његове потезе као резултат механичког сбира жеља на том месту, него измишљаш неког „њега“, пошто постоје концепције да „он“ „мора“, ти доживљаваш НЕ.

Ти верујеш да твоји рођаци поседују посебне врлине и да се тиме одликују од других људи и да су зато ближи теби. Али не постоји ниједан такав појам као „родбинска веза“, ти је сам измишљаш и после следиш стереотипе, који су настали на основу тога. Шта значи то што ти је та жена родила дете, од ког ће после некако тајанствено да се формира то што ти називаш “тобом“? Да ли то значи да ће те имати исте интересе, да ће ти се свиђати да живиш са њом и контактираш? А уједно и са њеним мужем, оцем, братом, сестром, братовом женом, њиховом децом, баком, дедом, њиховим пријатељима...зар то није ужасна глупост? Шта значи то што си родила дете? Да ли то значи да тај непознати човек који се нашао у твом стомаку сад треба да ти постане интересантан и близак? А уједно и његова будућа супруга, деца, женин брат, деца од жениног брата... Концепција о „блискости“ рођака поседује 2 уникатна својства: **а)** она - највећа светиња у нашем друштву; **б)** њена бесмисленост, безразложност, супростављање целом осталом животном искуству, је толико велика, да је немогуће да је не приметимо. Али било који покушај да мислимо на ту тему искрено, да почнемо да се понашамо у складу са својим радосним жељама, упркос датој концепцији, осуђена је на искључиву мржњу са стране рођака, и потцењивати је значи – подвргавати се опасности, и узгред - о „блискости“. Чим ћерка или син схвате да им родитељи нису много интересантни, чим почне да следе своје радосне жеље, одма „блискост“ коју осећају његови роитељи према њему, одмах придобије нови облик, облик мржње. У зборнику чланова ја ћу стављати чланове практичара на ту тему, и не сваки други, не сваки трећи, - а сваких 9 од 10 практичара суоче се са тим да кад његови родитељи схвате да је он престао да се претвара да му је са њима интересантно и почне да уклања НЕ, да путује, да следи своје радосне жеље, одмах започну са својим „омиљеним“ и „блиским“ дететом рат – киднапују га, закључају га, свежу, покушавају да га одведу психиатру, ( што је и у наше време и даље могуће. Психиатрија је и даље пендрек у рукама агресора. На основу узајамног злочинског договора међу рођацима ти можеш да будеш закључан у лудници и избоден са свакаквим лековима - постаћеш покорно и тихо дрво, а рођаци ће бити задовољни) и чак ће покушати да те убију! Да би решили тај проблем привуку и милицију, и милиција почне доброћудно да испуњава свој службени дуг - дере се на непослушну малолетну(!!) децу, плаши их, прети им са затвором (!!) Дивни родитељи пишу жалбе у милицију, да ја имам секту, да ја силујем девојке, да их продајем у јавне куће, да их зомбирам, пишу ми као аутору ове књиге писма са претњама о убиству, чак озбиљно размишљају о томе и у јавности саопштавају о својој намери да ме убију, као ђаволско створење. Зато ево један савет за практичаре - ако хоћеш да даш рођацима могућност да се упознају са ППП - дај им моју књигу заједно са другим књигама - Ошо, Кастанеда, Гурџијев и т.д. Нека бирају сами, а ти бирај свој пут сам, не бави се „расветљавањем“ - то нема перспективе. У супротном – очекуј смртни рат са својим рођацима.

Разумно схватити да је „родбинска веза“ измишљотина, није довољно, да би преодолео његово дејство, изражено у различитим „ја морам“. За реално преодољење деловања механизма ја саветујем да се одради тотално истраживање рођака. Размисли о томе, какви су то људи, колико су ти они уствари блиски и интересантни. Састави списак са сто питања и одговори на она која су важна за тебе, замоли их да одговоре на њих, и објасни им да је то везано са тим што хоћеш боље да их упознаш. Нека међу тим питањима буду и питања о сексу, и о НЕ - све што те стварно интересује, забрињава. А после размотри њихове одговоре и састави искрено мишљење о њима.

А сад о интерпретацији догађаја. Кад запнеш и јако се удариш о камен, појави ти се мисао „види свиње, баш стоји ту...“. Кад отвараш књигу, и већ по трећи пут ти испада из руку, појави се мисао „ па шта је то“, и ти постајеш раздражљив. Таких догађаја који говоре о томе да имаш пуно механичких интерпретација је превише, довољно је само да мало боље погледаш и и видећеш да је живот пун са њих, сваки тренутак има неку интерпретацију. Ти „знаш“ да књига „треба“ да се отвори од првог пута; ти очекујеш да камен „не треба“ да стоји на путу; ти си сигурна да суседски дечак „треба“ први да те поздрави, а да твој син „треба“ боље да учи, влада „треба“ да проводи правилнију монетаристичку политику, а нови фрижидер „несме“ одмах да се поквари... Механичке интерпретације сбивања су свуд, њима је препуњен цео живот.

Кад почнеш да уклањаш механичке интерпретације, појави се посебна свежина, озарени опажаји. У дубоком детињству си ослобођена од терета механичких интерпретација, просто си посматрала свет широко отворених очију, и током уклањања механичких интерпретација ти почињеш да осећаш како се свежина дечјих опажаја враћа. Свет постаје дубљи, шири, виши, грандиознији, уочљивији, прозирнији, у њему се појаве нове мере за опажаје које су се раније сузбијале одма у почетку.

Интерпретације су сбирови мисли који се групишу у чврсте концептуалне структуре. Видети то је лако. Кад идеш улицом, ти знаш да је сад „зима“. Кад долазиш кући, ти знаш шта се налази иза прозора. Кад идеш на посао, ти тачно знаш да ћеш доћи баш тамо, и да ће тамо бити све као и увек. Ја знам како се зовем. Знам у којој држави живим, који су људи у мојој најближој околини. Све је то тврдо причвршћен сбир интерпретација, и ја немам могућности да видим оно што иначе не видим. Ако ја видим „ дрво“, „знам“ да је „дрво“- гране, стабло и лишће, и ја нећу скренути пажњу на светлости између лишћа, нећу видети игру сенки, и нећу доживети осећај лепоте и усхићења, који стварају тајанствену резонансу са њом. Нећу скренути пажњу на бљесак радосне жеље, нећу се окренути и отићи на другу страну - јер ја „знам“ да идем у продавницу.

Ја волим да путујем – да лутам по непознатом граду, да гледам најуобичајеније ствари и да доживљавам неописива осећања одвојености, свежине само зато што ја ту ништа не препознајем, нисам никад ту био и не знам шта ме очекује иза ћошка. Ја знам да ме нико овде не зна, и осећам да сам слободан. Ја не знам, шта ћу да осећам за минут или два минута – ништа није испрограмирано, још се нису формирале навике. А шта ти смета да осећаш то сад одма, ту, код куће, на послу, у транспорту? Само навика за опажањем себе „код куће“, а то је још и навика да осећаш тмурност, да будеш безосећајна, уморна, да ништа не очекујеш, да не обратиш пажњу на своје жеље, озарене опажаје. Кад замислим да живим у другом граду, да ме нико ту не зна, да ја уопште нисам ја, живот се буди у мени, радосне жеље се повећавају. Али наравно, одмах се појави мисао: „све су то само игре, ја уствари знам где се налазим“, и све нестаје, опет дође на власт свакодневна тмурност. Јасно разумно сазнање не противуречи озареним опажајима, наравно, али помоћу те праксе, праксе „заборављања“ могу да се изазову они ОзО**,** који се по навици не појављују у датим догађајима, памти их и вежбај опажање независно од интерпретација.

И пошто се појављују ти опажаји којих досад није било, то значи да „ја“ претходни – више нисам онај „ја“, јер „ја“ је само ознака за сбир опажаја који се појаве на том месту.

Сваке минуте, сваке секунде лажемо себе, говорећи – то је све познато. Познато - шта јесте, шта ће бити, где ћу бити за минут и т.д. беспрекидно нам ради компјутер у глави, и док он ради, буди сигурна – **99%** од оног најинтересантнијег, што си могла сад одма да доживиш, проће поред. На свет се ставља шема описа која не дозвољава да се извучеш ван њених граница.

Будим се ујутро. Ја говорим – ја сам код куће, то је моја кућа, мој стан, мој град, ја ћу да радим то и то, имам овакве и онакве планове, напољу пада киша, мрско је, мрачно, без перспективе... појављује се низ асоциација и навика везаних са тим описом, и ја постајем тмурно и празно биће.

Будим се ујутро. Ја знам да ћу улагати доста напора за уклањање растужености, зато може свашта да се деси. Може да се открије нешто ново независно где сам ја и ко сам ја, било ког тренутка живот може да се промени, и то ме мало плаши, али и интригира. Посебно мој живот може да се промени, ако ја почнем да вршим акције које ме ослобађају од стереотипа опажања и односа према свету. И ја осећам да додирујем пулс живота, и стварно почињу да се дешавају необичне ствари - појављују се интересантне, нове мисли, свеже расположење, пљесци нових и већ познатих ОзО, ја почињем да се понашам другачије, право у мени се отвара нови пут.

Раније сам осећао огромну потребу да волим некога, али компјутер у глави ми је говорио – ти хоћеш да волиш, али немаш кога! Па не постоји поред мене човек који би ме усхићавао, према коме би ја могао да осетим љубав. И одма постаје све мрско, тмурно и одвратно. То је могло да траје месецима док нисам доживљавао љубав, јер нисам имао према коме.

Настао је дан, кад сам поставио себи питање – а у чему је разлика уствари? Ја хоћу да доживим љубав – сад. Да ли има везе што немам према коме да је доживим? Можда просто да замислим таквог човека, јер ја хоћу да доживим љубав, а према коме - да ли је то важно? Покушао сам да замислим девојку, неки лик се формирао и схватио сам да не могу да волим апстрактан лик. Онда сам поставио питање мало другачије – можда ћу успети да доживим љубав, ако примим хипотезу да негде постоји девојчица коју би ја заволео, ако би је срео. Моје очи је не виде, ништа не знам о њој, али пошто осећам потребу да је волим, то значи да је осећам и да је волим. И зашто размишљањима да убијам жељу за љубављу и могућност да волим? То је исто као кад кажеш – сад је ноћ, драга, велики је мрак, ја те не видим – како могу да те волим? Јел глупо? Глупо је. А те ситуације су јако сличне – ја не видим, ја не чујем, не знам да постоји моја омиљена девојчица, али управо потреба за доживљавањем љубави и јесте непосрдно знање о њој.

Ако почнем да разматрам ту хипотезу, видећу да сам способан да осећам љубав! Осећао сам се у тај тренутак лудо, осећао сам стидљивост, зато што ми је разум шапутао: „ ти ниси нормалан...како може да се воли неко кога не знаш? То је права лудост...“. Али да ли је лудост или не, избор је јако прост – или ћу сад одма да доживљавам то, или нећу да доживљавам. Ја сам изабрао да доживљавам, одмах осетивши појављивање озареног опажаја, уклонивши тмурност коју је одржавала концепција о одсутству омиљене девојчице.

Ако неко моја преживљавања назове илузијом, или глупошћу, или лудошћу – мени је свеједно, јер ми се СВИЂА то што сад осећам, свиђа ми се како ми се мења живот током тих преживљавања.

После сам доживљавао љубав, која није била према некоме конкретно, толика, колику сам ја могао да изнесем. Томе нису сметали лични односи са драгом, јер се наше личности нису пресецале, и моја наклоност ка НЕ није била препрека за љубав. Та љубав је поседовала уникатна својства – она не само што није била изражена некоме конкретно, него она није ни излазила из мене!!! Ја као да сам био на путу потока љубави, која је почињала нигде, и ишла никуд, продирући ме. Касније ме је то искуство научило да волим и конкретног човека без мешања НЕ поседовања, љубоморе и т.д. Љубав је постала баш Преживљавање, а не мешавина НЕ и ПЕ.

Ништа не ограничава толико живот као лажно „схватање“ да је живот ограничен. Моји експерименти воде ка закључку : емоције су неодвојив део „мене“, оне могу да се изаберу по жељи. И кад сам се замислио – шта хоћу, видео сам да су НЕ – терет који ја носим по инерцији, и хоћу да га скинем. Зато сам дао себи задатак да уклоним НЕ, и решавање тог задатка ми је постало јако занимљиво, иако није лако.

**02-01-11)** Промене у људском животу се претварају у његов затвор, јер нису изазване напорима за реализацију радосних жеља, а утицајем механичких жеља, изазваних НЕ, концепцијама, и страховима. На пример, ти хоћеш да се удаш не зато што постоји заљубљеност и радосна жеља да живиш са тим човеком, а зато што „мораш“, „време је“, „згодно је“, „наговарају ме другарице“, „може законски да се упражњава секс“, „требају да се рађају деца, јер намена жене је...“, „он је изгледа добар човек“, и т.д. Прелазиш из једне самице у другу, мењаш објекте за које се везујеш и тип растужености, а живот остаје све исти извор патњи, независно од тога како ћеш поступити. К људима је јако применљив један савет: „ради шта хоћеш, свеједно ћеш се кајати“.

Једна од метода за одржавање себе у затвору је механички избор интерпретације, не помоћу размишљања или резонансе са ОзО, а аутоматски, по навици, под утицајем НЕ и концепција, тако да се после намртво залепи за опажај, и не схвата се као једна од неколико могућих, а као изражавање „истинске суштине“. Концепције које су окружене аутоматским интерпретацијама добијају посебну јачину, постају „ослонац“ за човека независно од тога – какве патње му доноси тај „ослонац“, и страхови више не пуштају разум у ту област. На пример, ако имаш концепцију „дете треба да спрема домаће задатке“, и постоји интерпретација „то је моје дете“, онда ништа више неће спасти несретника – мораће да спрема домаће задатке док не поплави, независно какве радосне жеље поседује.

Али ако размотрити концепцију о „мом детету“ и уместо интерпретације „моје дете“ изабрати „самосталан човек са својим радосним жељама, који сам бира свој живот, учиће све сам, такође научиће се и на својим грешкама које ће се појавити на основу његовог сопственог избора“, а онда ће се и твоја концепција - „дете треба“ – открити, биће приступачна за истраживање, изгубиће власт над тобом, неће бити извор невероватне количине различитих НЕ, и осим тога код твог детета ће се појавити шанса да избегне немилосрдно насиље, и да почне да осећа и реализује своје радосне жеље, да почне да живи.

Гледајући комад меса, обичан човек види укусну вечеру, вегетaријанац – одрезан део тела неке животиње. У оба случаја је у питању исти комад меса, али се интерпретације кардинално одликују, и у оба случаја људи сматрају да је та интерпретација једино истинита. Интерпретира се СВАКИ опажај и догађај, чак најмање значајан.

Избором интерпретације руководи сбир концепција и навика, али може се живети другачије. На пример, избацили су те с посла. Ако не доживљаваш ОзО, појавиће се уобичајена интерпретација тог догађаја и разлог за појављивање НЕ. Ако се бавим праксом, могу да се појаве сасвим друге интерпретације: „а)појавила се могућност да вежбам уклањање јаких НЕ, и ако их преодолим, навике за уклањање НЕ постаће савршеније, ОзО ће се појављивати активније; б) избачен сам из средине у којој се формирало пуно механичких навика, које нисам успео беспрекорно да преодолим, и у новим условима могу одмах да почнем стварати нове навике; в) није јасно како ће се сад променити живот, које ће се нове могућности појавити“. Још један примерак – појавила се НЕ. Прва интерпретација: „ то је препрека за моју праксу“, друга : „ то ће интензирати праксу, пошто сам добио још једно искуство у уклањању НЕ; пронашао сам ситуацију у којој се и даље појављују НЕ; такође сам изродио стремљење ка ОзО.

Ја бирам интерпретације које не противурече разумној јасноћи, стварају резонансу са ОзО, јер имам у виду да не постоји такав опажај као „ уствари“. Уопште није обавезно да то буде нека једна, одређена интерпретација, њих може бити неколико, оне не сметају једна другој. Ако су се појавиле НЕ, онда шта је то „уствари“ – препрека или трамбулина. А шта је „уствари“ дрво? Лишће или зракови светлости међу њима? Или и једно, и друго? Или можда још и осећај лепоте, који ако нема завесе у облику НЕ, УВЕК се појављује на том месту, као и визуелни, тактилни и слушни опажаји? Јер ја фиксирам „постоји осећај лепоте“, али нема опажаја „мој осећај лепоте“.

Кад механички бираш једну од тих интерпретација и почињеш да верујеш, да је она једина истинито тачна, претвараш се у мртваца. Постајеш глупача, која „све зна“. Усхићење, стремљење, а за њима и остали ОзО престају да се појављују, разум те напушта, радосне жеље се неће појавити, открића неће бити, и НЕ ће добити неописиву власт, претвориће твоје лице у маску, а твоје тело – у болесни гнојни чир који јако брзо стари. Погледај около – људи који су око тебе, увек све знају.

Кад си задњи пут чула на своје питање одоговор као што је „нисам сигурна што се тиче тог питања“, „немам довољно разлога да би решавао то“ или „ мислио сам о томе, али нисам дошао до одређеног закључка“, или „ тренутно мислим тако, и моје мишљење се оснива на тим и тим посматрањима, претпоставкама, и на тој и тој информацији, и засад немам довољно аргумената да би променио своје мишљење“? Ја ћу ти одговорити – никад такве одоговоре ниси чула и нећеш чути ни од кога, осим оних који се баве мојом праксом.

Ослобађање од концепција ослобађа пут према доживљавању ОзО. На пример, ако хоћеш да осећаш нежност, симпатију, усхићење, осећај лепоте, али нема човека према коме можеш да осећаш те ОзО, онда их нећеш ни опазити, постајући жртва концепције која утврђује да опажати може само неко конкретан, кога знаш, видиш, осећаш. И ти мислиш: „немам према коме да осећам...“ и на томе се све заврши, а уствари ти ништа не смета да доживљаваш те ОзО.

Као резултат искреног истраживања интерпретација појави се јасноћа да нема никакво „уствари“, а постоје само опажаји и њихове интерпретације, који могу бити логички противуречиви или не противуречиви, стварати резонансу са ОзО или не, поклапати се са нашим подацима или не, могу бити изграђени на основу сведочења других људи или не. Та јасноћа, као и било која друга, доживљава се као нешто необично, као осећај безграничног простора и слободе.

Јасноћа која настаје као резултат ослобађања од многобројних механичких интерпретација, јесте самосталан озарени опажај. Кад описујемо тај опажај, користимо речи и ликове, али јасноћа није лик или реч. Можемо да наведемо доста разлика:

а) кад настаје јасноћа која ствара резонансу са речима „ сви људи около стално спавају и или су већ мртви“, онда за минут јасноћа може да нестане, а разумна јасноћа ће остати, али колико год да понављаш ту фразу ништа се неће променити – поновити јасноћу ћеш моћи само помоћу улагања огромних напора, помоћу нових стремљења и жеља ка искрености.

б) јасноћа има безброј тонова, нивоа, а ниво разумне јасноће је само један – или ти је јасна логика размишљања, или не.

в) јасноћа ствара резонансу са другим ОзО, а разумна јасноћа остаје као изолован опажај – баш зато интелигентни људи најчешће остају тупи и тотално загњурени у НЕ.

И тако даље. У свакодневници реч „јасноћа“ означава оба опажаја. И та мешавина води га огромној збрци.

Још један примерак: навика за интерпретацију неких услова као „незгодних“ за праксу, а пошто су услови „незгодни“, остаје нам само да чекамо док се они не побољшају, или да почнемо да их „побољшавамо“, али у томе може да нам прође цео живот, и на крају ће да испадну све исти “незгодни“ услови. Област услова који се односе на категорију „незгодних“, може толико да се прошири, да ће на крају крајева да обухвати цео живот, и постаће разлог за оправдање одсутства праксе. Та грешка може да се избегне ако се одреди тачан смисао речи „незгодан“, а такође ако следимо радосне жеље, укључујући и жељу за променом услова, и жељу за прекидањем њихових промена, и жељу за концентрацијом на пракси у било којим условима и жељама. Нека пракса постаје јако ефикасна управо у непожељним за тебе условима, ако је твоја упорнист на неопходном нивоу, и тад може да се појави жеља да ствараш услове за себе које си пре сматрао као „незгодне“. ( гледај даље поглавље о сталкингу и аскетизму ). Позиција практичара је оваква: било који опажаји – то су одлични услови за за праксу, то је изазов који ти радо примаш, са усхићењем. Теби досађују агресивни рођаци? То су одлични услови за уклањање узвратног НО, узајамне агресије, жалости према себи. Тебе нико не дира, а ти имаш свега доста и нико ти не смета? То су одлични услови за уклањање задовољства, досаде, тмурности, механичких жеља. Жеља за променом услова, ипак може слободно да се појављује и реализује паралелно са другим жељама. Задатак састоји у томе да жеља буде радосна, да је следи предужитак, и да не буде изазвана жалошћу према себи и другим НЕ.

Из Кастанеде: „ратник узима своју судбину каква год да била, и у тоталној смирености прима је онакву каква јесте, али не као разлог за сажаљење, него као живи изазов“.Замени реч „судбина“ на реч „опажаји, које ти називаш „формирани опажаји“, и опажаји које ти називаш „собом“, а реч „смиреност“ на „одсутство НЕ и ПЕ“, а „живи изазов“ – оно што ствара резонансу са усхићењем, стремљењем, и онда ће ти смисао те фразе постати скроз јасан.

Ти примерци су колико толико јасни, а сад - необичан примерак, да би га схватио треба уложити доста напора. Да ли сматраш да је грање, лишће и стабло делови дрвета? Сматраш. Зашто? Зашто лист – то је део дрвета, а аутомобил који стоји испод дрвета, зар није његов део? Зато што лист постепено израсте? Али аутомобил постепено прилази, чиме је једна постепеност гора од друге? Зато што можемо погледом да испратимо пут од листа до стабла? Али и од аутомобила можемо да испратимо погледом од земље до стабла, посебно ако аутомобил додирује дрво. Зато што сокови цуре по грани према листу? Али и од аутомобила цури поточић према дрвету. На крају крајева постаје нам јасно да питање о томе шта јесте део дрвета, можемо да решимо само на основу договора, и да критеријуме на основу којих можемо да провучемо границу није тешко наћи – лист одвојен од дрвета увек почне брзо да се мења, да се суши, а аутомобил се не мења и кад се удаљи на метар.

Лишће се увек налази на дрвећу сагласно познатој цикличности, кад се милиарде дрвећа у тајги никад не додирују са аутомобилима. А сад да поставимо питање – осећај лепоте који ја опажам, гледајући на дрво – да ли је то део дрвета? Било ком човеку ће се то питање учинити идиотско, јер је одговор скроз „јасан“ – наравно да не, осећај лепоте није део дрвета. То и јесте чврсто утврђена интерпретација. Навешћу примерак дијалога у ком показујем да је могућа и друга интерпретација:

- Кад гледам на дрво и видим стабло, ја имам визуелно опажање – то је баш мој опажај, али ја га зовем „опажај дрветовог дела“, и ако ја доживљавам осећај лепоте, зашто га онда не зовем исто опажај дрветовог дела?

- Зато што кад гледаш на дрво, ти сваки пут поседујеш опажај „видим стабло“.

- Ја сваки пут доживљавам и осећај лепоте, кад гледам на дрво.

- Сваки пут? На било које дрво?

- Да, сваки пут, ако не доживљавам НЕ.

- Аха, значи ако доживљаваш НЕ, онда осећаја лепоте нема?

- Наравно, ако затвориш своје очи, онда неће бити ни опажаја стабла.

- Али сво дрветово лишће је различито, њихова различитост је огромна, а осећај лепоте – једно те исто, и то значи да осећај лепоте није део дрвета, а особина твог опажања, јер ако ставиш розе наочаре то не значи да је свет розе боје?

- Осећај лепоте није једно те исто. Он је исто бесконачно различит, али ти цео живот проводиш у НЕ, о озарени опажаји су за тебе реткост, зато ти немаш искуства у разликовању тонова тог осећаја.

Ето какав необичан добијамо закључак, и који отвара пут према многим открићима и истраживањима. У том примерку разлог за постојање лажне интерпретације није само неодређеност у значењу речи „део“, него и одсутство искуства поседовања ОзО. Онај који није вежбао разликовање боје и облика, реће да је сво лишће једнако, али су сва деца принуђена да уче да разликују боју и облик, па кад мајка говори „дај ми плаву шољу“, а ти јој донесеш тамно плаву, добићеш порцију НЕ, и појавиће ти се стимул да почнеш да разликујеш плаво и тамно плаво.

Још један прост, али јако поучљив примерак: кад седиш у офису, ти „знаш“ да је напољу - бучан, прљави град, а иза зида – тупави раздражљиви људи. Али напољу и иза прозора постоји још нешто друго – има океан, тајга, планине, животиње – само што ти не видиш све кроз прозор, али тамо то постоји, и ти знаш за то, јер си путовао и видео. Зашто не изабереш да мислиш о томе што ствара резонансу са ОзО? По навици. Обе интерпретације не противурече твојим представама о свету, зато практичар бира да зна, шта се налази иза зидова офиса – океан, планине, њиве и шуме.

Још један примерак чије разматрање има велике последице.

Шта год да нам причају филозофи, сви људи (укључујући и те филозофе), бесконачно верују да постоји субјекат и објекат. Међутим, то су само интерпретације наших опажаја. Објашњење се налази на површини, ту не треба никакво дубинско анализирање. Гледај сама: сви опажаји, који постоје – шта за њих можемо да кажемо, осим да постоје? Па ево шта: можемо да прикажемо њихове разлике и да опишемо те разлике. Без сумње, то је тако, и ми се често тиме бавимо – приказујемо разлике, дајемо различитим групама опажаја различите називе, користимо их у свакодневници и на пракси, и добијамо жељене резултате. Наравно, ми никад не можемо да пронађемо такозвану „границу“, например: „столица“ – то је оно што има ногаре, седиште које се налази на тим ногарима, и ослонац који је прибијен уз то седиште. У продавници намештаја можемо да приметимо предмет који се исто зове „столица“, али који изгледа као нешто што скроз не одговара нашем опису – например, то ће бити мекана, удобна фотељица – без ногара, без ослонца и са нечим што скоро не личи на „седиште“. Таква столица може да се односи и на одељење „јастука“. То је свима јасно, и таква неодређеност нам никако не смета у свакодневном животу да реализујемо своје жеље, и зато успешно користимо ту методу – групишемо опажаје и договарамо се о њиховој намењености.

Идемо даље. За означавање чега ја користим реч „ моја рука“? Сбир конкретних визуелних опажаја, осећаја, опипљивих опажаја.

За шта кажем „његова рука“? Мало други сбир опажаја. Али то је само ознака, на основу чега ми измишљамо неког „себе“ и „њега“, кад не постоји никакав опажај „ја“ и „он“? А шта је то „дрво“? То је исто одређени сбир опажаја. На основу чега говоримо да је „дрво“ – „објекат“? Не постоји никакав опажај „објекат“, постоје само конкретни опажаји, за означавање којих ми употребљавамо реч „дрво“, али то су „моји“ опажаји – осећај коре, укус листа – то све постоји ту, „код мене“, а шта је то „дрво“? Није јасно. Скроз је очигледно да „ја“, „ти“, „објекат“ – то је само метода за означавање опажаја! Исто тако ја могу да играм сам са собом шах, делећи условно мисли које настају после потеза „црних“ као „ја“, а мисли које настају после потеза „белих“ – као „мој противник“.

И шта испада? Испада нешто катастрофално што излази ван граница познате методе увиђања света, и ми то просто изгурјуемо, одбацујемо, и култивишемо неискреност, плашљивост и тупост. Хоћу да вас опоменем да су јасноћа и мисао скроз различити опажаји. Формулисати и разумно схватити логику размишљања није лако, а да би се доживела јасноћа, неопходно је улагање скроз посебних напора – напора за прекидање подржавања тупавости, улагање напора за стремљење ка искрености. И ако би постојао неки јако – јако искрен човек који би стремио ка јасноћи, било би му доста да прочита ове фразе, да постигне тоталну јасноћу и постигне „недвојакост“. Али пошто такви људи не постоје, ја се обраћам међупросторним праксама – ка стварању међупросторних острва јасноће.

Ако неко каже да је постигао „недвојакост“, значи да изјављује да никад није, чак ни тренутно, доживљавао НЕ и да беспрекидно поседује највеће ОзО, па је зато раскрињкати лажова јако лако, једино ако не почнемо да тупимо и насилно да стварамо таквог човека против сваког здравог смисла.

**02-01-12)** Формулиши концепцију, например: „Мој муж пати, јер имам секс са својим другом, а то значи да сам крива за његове патње“. Али да посумњамо у то: „зар му ја стварам патње? Ја само следим своје радосне жеље, и ја сам му објаснила то. Зар он не мучи себе сам, пошто тумачи моје понашање као понижење, као безосећајност према њему?“ На то може да се нађе контра аргуменат: „Да, он тако тумачи, али то је његова несавршеност, зашто сад да му се ствара бол?“ на то може да се да одговор да многи људи нешто хоће од мене, и фактички сваким својим потезом ја беспрекидно „доносим“ некоме патње, тако да просто нема методе помоћу које би човек био спасен од таквих патњи, он може то да уради само сам – улагањем својих напора. Твој муж тражи да се поштују 10 правила, и ти можеш да пробаш да их испуњаваш, али твоје радосне жеље ће почети да се суше, и радост живљења заједно са њима, а он ће ускоро направити нова правила, а твоје непоштовање тих правила изазваће у њему раздражљивост, љутитост, немир и тако даље. То доказује да он просто не жели другачије да живи. Још један контра аргуменат : ако он пати и не жели да пати, нека каже – које конкретно потезе је он урадио да не би патио, да би се променио.

Низ аргументације и контра аргументације може да буде јако дугачак, и ја саветујем да то и урадите, да направите што већи списак аргумената, контра аргумената, контра – контра аргумената, да ништа не би остало у сенци, да би сваки познат теби аргуменат био размотрен.

Разговарај са другим људима – вероватно ће се и код њих наћи пуно аргумената „за“ и „против“ које ти ниси пронашао.

И на крају ће постати јасно да није могуће ишта доказати – низ аргумената и контра аргумената је бесконачан, али непромењен ће остати твој осећај кривице, то јест живећеш тако, као да је твоја кривица уствари доказана. Направи јуриш концепцији: стално се враћај на ту тему, узимај своје белешке, и поново прегледај све аргументе, постигни јасноћу што се тиче тога да нема никаквих доказа да си ти „крива“ за мужевљеве патње. Супротстављај јасноћу о одсутству разлога за сматрање осећаја кривице у датој ситуацији правилном, и јасноћу о томе да ће се осећај кривице свеједно појавити. Понављај ту вежбу 100 или 1000 пута, фиксирај да разумних разлога за кривицу нема, а осећај кривице постоји док се не појави нови квалитет јасноће који следи нови степен ослобођења од осећања кривице у датој ситуацији.

Наравно да оповргнути или доказати концепцију није могуће, јер она користи термине који не означавају ништа конкретно : „крива је“, „праведно је“, „тако треба“. На пример, реч „љубав“ свако схвата на свој начин, често укључујући и такве разрушавајуће НЕ као што су љубомора, агресија, жалост према себи. Нико се и не замисли за који сбир опажаја он уствари каже „љубав“. То не смета људима да причају о љубави, да се свађају због ње, да „разумевају“ један другог, али скроз је јасно да никакво разумевање није могуће, док није одређено - о чему уставари треба да се прича.

Немогуће је постићи разумну јасноћу, ако не заменимо речи – паразите на речи које имају за тебе скроз одређени смисао, али чак и да не одрадиш то, можеш свеједно да се ослободиш од власти концепција. На некој етапи разматрања аргумената и контра аргумената бесмисленост концепције може постати очигледна.

Доследно анализирање апстрактних концепција исто јако брзо покаже њихову апсурдност. Поставићемо питање: „ Кад се човек мења – да ли постаје другачији или остаје исти?“. Лако питање, зар не? Неко ће сигурно рећи – „ то је исти човек, само промењен“. Други ће не баш сигурно одговорити : „то је други човек, јер се променио“, и на основу те сигурности ће се појавити нове концепције – код свакога своје. Хајде да размотримо пажљивије то питање.

Делује очигледно да ако су се мисли промениле, емоције, жеље, осећаји ( тело је променило положај, значи променили су се и осећаји , и чак хемијски састав тела - неке молекуле су га напустиле, неке су се појавиле) – значи на том месту већ има други сбир опажаја, то јест други човек, али разлика може бити огромна – одобравање за секунду може да пређе у мржњу, а жеља да загрлиш у жељу да удариш. Све се беспрекидно мења. Али ако човак постане другачији – онда испада да се према циљу стреми само он, а постиже га други? Гурам кашику себи у уста, а она доспе другоме у уста? Срећа ће наћи другог, несрећа ће задесити другог – „ја“ никакав резултат нећу добити, а и „тај“ који ће га добити, већ га неће искористити – то ће опет бити неки други човек... Са тим закључком се више нико неће сагласити, а ако се неко и направи као да је сагласан, онда можемо да га питамо – зашто продужује да иде према својим циљевима, кад ће резултат свеједно искористити онај други. Ако он одговори „мени је свеједно“, онда просто узми ствари и однеси их – и видећеш, да му није свеједно што неко други односи резултате његовог рада. Испада да ништа очигледно ту нема.

А сад да замислимо да је тај човек остао исти. Али ту супротност настаје моментално – ако је он остао исти, онда о каквој промени ми причамо? Испада да ни прва, ни друга варианта није могућа. Можда човек може да остане онај исти, али промењен?

Али шта се конкретно мења? „ ЈА“? Али не постоји опажај „ја“, а они опажаји што постоје – сви су променљиви. Нашли смо се у безизлазној ситуацији, у којој апстрактне концепције „ човек се мења“ и „човек се не мења“ губе свој значај и постепено испадају из размишљања и из унутрашњог дијалога.

Размотрићемо концепцију „прошлости и будућности“. Кад говоримо „постоји поморанџа“, ми подразумевамо да постоји не само мисао „поморанџа“, а да постоји јако пуно опажаја , које ми зовемо „укус поморанџе“, „осећај поморанџине коре“ и тако даље. Ако постоји прошлост, онда осим мисли „то је прошлост“ постоје и други опажаји из прошлости. А ко сам у прошлости осећао једно, а сад – друго, онда говоримо - дошло је до промене. То јест појам „промена“ се оснива на апстрактној концепцији о постојању прошлости, садашњости и будућности. Да би их упоредио, неопходно ми је да проживим „ ја јучерашњи“ и онда да упоредим са „ја садашњи“. Али како то да урадим? Да се сетим шта сам доживљавао јуче? Али то није прошлост, то су мисли које постоје сад, у садашњости. Ја могу да кажем – јуче сам доживео радост, али то неће бити „ јуче сам доживљавам радост“ – то ће бити или мисао која постоји сад, или још и радост, коју ја осећам опет баш сад. Било који опажаји - то је то што се дешава сад, или тачније, то што постоји, јер реч „сад“ већ произлази из концепције постојања „раније“ и „касније“.

На основу тога – прост закључак: речи „садашњост“, „прошлост“ и „будућност“ означавају само групе опажаја које постоје „сад“, а не нешто што „постоји не сад“. Оно што зовемо „прошлост“, испада да је, на пример, емоција коју следи мисао „то је било јуче“ и ликом који следи та иста мисао. Оно што зовемо „промена“ испада само лик који следи мисао „било је тако, а постало је овако“.

**02-01-13)** Једна од најпростијих метода за уклањање концепција је њихова провера на пракси. Али та елементарна метода, као што делује, скоро се не употребљава, јер уместо истраживања свог искуства људи покушавају да је подешавају према концепцији. Ако имаш концепцију: „водити љубав са лепом девојком – то је јако пријатно“, онда на основу тога настаје механичка жеља (МЖ) вођења љубави са оном коју ти сматраш лепотицом. Али сваки пут кад се деси да је лепа девојка љубоморна, безосећајна, глупа и осећа негативан однос према сексу, ти свеједно све то правдаш као да је ствар „у различитости карактера“, продужујеш да додајеш њој оно што не видиш код ње и да избацујеш оно што видиш код ње. Неискреност и одсутство наизменичног анализирања води ка томе да ти не добијеш искуство суочавања са реалношћу – ти се упознајеш са нечим што си сам измислио и опрашташ се са тиме, а концепција на крају остаје непроменљива, и све се понавља у круг.

Ако сматраш да је већина физичара паметна – провери то. Истражи их, постави им питања, анализирај њихове одговоре. Ако сматраш да су филозофи мудри, а писци загонетни – истражи их искрено, не бој се да видиш реалност каква год да буде.

Ни са једним бићем не контактирамо као са стварним бићем. Свакоме понешто додајемо, и онда контактирамо са измишљеним човеком. Највише се то тиче оних људи које „познајемо“ јако дуго. Око тих измишљених бића се стварају различита растуживања, укључујући везаност, љубомору, око њих се формирају цели облаци механичког унутрашњог дијалога (УД), и може да се деси да и сама не приметиш колико ћеш времена бити у свом УД и правдаћеш се за своје поступке пред родитељима и познаницима. Пошто се „контактирање“ – у реалним разговорима, и у УД, дешава са измишљеним ликовима, онда наравно неће бити никаквог „објашњења“, никакве сагласности неће бити никад – измишљени лик ће наставити своје постојање у истом облику и биће извор НЕ.

Јако ефикасна метода за проналажење и уклањање измишљотина се крије у наизменичном сближењу са човеком, на свакој етапи ћеш стварати његов „портрет“, одредићеш свој однос према њему – на пример , у познанствима са интернета ти прво склапаш своје мишљење на основу писма човека, после – на основу другог писма, после на основу слике, после на основу друге слике, после на основу дужег дописивања, после на основу телефонског разговора, после на основу састанка и тако даље. Олакшава процес одређења свог дноса према том човеку списак његових квалитета – ти га анализираш и стављаш своје оцене. На самом почетку међупросторни резултати ће се јако одликовати, али током добијања искуства по уклањању измишљотина и избацивања твој први утисак према том човеку све више ће се уклапати са задњим.

Што веће НЕ будеш доживљавао, твоје понашање ће све више бити аутоматско, и биће ти све теже да одликујеш опажаје и да их наизменично анализираш.

**02-01-14)** Размотрићемо примерак са интерпретацијом „самоће“ или интерпретацијом „налажења међу људима“. Једну интерпретацију је лако заменити на другу, али зависи који ћеш смисао улагати у реч „самоћа“. Налазећи се међу људима, можеш да се сматраш усамљеним, да доживљаваш истоимену НЕ, а с друге стране, налазећи се у празној соби можеш да сматраш себе делом неке групе људи и да доживљаваш или НЕ, или ОзД по твом избору.

По аналогији са праксом цикличног опажања која се проводи са НЕ, провешћемо исту праксу са интерпретацијама.

Резултат ће бити – послабљење аутоматизма појављивања интерпретација, појављивање могућности постизања разумне јасноће и доживаљавање бљесака јасноће.

**02-01-15)** Има ли конкретан опажај који ти можеш да назовеш „ ја“? Емоције, мисли, осећаји, жеље се додају неком другом „ја“, чијег опажаја нема, као што нема опажаја „ поседовања жеље или мисли неким“. Тачан опис те ситуације је овакав: између све целокупности опажаја постоје и мисли које садрже реч „ја“ која не означава ништа конкретно, то јест те мисли су концепције. Удаљићемо се од неодређености и одредићемо реч. „Ја“ – је ознака целокупности свих 5 опажаја који се не опредељују један преко другог и не воде један ка другом. Одредити те типове опажаја је немогуће, пошто „одредити“ – значи навести на нешто друго, а у датој ситуацији то је немогуће (например, слеп од рођења не може да схвати – шта значи „видети“, како год да му објасниш). Зато их можемо пребројати. Ништа више,осим тих пет типова опажаја, не саставља „ја“: осећаји, емоције, мисли, жеље, разликовања.

Физички осећаји ( даље – само „осећаји“) – то су све типови опажаја сврстани у појам „физичко тело“. Идеја „физичког тела“ јесте концепција, јер ако ми остајемо у границама искреног сведочења о свим опажајима, онда једино што можемо да кажемо је – то је да постоји неколико типова опажаја сврстаних нашим разумом у појам „физичко тело“ – визуелни, слушни, опажаји укуса, опипљиви, сексуални и остали.

Видети „тело“ - значи поседовати одређене визуелне осећаје.

Дирати „тело“ – значи имати одређене опипљиве осећаје. Али исто тако као што уједињујемо осећаје у појам „физичко тело“, све емоције можемо да ујединимо у појам „ емоционално тело“, а мисли у појам – „ ментално тело“. По навици ми то не радимо, и зато настаје погрешно супротстављање осећаја емоцијама и мислима, и на крају сматрамо „тело“ као нешто реално, главна атрибута „ја“, а емоције, мисли и жеље – нечим скоро нереалним, другостепеним атрибутом „ја“.

После опажаја „скидам хаљиницу“ често следи опажај „видим груди“ – то јест разлог за сматрање „груди“ делом „физичког тела“. Али понекад опажаји не следе једни друге – на пример, може да уследи опажај „видим брусхалтер“, али то ништа не мења, пошто разум све то уклапа у непротивречиву шему. И исто тако после опажаја „чујем реч „идиот“ често следи опажај „емоција побуне“, а понекад и не настаје, ако постоји опажање мисли „ја уствари и јесам идиот“. Хоћу да покажем да не постоји разумних основа да називамо сбир осећаја „тело осећаја“, а сбир емоција да не називамо „тело емоција“ – то је само питање навике.

Сазнање које разликује – скоро неухватљив опажај за оне који доживљавају НЕ и не поседују ОзО, зато на пракси по ослобађању од НЕ, концепција, механичких жеља, и по постизању ОзО ми му не удељујемо пажњу и засад ћемо причати само о 4 типа опажаја.

А сад да размотримо као примерак скуп дрвећа и осталих биљки од којих састоји шума. Сваком обичном човеку је јасно да он не схвата шуму као нешто што постоји само по себи, без свега онога од чега се састоји. Шума – то је само именица. Исто тако и „ја“ је само назив шуме који састоји од 5 врсти „биљки“. То утврђење је пут ка слободи. Цео живот си мислила шта је то дубинско „ја“, нека скровишта тог“ја“, нешто ван сазнања, подсвест и остале прашуме, у које је ући немогуће. Ти си мислила да је то све искључиво тешко, непостиживо, запетљано, да пут ка слободи може да нађе само генијалан и страшно развијен „духовно“ човек. И одједном испада да је „ја“ само четири типа опажаја , и готово! Нема ко да буде растужен – само постоје растужења. Нема ко да стреми ка ОзО – само постоји радосна жеља за поседовањем ОзО. „Нико“ није тупав – само постоји опажај тупости која може бити уклоњена, ако ти се појави жеља да га уклониш. Нема ко да буде везан, нема ко да се ослобађа. То је једно те исто кад кажеш заробљенику који замишља бесконачне зидове и самице: постоји зид испред, иза, са леве стране, са десне стране, горе и доле – и то је све! Изнад плафона не постоји никакав зид ван свести, и кад пробијеш под – испод њега неће бити „подсвести“ – тамо је слобода, тамо је неухватљив свет озарених опажаја. Замислите – колико среће, сигурности ће донети заробљенику та новост? Ти си заробљеник, и саопштавам ти ту радосну вест: пробио сам зид и нашао сам тамо слободу, и пишем ту просту и инструкцију коју може да искористи ко год жели. Уживај у тој новости, размотри је, помази је и схвати: слобода је скроз близу, и ти можеш да је узмеш голих руку, а ко почнеш да радиш на томе упорно, пажљиво и са усхићењем.

У истраживању концепције „ја“ користе се методе које су описане горе, али као додатак предлажем још једну методу – праксу „схватања одсутства“. Та пракса може ефикасно да се користи за распршавање концепција које имају исто својство као и коцепција „ја“. Замисли да имам концепцију са непреодољивом снагом која састоји у томе да као бајаги код мене у кући живи нилски коњ.

Ако пажљиво будем посматрао и прислушкивао, ја ћу кад тад доћи до закључка да нилског коња уствари нема, у сваком случају нећу пронаћи никакве доказе о његовом постојању, зато све док се ти докази не појаве, ја ћу живети тако као да га ту нема. То је јако просто, али из неких разлога ми и даље упорно верујемо да постоји нека звер - „ја“.

Уопште је моја пракса јако проста. Не требаш да радиш Бог зна шта за привидно будуће „благо“ и веровати да ће „нејасна“ блага доћи, ако се одрекнеш онога што уствари сад желиш.

Пут искрености је другачији: ако си видела да је нешто илузија, онда повратка нема, не можеш да се вратиш услепо назад. Резултати приложених напора се виде одма, и ти уживаш у њима сад одмах: ако си сад одма уклонила НЕ, онда си одма доживела и пљесак ОзО. На правом путу нема следбеника и лидера .

Свако следи своје радосне жеље, и кад настане озарени опажај , ти осећаш да си га прва открила и јеси.

Да би утврдио да реч „ја“ означава само све опажаје, неопходни су услови – ништа мањи од оних услова који су потребни за тотално контролисање уклањања НЕ.

Неопходно је савладати навику за измишљањем неке самолстално постојеће звери. Мени би било најлакше да радим, пребирући постојеће опажаје – то постоји, и ово постоји, и ово исто постоји, ништа друго се не опажа.

Једна од препрека за постизање схватања одсутства јесте у томе да је реч „ја“ јако чврсто ушла у наш језик. Током дана је користимо по сто пута и тако подржавамо везане за њу концепције. Зато је јако ефикасно одрећи се од коришћења речи „ ја“, „ти“, „она“, користећи их само током контактирања са онима за чију си реакцију заинтересована (на послу например). Мени се свиђа да уместо речи „ја“ користим „то место“, а уместо“ја хоћу“ можемо да кажемо „постоји жеља“, уместо „ја мислим“ – „постоји мисао“.  
Слична пракса схватања одсутства „ти“, „она“ – схваташ да опажаји „облик гузе“, „звук гласа“, „укус брадавица“, „додиривање језиком полног органа“, симпатија, нежност и остало – постоје, а опажаји „она“ – не постоје.

На крају такве јасноће појављује се необичан опажај. Може да настане механичка интерпретација њега као „самоће“, али то није „самоћа“, јер „самоћа“ – то је кад постоји „ја“ и постоје непостиживи „ти“, постоје НЕ што се тога тиче. Али тај нови опажај ствара резонансу са речима „бескрајност“ и „отвореност“. Ти осећаш продорну и радосну до суза слободу од вечног страха самоће који јесте само мехур од сапуна. . Ти схваташ да је сав твој живот, да су сви твоји циљеви и блага настали на основу вере у „гледаоца“, у „другог“. Људи играју у бесмисленој и бесконачној позоришној представи од рођења до смрти. Сад је та гадост пукла, и шта даље? Пред тобом су као несташни тигрићи –радосне жеље које маме ка озареним опажајима не „због некога“ и не „зато што“, а само зато што постоји то стремљење. Цео живот си играла шах сама са собом: замишљала си противника, побеђивала си га, губила, осећала досаду или задовољство, раздражљивост или понизност . А сад си одједном подигла очи .........никог нема! Постоји избор – гњијење од растуживања, или путовање по бесконачном и задивљујућем свету озарених опажаја. Нешто треће не постоји.

Навика за измишљањем „субјеката“ и „објеката“ је искључиво јака, зато је неопходно да уложиш пуно искрених напора (то јест фиксација опажаја таквих какви јесу без икаквих измишљотина, избацивања, цензуре и изобличавајућих огледала), да би се створила и утврдила нова навика – навика за доживљавањем јасноће да нема опажаја којих нема, а постоје само опажаји који постоје. У различитим ситуацијама то захтева различите напоре. Није исто схватати то седећи на каучу и схватати кад рзговараш, кад постоји опажање бесних крикова или нежних загрљаја. Настају лажне интерпретације, например „ако нема никога, зашто да доживљавам нежност“? Питање нема смисла, јер реч „зашто“ подразумева постојање неког субјекта који доноси решење, а такође се подразумева да се нема жеље за доживљавањем нежности.

Али све је јако просто – постоји радосна жеља за доживљавањем нежности, постоји уживање у нежности, ако жеља за појачавањем тог опажаја јесте појачавање жеље за доживљавањем нежности, и ако снага тих жеља надвлађује снагу жеља да оставиш све како је било, и да се вратиш у мрак НЕ и тупавости.

Немогуће је проценити у каквим условима је лакше постићи утврђење те јасноће – седећи у пећинској усамљености, или наопако – окрећући се у вртлогу људске масе . То не зависи од услова, а од тога – следиш ли радосне жеље.

Илузијом „ја“ вараш се двапут – с једне стране, верујући у то, да у теби и другом човеку постоји „ја“, а с друге стране, верујући да у камену, дрвету, биљци њега нема, што наравно није тако, јер такав опажај као што је „ нема ја“ не постоји, не говорећи о томе да није одређено – о чијем је одсутству реч. Ако нека реч не означава неки конкретан сбир опажаја, ми уопште не можемо да говоримо о томе – ни да „оно“ постоји, ни да „оно“ не постоји. Емоције, мисли, осећаји – постоје, а опажај „нема ја“ – не постоји. То није тешко разумети. И тако, још један аспект праксе о постизању јасноће одсутства „ја“ састоји од тога да ти схваташ да опажај „нема ја“ исто не постоји. Природно развијање те праксе јесте пракса „није река, није планина“ која је описана у поглављу о озареном сазнању које уме да распознаје и одликује.

Наизменично користећи тај начин прилажења можемо да постигнемо јасноћу у односу апстрактних концепција, створених на основу механичког разликовања. Ми гледамо камен који лежи у мору и правимо закључак да је камен - дно, а море – нешто друго. Закључак се оснива на томе да се види граница међу морем и каменом, и да та граница постоји данас, и сутра, и за годину дана. А ако погледамо на слабу маглу, биће нам теже рећи да је магла – нешто једно, а ваздух – нешто друго, пошто се магла јако брзо распршава у ваздуху. Међутим јако добро знамо да ће се и камен за милион година растворити у океану, значи да је наш закључак јако условљен. Шта би мислило о мору биће које би живело само један дан? Оно би могло да створи такву представу о свету коју би ми схватили као апсурдну.

Погледаћемо са друге стране на то питање: ми правимо закључак о постојању два различита објекта, јер међу нима постоји јасна граница. Али између ока и капка исто постоји граница ништа мање уочљива од границе међу каменом и водом у мору – да ли је то разлог да сматрамо човека нечим што се састоји од неколико различитих објеката? Формално можемо тако да урадимо, и у предметној делатности тако и радимо, али уједно памтимо да човек није просто сбир неколиких објеката, а јако тежак организам, нешто уједињено.

Зашто онда сматрамо да су камен и море различити објекти? По навици. На том примерку се види двојни стандард концептуалног мишљења.

**Поглавље 02-02: Јасно разумно мишљење (ЈРМ).**

«Потребна нам је сва наша енергија и сво наше време, да бих победили сав тај идиотизам, који је у нама“ .

Дон Хуан

Садржај поглавља:

**02-02-01**) ЈРМ је неопходно за постизање беспрекидних ОзО.

**02-02-02**) Ослобађање од речи – паразита. Примерак речи – паразита „корист“.

**02-02-03**) Принципи обраде значења речи.

**02-02-04**) Утилизација речи; примерци одређивања и уклањања.

**02-02-05**) Четири етапе постизања ОзО-јасноће.

**02-02-01**) Постизање ЈРМ - јесте једна од радосних жеља, која се појављује, кад уклањаш НЕ. Осим тога, оно је неопходно за стабилно испољавање ОзО, а такође за доживљавање јасноће.Ако размишљаш концептуално, користећи речи, које не означавају конкретан сбир опажаја, значи да не поседујеш јасно одликовање опажаја и да не можеш да делиш опажаје на пожељне и непожељне, јер се јаке радосне жеље неће испољити, неће доћи ни до каквих промена.

Човек који стреми ка ЈРМ и који се суочава са аргументима, који доказују истинитост једног или другог мишљења, или ће их размотрити, или неће, то зависи од поседовања радосне жеље у датом тренутку; уклањаће НЕ које се појаве.

Туп човек доживљава и испољава негодовање, агресију, неодољиву жељу да приговори, отуђивање.

Човек који стреми ка ЈРМ, доживљава интересовање за инвентаризацију својих концепција, испољава иницијативу у том послу, приговарајући разматра своја гледишта, што се тиче њихове образложености.

Питаj обичног човека у вези било чега, и нећеш добити одговор, као што je „морам да размислим“, или „немам довољно информације да бих имао образложено мишљење“, или „ размишљао сам о томе, али нисам могао да разумем“, или „ овог тренутка ми се чини да..., јер имам одређену информацију“. Чућеш спремно и категорично мишљење по сваком питању, почевши од питања о животу на Марсу и завршавајући причама о ефикасним методама борбе са бубашвабама и питањима о смислу живота. И ако пробаш да оспориш његово мишљење, па још и наведеш аргументе, изазваћеш према себи уочљив НО.

Људи увек о свему све „знају“, и сбир тих претпоставки и ствара свет, у ком они живе. Разрушавати коцепције уопште није лако, јер је свака од њих привидан ослонац за задовољство, смиреност, агресију и остале уобичајене реакције. Разрушавање концепција подсећа на распаднуте чарапе – довољно је пробушити само једну рупу, да би се појавиле многобројне рупе по свој целокупности одређених претпоставки, а то изазива огроман страх, јер се свет руши! Људи се страшно боје да искрено и наизменично размишљају, јер ће онда морати да се одрекну својих догми, „тачних знања“ и да остану са колико толико образложеним гледиштима, која сваког тренутка могу да се промене, ако се појави битна додатна информација.

Свет више није чврст и одређен, претвара се у тајну, око које је саграђен покретан систем претпоставки, чија су основа посматрања, и ти се онда осећаш тако, као да су те избацили из топлог креветића. И само кад се ослободиш концепција, схваташ, да то није био топао, комфоран креветић, него мрачан гроб.

Већину људи мрзи да размишљају о томе, они не поседују жељу за јасноћом, они хоће да добију следећу дозу наркотика (телевизор, храна, оргазам или свађа), да се напију пива и да упадну у бунило до сутра, кад, хвала Богу, већ не буду имали времена за размишљање - мораш да устајеш и да трчиш у школу/на посао/на факултет/.Тако људи култивишу и глупоћу, и тупост.Глупоћа – то је неспособност за наизменично размишљање – нема довољно концентрације или навика.Тупост – је стабилно одсутство жеље за размишљањем (чак на тему, о којој човек воли да поприча), коју прати агресивно - одбрамбена позиција, пљусак НЕ, речи, као што су „тренутно немам жељу да размишљам“, „ ти исто не размишљаш, него манипулишеш речима“, „ сви ме разумеју, само ти не желиш да ме разумеш“ и т.д. Ако се тупав човек саглашава са твојим размишљањима, то не значи да је постигао јасноћу, него да ради то само, да бих избегао конфликтну ситуацију – то може лако да се примети, ако истражиш његове идуће поступке.

Јако је распрострањено мишљење, да је живот тежак и запетљан, и да је скоро немогуће разабрати се у њему. И ако идеш у библиотеку и отвараш књигу популарног филозофа, шта видиш? Монада, иманентност, конструктивизам, праведност, сазнање, подсвест, еманација, Бог, благо, корист, штета... – терминолошке баканалије. Термини се нагомилавају једни на друге, без икаквог редоследа – није јасно коју целокупност означава конкретан термин.

Човек који стреми ка ЈРМ, прво фиксира неки опажај или целокупност опажаја, а после је означава неким конкретним термином.

Тупав човек користи термине не размишљајући о томе – какве конкретне целокупности опажаја он означава са њима. И на крају испада кисељ, безизлазна збрка, која се зове „ филозофска дела“, и сви су сигурни да су закони психичког развијања живота тотално запетљани. Али у ствари, то није тако. Они су искључиво прости. Људи лутају између три бора само зато, што верују у неминовност лутања, „ путокази“ (књиге из филозофије, психологије и „езотерике“) их збуњују још више. А да почнеш сам да размишљаш, ослањајући се искључиво на анализу опажаја које поседујеш – то ме је страх...како то, да ја сам размишљам?? Па зар не би тако паметни људи пронашли истину, да је то тако лако? Зар то значи - ја сам тако паметна, а они су тако глупи?Да, они су тако глупи. Они нису могли да пронађу пут, а ти можеш да га пронађеш – бар зато, што читаш ову књигу, која је путоказ ка Јасном сазнању. Имаш шансу, и како ћеш је искористити – зависи само од тебе.

Тако да је на путу према ЈРМ потребно тражити образложење својих размишљања. Изгледа тако банално! Свима нам је јасно да кад изражаваш своје мишљење, оно треба бити образложено. Али не, сви мисле да су доста разумни људи, и ако почнеш да обављаш тај посао, то значи да признајеш да си човек, који не зна „елементарне“ ствари. Ево и Васа зна, шта је „насиље“, и да питаш Тању, она ће ти рећи – шта значи „добар“, а шта сам ја – зар сам ја најтупљи? Разговарао сам са многим професионалним мислиоцима – математичарима, физичарима, економистима, правницима, филозофима, психолозима и пр. Помислили бих – па ко ће, ако они неће? Па баш они требају да носе заставу јасног мишљења. Али парадокс је у томе, да „мислиоци“ побесне, полуде, кад им поставиш питања, као што су ова, која постављам сад – „зашто је крив муж, који је оставио жену“, шта значи „праведност“. И то је тако, јер они нису уопште никакви мислиоци, они се само врте у колосеку уобичајених договора, као и сви остали људи.

Узми било коју књигу неког познатог мислиоца. Ко ти се више свиђа? Хајдагер? Хегел? Хосе Ортега - и – Хасе? Кант? Шопенхауер? Можеш ли да нађеш бар један абзац без страхота, као што је „иманентност“? Погледај у филозофском речнику, шта значе ти термини. То је просто електрична столица! Доживљаваш шок од бујице бесмислених речи. Наравно, ако хоћеш да положиш испит из филозофије, не говори професору, да не разумеш, шта значе те речи и да ти објашњење из уџбеника:“иманентан – онај који унутрашње припада догађају, предмету, процесу“, „трансцендентан“ – недоступан за познање, онај, који се налази ван искуства“ ништа не говори, зато што не поседујеш такве опажаје, као што су „који унутрашње припада“ и „ са друге стране искуства“ – у том случају те очекује пресуда „тупав и бесперспективан“. Јел знаш, шта значи „транцендентан појам“? То су тако зване опште дефиниције – „доброта, истина, постојеће“ и т.д. Уместо да кажу да су те речи бесмислене, то јест оне, које не означавају конкретне целокупности опажаја и да престану да их користе, назвали су их „опште“, а да не бих размишљао, прикуцали су свој мозак са термином „транцендентан“.

Погледај са каквим дивљењем се односе ка „филозофији“ и „езотерици“! Ако видиш дивљу смесу нејасних речи, уместо испиткивања, „а где су јасне дефиниције тих речи“, ти затвараш књигу, а у глави ти се врти мисао „да...геније...за мене је то несхватљиво...“. У уџбенику из физике такође има пуно нејасних речи, али је физика настала на основу логичких закључака и анализа, и сваки термин, који се користи, је обавезно дефинисан – ако није дефинисан у том уџбенику, значи да је дефинисан у претходном уџбенику. Замисли такву фразу у уџбенику из физике: „атом – па то је кад нам се супстанца прикаже таква, каква јесте, у њеном унутрашње присутном квалитету“. Глупо? Али у филозофији је магла у размишљањима постала нормала, она се сматра као закон природе.

Зарасли смо буђу од бесмислених речи, многобројних коцепција, чија су основа ти термини, а све то гуши ЈРМ и ОзО.

**02-01-02)** Чишћење од речи – паразита је неопходно за постизање ЈРМ, јер се коришћење речи, које не означавају конкретан сбир опажаја, категорички не уклапа са ЈРМ.

Замисли инжињера, који користи симболе, смисао којих не зна ни он сам. Он неће никад ништа тако изградити.

Уклањање речи – паразита може да прати жалост, осећај губљења, јер њихово избацивање води ка томе, да не можеш да подржаваш концепције, које садрже те речи, као свој саставни део. Осим тога, коришћење речи са неодређеним значењем ствара нам могућност за жонглирање са тим речима, за налажење бесконачних супротности, за запетљавање у размишљањима, а све то доноси утиске, којих ћеш се ти сад лишити. Рад са речима – паразитима ја разматрам мало више у следећим параграфима, а сад ћу навести примерак анализе речи „корист“.

Тај термин може да се разматра у два аспекта – као корист „уопште“, и као корист у границама одређеног процеса, који разматрамо. Људи користе тај термин у оба случаја.

Говорећи о користи уопште, претпостављамо да неки процес може бити завршен до краја и без последица. Али било који догађај увек има последице, за које ми не можемо да знамо ишта, зато термин „корист уопште“ нема смисла. То је елементарно, зато ћу навести само пар примерака.

На пример, зарадио сам пуно пара и сматрам да је то „добро“, „корисно“, јер их могу потрошити на „корисне“ и пријатне ствари. Али то није тако. Није важно, шта ћу урадити, да ли ћу купити кућу или ћу отпутовати негде, да ли ћу их поклонити, или ћу их ставити у банку, то ће свеједно неизбежно променити мој живот и изазвати одређене догађаје. Говорећи да је добити пуно пара „корисно“, претпостављамо да ће следећи догађаји бити искључиво пријатни и пожељни, или у крајњем случају, биће пријатнији, него да нисам добио паре. Да је то тако, онда би било који догађај, „користан уопште“, био средство за побољшање живота. Ако су паре „корисне уопште“, онда би богатији људи били сретнији од сиромашнијих људи. Не требаш да будеш видовит, да бих видео, да то није тако. Промена стила живота не мења његов квалитет – једне патње и бриге замењују друге, понекад још веће.

Други примерак – почео сам да трчим, да пливам, тело је постало јако, а здравље - стабилније, имам више снага. Свако ће рећи, да су то „корисне“ промене, али то није тако. Да је то тако, људи, који имају добро здравље би били сретнији од оних, који имају слабо здравље и често болују. Очигледно је, да то није тачно. Почео сам да трчим по шуми и сломио сам ногу. Постао сам енергичнији , почео да се бавим бизнисом и пропао. Постао сам здравији и отпутовао сам у Индију и заразио се тифусом. Почео сам да трчим по шуми, нисам отишао у биоскоп, нисам сам се састао са оном девојком, са којом ми је било јако лепо... и тако даље. Никад не знамо, какве ће последице имати тај или други догађај. Нашао си паре – „корист“. Почео да се бавиш бизнисом и пропао – „штета“. Од очаја си отишао у шуму да се обесиш и срео омиљену девојку – „ипак је то било лепо“. Испоставило се да је та девојка ђубре – „не, ипак сам то без везе урадио“. Зато се испоставило, да је њен отац диван човек, и запослио ме код себе на катедри – „ипак је то било лепо“. А научник сам никакав, истерали су ме са катедре – „то је лоше“. Кад сам мануо на то, схватио сам да доживљавам задовољство од нечег другог – „добро је“, и тако даље – бесконачан вртлог догађаја, и нема ни један, који би стварно доносио срећу, јер срећа – не зависи од тога, како је све створено, срећа је у доживљавању опажаја који ти се свиђају.

Никаква „корист“ не постоји ни онда, кад покушавамо да је определимо у одређеним границама.

Размотрићемо „корист за здравље“. Ако си болестан, сматра се „корисним“, да почнеш да пијеш лекове по рецепту, који ти је дао доктор“. Ја ћу и сам попити лек, ако се разболим, јер сматрам да ће ми то помоћи да оздравим. Али неправилно је сматрати, да је то „корисно за здравље“, јер то значи да имаш апсолутно тачну информацију о томе – како утичу те таблете на тебе у датом случају, постоје ли споредне непожељне последице. А такве информације нема, нити ће бити. Парацетамол се сматрао много година као јако ефикасан лек за прехладе, и тек се недавно сазнало, да он јако негативно утиче на јетру. Апендикс и крајници су се дуже време сматрали, као непотребни делови тела, па су их почели раније вадити деци. Касније се сазнало, да ти делови тела имају велику улогу у имуном систему. Ни један лек не може бити проучен до краја. Огромна фармацеутска корпорација може годинама да испушта одређене лекове по целом свету, а после ће се сазнати да тај лек изазива рак – таквих примерака има довољно. Нема никакве разлике, ако си попила аспирин, кад си имала температуру, или левомицетин – против дизентерије: изабрала си, какао да поступиш и добићеш резултат који ти одговара, а да ли је „корисно“ или не – не зна се, јер реч „корист“ означава „благо“, а шта је за тело „благо“ у датом случају и како да се измери то „благо“ – није јасно. Тело, које трују лековима, губи способност за самосталано супротстављање болести и тражи још више лекова, и кад имаш високу температуру, мораш да решаваш – да ли да је сабијеш са антибиотицима (који ће ослабити имунитет, отроваће желудац, оштетити јетру), или да се извлачиш сам (постоји могућност да погоршаш ситуацију, да дуже болујеш). Обичан човек доноси решење на основу онога што сматра „корисним“. Човек, који је уклонио коцепцију о „користи“, имаће у виду доступну за њега информацију, па ће после поступити у складу са својом радосном жељом. И на крају испада, да оно што сматрамо „физичким телом“, није беспомоћно и тупо брвно, на које мораш да пазиш, као кад ненормална мамица пази своје дете, регламентирајући сваки његов потез. Ако будеш следио своје жеље, открићеш нови свет, пун пријатних осећаја, који стварају резонансу са ОзО.

Размотрићемо „корист за бизнис“. Вероватно је свима јасно, да је за бизнис „корисно“ имати приход. Статистика нам показује, да 80% фирми банкротира током свог развијања, јер постају талац свог развијања: мала фирмица је заузимала своје место, а за велику фирму место може и да се не нађе; руководиоци, који се разумеју у мале димензије, могу да се не разумеју у друге димензије; неопходно је променити структуру бизниса, примити нове људе, обучити их, проширити књиговодство, прећи на нову шему опорезивања, арендовати нови простор, борити се са новим – јачим конкурентима, појавиће се питање у вези руковођења, бирократије и осталог... и оно, што смо очекивали, и оно, што чак нисмо могли ни да замислимо,а назад се не може. А још власници могу да се одмарају на ловорикама, па ће фирма јако брзо банкротирати.

Не постоји „корист за рад“, јер говорећи о „користи за рад“, ми мислимо, да кад се „корист“ догодила, да ће тај „рад“ увек бити у „добром“ стању, а то се оповргава искусношћу. Било који поступак, који сматрамо „корисним“, води ка многобројним и различитим последицама, и говорећи о његовој „користи“, утврђујемо, да ће сви идући догађаји исто бити „корисни“.То јест, ако је моја фирма зарадила пуно пара, онда испада, да то води ка неизбежном развијању и проширивању фирме независно ни од чега. А како можемо да назовемо нешто „корисним“, ако то води према Бог зна чему?

Размотрићемо сад корист у границама конкретног временског размака. Могу рећи, да не знам, шта ће бити после, али знам, да је тренутно за фирму „корисно“ да заради што више пара, зато нећу причати о високим материјама, а урадићу оно, што ће мојој фирми одмах донети доходак – порашће банкарски рачун, кредитна способност, подићиће се рејтинг, утврдиће се поверење потрошача према марци производа, израшће акције, а све је то критеријум, који означава, да је дата операција била „корисна“. Извршавајући један „користан – сад“ поступак, па други „користан – сад“ поступак, довешћу фирму до развитка и цветања. Управо тако и раде – одређују критеријуме „корисности“ и врше поступке, заборављајући, да су ти критеријуми само инструменти, који омогућавају успостављање усклађености датог дејства са утврђеном коцепцијом о „користи“, али те концепције нису нешто вечно – истинито, оне се налазе у сталном покрету. Један модел економске ефикасности замењује други, па зато ни ту не постоји никаква „корист“ – постоји само вршење дејства, чији је циљ – постизање одређених циљева.

Став човека, који је ослобођен концепције о „користи“, је такав: хоћу да постигнем одређен циљ, имам у виду одређену информацију, хоћу да извршим одређена дејства. Такав став омогућава апсолутну јасноћу у својим радосним жељама и могућност да их следиш, а такође омогућава ослобађање од механичких и тужних дејства.

**02-02-03)** Ми користимо толико речи, чији је смисао толико неодређен, да се споразумевамо јако ретко. Ја не желим да присвајам речима конкретно значење, јер је то: **а)** немогуће због било каквих условљених граница; **б)** није неопходно за моје циљеве. Хоћу само да утврдимо значење речи толико, да ми то омогући да реализујем своје жеље, као што је жеља за јасноћом, жеља за разменом искусности са другим практичарима и т.д. Док „птичји језик“ препушта своје место другом језику, који конкретније одражује опажаје, појављује се жеља за чишћењем језика и у будућем.

Метода опредељивања значења термина:

**1)** Дефинишем термин.

**2)** Пишем 10-20 фраза, у којима сам пре користио тај термин.

**3)** Стављам уместо термина своју дефиницију и гледам – да ли је сад смисао фразе изражен довољно конкретно?

**4)** Ако у већини случајева смисао фразе постаје конкретнији, сматрам да је коришћење термина са датим значењем целисходно. У осталим фразама, где смисао није довољно конкретан, користићу друге термине.

Примерке гледај даље. Може да се појави питање – како на пример да дефинишем реч „аргумент“, користећи такве неодређене речи, као што су „резултат“, „посматрање“? Испада да ја опредељујем речи на основу неопредељених речи? Не бавим се математиком и физиком, бавим се практичном медицином - инжињеријом опажаја. Немам жељу да браним дисертацију, да добијем премију, да постанем „научник“, зато ме не интересује постизање апстрактних циљева, решавање апстрактних задатака, стварање лепих теорија и аксиомских система. Мене интересује јако конкретан задатак – добијање све већег и већег задовољства, такође задовољства од јасноће, и ја добијам веће задовољство, кад почињем да користим реч, која је помоћу мојих истраживања добила конкретније значење. Понављам – „ суштински већу“, а не „ исцрпну“, не „апсолутну“. Они људи, који, као бајаги, траже „апсолутну јасноћу“ и занемарују конкретне кораке у постизању све веће и веће пространствене јасноће, на крају остају јако тупави, исто као и они, који не желе да уклоне НЕ, а „траже“ „апсолутно озарење“, и на крају се претварају у злобан мехур гњиле биомасе.

Кад сам дефинисао термин и почео да га користим, приметио сам:

**а)** да се појављује суштински већа јасноћа, конкретност у изражавањима, повећава се степен узајамног разумевања са саговорником, не мораш да прецизираш и т.д.

**б)** да се лакше описују опажаји, лакше стварају противречни обрасци, да се лакше примети и опише повезаност.

**в)** да се лакше даје анализа и синтеза, т.ј. процес слободног дељења догађаја на целокупност елемената, и процес увиђања повезаности међу њима (што показује позитивно утицање разумне јасноће на еволуцију сазнања које разликује).

**г)** да добијем више задовољства од процеса размишљања, појављује се очитија резонанса ЈРМ и различитих ОзО.

**д*)*** добијам више задовољства од таквих последица јасноће, као што су, способност за планирање и остваривање реализације радосних жеља, што води ка њиховом испољавању, појачавању и еволуцији.

**е)** чишћење језика се налази на почетку праксе „учвршћивања“ – гледај у разделу „Стратегија ефикасне праксе“.

Ако би ја, руководећи се аргументом „академског“ карактера, прво дефинисао речи „ја“, „резултат“, „свиђа ми се“, „задовољство“, на крају не бих могао прецизније да дефинишем реч, коју сад користим, застао бих зачуђено, али бих на крају СВЕЈЕДНО продужио да користим ту исту реч са његовим старим, неодређеним значењем, јер моје жеље не би нигде побегле, такође и радосне жеље (на пример, жеља за контактирањем, разговарањем), за реализацију којих је потребно користити те речи. Зато се крећем од мање јасноће према већој, од мањег задовољства према већем. И што прецизније дефинишем реч коју користим, добијам све бољи резултат, без обзира на то, да дефиниција састоји од нетачно опредељених речи. Ако се у будућем појави жеља за дефинисањем речи „резултат“, вратићу се на дефиницију речи „аргумент“, па ћу је, или поправити, или ћу га схватати са још већом јасноћом. Чак, ако реч „столица“ не можемо конкретно да дефинишемо, јер не постоји никаква јасна граница између столице и било којим другим предметом – постоје столице као фотеље, али без икаквих ногара, и може да се направи „столица“ која бих се колико год хоћеш одликовала од површине са ногарима, тако да непознат човек неће ни помислити да је то „столица“. Али ипак, кад говоримо реч „столица“, мислећи на хоризонталну дашчицу са ногарима, ми много јасније замишљамо - о чему причамо, него кад говоримо о „божјем стваралаштву“. Реч „одећа“ нам је много јаснија, него реч „удобан“, кад се користило свуд, а не само за означавање физичких осећаја, зато кад дефинишем реч „удобан“ тако, као што сам то урадио ниже, ја сам подигао ниво нејасности речи „удобан“ до нивоа нејасности „одећа“, што ми скроз одговара, јер ми не смета да реализујем своје радосне жеље.

Током чишћења језика се појављују, наравно, такве препреке, као што су:

**а)** првобитна недоумица – хоћеш да „заобиђеш“ то питање, да га оставиш за после, јер немаш жељу да пазиш на свој говор, да улажеш напоре и да се извлачиш из тупости, хоћеш да говориш, као што си увек говорио, не желиш да повећаваш своју пажњу, јер ћеш стално морати да пазиш на свој говор.

**б)** мисли – скептици, као што су:

**\*)** „то је бесконачни рад“ (тај скептицизам постаје слабији кад почне тај рад, и свака реч постепено добија ново значење и ти почињеш да је употребљаваш са њеним новим значењем и постаје ти јасно, да независно од тога, кад ће рад бити завршен, ја ћу одмах добити пожељне резултате – почињем да доживљавам више задовољства од тог процеса и т.д.).

**\*)** „постићи јасноћу је немогуће – свеједно ће све остати нејасно“ (тај скептицизам исто постаје слабији током одрађивања праксе).

**\*)** „свеједно ме други људи неће схватати, јер они планирају да употребљавају твоје термине“(тај скептицизам нема никакву основу, пошто метода бирања дефиниција подразумева да ће те људи, са којима разговараш, и даље схватати у складу са својим нивоом јасноће, односно тог термина, а ако им објасниш, на шта мислиш, појавиће се могућност да те боље разумеју).

**02-02-04**) Неке речи поседују 100% паразитски карактер,то јест изражавају моралне категорије, које уопште нису конкретне.Такве речи ја хоћу скроз да избацим из свог речника – на пример речи „лоше“ и „добро“. Користећи такве речи, људи никад не мисле ни на шта конкретно, а само изражавају свој позитиван или негативан однос. „Лоше си поступио“ – и шта то може да значи? Шта сам хтео другачије? Зар сам изгубио оно, што сам хтео да имам? Зар сад доживљавам физички бол? Зар сам почео да доживљавам икакве НЕ? Ма било шта – нико о томе чак и не мисли.

Друге речи иако имају неодређено значење, и често се користе не размишљајући, али ипак људи понекад мисле на нешто конкретно кад их употребљавају,мада сваки пут на нешто друго – неке такве речи могу да се дефинишу, ако ограничити њихово употребљавање у некој области – на пример, гледај дефиницију речи „удобан“ – ја сам одредио, да је област употребљавања те речи област појављивања непријатних осећаја, а за све друге области ћу одредити друге термине, и на крају ћу се ослободити збрке .

Наравно да желим тотално да уклоним из свог говора класичне речи – паразите *(„с –* *паразите“),* комуникативне паразите *(„к – паразите“)* и жаргоне, који служе НЕ.

За *с- паразите* сматрам сву целокупност наметљивих узречица:

„па“, „као бајаги“, „ то јест“, „баш то“, као...“, како беше“, „значи“, „неки“, „ у принципу“, „просто“, „некако“, „укупно“, укључујући научне жаргоне: „у ствари“, „ у главном“, „хтео бих да кажем, да...“, „да, али...“, „од прилике“, „сматраћемо да“ и т.д.

За *к – паразите* сматрам целокупност фонетичких наметнутих узречица, које нису речи. У главном, човеку је тешко самостално да их уклони, а такође и да их спази. Многе њушке, чак и после годину дана интензивне праксе могу са чуђењем да примете, да нису ни приметили да стално користе комуникативне паразите, иако су као прогресирали у развијању своје пажљивости. Примерци:

**\*)** лагано удвајање почетног сугласника у првој речи фразе: „ е*вв*о шта ћу ти рећи...““

**\*)** јаче него пре затварање очију капцима у почетку изговарања фразе

**\*)** шире, него иначе отварање (бечење) очију

**\*)** развлачење задњег самогласника међу деловима фразе: „ја мислим, д*ааа* ћу ...данас ја...“

**\*)** различите *„е...“,* *„м...“* међу фразама.

**\*)** бесконачан списак различитих наметнутих покрета током изговарања – различите гримасе, чешкање, истезање, то јест, различити потези различитим деловима тела и т.д.

Жаргони – то су речи, које замењују обичне речи и које прате испољавање неке НЕ, која се на крају толико срасте са том речју, да престаје да се примећује. На пример, уместо речи „име“ можемо рећи „надимак“, девојка – „цура“, јести – „ждрати“ и т.д. На тај списак се такође односе такве речи, као што су „супер“, „страва“ и т.д.

Негативне последице због коришћења паразита се не ограничавају појављивањем тупости и неспособности за одликовањем опажаја (један љубитељ жаргона је написао овако о свом проблему: „ Укочио сам се после покушаја да вршим свакодневну фиксацију, схватио сам да се просто не разумем у опажаје и не знам, шта да фиксирам. Све се слива у бујан поток, у сасвим тамно блато“). Проблем је још и у томе, да је СВАКИ паразит закачен за блесак НЕ, којој мора да служи и коју мора да подржава. Управо су НЕ разлог за то, што је човек почео да користи паразите, зато безусловно уклањање паразита води ка озбиљном ударању беспрекидне бујице „ситних“ пљускова НЕ, које су одговорне за густ, беспрекидан, отрован и понекад скроз неприметан НФ.

Уклањање паразита води ка блиставом ефекту у облику постизања јасноће.

Списак термина гледај у поглављу „Термини“.

Примерци речи, које се бацају у смеће:

**„Корист“.** Не постоји никакав начин да сазнамо, каква ће бити последица од неког конкретног дејства, које се сматрало корисним, и понеке последице можеш да почнеш да препознајеш као непожељне. Понекад реч „користан“ употребљавају са значењем „позитиван“ или „целисходан“, и баш те термине ја употребљавам у таквим случајевима, бар зато, што се не асоциирају много са моралним категоријама, то јест са речима, које изражавају нешто „скроз добро“ или нешто „скроз лоше“. Изведене речи су исто за бацање: “користан“, „бескористан“, (иако реч „бескористан“ често означава нешто нецелисходно, а не нешто „апсолутно лоше“, ја свеједно одбијам употребљавање те речи, да се не би наплодили без потребе дупликати, и да не дам никакву шансу тој зарази – речи „корист“).

**„Помоћ“.** Та реч се употребљава за означавање нечег апсолутно „доброг“ и кад човек „помаже“, он мисли да чини безусловно „добар“ поступак. Ако хоћу да ископам јаму, а неко дође и „помогне“, то значи да је он ставио себи циљ да је ископа, јер је ја копам. Не пита ме – да ли ми се свиђа да је сам копам, а можда и супротно – мени је тешко и посред посла се замислим – а да ли ја стварно желим да је копам, или просто присиљавам себе због неке концепције и т.д. Али ипак „помоћ“ често призива ка некој апстрактној „користи“.

На пример, човек може да жели да пије вотку, а ти му бациш флашу, то јест, идеш против његових жеља, али исто називаш то „помоћ“. Совјетска армија је 39-е године заједно са немачким фашистима поделила на пола Пољску, објавила рат Финској, после рата ушла у Мађарску, Чехословачку, окупирала Балтичке државе, - и све се то исто звало „помоћ“. Доушници су „помагали“ совјетским властима да трпају у затворе оне, што су другачије мислили,совјетски комунисти су „помагали“ „братским народима“, подржавајући диктатуру у Југославији, на Куби, а кинези све до сад „помажу“ тибетском народу да се ослободи од отрова будизма – крв милион ипо убијених тибетских монаха их још није задовољила. Реч „помоћ“ људи користе зато, што она нема јасно значење, и можеш било које дејство да назовеш „помоћ“, да бих изазвао према себи позитиван однос, јер постоји концепција о томе, „помоћ – то је добро“.

Предлажем да користимо реч „подршка“. Шта значи „подршка“ – јасно је. Човек нешто ради, а после саопштава да он то ради и хоће да ради, али да очекује да добије и резултате, и ти радиш тако, да он добије те резултате. Ту је све довољно јасно.

**„Потребно је“.**То је највећа зараза!Синоними – исто иду у смеће: „потребно је“, „мора“, „следи те“(да урадиш нешто), „треба“, „мора се“.

**„Узајамно дејство“.** Та реч може да означава скроз неодређен сбир могућих и немогућих начина замене информације – толико неодређен , да је немогуће употребљавати га. Уклањање те речи неће довести до појављивања проблема у изражавању, јер сваки начин замене информације има своје сопствено значење, и лако их је груписати у класе, и дати тим класама сопствено значење и употребљавати их.

Синоними – исто у смеће: „контактирање“ („ја и он смо контактирали“ – и како то да се схвати? Попричали? Рекли један другоме „здраво – ћао?Имали секс? Заменили резултате концепција?Погледали се намргођено??...). Изводне – „контактирати“.

**„Лош“.** Антоним исто иде у смеће: **„**добар“. „Уместан“ – исто у смеће.

**„Функционалан“.** Звучи јако научно. То је синоним речи „целисходан“.

**„Друг“,** „дружење“, „близак [човек]“, „блискост“. То су све неконкретне речи. Као и да означавају тотално неодређен степен лојалности људи, то јест, једног човека према другом, али чешће изражавају обичну навику људи, и то не мора да буде везано са симпатијом једног човека према другом, или лојалношћу, а може често да буде изазвано антипатијом или мржњом.

**„Неутралан“.** Синоним речи „равнодушан“.

**„Утисци“.** То је замена термина „позитивне емоције“, зато исто иде у смеће. Кад човек говори да добија утиске од НЕ, од патњи, то значи да он доживљава НЕ, које наизменично прелазе у ПЕ. На пример, он може да пати због љубоморе и да замишља, како ће да зажали после његова девојка, кад схвати – кога је оставила због тог идиота, то јест осећаће злурадост, жељу да се освети. Ако он говори да добија утиске од игре у шах, то значи да он доживљава , на пример, самозадовољство и т.д.

**„Задовољство“** – термин, који означава широк спектар опажаја од ПЕ до сексуалног уживања, зато иде у смеће, јер се не користи у том контексту. „Свиђа се“ – исто у смеће.

**„Важно“-** изражава неки апсолутан значај, као и „корист“. У смеће.

**„Разумно“.** Одговара пристојностима? Одговара претпоставкама и знањима – за то постоји реч „адекватно“. Одговара концепцијама саговорника – најчешће. У смеће.“Оправдано“ – исто тамо.

**„Пријатан“.** Та реч изражава бесконачно неодређен спектар значења – физичко уживање, које није везано за секс, ПЕ, ОзО – било шта, за доживљавање чега човек има тренутно ПО. „Непријатан“ – исто у смеће.

**„Смисао“** – у смеће. Ако се говори о значењу речи или реченице, онда може да се говори „шта значи, шта означава**“.“**Бесмислено**“** - исто у смеће.

Посебна позиција – уклањање групе речи, која је са гледишта праксе апсурдна, то јест оних речи, које утврђују лажну интерпретацију. Кад њушка настави да користи такве речи у свом говору, она уствари сама себе вуче за реп назад у блато. На тај списак се односе следеће групе речи:

„**Изазива НЕ**“. Типична фраза: „његова неучтивост ме је раздражила“. Варијанта замене: „био је неучтив, и осетила сам раздражење“. Или још конкретније: „био је неучтив, па сам хтео да доживим и доживео сам раздражење“.

„**НФ се држи**“. Типична фраза: „НФ се држи већ дуго“. На крају испада да ја не подржавам НФ, а да се он сам држи без моје помоћи, и да сам ја - жртва. Варијанта замене: „ дуго сам доживљавао НФ“ или конкретније: „дуго сам хтео да доживљавам и доживљавам НФ“.

„**Није ми испало**“[уклонити НЕ и т.д.]. Ако ти није успело да уклониш НЕ, то само значи да ниси желео то довољно јако, и жеља за доживљавањем НЕ је била јача од жеље да их уклониш. Варијанта: „жеља за доживљавањем НЕ је била јача од жеље за уклањањем“.

**02-02-05)** Ја сматрам да је целисходно издвојити 4 етапе постизања ОзО-јасноће (даље – просто „Јасноће“ – писаћу ту реч са великим словом „ј“, да би се разликовала од разумне јасноће).

1) Памћење

2) Вежбање у мислима

3) Формалне праксе

4) Интеграција у понашању

1) Смисао памћења је у томе, да се практичар упознаје са информацијом и памти је – на пример, памти да може да издвоји 4 етапе постизања јасноће, какве су, какве постоје формалне праксе, и то се назива интеграцијом у понашање и т.д.

2) Могу да се прочитају речи о томе, да се „ја“ не опажа, можемо да се сагласимо са њима и ...да наставимо да живимо као пре.

Већина људи тако и ради – чита, саглашава се или се не саглашава и живи даље, а нема у обзиру да им се ништа у животу није променило.Вежбање у мислима омогућава свестрану анализу тог питања. Посебно је ефикасно одрађивати је са искусним практичаром, мењајући се – један брани концепцију „ја – постоји“, други је оповргава.Учешће искусног практичара омогућава брзо пролажење те етапе, јер често разматрана концепција толико чврсто уђе у човека, да неће ни помислити да погледа на то питање са неке друге стране.

*3)* Формалне праксе утврђују разумну јасноћу, која се појавила.

Међу таквим праксама је:

*а)* многобројно понављање наглас фразе, која изражава постигнуту јасноћу.

*б)* прочитај поново ток размишљања, доведи до јасне за читање форме.

*в)* у случају са концепцијом „ја“ то може бити пракса превршености опажаја и фиксације: „ то је мисао, то није неко „ја“ и т.д.

*г)* пракса заустављања гласног унутрашњег дијалога ојачава ефекат – на пример поставио си себи задатак да заустављаш сваких 5 секунди било коју гласну мисао током сат времена – 2-3 секунде имаш да схватиш да постоји гласна мисао, и још две секунде да је зауставиш.

4) Може да се постигне међупросторна разумна јасноћа, али да наставиш да живиш тако, као да је нема, као да пређашња концепција има тоталну власт.

Да би постигнута јасноћа ушла дубоко у понашање, пожељно је да се остварују специјалне праксе. На пример, ако је постигнута јасноћа у томе, да нема никакве целокупности опажаја, којој ми присвајамо ознаку „прошлост“ и „будућност“, онда може да се остварује пракса замене сигурности у „прошлости“. Кад седим поред језера, у трави, није неопходно подржавати сигурност у то – како се зовем, у ком граду се налазим, могу да се уклањају мисли са речима „било“ и „биће“, можеш да се бавиш цикличном заменом сигурности – „налазим се у Иркутску“ – „ја се налазим на Хималајима“ са фиксирањем сигурности у оба случаја. Кад после тих вежби приметиш, да је сигурност у мисли „ја сам у Иркутску“ и сигурност у мисли „ја сам на Хималајима“ постала иста, приметићеш да су и остале механичке сигурности (у постојање „ја“, „прошлости“ и т.д.) постале доста слабије, и моћеш да управљаш са њима по твојој вољи. На послу подржаваш сигурност у то – какве послове имаш у будућности, договоре у прошлости, јер ти то помаже да постигнеш циљеве. На пољани поред језера ти подржаваш другу сигурност, што ти омогућава постизање јасних ОзО, ослобађање од концепције о „прошлости“, о „постепеним променама“, о „наследности“ и т.д.

И на крају те праксе од 4 етапе појаве се зраци Јасноће.

**Поглавље 02-03:** **Термини**.

„Шта одликује научни језик од језика уопште? Како је испало, да је научни језик постао међународни? Једињење научних појмова и научног језика је изазвано тиме, што се стварају умовима свих времена и народа. Појединачно и скупа, они су стварали духовно оружје за техничке револуције, које су задњих сто година промениле живот човечанства. Изведени појмови су нешто, као звезда водиља у ошамућујућем хаосу опажаја и уче нас да извлачимо општу истину из појединих посматрања.“

А.Ајнштајн.

Значења речи, које људи користе за означавање одређених дејства, које они доживљавају и чине, су веома нејасна. Користећи такве речи, човек мисли да „схвата“, шта говори, и што је још интересантније, нада се да ће га и други људи „разумети“! Уствари, други људи за те речи мисле нешто сасвим друго, или их чак уопште не разумеју. Како на пример, може да се дешифрује фраза „ биће боље, ако...“ или „ ту нема ништа лоше“? Замоли десеторо људи да напишу ту фразу, користећи друге речи, и лако ћеш приметити да док пишу те речи, свако од њих подразумева нешто своје, а сутра ће „имати у виду“ нешто сасвим друго.

И на крају, нема могућности за постизање разумне јасноће, узајамног разумевања, а због одсутства јасноће нема ни испољавања радосних жеља, али ојачавају механичке жеље.

Неопходно је имати у обзиру да постоји такав механизам: свака нејасна реч се аутоматски мења на реч – концепцију, на пример, „то није конструктивно решење“ мења се на „то је лоше решење“, или „ то је неправедно“ мења се на „ не ваља тако радити, то је лоше“. То се дешава увек, ако је значење речи мало нејасно или, ако је уопште нејасно, као што се често дешава. Ако обратимо пажњу на говор обичног човека и издвојимо у њему речи, чије значење он не може јасно да објасни, а затим их заменимо на речи, на које их он аутоматски мења, добићемо сувише прост, баналан говор, на 99% запуњен речима – паразитима и концепцијама.

Међутим, означити одређене речи и није толико тешко. Неопходно је разликовати – да баш ти (и други људи, ако стреме ка одликовању својих опажаја и могу да их фиксирају) доживљаваш најчешће, кад радиш оно, што називаш неком речју.

Даље, у књизи, наводим списак таквих дефиниција. Покушај да употребљаваш речи из тог списка КОНКРЕТНО са тим значењем, које се ту даје, и погледај – да ли ће се повећати твоја способност за постизање разумне јасноће, да ли ће почети да се испољавају радосне жеље и ОзО, да ли ће постати лакши процес извођења истраживања, да ли ће се повећати количина открића.

У почетку ћеш пуно грешити, заборављаћеш значење, гледаћеш у речник, али ће постепено те потешкоће нестати, и на крају ће се све чешће и чешће појављивати јасноћа, која ствара резонансу као са неким кристалним, провидним поточићем.

Тај списак ћу ја стално допуњавати.

(Тражење речи у Word или html може да се ради помоћу типки „Ctrl“ + „F“)

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**\*) „Опажаји“** – све, што постоји, о чему говоримо, све што „ се опажа“.

**\*)** **„Пет скандх“ =** „**пет врста опажаја личности**“ – осећаји [физички] (визуелни, укусни, тактилни, мирисни, слушни, сексуални и т.д.), емоције (негативне и позитивне), мисли, жеље, разликовање.

**\*) „Негативне емоције“ („НЕ“)** – оне емоције, које поседују следеће особине:

1) током њиховог испољавања и након њиховог испољавања појављује се тупост (то јест, нагло слабљење способности и жеље за одликовањем опажаја)

2) после њих се појављује лоше физико самоосећање;

3) после њих се губи интерес, предужитак, ентузијазам, други ОзО, радосне жеље;

4) њихово протицање се не уклапа са јасним мишљењем;

5) њихово протицање се не уклапа са ОзО;

6) доживљавајући НЕ, личиш на робота – твоје реакције и поступке је лако провалити унапред; твоја дејства су тотално неефикасна

7) из бујице НЕ је изаћи скоро немогуће без упорног и одлучног вежбања – чак ако желиш да престанеш да их доживљаваш у некој ситуацији, оне се свеједно неће прекинути – толика је снага хиљаду пута причвршћене навике.

(Примерци за означавање различитих НЕ: љубомора, жалост према себи, страх, гнев, раздраживост, незадовољство, љутитост, бес, недоумица, понижење, злоба, завист, паника, немир, презирање, гађење, стид, злопамтивост, туга, сета, разочарење).

**\*)** **„Позитивне емоције“** **(„ПЕ“)** – њихове особине:

1) то су супротности НЕ са глатком као огледало површином: завист – злурадост, незадовољство – задовољство, осећај сопствене ништавности **(„ОСН“)** - осећај сопствене значајности, **(„ОСЗ“),** узнемиреност – млитава смиреност и тмурност, туга због пораза – „радост“ због победе, туга због самоће –болесна друштвеност, ласкање и тако даље;

2) после њих се појављује умор, прострација, равнодушност,

3) после њих се појављује лоше физичко самоосећање, али не толико очито, као после НЕ;

4) током њиховог протицања постоји страх да ће се кад тад оне прекинути и да ће се појавити НЕ;

5) њихово протицање је скоро 100% неускладиво са ОзО – изузетне су оне ситуације, кад ПЕ уравнотежују одређене НЕ, и у слободном зрачку светла може да се појави одјек ОзО;

6) током њиховог испољавања и након испољавања појављује се тупост;

7) њихово протицање је неускладиво са јасним мишљењем;

8) та иста „сличност роботу“, лакоћа са којом се провале реакције и поступци човека, који доживљава ПЕ; иста неефикасност дејства;

9) жеља за доживљавањем ПЕ највише подсећа на овисност од наркотика – „ломљење“ због недобијених ПЕ могу бити искључиво „болни“, то јест прате их јаке НЕ.

**\*)** „**Озарени опажаји**“ **(„ОзО“)** - они опажаји, за означавање којих користимо речи: нежност, осећај лепоте, стремљење, безбрижност, радост стваралаштва, симпатија, усхићење, предужитак и т.д. *(гледај поглавље „Списак ОзО**са описима“)*.

Особине ОзО:

1) примети се само током јаког интензитета – одсутство објекта, одсутство „ својине“.

*(Ако доживљаваш слабу нежност, ти сматраш да „доживљаваш нежност према њој“, али ако нежност постаје јача, постаје ти јасно да та нежност није „твоја“ и није према „њој“, други човек – то је само озарени фактор за нежност).*

2) било који ОзО ствара резонансу са другим ОзО.

3) ОзО се не уклапају са растуженостима – што су јаче растужености, ОзО су све слабији и ређи.

**\*) „Негативан фон“(„НФ“)** – целокупност НЕ много слабог интензитета. Он нема јако изражених пљускова, јако је развучен временски, може да траје сатима, данима, месецима, цео живот. У њему је тешко пронаћи и издвојити конкретне НЕ. Сабијање НЕ (гледај даље) појачава НФ.

**\*) „Негативно енергетско стање“** **(„НЕС“)** - целокупност непријатних [физичких] осећаја, које обично називамо „лоше физичко самоосећање“, млитавост, апатија, „ништа се – не – дешава“, „отечено тело“ и т.д.

*(НЕС може бити исто јако беспрекорно уклоњено, као и НЕ). Најефикасније су методе, помоћу којих се уклања НФ, ако је карактер испољавања НЕС близак НФ, и методе уклањања НЕ, ако је карактер испољавања НЕС у датом тренутку близак НЕ).*

**\*) „Негативан однос“** **(„НО“)** - кратка, слаба пљускања агресивних НЕ (незадовољство, раздраживост, агресија, презирање и т.д.).

*(Асоцира се са чврстим, бесконачним облаком посебно отровних мушица за разлику од НФ, који се асоцира са чврстим слојем отровне магле. Пљусак НО настаје код обичног човека због било ког опажаја, посебно током делатности, током налажења међу људима, током контактирања, током размишљања о њима).*

**\*) „4Н“ –** НЕ, НЕС, НФ и НО.

**\*) „Љутина“** – жалост према себи + агресија + злопамтивост.

**\*) „Безобразност“** – ОСЗ+ агресија + злурадост + жеља за понижавањем, за кажњавањем.

**\*) „Схватање“** – мисао, која:

а) појачава разумну јасноћу

б) ствара резонансу са ОзО-јасноћом

в) ствара резонансу са другим ОзО.

**\*) „Механичка жеља“(„мж“)** – таква жеља, која је:

а) изазвана наметнутим мислима – концепцијама, које садрже у себи и речи – паразите, као што су „треба“, и покретачке изразе, а после франкенштајни, као што су „мора се отићи тамо“, „треба да се урди тако“, „било би добро да се тако поступи“, „неправедно је тако поступати“,и ти идеш и радиш то, без обзира на то, да не поседујеш радосну жељу, доживљавајући НЕ (незадовољство, жалост према себи), НЕС (умор, млитавост), ПЕ (самозадовољство, ОСЗ, подржавајући друге концепције („добро је, што сам тако урадила, то је правилно, тако треба“).

б) изазвана НЕ (жеља за повећањем раздражености и НО) и ПЕ ( жеља за доживљавањем ОСЗ, самозадовољство)

в) изазвана механичком навиком – увек, долазећи с посла, палиш телевизор, и чак, ако те вести скроз не интересују, ти их свеједно гледаш, налазећи се у стању тоталне отупелости.

г) изазвано НЕС (осећаш млитавост и не уклањаш је, а лежеш на кауч и препушташ јој се)

д) изазвано другим мж.

**\*) „Жеља за поседовањем ОзО“** – механичка жеља за коришћењем ОзО за реализацију других механичких жеља (за разлику од „[радосне] жеље за ОзО“ – жеља за доживљавањем ОзО сад).

**\*) „Концепција“** – та се реч користи у науци за означавање доста непротивуречивог система хипотеза и интерпретација експерименталних података. У контексту „праксе правог пута“ (ППП) се користи у складу са тим значењем, које је добила у разговорном језику – „механички, т.ј. без размишљања, наслепо прихваћено убеђење, тврдња“.

*(Механичко прихватање концепција протиче под утицајем механичких жеља, негативних емоција (НЕ) (на пример, осећај сопствене ништавности (ОСН), страх да ћеш изазвати негативан однос према себи (НО), страх од изолације и т.д.), без сопствених размишљања, без тражења разлога. То јест, утврђење се прихвата са веровањем да је безусловно истинито).*

**\*) „Растужености“** – НЕ и ПЕ, [лажне] концепције и механички унутрашњи дијалог, мехничке жеље, негативни осећаји, (НЕС, наметнути потези, „лоше самоосећање“).

**\*) „Радосна жеља“ („рж“)** – жеља која ствара резонансу као минимум са предужитком, усхићењем, ентузијазмом, радошћу, упорношћу. Постоји низ особина, које одликују радосну жељу од механичке, на пример, ако није успела да се реализује рж, НЕ се не појављује, и др. – гледај у књизи)

*( Било која жеља – то је жеља за променом опажаја)*

**\*) “Циклон“** – такве рж, које:

1) поседују интензивност преко 6-7;

2) које су јако стабилне, које су испољене већ јако дуго;

3) после којих следи предужитак, усхићење, остали ОзО;

4) прате (бар повремено) „физичка преживљавања“ (ФП) – на пример, „преламање“ око пупка, „врење“ на леђима, оштро уживање у грлу, притискање посред чела и т.д.;

5) стварају јаку резонансу са „бесом“.

**\*) „Задатак“** – упорна рж [промена опажаја].

**\*) “Резонанса“** – појачавање јасности, интензивности (или било ког квалитета) ОзО током испољавања другог нерастуженог опажаја (на пример, опажање дрвета) или ОзО.

**\*) „Озарени фактор“ („ОзФ“)** – опажај који ствара резонансу са ОзО**.**

**\*) “Искреност“** – радосна жеља за одликовањем опажаја.

**\*) “Самообмана“** – механичка жеља за изопачивањем [за самог себе] фиксације опажаја.

**\*) „Лажљивост“** – механичка жеља за изобличавањем [саопштаване некоме] фиксиране информације о својим опажајима.

*(Ако саопштаваш, да фиксираш да „нема љубоморе“, али се понашаш тако, као што се понаша човек, који осећа љубомору, онда имам разлога да претпоставим је то код тебе самообмана или лажљивост).*

**\*) „Праведност“** – механичка жеља за сузбијањем лажљивости.

**\*) „Сигурност** [у постојање опажаја]**“** – стабилно разликовање датог опажаја.

*(Индиректно о томе, да се дати опажај одликује, можемо да говоримо на основу тога, да постоји мисао „ ја одликујем“ [ту целокупност опажаја]“, “постоји [та целокупност опажаја]“, или зато што постоји сећање на тај опажај).*

**\*) „Сећање“** – било који опажај, који прати мисао „то је било“ и сигурност у то.

**\*) „Мисаона фиксација** [опажаја]**“** – разликовање + мисао „ја одликујем тај опажај“, „то је опажај“.

**\*) „Термин“** – реч, са којом означавам одређену целокупност опажаја.

**\*) „Памћење“** [ОзО]“ – рж за доживљавањем ОзО (рж ОзО), која се не испољава само једном, а колико толико чврсто током дужег времена. Тако да можемо да говороримо о колико толико чврстом памћењу, рачунати га у % од свог времена током током фиксирања.

(Не бркати рж за ОзО са мислима „хоћу да доживљавам ОзО“! Искуство одликовања се добија тренингом).

Пошто је памћење – чврста рж, није чудно да то води ка битном појачавању интензивности рж за ОзО.

Пошто памћење – није мишљење, њиме може да се прати БИЛО КОЈИ тип делатности, укључујући интензивни интелектуални рад.

**\*) „Пракса правог пута“ („ППП“)** – наизменична замена непожељних за тебе опажаја на пожељне. За то је неопходно поседовати радосну жељу за таквом заменом, и култивисати је упорно и одлучно, док поново створена навика не надјача пређашњу, некад механички створену. Ја називам тај пут „прави“, јер за његово остварење треба једини битан услов – постојање радосне жеље за променом опажаја, који се испољавају на том месту.

**\*) „Напор“** – концентрисана и интензивна радосна жеља [за заменом опажаја са непожељних на пожељне]. „**Концентрисана**“- значи да су хаотичне апстракције слабе.

*(На пример, „улагати напоре за уклањање НЕ“ - не означава напрезање мишића, стискање зуба или неко посебно дисање, то означава велику жељу за прекидањем доживљавања НЕ, велику жељу за доживљавањем ОзО, и за доживљавањем предужитка од постизања резултата).*

**\*) „**[Пожељан] **резултат“** – испољавање пожељних опажаја после улагања напора за постизање тих опажаја.

*(Тако да се њушке договарају да говоре о „резултату“ само у случају радосних жеља. За њушке је то целисходно, испиткујући једни друге и себе о резултатима, ми увек имамо у виду радосне, а не механичке жеље).*

**\*) „Пораз“** – одсутство резултата и фиксирање тога.

**\*) „Искусност“** – целокупност резултата и пораза“.

**\*) „Резултат“** – испољавање пожељних опажаја после прижељкивања (укључујући и механичке) тих опажаја.

**\*) „Последице“ –** било који опажаји, испољени после реализације радосних или механичких жеља.

**\*) „Јако повезан комплекс** [опажаја]**” –** целокупност опажаја, који се јако често или скоро увек испољавају истовремено или наизменично један после другог (често у одређеном редоследу).

*(На пример, „моја девојка“ – јако повезан комплекс опажаја, јер скоро увек опажам истовремено или једно за другим оно, што означавам као „њено лице“, „њен глас“, „значење њених речи“ и т.д., и јако често опажам оно, што означавам, као „њена јакна“, „њена нежност“ и т.д.).*

**\*) „Неповезан комплекс** [опажаја]**“** – целокупност опажаја, који се ретко или јако ретко испољавају истовремено један за другим, тако да нам не испада да пронађемо стабилне закономерности у њиховим испољавањима помоћу анализе и посматрања њих. Пример за означавање таквих комплекса: „стицај околности“, „хаотично нагомилавање догађаја“, „хаос“, „непознато“. Озарено сазнање, које одликује и ОзО – јасноћа остају ван граница те дефиниције.

**\*) „Оно које прати [опажај или целокупност опажаја]“ –** такво, које се заједно са „праћеним“ опажајима сматра елементом јако повезаног комплекса. Термин се користи за олакшавање структуре изражавања.

*(У разговорном језику реч „пратити“ користе за означавање и јако повезаних (револуцију прати крвопролиће) и неповезаних комплекса (земљотрес прати киша). У ППП ја користим ту реч само за означавање јако повезаних комплекса. За ОзО ја користим термин „резонанса“).*

**\*) „Навика“** – опажаји, који се испољавају током (или непосредно после) испољавања одређене целокупности других опажаја, тако да заједно стварају јако повезан комплекс. На пример – створити навику, уклонити раздраженост [у тренутак испољавања раздражености, наравно] означава стварање јако повезаног комплекса „раздраженост – напори за уклањање раздражености“.

*(У разговорном језику реч „навика“ се користи за означавање било ког испољаваног опажаја, на пример, реченица „он има навику да се раздражује“ означава да се он често раздражује. То означава, да раздраженост улази у јако повезан комплекс „тај човек“).*

**\*) „Култивисање ОзО“** – реализација напора за увећавање фреквенције, интензивности и других квалитета испољавања датог ОзО**.**

**\*) „Личност“** – јако повезан комплекс опажаја од свих 5 скандх.

**\*) „Акорд“** – јако повезан комплекс ОзО**.**

**\*) „Исти циљ“** – интензивна и стабилна радосна жеља, која ствара акорд са предужитком, упорношћу и озбиљношћу (често се испољавају и други ОзО**)**. Остале рж постају слабије, ако не стварају резонансу са њима.

**\*) „Процес“ –** целокупност опажаја који иду један за другим („етапа“), која је одвојена као јако повезан комплекс.

**\*) „Етапа“ -** елемент процеса.

**\*) „Наизменичност“** [опажаја] - целокупност опажаја који иду један за другим.

**\*) „Реализација** [жеље] (*као наизменичност*)**“** – наизменичност опажаја, које прати жеља за завршетак, то јест постоји претпоставка о томе, да ће на крају бити неки резултат.

**\*)** **„Дејство“** – саставни део реализације жеље.

**\*) „Изазивање** **ОзО“** – реализација напора за постизање испољавања ОзО.

\*) **„Процес уклањања НЕ“:** састоји се, као минимум, од следећих етапа:

1) кратка, скоро моментална мисаона фиксација „постоји НЕ“.

2) радосна жеља за прекидањем НЕ

3) Акт (то јест, сконцентрисани јак пљусак радосне жеље) уклањања НЕ

4) Радосна жеља за ОзО

5) Напори за изазивање ОзО (т.ј. концентрисан пљусак радосне жеље за ОзО сад одма, „ускакање“ у ОзО, „присећање“ – сетити се себе у ОзО)

6) Испољавање ОзО.

Само кад је 6-а позиција одрађена, може да се сматра да је процес уклањања завршен..

*(„Процес уклањања“ је у питању, кад је искуство уклањања НЕ много слабо, или кад радосна жеља за уклањањем НЕ не надјачава довољно механичку жељу за продуживањем доживљавања НЕ – у том случају замена НЕ на ОзО се одвија споро, и у њему се очито оцртавају набројане етапе. Током добијања искуства у уклањању НЕ и појачавању рж за прекидањем НЕ и за доживљавањем ОзО, одвојене етапе почињу да се одвијају уобичајено и јако брзо, тако да ћемо у међувремену почети да говоримо о „акту уклањања“, а не о „процесу“.*

*Ка набројаним етапама могу да се додају и друге, на пример жеља за појачавањем рж за ОзО, или мисли „озарени фактори“, могу да се појаве необичног облика циклуси).*

**\*) „Акт уклањања НЕ“** или просто **„уклањање НЕ“ –** напор, на крају ког:

а) од НЕ не остане ни чак најмањи траг;

б) појављује се слаб, али уочљив ОзО.

**\*) „Технологија** – фиксирање [у одређеном редоследу] етапа процеса реализације жеље.

**\*) „Жеља за открићима“ –** акорд, који састоји од:

1) технологија и т.д.. Његово друго значење, које ствара резонансу – радосна жеља за обучавањем,

2) осећај тајне,

3) озбиљности.

**\*) „Одмор“** – прекид у улагању [физичких] напора, чије су последице умор.

*(Не сматра се за одмор НЕС (млитавост, ништа се - не – дешава и т.д.), ни ПЕ (задовољство, задовољство због владања, злурадост и т.д.). Сваки пут, кад човек хоће да се „одмори“ помоћу ПЕ, уместо пожељне олакшице од смесе умора и 4Н, дешава се само изгуривање 4Н, замењивање на ПЕ са брзим и неизбежним појављивањем 4Н. Једини начин за одмарање – то је да прекинеш физичке напоре, а ако човек за одмор сматра слободу од 4Н, једини начин је уклањање њих и изазивање ОзО).*

**\*) “Умор“** – целокупност [физичких] осећаја, који су последице дуготрајних или интензивних физичких напора. Прати га жеља за прекид у улагању напора. Не сматрају се за умор од НЕ, НФ, НЕС такви осећаји, као што су апатија, лењост, тмурност, млитавост и т.д.

Умор се тотално усклађује са ОзО**,** и такође – ако су физички напори мотивисани радосном жељом, онда је умор пријатан осећај.

**\*) “Позиција“** – целокупност опажаја, која се формирала током реализације фиксиране жеље.

**\*) “Стање“** – целокупност опажаја, која се формирала независно од фиксиране жеље.

**\*) “**[Управо коришћена]**скала интензивности“** – у ПППје прихваћена скала од 10 ступања, где 1 одговара минималној интензивности датог опажаја,10 – максималној. Пошто се током спровођења праксе интензивност опажаја смањује/повећава, онда се узимају у обзир опажаји, који су издвојени у задње време (месец, неколико месеци).

**\*) „Учвршћивање скале“** – поновно процењивање растужених опажаја због стабилног снижења њихове средње интензивности. Оно, што је пре било 3-4, постаје 10. Оно, што је пре било „више од 4“, постаје „кнапирано“. Оно, што је пре било „јако слабо“, постаје од 1 до 5.

**\*) „Суштински“** – онај, чија је интензивност већа од 5.

**\*) „Значајан“** – онај, чија је интензивност од 3 до 5.

**\*) „Равнодушно“** – нема значајних жеља, што се тиче тога, о чему говори.

**\*) „Отежавање“, „тешкоћа“** – таква позиција или стање, кад постоји неопходност за улагањем битних напора за постизање резултата.

**\*) „Прост“** – онај, током ког се не појављују тешкоће.

**\*) „Активно исчекивање“** – позиција, која садржи следеће радосне жеље:

1) исти циљ [постизање неког одређеног резултата]

2) рж за уклањањем мж, чији је циљ постизање датог резултата.

3) рж за не реализовањем слабих и нестабилних рж, чији је циљ постизање датог резултата.

4) рж за испољавањем интензивних и стабилних рж, које стварају резонансу са истим циљем и чији је циљ постизање међупросторних резултата.

Позиција активног исчекивања – последице праксе култивисања и ојачавања рж и попратних ОзО.

*(Као последица појављује се „****ефекат зајаживања****“ – интензивност и стабилност рж се повећавају, ојачава упорност, предужитак, озбиљност, испољавају се други ОзО).*

*(Током тога међупросторни кораци могу уопште да се не испоље! Али то не означава пораз, јер „јединствени циљ“ ојачава током „активног исчекивања“, чисти се од механичких елемената, а то повећава вероватност постизања резултата без постизања међупросторних резултата).*

**\*) „ Усиљено [дејство]“** – које је реализација механичке жеље и одрађено без обзира на битне НЕ, испољаване током те мж.

**\*) „ Предметно – оријентациона делатност“** човека – то је разликовање јако повезаних комплекса опажаја, тражење закономерности у њиховим испољавањима, коришћење за постизање пожељних опажаја.

**\*) „Разрушавање“, „уништавање“, „прекидање“** предмета, бића или процеса – целокупност опажаја, после којих нестаје истовремено (или једно за другим) испољавање опажаја јако повезаног комплекса (посебно, ако је то коначан резултат).

**\*) „Елементи“ (**или **„саставни делови“), „особине понашања“ (**или **„особине карактера,** **личности“)** и **„етапе“** – издвојени јако повезани комплекси у предмету, бићу или процесу.

(Скрећем вам пажњу, да ако користимо те термине са замишљеним значењем, онда је јасно, да „предмет“ није идентичан „структури“, „биће“ – „понашању“, а „процес“ – „наизменичности етапа“ чак у случају, кад издвојени јако везани комплекси обухватају сву целокупност издвојених опажаја у првобитном јако повезаном комплексу. Можемо рећи другачије: „означити“ није идентично „сазнати сву структуре и својства у потпуности“. Лако је потврдити на пракси, да ако у датом тренутку постоји издвајање неке целокупности опажаја, онда током одрађивања праксе уклањања растужености и култивисања ОзО (или током њиховог истраживања) долази до следећих промена:

1) појављују се нове фиксације разлика, такође постоји схватање (то јест мисао, која ствара резонансу са ОзО) тога, да дате разлике пре нису биле присутне на том месту. То је пример појачане способности за разликовање током праксе, а такође пример „развијања“ човека, то јест испољавања нових, непознатих за њега опажаја.

(Или можемо да приметимо нове опажаје током:

a) подвргавања новој методи деловања (утицања) – то је пример обичног природно – научног истраживања, независно, да ли је у области експерименталне физике или експерименталне психологије,

б) појачавања јачине експерименталне базе (која решава проблеме прибора и т.д.), ефикасности метода истраживања личности и т.д.).

2) појављивања нових фиксација разлика, а постоји и схватање, да је дато одликовање и пре било на том месту. То је пример повећавања искрености током праксе.

3) испољавања нових метода за разликовање јако повезаних комплекса у саставу првобитног комплекса, што може да служи за основу , што се тиче стварања нових хипотеза и следећих истраживања и откривања нових опажаја.

Обележавајући јако повезан комплекс неким називом, ја не могу да претпоставим да сам фиксирао све различите опажаје, и да се у будућем неће појавити нова разликовања опажаја, које ћу унети у садржај структуре првобитног јако повезаног комплекса на основу тога, што одговарају условима који стварају основу дефиниције јако повезаног комплекса.

Употребити ка конкретним примерцима то, што сам горе описао, је лако, нећу се заустављати на примерцима, било ко ће то урадити врло лако сам. То, што се догађа са практичаром ППП, јесте пример проширивања и потврђивања садржаја јако повезаног комплекса са називом „ја“, „то место“, „збир опажаја на том месту“).

**\*) „Структура“, „карактер“ („личност“)** и **„наизменичност“ –** целокупност елемената, особина понашања и етапа.

**\*) “Описивање“** [целокупност опажаја].

а) **„ опис структуре и понашања“ –** списак јако повезаних комплекса, које успевамода одликујемо у тој групи опажаја (елементи, особине понашања дате целокупности опажаја и њених елемената, етапе), и/или

б) **„резонансно описивање“ –** списак опажаја, који стварају резонансу са том целокупношћу. Најчешће се користе сликовити, усмени описи *(али због навике се издвајају јако повезани комплекси баш у тој групи опажаја).*

*(Одсутство описа структуре и понашања је искључиво важан разлог да претпоставимо, да дата фраза није опис, а „песма“ (гледај даље), јер:*

*1) ако човек стварно описује издвојену целокупност опажаја, он је увек способан да да довољно подробан опис структуре и понашања одмах после првих искустава у испољавању датих опажаја, т.ј. да опише већину детаља њиховог испољавања,*

*2) он није просто „способан да да опис“, а код њега се обавезно појави жеља у случају, ако су дати опажаји озарени или садрже озарене елементе, етапе).*

**\*) „ОзО-резонанса“ –** означавање догађаја, чији је смисао у томе, да постоји огромна резонанса међу испољавањем ОзО и радосном жељом за описивањем тог ОзО.

**\*) „Дефиниција термина“ –** описивање јако повезаног комплекса, који ћу означавати тим термином.

**\*)** **„Прецизирање дефиниције термина“ =** прецизирање описа јако повезаног комплекса, који означавамо тим термином, т.ј.:

а) прецизирање списка јако повезаних комплекса

б) налажење опажаја, који стварају већу резонансу са датим опажајем (целокупношћу опажаја).

**\*)** **„Достатачно дефинисање термина“ =** такво, да у датом тренутку не постоји жеља за прецизирање, а коришћење води ка разумној јасноћи (и можда ствара резонансу са ОзО-јасноћом).

**\*)** **„Реч – паразит“-** реч, која није термин, т.ј. њено значење није установљено. Коришћење речи – паразита у говору, прави га неповезаним, тај говор нема значаја, разумне јасноће,он не ствара резонансу са ОзО – јасноћом.

*(У разговорном језику таквих речи скоро нема, јер ће за реч „столица“, „сто“, „почистити“, „донети“ различити људи рећи једно те исто, т.ј. те речи су доста тачно дефинисане помоћу употребљавања њих у конкретном контексту. То је исто карактеристично и за разговоре физичара о физици, инжењера о апарату који разрађују, механичара о мотору који поправљају и т.д. То је везано са тим, да у животној и професионалној делатности људи хоће да добију резултат, и принуђени су да се споразумевају , јер иначе неће постићи резултат, а то ће се одмах приметити. Што се тиче описивања психичке делатности човека, речи – паразита је јако пуно – често око 100%. То је изазвано тиме, да људи немају жељу да добију резултат у облику постизања пожељних стања, и немају жељу да проверавају – да ли је добијен резултат или не).*

**\*) „В – паразити“ („вирусни паразити“)** – речи – паразити, односно којих код људи постоји сигурност да знају, шта те речи значе. Примерак: „треба“, „помоћ“, „добро“, „зло“, „праведност“, „правилно“ и т.д. Т.ј. људи чак не схватају да та реч – реч – паразит *(и најчешће не схватају да не желе да доживљавају јасноћу, јер желе да подржавају тупоћу).*

**\*) „С – паразити“ („стандардни паразити“) –** речи-паразити, које ништа конкретно не означавају. Примерци: наметнуте приваге, као што су „па“, „као бајаги“, „то јест“, „баш то“, „како оно беше“, „значи“, „неки“, „у принципу“, „просто“, „некако“, „ у целокупности“.

**\*) „Н – паразити“ („** [псеудо] **– научни жаргони“) –** подврсте вирусних паразита: речи, које по мишљењу људи додају значајности ономе, што смо рекли. Н-паразити повећавају ОСЗ и дивљење самом себи код говорника. Понекад се Н-паразити користе за узајамно појачавање ОСЗ, узајамно удубљивање у ошамућујуће стање самозадовољства и тупоће. Примерци: „уствари“, „у главном“, „хтео бих да кажем, да...“, „да, али...“, „од прилике“, „сматраћемо да...“, „у складу са тим истраживањима...“, „неки филозоф је још у... веку рекао да...“, „зна се да...“, „по мом субјективном мишљењу...“, „објективно морамо рећи...“, „овако ћу вам рећи“, „опростите, али...“ и т.д. Милион људи сматра себе интелектуално развијеним и важним особама, тако да је збир таквих речи огроман.

**\*) „К-паразити“ („комуникативни паразити“) –** фонетичке, покретне, наметнуте приваге у говору:

1) лагано подуплавање почетног сугласника прве речи у фрази: „евво, шта ћу рећи...“

2) јаче, него иначе, затварање очију капцима на почетку изговарања фразе

3) шире, него иначе, отварање (бечење) очију

4) развлачење задњег самогласника између делова фразе: „ја мислим, дааа...“

5) различите „е...“, „м...“.

6) бесконачан списак различитих наметнутих покрета током изговарања – кривљење лица, чешкања, протезања и т.д.

**\*) „Песништво“ –** подврста вирусних паразита: речи – паразити, које се користе за доживљавање ПЕ и НЕ.

**\*) „Самообмана са знацима навода“-** доста чест облик самообмане, током ког реч-паразит стављамо у наводнице, али се користи исто, као и пре! И још уз то, човек размишља:“па ставио сам ту реч у наводнице, значи да схватам, да она ништа не означава. Зашто онда да пишемо то, што ништа не означава? Зашто уместо фразе „ он ми је „помогао““ да не напишемо „он ми је „фбшшзг““? То питање он себи не поставља и сузбија разумну јасноћу, користи и даље реч-паразит.

**\*) „Испољавања“** – [човека]**“ –** целокупност поступака човека.

*(Да не бих отежавали формулисање, говорићу о испољавањима другог човека и претпоставкама односно другог човека, иако то исто можеш да кажеш и о себи, кад се сетиш себе, т.ј. кад постоји целокупност опажаја, означених речима „то ми се десило“).*

**\*) „Понашање** [човека]**“ –** целокупност поступака [човека], које препознајемо као јако повезан комплекс.

**\*) „Спољашњи фактори“ (**или **„услови“** или **„околности“)** – целокупност опажаја, који нису саставни део јако повезаних комплекса, које ја истражујем. На пример, хоћу да истумачим понашање девојке, која ме је намргођено погледала, морам да имам у виду утицање таквих спољашњих фактора, као што је присутство љубоморног мужа, детета, које је вуче за руку, и остале. На крају, првобитна интерпретација „ја јој се не свиђам“ може да се замени на дијаметрално супротну: „“она мисли – каква је она будала, што изиграва верну породичну даму, уместо да се забавља са тако дивним дечаком, као што сам ја“.

**\*) „Основе** [ за интерпретације, претпоставке]**“** – испољавања, које си пре већ посматрала (код себе и код других), и приметила, да их колико толико, (зависи и од постојања неких спољашњих фактора), али ипак прате опажаји, постојање којих ти претпостављаш, или опажаји, које прате опажаји, чије постојање ти претпостављаш.

**\*) „Претпоставке“ –** закључци изведени на основу посматрања и списка познатих закономерности.

**\*) „Интерпретација** [испољавања другог човека]**“ –** појединачан случај претпоставки - то је претпостављање онога, какви опажаји [у другом човеку] прате нека [његова] испољавања.

Саопштавајући о постојању основа за претпостављање неких опажаја у другом човеку, неопходно је:

а) показати његова конкретна испољавања

б) у складу са искуством у посматрању тих испољавања, које поседујеш, и у складу са опажајима, који их прате, назови могуће интерпретације.

(Говорећи о „опажајима у другом човеку“ неопходно је не губити схватање, да појам „други човек“ није ништа друго, него означавање МОЈИХ опажаја. Сви опажаји – то су само „моји“ опажаји, т.ј. само то, што се фиксира на том месту, и „други човек“, „испољавања другог човека“ – то је означавање „мојих“ опажаја , који су јако повезани комплекси. Погрешно би било, оснивајући се на наведеним размишљањима, стварати модерне концепције о „реалности“, „илузији“, „самоћи“, јер су те речи, речи – паразити, т.ј.немају одређено значење и користе се као елементи [лажних, безразложних] концепција).

**\*) „Адекватан“** – који одговара постојећим претпоставкама, посматрањима.

**\*) „Анализа пораза“** – фиксирање савршених напора, промене састава опажаја у процесу улагања напора, последица. Тражење закономерности, формирање претпоставки о разлозима пораза, вршење истраживања. Анализа пораза – метода постизања јасноће, стварање ефикаснијих услова, повећавање могућности у постизању резултата.

**\*) „Неопходан“** [за постизање резултата]**“** – онај, без ког је немогуће постићи резултат.

**\*) „Лаж“ –** реализација механичке жеље за мењањем информације о својим опажајима (независно од методе – мењање нагласка, замена и т.д.).

**\*) „Дезинформација“ –** реализација радосне жеље за мењањем информације о својим опажајима (независно од методе – мењање нагласка, уношење нејасности, замена и т.д.). Типични циљеви дезинформације:

1) стварање за другог практичара ситуације за тренинг, кад постоји основ да претпоставимо, да он поседује радосну жељу за такве сиуације,

2) стварање за себе ситуације за тренинг,

3) заштита од агресивних поступака других људи.

*(типично растуживање: прихватати своју лаж као дезинформацију. Решење – савестно истражити своје опажаје, изазвати жељу за појачавањем искрености, заузети позицију „ја сам сад неискрен“, обратити се за подршком ка другом практичару, да би те он истражио).*

**\*) „Бодљице“ –** испољавања, која нам дозвољавају да претпоставимо, да код човека постоје опажаји, који не одговарају твојој представи о њему.

**\*) „Јагодице“ –** испољавања, која нам омогућавају да претпоставимо постојање код човека опажаја, који одговарају твојој представи о њему.

**\*) „Избацивање“ –** то је реализација механичких жеља:

а) не разликовати „бодљице“ у човеку.

б) сузбијати сећања о испољавањима човека, ако постоје претпоставке или чак сигурност да ће се на крају те анализе пронаћи „бодљице“.

в) сузбијати разумну делатност у анализирању испољавања човека, ако постоје претпоставке или чак сигурност да ће се на крају видети „бодљице“.

г) током интерпретација понашања човека сузбијати мисли, које воде ка непожељним варијантама, колико код биле очигледне.

**\*) „Довршавање цртежа“,** то је реализација механичких жеља:

а) стварати лажну сигурност у то, да одликујеш у човеку „јагодице“.

б) стварати лажну сигурност у то, да постоје сећања о одликовању „јагодица“ у њему.

в) стварати разумну делатност са поремећеним логичким везама, ако на крају буде „изведен закључак“ о постојању „јагодица“ у човеку.

г) током интерпретација понашања човека подржавати само оне мисли, које воде ка пожељним варијантама.

**\*) „Истраживање“ –** одређена целокупност потеза, чији је циљ постизање разумне јасноће о „**објекту истраживања**“ – јако повезаном комплексу.

Да би се звало „истраживање“, целокупност опажаја мора да садржи као минимум:

а) дефиницију објекта истраживања

б) дефиницију „**методе истраживања**“ – конкретан списак потеза, вршење којих, у складу са постојећим претпоставкама, води ка таквим променама објекта, да ће њихово анализирање омогућити постизање разумне јасноће о објекту истраживања

в) фиксација „**међупросторних резултата истраживања**“:

\*) свршена дејства,

\*) промене у објекту истраживања,

\*) претпоставке које се појављују,

г) фиксирање „**резултата истраживања**“ – списак постигнутих јасноћа.

\*) Још метода за опредељење „истраживања“ – формулисање питања, које ме интересује и тражење одговора на то питање помоћу посматрања и експеримената

**\*) „Аргументи“–** фразе, које:

1) су састављене јасно и непротивуречиво,

2) описују посматрања и резултате њихових анализа, које се односе на тему која се разматра,

3) изражавају одређену позицију – сагласност, насагласност, делимичну сагласност, допуњавање, ново гледиште, поправку и т.д.

**\*) „Трошење“ [механичких жеља]“:**

1) многобројна реализација механичких жеља (понекад до засићења или јаког засићења),

2) истраживање процеса реализације

3) фиксација последица

4) тражење у последицама јако повезаног комплекса и истраживање.

**\*) „Селекција жеља“:**

а) фиксирање жеља

б) делење на радосне и механичке

в) улагање напора у уклањање мж и ојачавања рж.

**\*) „Полураспад“ [механичких жеља]“-** смањивање интензивности механичке жеље (због целокупног утицања праксе исцрпљивања и селекције, уклањања растужености и изазивања ОзО) до таквог стадијума, кад радосна жеља за уклањањем те механичке жеље постаје конкретна, стабилна и надјачава навику за доживљавањем те механичке жеље у већини случајева.

**\*) „Целисходан“ –** такав, односно ког постоје разлози да претпостављаш, да његово употребљавање повећава могућност постизања резултата.

**\*) „Оптималан“ –** такав, односно ког постоје разлози да претпоставиш, да његово употребљавање или утицање води ка најпожељнијем начину постизања резултата – на пример, на најбржи или на најбољи начин. Т.ј. „оптималан“ – то је најцелисходнији.

**\*) „Резултативан“, „ефикасан“ –** чије употребљавање води ка резултату.

**\*) „Грешка“ –** лажни закључак, чији је разлог одсутство неопходног тренинга у размишљањима, тражење довољних разлога и анализа, и т.д., а не последица растужености, као што су НЕ, механичке жеље, концепције.

**\*) „Тупост“ –** одсутство (под утицајем растужености) радосне жеље за одликовањем опажаја, и као последица, губљење разумне јасноће, радосних жеља.

**\*) „Огроман напор“ –** напор јако велике интензивности (9-10 по текућој скали интензивности и ван граница нормале), кад радиш нешто (т.ј. мењаш опажаје) упркос сигурности у то, да не можеш то да урадиш.

**\*) „Негативна доминанта“** – таква НЕ или НФ, на које се човек толико навикао, да не може да се замисли без њих, он престаје да фиксира да их стално доживљава, и чак да има жељу да их пронађе, он не може да их издвоји без дуготрајних истраживања себе и улагања напора у уклањање растужености.

*(Таква особина негативних доминанти није препрека за праксу, јер увек постоји огромна количина растужености, које фиксирамо и током уклањања којих ојачавају навике за разликовањем, појављује се могућност да издвојиш и уклониш негативну доминанту).*

**\*) „Беспрекорно уклањање НЕ“ –** уклањање, које је извршено за пола секунде или чак још брже.

**\*) „Изгуривање НЕ“ –** замена једне НЕ на другу НЕ или ПЕ. На пример, уместо стида почињеш да осећаш агресију или сарказам. То не води ка ослобађању од растужености.

**\*) „**[Спољашња] **испољавања НЕ“** или **„особине НЕ“ –** елементи понашања, који су разлог (за друге и за тебе исто) да претпоставиш да су у теби НЕ(мимика, интонација, гестови, садржај речи и т.д.).

**\*) „Сабијање НЕ“ –** брзо слабљење (мање од 2-3 секунде) интензивности НЕ током улагања напора за њено уклањање.

**\*) „Сузбијање** **НЕ“** – резултат следећег збира жеља:

1) постоји жеља за доживљавањем НЕ, и јача је него жеља за уклањањем НЕ (или жеља за уклањањем НЕ уопште не постоји).

2) поштоји жеља да сакријеш особине НЕ

3) искреност је јако слаба (или је уопште нема)

4) понекад постоји сабијање НЕ (ако постоји слаба жеља за уклањањем НЕ)

Сузбијање НЕ повећава интензтивност НФ и НЕС, фреквенцију НО.

**\*) „Сузбијање жеље“ –** реализација механичке жеље за смањивањем интензивности жеље или одрицањем од њене реализације.

**\*) „Прећуткивање“ –** сузбијање жеље (и радосне, и механичке) за исказивањем своје позиције (свог гледишта), саопштавањем својих опажаја.

**\*) „Беспрекорно дејство“ –** било која етапа процеса у реализацији радосне жеље или било који процес, који састоји само од беспрекорних етапа и одрађује се помоћу ПЕ.

**\*) „Бежање у отупелост“ –** уместо уклањања НЕ ти изгурујеш мисли о томе, да доживљаваш НЕ, сузбијаш њихово фиксирање, покушаваш да изгураш НЕ .

**\*) „Смањење** [у пракси]**“ –** стање, у ком је жеља за растуженостима јача од жеље за ОзО.

**\*) „Лепљење** [у НЕ]**“ –** постоји мисао „сад постоје НЕ“, постоји слаба жеља да престанеш да доживљаваш НЕ, али његова јачина није довољна да се надјача навика за доживљавањем НЕ и јачина механичке жеље за настављањем доживљавања НЕ.

**\*) „Велико црвено дугме“ („ВЦД“) –** замишљено дејство, помоћу ког човек, који се улепио у НЕ, машта да се без улагања напора у уклањање НЕ ослободи и да доживљава ОзО. На пример, заузети неку позу, прочитати мантру, купити индулгенцију и т.д. Али пошто та дејства нису уложени у уклањање НЕ и изазивање ОзО напори, резултат не може да се постигне.

**\*) „Криза ништа се – не – дешава“(„ криза ннд“) –** стање, у ком се не фиксирају јаке НЕ, а нема ни ОзО. Нема радосних жеља, нема јаких механичких жеља. Нејасно је – шта да радиш. Нема предужитка, ништа није интересантно.

*(Да би прекинуо кризу ННД, неопходно је почети издвајати и уклањати чак „најмање“ НЕ, и изазивати ОзО помоћу формалних пракси).*

**\*) “Конзервативне праксе“ –** дејства за замену опажаја. Кад вежбаш та дејства, појачаваш навику за мењањем опажаја и жељу за уклањањем опажаја. На пример, уклањање такве навике као што је пушење, или замена неке ситне животне навике може да испадне доста тежак задатак, али све је то много лакше, него да постигнеш искуство уклањања НЕ, јер, као прво, навика за доживљаваем НЕ је огромна, као друго, огромна је снага механичке жеље за доживљавањем НЕ, као треће, огроман је степен овисности од НЕ.

**\*) „Формална пракса“ („ФПР“) –** дејства, која:

1) се одрађују много пута и то чврсто, серијски

2) су беспрекорна

3) прате сећање на ОзО (пожељно)

4) чији је циљ изазивање или појачавање ОзО

5) стварају резонансу са ОзО (пожељно)

6) се фиксирају (пожељно писмено)

**\*) „Бавити се имитирањем праксе“** – имитирати да се бавиш неком праксом, вршити нека дејства (на пример, изражавати жељу на глас), која су мотивисана мж, а не рж (на пример, жеља за поседовањем ОзО, жеља да уништиш тмурност, да остављаш утиске и т.д.).

**\*) „Заморити се** [током извршавања неке праксе]“ **–** толико често имитирати неку праксу, да рж постаје све слабија и не може да преодоли мж, инерцију тромости и престаје да се реализује.

**\*) „Користити** [човека]“ **–** реализовати своје жеље према човеку или помоћу његовог учешћа, користећи то што он не говори отворено о томе да нема жељу да ти то радиш и:

1) не интересује га – што те човек не одбија,

2) не саопштава том човеку, да реализујеш своју жељу, користећи то, што те он не одбија, и да немаш жељу самостално да сазнаш – зашто те конкретно не одбија.

**\*) “Сталкинг“ –** пракса тренирања беспрекорног уклањања НЕ и изазивања ОзО у ситуацијама, кад се максимално вређа твој осећај сопствене значајности (ОСЗ).

**\*) “Социјални експеримент“ –** вршење таквих дејства, на које људи желе да реагују негативно, с циљем да вежбаш беспрекорно уклањање НЕ, као прво, страха од НО, агресије, презирања са стране људи. Сталкинг се одликује тиме, што то није концентрисан ударац по целом ОСЗ, а конкретно утицање, јако временски ограничено, то није јуриш ОСЗ, а извидница са битком.

**\*) „Аскетизам“ –** пракса беспрекорног уклањања НЕ (као прво ЖПС и изазивања ОзО у ситуацијама, кад постоје непријатни *(или болни) [физички] осећаји (неопходно је пазити да се поново не нанесе непоправљива штета физичком телу, т.ј. да се не разруши онај јако повезани комплекс осећаја, који називамо „моје тело“, али за то чак нема ни потребе – постоји пуно могућности за доживљавање интензивних непријатних осећаја, провоцирајући себе са ЖПС, у скроз безбедним искуствима).*

**\*) „Мишљење њушака** [о неком човеку]**“.** Постоји могућност да се прича о „мишљењу њушака“ о некоме и о „односу њушака“ према некоме, али као о статистички тачном догађају, а не као о партијском, обавезном гледишту. Њушке су бића, која имају искључиво слободна размишљања и јако су осећајна бића (ако их упоредимо с обичним људима, који не уклањају растужености), јер култивишу ослобађање од растужености, независност у размишљањима, радосне жеље, ОзО. За њушке је „ кретање по линији партије“ немогуће, то је растуженост, која се не поклапа са праксом, са ОзО.

Може да нам делује чудно, што се мишљења њушака о у 90-100% случаја односно неких почетника или потенцијалних репова, или потенцијалне њушке, скроз поклапају. То јест, ако је једној њушци интересантан неки почетник, онда је он у 90-100% случајева интересантан на 90-100% и другим њушкама, а ако неко сматра, да је неки почетник – потенцијална њушка, онда исто тако сматра у 90-100% случајева и 90-100% осталих њушака, и не само што сматрају то исто, него и доживљавају радосну жељу да му помогну у његовој пракси. Али то није чудно, јер за време вежбања њушке постижу високи степен разумне јасноће и ОзО-јасноће. Постепено се повећава способност за разликовањем опажају у човеку, т.ј. за време прикупљања искуства током праксе и током посматрања почетника, репова и њушака.

**\*) „Почетник“** [у ППП]**“ –** онај, који шаље извештаје о својој пракси мањој од 3 месеца (без обзира на коментаре њушака).

*(Углавном, први извештаји почетника показују огроман степен неискрености, лажљивости, импотенције, поуке, нетрпељивости, љубазности и т.д. – типично за почетнике. Зато коментари њушака, кад примете све те растужености, у главном изазивају код почетника бујицу НЕ – јаку или слабу. Ако их почетник преодолева и наставља постизање искрености, ослобађање од растужености, он добија шансу да постане као минимум вечни почетник. У главном, често буде да почетник не испољава јаке НЕ, шаље извештаје годинама (!), али њушке нису заинтересоване за њега – не појављује се рж за коментарисањем, утицањем – то су „мртви“ извештаји, формални, у њима се не види стремљење човека за променом. Понекад коментари њушака падају, као цигла у кисељ – кисељ поклапа циглу и чак не изазива таласе).*

**\*)** **„Вечни почетник** [у ППП]“ – онај, који:

1) шаље извештаје о својој пракси и/или учествује у конференцији почетника више од 3 месеца.

2) по мишљењу њушки, он поседује велику жељу за задовољством и јако слабу искреност (1-2) (а сам себе сматра доста искреним, иако може другачије да говори, да бих оставио утиске на практичаре и на себе својом „искреношћу“). Јако велика жеља за ОСЗ или ОСН, могуће је често супарништво, одбрамбена позиција, одсутство жеље за одрицањем од концепција (без обзира на супротне приче), што се примети по сталним измишљотинама, (често великим), и по ненормалној жељи за употребљавањем концепција у говору и размишљању. Често се испољава (и ретко је сам примети) агресија према 2-5 њушки, (као део одбрамбене позиције – т.ј. одговор на коментаре, питања). Однос времена, које је проведено без њушки, ка времену, које је проведено у изражавању симпатије према њима, је мањи од 1.

3) упорно саопштава да хоће да ЗП, и месецима или чак годинама шаље извештаје, одрађује праксе.

4) промене се дешавају, иако доста споро. То подсећа на украшавање зидова свог затвора, а не жељу да га разрушиш. Стабилне, значајне промене можемо да фиксирамо код вечног почетника једном у пола године или једном годишње. Не доживљава очајност, што се скоро уопште не мења.

5) сваког тренутка, углавном 15-20 њушки доживљава радосну жељу за помагањем вечним почетницима у пракси – жељу за коментарисањем, за постављањем питања, за предлагањем експеримената, за разјашњавањем, за причањем и т.д. Aли њима је и то сасвим довољно – темпо њихових промена је јако низак, да би обухватио велики обим утицања.

6) ОзО доживљава толико ретко (неколико кратких пљускова недељно), да не може дати одговарајуће резонансне описе, па зато његови описи не стварају резонансу са ОзО код њушки. Опадања трају понекад по неколико седмица, а некад и по неколико месеци.

**\*) „Реп“ –** то је онај, који:

а) шаље извештаје о својој пракси и/или учествује у конференцији почетника и/или лично контактира са њушкама дуже од 3 месеца.

б) по мишљењу њушки, поседује искреност од 3-5, са пљусцима до 8 (себе сматра искреним на 3-5), периоди (неколико дана, недеља) одлучности и упорства (на 3-6) се замењују на дуготрајна опадања (на неколико дана, 1-2 седмице).

Жеља за задовољством је у главном 5, у једнакој пропорцији са стремљењем, одлучношћу за изазивањем ОзО и уклањањем растужености. ОСЗ или ОСН су јаки, али 20-50% времена се води искрена борба са њима.

Уклањање концепција и измишљотина се врши, али споро.

Понекад се испољава отуђивање према њушкама (као део одбрамбене позиције – т.ј.као одговор на коментаре и питања), али реп то сматра као велику растуженост, постоји велика жеља за уклањањем тог отуђивања. Однос времена, проведеног у изолацији од њушака, ка времену, проведеном у испољавању симпатије према њушкама, је мањи, него 0,2.

в) упорно саопштава, да хоће зп, и месецима или годинама прави извештаје, одражује конкретне праксе.

г) промене се дешавају, иако јако споро. То највише подсећа на украшавање зидова свог затвора, него на покушаје да је разруши. Стабилне, значајне промене могу да се фиксирају у репу један пут-два пута у 3 месеца. Понекад реп доживљава очајање због тога, што се скоро не мења, пљускове одлучности и упорности, и онда он врши јурише, повећава напоре у пракси, а то води ка убрзавању промена, ка делимичном разрушавању зидова затвора.

д) сваког тренутка, скоро 20-50% њушки доживљава радосну жељу за помагањем у пракси реповима – коментарисањем, постављањем питања, предлагањем експеримената, разјашњавањем, причањем и т.д. И њима је то сасвим довољно – темпо њихових промена је веома низак, да би обухватио велики обим утицања, осим тога, постоји утицање сопствене радосне жеље за бављењем праксом.

е) ОзО доживљавају ретко (неколико кратких или средњих пљускова дневно), може да нађе резонансне описе, и његови описи често стварају резонансу са ОзО код њушака.

ж) понекад доживљавају радосну жељу за бављењем формналним праксама, посебно праксама изазивања ОзО.

**\*) „Њушка“ –** онај, који:

а) је био реп најмање пола године

б) поседује искреност -5, са пљусцима до 8, периоди (неколико дана, 1-2 недеље) одлучности и упорности (на 3-6) се замењују на опадања (на неколико дана). Кад долази до опадања, њушка не чека опадање „прође“, а активно га истражује, тражи и користи методе преодољевања.

Жеља за доживљавањем задовољства је у главном од 2-5, то јест доста слабија од одлучности за изазивањем ОзО и уклањањем растужености. ОСЗ или ... су средњи, и 50% времена се води борба са њима. Уклањање измишљотина и концепција се врши активно.

Ретко се испољава отуђивање према њушкама, забринутост због њиховог мишљења, и сматра се као тешка растуженост, појави се жеља да уклониш ту отуђеност. Симпатија према њушкама долази до испољавања верности.

У разматрању концепција за њушке не постоји „табу“, нема забрањених тема – било које питање је њушка спремна да размотри и истражи, а да се не улепи у ОСН или у отуђивање и остале НЕ.

в) месецима или годинама прави извештаје, одрађује конкретне праксе. Њушка је сигурна да, без обзира на било каква опадања , никад неће престати да стреми ка ослобођењу од растужености и постизању ОзО(и тренутно тако и јесте).

г) промене се догађају, али не брзо. 50% то подсећа на украшавање зидова свог затвора, 50% покушаје да је разрушиш. Стабилне, значајне промене могу да се фиксирају код њушке једном недељно, или једном у 2 недеље, или једном месечно. Понекад њушка доживљава очајање, што се споро мења, пљускови одлучности и упорности, инда она врши јурише, повећава напоре у пракси.

д) сваког тренутка, скоро 80% њушака доживљава радосну жељу за помагањем у пракси њушкама – да коментарише, да поставља питања, да предлаже експерименте, да разјашњава, да прича и т.д., а обим тог утицања је много мањи, него обим утицања на репове и почетнике, јер њушка многе ствари о пракси и о себи већ зна, а такође о томе, како протиче пракса других њушака, репова, почетника, њено искуство је огромно и све је веће и веће, тако да је њој довољно утицање других њушака, које се дешава ређе, а и жеља за бављењем праксом је доста велика и стабилна.

е) OзО доживљавају често, понекад интензивно и чврсто (могу бити многобројни краткотрајне или средње трајности пљускови током дана, преиоди беспрекидних ОзО, који трају по неколико минута, може бити озарени фон, који траје много сати). Њушка може без посебних напора да нађе одговарајући опис, која ствара резонансу са ОзО, и њени описи често стварају резонансу са ОзО код њушака. Често доживљава радосну жељу за помагањем у пракси другим њушкама, реповима и почетницима.

*(„Осећати симпатију према некоме“ – то значи да нечја испољавања јесу озарени фактор за појављивање симпатије код тебе, тако да није чудно, што прем реповима њушкама и аждајицама њушка осећа чешће и интензивније симпатију, него ка почетницима, али радосна жеља за помагањем јесте независан опажај, и може интензивно да се испољи чак према ономе, чија испољавања стварају јако слабу резонансу овог тренутка са ОзО код њушке).*

ж) често доживљава радосну жељу за бављењем формалним праксама, посебно праксама изазивања ОзО, добија од њих значајан резултат. Стваралачки се односи ка практичарима, лако их модификује у односу ка радосним жељама, које поседује. У пракси јој је главни циљ резултат, и поседује висок степен самокритике. Ако се њушка случајно нађе изолована од других њушки, она је способна да не снижава интензитет бављења праксом.

**\*) „Аждајица“ –** одликује се од њушки следећим особинама:

a) почиње да доживљава ОзО јако лако, скоро одма после првог часа бављења праксом, укључујући стадијуме „неподношљиве интензивности“.

б) лако и често осећа верност, искреност, жељу за помагањем другим практичарима

в) код њега се појављује моментално „препознавање“ свих 100% других аждајица, т.ј. максимална отвореност, оданост, симпатија, давање себе, осећај „одсутства граница“ међу аждајицама, као да смо ја и ти целина, испољена у различитим личностима. 100% аждајица доживљава моментално „препознавање“ аждајице.

Тако ђе се код њега појављује моментално препознавање праксе – скоро по првим реченицама у књизи - као да је то оно, што је одавно знао, али је заборавио (то га не ослобађа од пролажења одлучне и упорне праксе у утврђивању те јасноће).

г) кад аждајица сазнаје нешто о пракси, постиже јасноћу, она ради то тако брзо и лако, као не да препознаје, него као да се сећа онога, што је одавно знала, али заборавила (то га не ослобађа од пролажења одлучне и упорне праксе по утврђивању те јасноће).

д) способан је да доживљава одлучност, упорност, предужитак, да одрађује формалне праксе сатима или данима, и тако је убрзава.

е) никад не осећа отуђивање према аждајицама, колико год да је оштар и несажаљив утицај на њега. Понекад доживљава отуђивање према њушкама (као растужена реакција на њихове троме, по његовом мишљењу, напоре, ниску искреност и т.д)

ж) ка борби са растуженостима се односи као према спасу од затвора, не устручава се, нема „омиљене жуљеве“, на било какве растужености се баца као тигар – понекад после неких вагања, размишљања, које му омогућавају да постигне тоталну јасноћу у свом односу према њима.

з) битне и неповратљиве промене могу да се догађају са фантастичном, невероватном брзином – понекад за неколико минута.

**\*) „Лудило“ –** вршење дејства без анализирања њихових могућих последица.

**\*) „Одбрамбена позиција“ [неког човека] –** целокупност [његових] потеза у спречавању постизања јасноће о опажајима [тог човека].

**\*) „Сентименталност“** – ПЕ, која настаје за време брзе замене дуготрајних интензивних НЕ на интензивне ПЕ.

*(Пошто човек, које се не бави ППП, не зна (и најчешће не жели да зна и да научи), како да уклони НЕ у тој ситуацији, у којој се навикао да доживљава НЕ, онда једини начин за изазивање сентименталности је брза замена ситуације у којој је човек навикао да доживљава интензивне НЕ на ону, у којој је навикао да доживљава интензивне ПЕ).*

**\*) „Отуђивање“ –** улепљивање у НО**.**

**\*) „ Потиштеност“ –** улепљивање у слабе НЕ**,** које сабијају.

**\*) „Навика** [нека] **–** формирана целокупност навика, која у већини случајева води ка резултату.

**\*) „Друштвеност“ –** жеља за доживљавањем [са неким] ПЕ**.**

**\*) „Могу“-** постоје разлози да претпоставимо да вршење неких дејства води ка резултату.

**\*) „Занос“ –** жеља за ПЕ због победе.

**\*) „Жеља за тркањем“ –** радосна жеља за играњем.

*(Проверити - шта доживљаваш – занос или жељу за тркањем, можеш на основу особина које одликују радосне жеље од механичких – на пример, замишљаш да губиш (или кад губиш), и НЕ се не појављују, а кад замишљаш да побеђујеш (или кад побеђујеш), ПЕ се не појављују).*

**\*) „Правдање“ –** прича о својим опажајима за слабљење осећаја кривице.

**\*) „Препознавање (идеје)“ –** моментално постизање ОзО **–** јасноће без претходне делатности за њено постизање. Ствара резонансу са сигурношћу у то, да ми је та јасноћа већ позната.

**\*) „Препознавање (човека)“ –** испољавање блискости [која ствара резонансу са испољавањима тог човека] без претходног истраживања [тог човека]. Ствара резонансу са сигутношћу у то, да ми је тај човек већ одавно близак.

**\*) „Промена“ –** стварање нове навике улагањем напора.

**\*) „Препрека“ –** целокупност опажаја, током испољавања којих се радосна жеља не реализује.

**\*) „Посматрање“ -** фиксирање опажаја, изазвано жељом за постизањем јасноће [што се тиче целокупности опажаја, која се истражује].

**\*) „Пратња“ –** фиксирање опажаја, које је изазвано механичком жељом да сазнаш нешто о целокупности опажаја, која се истражује.

**\*) „Развијање“ –** целокупност опажаја, за време одвијања којих се повећава спектар или интензитет било каквих квалитета ОзО.

**\*) „Помоћ** [једног човека другом човеку]**“** **–** активности, изазвана мојим рж, чији је циљ – реализација рж другог човека, а уз то он сам ради на реализацији својих рж и он поседује рж за остварењем тих активности.

**\*) „Утицање** [једног човека на другог]**“ –** активности изазване жељом за уношењем промена у другог човека уз преиодичко одсутство код тог човека радосне жеље за реализацијом тих активности, али и уз одсутство његових изјава о томе да не жели то да ради.

**\*) „Приморавање** [које један човек врши према другом човеку]**“ –** активности, изазване радосном жељом за уношењем промена у другог човека, без обзира на то, да он периодички изјављује своју нежељу за тим активностима, али уз то не врши активности, чији је циљ да престане да буде објекат твојих активности.

**\*) „Насиље** [једног човека према другом човеку]**“** – активности, изазване механичком жељом за променом понашања или за променом састава опажаја код другог човека, без обзира на то, да тај отворено говори о томе да не жели да ти то радиш.

**\*) „Брига** [једног човека према другом]**“ –** активности, изазване механичком жељом за тим, да тај други човек доживи задовољство.

**\*) „Тровање** [растуженостима]**“ –** неочекивано ојачавање НФ са испољавањем негативних осећаја (који су скоро на 100% слични онима, који се доживљавају, кад се отрујеш од неке хране), које се догодило због испољавања растужености.

**\*) „Породичност“ –** стање, које настаје, кад се сузбију рж да би се одржала сигурност у то, да си ти део тог колектива.

**\*) „Свакодневност“ –** стање, које се појави, кад се сузбију рж да би се одржала сигурност у то, да је све предвиђено, да се све већ одавно зна.

**\*) „Бичевање самог себе**“ – реализација механичке жеље за описивањем другим људима или себи самом (укључујући људе, које је он замислио, измислио) да поседују јако пуно јаких растужености.

*(Још се бичевање самог себе користи да би се избацио страх од НО према себи од стране других људи - то је стари механизам, који се утврдио још у детињству: брже признај све што можеш, неће те тако грозно казнити, јер онога, који лежи, неће тући).*

**\*)** Фраза **„ зато, што би“** је једнака фрази **„имао сам мисао“ја радим то, да би...“.**

*(Користећи термин „зато, да би“ баш у том смислу и значењу, можемо да прекинемо безброј концепција и измишљотина. На пример, ти нећеш рећи“дрво пушта корење дубоко у земљу, да би било чврсто“)*

**\*) „Зверадост“=** звер+радост

**\*) „Озарена навика“ –** такво дејство, које сваки пут, као минимум, прати улагање напора за испољавање конкретних ОзО, или максимално, испољавање тог ОзО.

**\*) „Фронт радова“** – целокупност задатака.

**\*) „Догматизам“ –** чврста сигурност у безусловну истинитост својих концепција, које прати стабилна агресија, изазвана њиховим анализирањем.

**\*) „Заљубљеност“ –** жеља за поседовањем неког [човека] и (негативне емоције, које прате ту жељу – туга, агресија и т.д.) + сексуална жеља + брига о [њему].

*Дакле, ја користим термин „заљубљеност“ у скоро скроз негативном значењу (осим случајева сексуалне жеље, сви опажаји, које садржи заљубљеност јесу јаке растужености). Наравно, у односима заљубљених људи понекад се измешају нежност, еротичка привлачност, симпатије (у тренутак, кад је жеља за поседовањем другог човека и брига о том човеку минимална), али на 99% заљубљеност је управо смрдљива кашица од негативних емоција, коју обично дају уз сос од нежне страсти и нечега јако привлачног. Ако у већини случајева доживљаваш нежност, симпатију, осећај лепоте, онда је целисходно да изабереш други термин.*

**\*) „Упадање** [у растужености]” или **„успављивање“ –** постепено ојачавање НФ, тупавости, нежеље за улагањем напора, слабљење радосних жеља и ОзО. Престајеш да схваташ, да се то све стварно дешава.

**\*) „Клопке свакодневнице“ –** ситуације, у којима се најчешће дешава „успављивање“.

**\*) „Борба са упадањем (у растужености)“** – изазивање одлучности да искорениш упадање у растужености, радости борбе, ентузијазма, осећаја сталног пролећа и т.д.;почињем да улажем напоре.

**\*) „Безвољно упадање у растужености“** или **„смирење“ –** схватам да се дешава упадање у растужености, не противим се безизлазности, осуђености, осећају кривице и т.д., не улажем напоре.

**\*) „Висибабе“ –** пљускови ОзО**,** који се догађају одмах, чим схватиш да већ неко време ниси улагао напоре , а сад са ентузијазмом хоћеш да почнеш да улажеш напоре.

**\*) „Црно растварање“** – не улажеш напоре, не доживљаваш ОзО, не схваташ то *(на пример, кад се појаве мж, НЕ).*

**\*) „Скакаоница разликовања“** – ефекат, за време ког се разликовање и описивање задатка воде ка појављивању рж за решењем тог задатка, за улагањем напора. Другим речима, то је ефекат резонансе разликовања и рж *(разликовање ствара јасну резонансу са различитим ОзО, што нам доказује да је механичко разликовање – ОзО).*

**\*) „Обрушавање напора“** или **„жеља за борбом“** или **„жеља за учвршћивањем“** – радосна жеља за повећањем интензитета праксе, која се појави током улагања напора.

**\*) „Цвиљење“** – поток мисли, као што су „хоћу да буду рж“, „зашто нема напора“, „хоћу да се повећа интензитет праксе“ и т.д., које не воде ка појављивању напора или рж.

**\*) “Јаке мисли“ –** поток мисли, као што су „хоћу да буде рж“, „зашто нема напора“, „хоћу да се повећа интензитет праксе“, и т.д., које су као озарени фактори, воде ка појављивању рж, напора или ка повећању њиховог интензитета.

**\*) „Рж – наступиште“ –** жеља, за реализацију које, у складу са претпоставкама, ће створити услове, у којима ће постати могућа реализација неких других рж.

**\*) „Овисне рж“ –** целокупност рж, које, у складу са претпоставкама, могу бити реализиване само у случају, ако се створе неопходни услови током реализације рж – наступишта.

**\*) „Сумаглица рж“, „рж оборене олујом“ –** ефекат, чији је смисао у томе, да иза радосних жеља постоје замагљени „исти циљеви“, „циклони“, према томе, неопходно их је понекад издвајати од тих других несташних радосних жеља.

**\*) „Откриће“ –** било који догађај од ова три:

а) фрагмент разумне јасноће, који описује практичару закономерност, за коју он пре није знао.

б) доживљавање новог ОзО или новог тона, новог квалитета већ познатог ОзО, укључујући ОзО – јасноће, уклључујући радосну жељу,

в) ново разликовање, то јест постизање новог степена слободе од механичке свести, која разликује

**\*) „Споредно откриће“ –** откриће, које се догађа током истраживања, али није етапа у постизању јасноће током истраживања.

**\*) „Грозница“ –** стање, у ком се због вишка рж појављује паника у вези с тим, што не постоји могућност да их реализујеш сад одмах или у будућем.

**\*) „Пети стражар“ или „грозница открића“** – стање панике, које укључује грозницу рж, које се појави током бујног раста открића. То је велики збир страхова, који прате мисли „нећу стићи да фиксирам“, „заборавићу“, „запетљаћу си у открићима“, „нећу знати да их интегришем у своје виђење света“ и механичке жеље, помоћу којих може да се заустави процес открића, посматрања, напора.

**\*) „Рангирање открића** [по њиховој значајности] **–** указивање на нека открића, која су на првом месту по значајности или на другом месту, што се тиче постизања неког, једног од најзначајнијих циљева у овом тренутку, тачније – у релизацији „циклона“.

**\*) „Предати откриће у архиву“:**

а) определити га, као о2з и избацити га из радног списка најзначајнијих открића

б) унети информацију о њему у одређено место на шеми свог путовања, свог виђења света, и указати, по могућности неколико случајева његове повезаности са другим открићима.

**\*) „Радни списак открића“** – списак о1з. Састављање таквог списка значајно повећава ефикасност уложених напора.

**\*) „Девијација истраживања“ –** стабилно скретање пажње на споредна открића, тако да се истраживање заустави.

Мотиви девијације могу бити:

а) радосна жеља за обухватањем неког збира везаних за истраживање открића, или

б) механичка жеља, која произилази из пет стражара (страх од пораза, страх од промена, „умор“ од презасићености ОзО, задовољство, грозница открића). У том случају је посебно целисходно рангирати открића, предавати о2з у архиву, прецизирати радни списак открића.

**\*) „Утицање на практичара“ –** целокупност активности, мотивисаних жељом да напори практичара постану ефикаснији, а састав опажаја – озаренији.

**\*) „Пасивно утицање** [на практичара]**“ –** чекати, док практичар не направи неко самостално откриће, чак и ако му помаже, даје савете, указује на неке закономерности, и тек после тога, кад откриће буде самостално направљено, изложити му неки збир информације, која се односи ка том открићу, да би брже схватио тај обим информације.

**\*) „Активно утицање“ –** одмах формулисати практичару неко откриће, које он од прилике може да направи, ако уложи напоре, и неки збир информације, који је везан са тим открићем, да би тај:

а) уживао док замишља, како ће да направи то откриће,

б) доживео рж да провери, да се сам убеди да је то, што је формулисано – истинито,

в) паралелно да почне да врши активности, које произилазе из истинитости тих формулација, да бих на тај начин добио додатно искуством које би могло потврдити и проширити целокупност открића,

г) уштедео на времену, чак и да изгуби значајне ствари – усхићење од направљеног открића, од преодољевања препрека и пораза, осећаја сталног пролећа, сигурности у себе и т.д.

**\*) „Умерено утицање“ –** излагање практичару коначне формулације и неког обима повезане са њим информације после улагања практичаром значајних напора за постизањем сопственог открића и вршење међупросторних открића.

**\*) „Креснице“ –** целокупност утицаја, чији је циљ да схватиш да сад одмах можеш почети улагати напоре, или да сад одмах можеш да покушаш да улажеш више напора – интензивније, искреније и т.д.: поруке на зидовима, периодичко пиштање будилника, активности, које врши неки човек у складу са договором и т.д.

**\*) „ Одступање које се контролише“** – начин деловања, у складу са којим, ако почнеш одрађивати неку праксу (изазивање ОзО), али схватиш да су ти напори слаби, а резултат мутан и незадовољавајући, ти не тонеш у незадовољству, тмурности, безизлазности, не прекидаш праксу, а „спушташ се“ ка пракси, која ти даје мало слабији и који захтева мало мање пажње у датим условима резултат.

**\*) „Угризање“ –** активности, које се врше, кад током праксе (посебно током дуготрајне формалне праксе) схваташ да су напори постали нејасни, слабији, а резултати постали мутни и не задовољавају те. Онда, као да се продрмаш, као пас, подстичеш себе, изазивајући свежину, јасноћу напора, и враћаш се на претходни, задовољавајући ниво напора и резултата, не узимајући у помоћ одступање, које се контролише.

**\*) „Игратине“** од речи („играње“ „тигар“) – ОзО, који се појаве одма после угриза (то је обично радост, осећај сталног пролећа, радост борбе).

**\*) „Покварена реализација“ –** кад се сетим да су недавно биле рж, и да нисам успела да их реализујем, ја почињем механички да радим то, што сматрам реализацијом, уместо да тражим рж, које сад постоје. То јест, ја само мислим да ћу реализовати рж, а уствари их нема, постоји само сећање на њих, зато су те активности – реализација механичке жеље, која је испољавање жеље за поседовањем, осећаја губитка, страха да нешто пропустиш.

**\*) „Спојена делатност“ –** такво пословање, које прате интерпретације „то је део моје припреме за путовање по свету ОзО, то су ти послови, које хоћу да одрадим, јер ће ми то помоћи да постигнем свој једини циљ“. Уз то се појави бар слаба резонанса свих тих послова и ОзО.

**\*) „Озарена формална пракса“** – формална пракса, која је толико ефикасна, да је прати интензивни ОФ и пљускови ОзО.

**\*) „Акумулативна формална пракса“** – формална пракса, коју прате слаби пљескови ОзО само накратко после уложених напора, и после долази до промене НФ или се „ништа не дешава“.

**\*) „Постојеће“ –** обични опажаји, потврђени људима, који доживљавају растужености + опажаји, који су доступни човеку, који уклања растужености и култивише ОзО.

**\*) „Заустављање механичког сазнања, које разликује“** или **„заустављање света“ –** догађај, који је лако доживети за време било које праксе цикличког опажања сигурности, или за време „нису планине, нису брда“, или за време праксе у понављању очигледних израза, као што су „планина – хрпа камења, а Далај – Лама – комад меса“.

Резонансно описивање „заустављања света“ – „неочекивано планина постаје још нешто“, то јест појављује се скроз нови опажај, на крају ког се појави сигурност у то, да планина – није само хрпа камења, као што и Далај – Лама није само комад меса, иако је виђење планине као хрпе камења и Далај – Ламе као комада меса – једна од адекватних и непротивуречивих (у широким границама) метода за интерпретацију виђеног.

Заустављајући свет, ми излазимо ван граница тога, на шта смо се навикли и почињемо да се сећамо тога, што се нисмо навикли да прихватамо, без обзира, што то стварно постоји.

**\*) „Кретати се утаман“** – нема јасноће у опажајима, али поседујеш жељу за доживљавањем те нејасне грудве опажаја, која настаје после одређених активности, и поседујеш жељу за вршењем тих активности.

**\*) „Кретање крстарице“ –** стање, у ком постоји јако пуно упадљивих ОзО, интензивних напора и чини ти се дане постоје никакве препреке, а и ако су још неке остале – лако их је уништити.

**\*) „Тригер“ –** било који опажај, који у датом тренутку води ка појављивању рж, повећању интензитета праксе и/или ојачавању ОзО.

**\*) „Оцена“ –** мисао, која рангира то, што се оцењује, то јест она мисао, која одређује место на некој скали значења (почињајући „јако је слабо изражено“ и завршавајући „јако је изражено“).

Пошто код механичког човека НЕ и ПЕ аутоматски и без контроле следе мисли и у већини случајева их и опредељују мисли (понекад се опредељују и механичком навиком за доживљавањем одређених НЕ и ПЕу одређеној ситуацији), а такође, имајући у обзиру да његове мисли не може да доживи неки други човек, док емоције стварају колико толико јасну „мимику“ и остала телесна испољавања, онда, говорећи о „оцени“, често укључују у ту дефиницију целокупност емоција, које следе после рангирајућих мисли.

Кад је степен аутоматизма висок, емоције замењују рангирајуће мисли, на пример, ако је код човека категорично утврђена нека концепција, онда активности, које јој противурече, одмах изазивају НЕ, - и што је боље изражена та противуречивост, емоције су још интензивније, а рангирајуће мисли могу уопште да не присутствују у облику гласног унутрашњог дијалога. У том случају је интензитет емоција – метода рангирања.

Неопходно је имати у виду, да за особу, која оцењује, велику улогу игра не само то, како га рангирају, какве емоције доживљавају према њему, а и које ће активности бити после тога. Зато, кад говоримо о „позитивној оцени“, често мислимо и на целокупност активности, које следе после рангирајућих мисли и емоција, а понекад само на те активности, независно од мисли и емоција.

Пошто тако различите појаве уједињује таква реч, као што је „оцена“ (ја већ не разумем ужа значења те речи, као што су „школска оцена“), неизбежна је збрка, која води ка одсутству разумне јасноће, ка тупости. На пример, ако неко мисли за тебе „он није леп“ (негативна оцена), уз то може доживљавати ПЕ и ПО према теби (позитивна оцена), јер ти ниси конкурент за њега код девојака, али уз то он може презриво да прича девојкама о твојој ружноћи, то јест да врши непожељне за тебе активности (негативна оцена), али да би подвукао своју лепоту, може да те приближи себи, да те за нешто похвали (позитивна оцена) - на пример, повести те на неку журку, где има јако пуно лепих девојака, којима сам не би никад могао прићи. И у тој збрци зар можеш рећи – како те он ипак „оцењује“? Да бих преодолео ту збрку, мораш да определиш – шта је то „оцена“, а ја сматрам да требамо да се зауставимо на томе, да је оцена – баш рангирајућа мисао.

**\*) „Висока оцена“ –** мисао, која високо рангира то, што се оцењује [по скали, која је указана или која се подразумева].

**\*) „Позитивна оцена“** („поц“) – ПЕ, које се доживљавају у овом тренутку према томе, што оцењујемо (независно од тога, да ли се то високо оцењује или не).

**\*) „Конструктивна оцена“ –** вршење активности (или одсутство активности), чији је циљ реализација тога, што се оцењује (независно од тога, да ли је – високо или ниско, позитивно или негативно оцењено).

**\*) „Значајан догађај“** или **„знак“ –** догађај, у ком:

а) присутствује неочекивано упадљива резонанса са осећајом тајне, предужитком, затегнуте попуњености живота;

б) присутствује рж да се зауставиш, да се не мрдаш, да максимално „упијеш“ свим чулима тај догађај и ОзО, који стварају резонансу са њима.

**\*) „Значајан поремећај“ –** значајан догађај, у ком си сигуран да си поступао у стању тоталне јасноће и са великом пажњом, правио ефикасне и тачне кораке, а на крају испада то, што се дешава, кад радиш нешто одсутно и правиш глупе грешке.

**\*) „Озарени избор“ –** дешава се кад се реализује рж, која је у том тренутку јача од свих осталих (то јест мешање концепције, механишких жеља, НЕ и осталих растужености, ако и постоји, није превелико, не мења избор).

**\*) „Велики раскид свакодневности“ –** ефикасна метода за механичко прекидање уобичајеног тока растужености – отпутовати, ставити себи услове, кад се нагло промене околности, друштво с којим контактираш, твоје занимање, бар на месец дана. То ће ти омогућити да уз улагање напора лакше забијеш клин у бескрајњи зид свакодневности, да продрмаш стабилан ланац растужености.

**\*) „Пракса испиравања тела ОзО“ –** доживљавајући неки ОзО, брзо посматраш различите делове тела и замишљаш, како се ОзО премешта тамо, како се доживљава тамо.

Ефикасно је, ако то прати „ускакање“ у осећај пријатне прохладне свежине у том делу тела.

Резултати могу бити скроз различити – почињајући од излечења болесних, непријатних осећаја на том делу тела и завршавајући појављивањем заслађења, „размрзавања“ од зимског сна, резонансе са другим ОзО.

**\*) „Појачана пракса испиравања тела ОзО“** – праћена жељом, које изражава мисао „нека тај део тела лучи ОзО“, „нека то тело постане тело Буде“, „нека било ко узме ОзО са тог места“, „нека цело тело постане грудва ОзО, која се пресијава“. Те мисли стварају резонансу са верношћу, која је јако ефикасна за постизање резултата у пракси.

**\*) „Младост“ –** стање, кад се обнављање после оргазама, јаких растужености, тровања отровима, а такође кад се буђење познавајуће, покретачке активности десе јако брзо – пре него, што дође до тровања.

**\*) „Старост“ –** стање, кад се следеће тровање деси пре него што се деси обнављање после претходног тровања, и на крају се не појави никаква радосна жеља за познавањем, кретањем, истраживањем, мењањем, борбом за ОзО**.** Код многих људи старост настаје већ у 22-23 године. И иако то може да се поврати, извући се из тога можеш само, ако будеш улагао очајне и/или радосне напоре.

**\*) „Синонимни редови означавања ОзО“ –** речи, које означавају квалитете једног те истог ОзО – различити интензитет, дубину, продорност и т.д. За НЕ у сваком језику постоји јако пуно синонима – на пример, забринутост, немир, збуњеност, паника - све су то синоними НЕ. А ајде нађи синоним за ОзО – оданости? Осећаја сталног пролећа? Нема их, јер човечанство још увек скоро нема искуства у преживљавању ОзО. Језик је неопходно стварати. И чак у случају, кад нам се чини да је синонима доста, на пример – леп, беспрекоран, прелеп, идеалан, - испада да их није довољно, јер они не означавају одређене квалитете осећаја лепоте, а степен ПО, ОСЗ, ОСУ, жеље за остављањем утисака, а понекад и немају никакав смисао, неко одређено значење.

Стварање синонимних редова је целисходно, јер коришћење њих омогућава јасније разликовање ОзО, а чим је то разликовање ОзО јасније, одма се јасније и стабилније испољава. Такође то омогућава да се олакша контактирање практичара.

Посебан задатак – стварање термина за означавање стабилних акорда ОзО.

**\*) „Пракса дефинисања“ –** искључиво ефикасна и интересантна пракса, чији је циљ формулисање навике за дефинисањем описа, за структурисање открића и посматрања, јер је без тога немогуће или је јако отежано путовање ка ОзО.

Пракса састоји у дефинисању, како нам се чини, доста „јасних“ ствари – јастук, сагласност, пролеће, очекивање и т.д.

Изучавање математике даје нам одличне навике, које могу да се користе и за дефинисање, и за описивање, и за структурисање открића.

**\*) „Жеља за структуризацијом“** – радосна жеља за вршењем прегледа извршених у задње време открића и увођењем целокупности термина, што нам омогућава:

1) да олакшамо преглед, излагање открића

2) да олакшамо интеграцију открића у постојећи систем приказивања

3) да избацимо неке нејасне моменте из својих представа, открића и да дођемо до максималног степена јасноће

4) да се испољи и ојача радосна жеља за нове експерименте, посматрања, предужитке, жеља за истраживањем.

**\*) „Фикс – идеја“ –** механичка жеља, коју прати било који облик агресивног одбијања предлога за анализирање те жеље.

**\*) „Време удава“ –** временски период током дана, у ком долази до односног опадања, изазваног навиком за доживљавањем јаких НЕ, која се формирала током многих година.

*То време може да буде јутро, ако си доживљавао негативне емоције током многих година, кад су те као овна терали у школу. Ако имати у обзиру, да је сад време удава, лакше ћеш испољити одлучност и упорност у преодољевању тог механизма, лакше ћеш вршити бар минимум од онога, што може да се врши – на пример, „хладне“ формалне праксе.*

**\*) „Хипотеза“ –** претпоставка, коју [радосно] желиш да истражиш.

**\*) „Прогресивни циљ социјалног експеримента (СЕ)“ –** то је један од циљева за извођење СЕ– тај циљ, који у случају своје успешне реализације може да води ка великим променама у друштву.

**\*) „Избеглица“ –** онај практичар, код ког после постизања слабљења НФ, периодичког испољавања слабог ОФ и ретких испољавања ОзО, доминантна снага постаје задовољство и жеља за одржавањем тог задовољства. Стремљење, искреност, радосне жеље за истраживањем неминовно постају слабије, избацује их жеља за задовољством.

**\*) „Ратник“ –** тај практичар, код ког не само што слаби НФ и ојачава ОФ, него постају чешћа и јача и испољавања ОзО, долази и до повећања стремљења, искрености, радосних жеља за истраживањем, за чишћењем слободе од растужености, и од задовољства исто.

**\*) „ Рафтинг“ –** таква метода реализације радосних жеља, током које се не улажу напори.

**\*) „ Кочење“ –** појава, током које жеља за продуживањем неке делатности, не обазирући се, надјачава жељу за обазирањем на уложене напоре у уклањању растужености и/или изазивању ОзО.

**\*) „Почетна ужурбаност“ –** стање које настаје кад постоји жеља за истраживањем, али кад не знам конкретно – шта да радим, одакле да почнем, и уместо да седнем и да размислим о томе – какве се појављују жеље, идеје, ја почињем да радим све одједном, и на крају испадају само делови искуства и јако пуно нејасних момената.

**\*) „Пећина“ –** нејасност, која се испољава током истраживања и која ствара резонансу са предужитком.

**\*) „Испуњеност“** или **„осећај испуњености“ –** доживљај, који се појави и ојача, кад се доживљавају ОзО, кад су испољене рж, кад се улажу напори у праксу за постизање ОзО и ослобађање од растужености. Може да се опише фразом „живот је испуњен до краја“.

**\*) “Засићеност“ –** опажај, који се појави због НЕ, ПЕ, због доживљавања и реализације механичких жеља и осталих растужености. Колика год била та засићеност, она никад не води ка „испуњености“ – увек остаје болешљиво стање, које се описује речима „као да све упада у буре без дна“, „ништа ме не радује“, „све је узалуд“. Уобичајена грешка људи, који траже спас од тмурности, досаде, апатије и осталих НЕ – покушавати да заборавиш помоћу утисака, то јест помоћу повећавања засићености, кад је на пример, једино решење за то – ојачати осећај испуњености.

**\*) „Одлепити“ –** доживети интензивно задовољство од утисака и(или) јаку жељу за доживљавањем и повећавањем попуњености, одлепити у делатности за добијањем утисака, а уз то, било који спољни утицај изазива раздраживост, а било која мисао о томе, да ћеш морати мало да се одвојиш од тога – страх од повећања тмурности, досаде и свакодневности.

**\*) „Гумица“ –** замена антисексуалне, антиеротичне речи „поза“ – положај тела, која се користи за описивање доживљавања сексуалних осећаја.

**\*) “Гејзер открића“ –** озарено стање, кад се један за другим појављују ОзО – јасноће, открића се појављују једно за другим, и испољавају се упадљиви, јасни ОзО.

**\*) „Језгро комете“ –** или просто „језгро“ – група ОзО, која је у овом тренутку јасно и читко испољена.

**\*) „Реп комете“ –** или просто „реп“ – група ОзО, која прати испољавање језгра, ствара резонансу са њим, али је испољена мало слабије и мало нејасно, и понекад нема тоталне јасноће – који ОзО конкретно улазе у ту групу.

**Раздео 03 - „Жеље“**

**Поглавље 03-01: „ Уопштено разматрање жеља“**

„Истински спонтани акт – то је акт, током ког се целокупно предаш, али само после дубоких размишљања. То је акт, током одрађивања ког су све чињенице биле узете у обзир и после одбачене, јер ти ништа не очекујеш, ни за шта се не кајеш. Управо такве актове користе чаробњаци да бих привукли слободу“.

**Есперанса**

„Све почиње од неког једног акта, који треба да има одређени циљ, да буде тачан и да се упорно, неумољиво остварује. Понављајући такав акт дуже време, човек добија непокољебиву намеру. А непокољебива намера може бити уложена у било шта. И чим то буде постигнуто – пут је отворен“.

**Дон Хуан**

**Садржај поглавља:**

**03-01-03)** Увод

**03-01-02)** Дефиниције, скраћенице.

**03-01-03)** Жеља за утисцима (= жеља за ПЕ).

**03-01-04)** 10 правила за реализацију радосних жеља.

**03-01-05)** Следеће дефиниције.

**03-01-06)** Образац за дељење жеља на врсте

**03-01-07)** Питање о власти. „Медитација“.

**03-01-03)** Од детињства, из дана у дан, сваког тренутка су те учили да се односиш ка својим жељама, као према нечем „непристојном“, „лошем“, „срамотном“, нечем, што“смета“, нечем „неправилном“. Смишљено је и прихваћено пуно речи, које замењују реч „жеља“ и које имају јако изражену негативну боју : „каприц“, „прохтеви“, „настраности“, „самовоље“. „Реализовати“ [жеље] мења реч „попуштати“, „брига ме за околину“, а „хтети нешто“ – мења реч „имати проблема“, „оптеретити се“. Човек, који не жели да сузбија своје жеље и стреми ка њиховој реализацији, добија надимак „егоиста“. Ако си заинтересована нечим, добијаш надимак „уврнута“, „лудача“, а понекад „и манијак“, и чак ако ти се те речи говоре у шалу, мораш имати у обзиру да се у свакој шали лако изражава свој прави однос, и у том случају је то јако негативан однос, јер се реч „манијак“ по „случајном склопу околности“ користи за означавање искључиво опасних злочинаца, убица и насилника. Са циљем за утврђивањем површног, а чак и агресивног односа ка својим жељама формирају се и утувљују концепције, и на крају човек, који има жеље, тумачи се и околином, а чак и он сам себе тако почиње да тумачи, као човек, који има „проблема“, као човек „опичен“. Сматра се да кад је код човека „све у реду“, да он не поседује неке посебне, јасне жеље. Погрешно протумачене идеје будизма у европској средини завршавају ту слику, јер у складу са њиховим учењем „нирвана“ – то је стање највеће среће, које карактеризује тотално нестајање жеља. На крају, људи у главном погрешно схвате да је најсрећније стање, кад нема жеља, стање тоталног задовољства, тмурности, апатично добијање утисака. Занемаривање радосних жеља, директно сузбијање радосних жеља оставља убиствен утисак, изазива гомилу НЕ, НФ, тупавости, одузима човеку могућност да доживи ОзО.

Неки облици јаких жеља се признају као „корисни“, то зависи од ситуације у средини. У том случају се људи, који поседују такве жеље, „поштују“, подржавају, одобравају, али чим се промени мода, или чим човек почне да испољава неке друге жеље, одма упада у категорију лудака и манијака. То води ка томе да радосне жеље упадају у створени људима вртлог, и тај, који поседује такве жеље, мора да их сузбија, механички да ствара „правилну“ жељу, што убрзо постаје нека врста обавезе, нешто механичко и акт, који не доноси радост.

Ако си научена да сузбијаш своје радосне жеље, да их доживљаваш кришом, доживљаваш у те тренутке срамоту, осећај кривице, страх, то јако често води ка скривеној или отвореној агресији, мржњи. Одузимаш себи задовољство, које се добија током доживљавања и реализације жеља, кад на пример, доживљавање и реализација механичких и „правилних“ жеља не доноси никакву радост, постајеш наркоманка, којој је циљ само да постигне неки одређени резултат. А кад током доживљавања и реализације жеље нема радости, а постоји само жеља за постизањем резултата, онда се појављују нове НЕ – оптерећеност резултатом, страх да нећеш постићи тај резултат, страх да ће неко други искористити тај твој резултат и тако даље. У вези с тим се ствара однос ка жељама као према нечем јако тешком, и што је већа жеља, гора је НЕ, која прати цео процес доживљавања и реализације жеље.

**03-01-02)** Дати дефиницију није могуће, јер одредити – значи довести ка већ познатом, али жеља не води ни ка чему другом – ни према емоцијама, ни ка мислима, ни ка осећајима. Постоје људи, које толико не интересује, шта доживљавају, који су толико отупели због НЕ и концепција, да не могу да одликују жеље од мисли, на пример. Пажљив човек ће лако одликовати шта су жеље, а шта су успутне емоције и мисли, и то су јако различити слојеви опажаја. Осећај глади може да прати жеља за храном, а осећај сексуалног узбуђења – жеља за сексом; мисао „он ме је издао“ прати емоција мржње, жеља да удариш, осећај врућине у глави или хладноће у ногама, зато је потребна само мала навика за посматрањем својих опажаја, да не бих мешао све те опажаје. Док уклањаш НЕ, механичке жеље, концепције и култивишеш радосне жеље, разумну делатност и остале ОзО, твоје способности за разликовањем расту.

Како ћу сазнати да желим нешто? Сад хоћу да једем сир или да идем да шетам? Ако постављам такво питање, то значи да знам да постоје две жеље, али откуд ја то знам? Ја знам то, јер у овом тренутку осетим укус сира, мирис шуме, осећај чврсте земље испод ногу, и имам жељу да појачам те осећаје, да постану конкретнији, јаснији. То делује немогуће – као ово – укус сира, кад у устима нема никаквог сира? Али никог не чуди, што могу да не видим дрво, али да замишљам дрво, а шта значи „замишљати“? То и јесте визуелни опажај дрвета – тај опажај ће бити магловит, нестабилан, то није ништа друго, то је само визуелни опажај. Ако будем дуго разматрао дрво, тај визуелни опажај ће постати јаснији и стабилнији, појавиће се додатни опажаји, и на крају жеља за појачавањем те слике може постати јача. Са сиром је исти случај – појављује се слаб, магловит мирис сира, и појављује се жеља да појачаш тај опажај – појављује се унутрашњи дијалог на ту тему, могу да почнем да размишљам о томе – како да добијем жељени комад сира. Тако сазнајем да хоћу нешто, јер опажај нечега се већ испољио у том месту, али у нејасном, магловитом облику. Ако хоћу да купим сукњицу са цветићима да бих доживела задовољство због погледа дечака – значи да у том тренутку у том месту већ ПОСТОЈИ и задовољство због владања том сукњицом, и еротско узбуђење због дечачких погледа, и тактилни осећај сукњице, и визуелни опажај њене боје и кроја.

Дакле, можемо да направимо необичан закључак: кад нешто хоћу, онда оно што тренутно постоји, а не оно, чега сад нема, али просто желим то у јаснијем, стабилнијем и јачем облику! Тај закључак се поклапа са тим да су жеље увек оријентисане на неки објекат. Испада да је „жеља“ – увек „жеља за појачањем опажаја, који већ постоји“.И још један необичан резултат – поседујући способност за разликовањем опажаја, ми у сличној ситуацији, не можемо да разликујемо: а) жељу и *б)* реализацију жеље, јер ако хоћу сир, значи да укус сира већ постоји, то јест жеља и реализација жеље су – истовремене. Да ли то значи да постоји начин за појачавање жеље за сиром, да бих осетио његов укус исто тако, као кад ти је на језику? И да ли је могуће, да може да се појави толики осећај да се заситиш да ће се појавити и осећај засићености, и да ће сви физиолошки процеси протицати тако, као да си добио све потребне прехрамбене витамине? Та питања ће остати без одговора, док не доживљаваш непрекидно ОзО, док не можеш толико да се концентришеш на жељама да почну да откривају своје тајне. Фиксираћемо нешто: кад постоји жеља, она је већ напола реализована.

* **Механичке жеље (мж)** или жеље, које не доносе радости су:

*а)* изазване концепцијама, које садрже у себи различите моралне речи – паразите: „треба отићи тамо“, „треба урадити тако“, „добро би било да се уради тако“, „било би ружно да не урадиш то“, „од мене очекују то“ и тако даље. Немам жељу да радим то, али пошто постоји наметнута мисао „треба“ или „било би ружно“, настављаш да доживљаваш незадовољство и нежељу, идеш и радиш то, подржавајући мисли „добро да сам урадила то, то је правилно, тако и треба“, покушавајући да самозадовољством компензираш тровање од НЕ.

*б)* изазване НЕ – бесом, страхом, досадом и т.д.

*в)* изазване механичком навиком – увек, долазећи с посла, палиш телевизор, и чак ако те вести не интересују, ти их свеједно гледаш, доживљавајући досаду, умор и т.д.

*г)* изазване другим мж, на пример жељом за хипер компензирањем онога, што пре ниси имала. Ако си у детињству или младости због стидљивости слабо упражњавала секс, онда ти у 20-25 година та жеља може постати толико велика да ћеш се бацати на било шта, на све што се креће, заборављајући да се зауставиш и питаш – да ли стварно сад постоји таква нека радосна жеља? Ако се зауставиш и пробаш да се унесеш у ту жељу, онда ће се појавити огромно незадовољство и мисли да ограничаваш „себе“.

Што је једнако за све мж – грозничавост, нема радости, хаос, то јест, доживљавајући и реализујући их, не доживљаваш појачање озарених опажаја (ОзО) – нежности, осећаја лепоте, усхићења, стремљења и т.д. Наопако – ојачава негативан фон (НФ), појављују се НЕ и ојачава хаотични унутрашњи дијалог.

*Цитат из Гурџијева*: „ човек је арена борбе, конкуренције различитих жеља, сви се називају „ја“, то јест сматрају себе господарима и нико од њих не жели да призна једно друго. Сваки од њих за тај кратак временски период док је на власти ради оно, што му се свиђа, без обзира на све, а плаћају за то други. И међу њима нема никаквог редоследа. Ко искочи у врх, тај и постаје господар. Он бичује свих лево-десно и ништа се не боји. Али у следећи тренутак други хвата бич и удара самог себе. То траје током целог живота. Замислите државу, где свако може на пет минута да постане цар и да ради са тим царством сваких пет минута све што хоће. Али наш живот је такав“.

Да бих имао тоталну представу о испољаваним у том месту **мж**, да бих јасно схватао – са чим хоћеш да радиш, саветујем да саставиш списак и да га допуњаваш, кад приметиш неке нове.

**Клеште механичких жеља** – ефекат неминовне патње, до код долази за време реализације и после реализације мж: за време реализације мж (рмж) човек страда (то јест сузбија радосне жеље, доживљава НЕ), сматрајући да у будућем може да добије неку срећу. Ако мж није реализована и претпостављана срећа није дошла, појављују се интензивне НЕ о изгубљеном времену, жалост према себи и т.д. Ако је мж реализована, онда претпостављана „срећа“ испада да и није никаква срећа – човек и даље доживљава исте, и чак нове, и још веће НЕ, нове разлоге за сузбијањем рж – на крају – исте патње. Онај, који реализује радосне жеље доживљава ОзО као за време реализације рж, а и после реализације жеље, или чак ако није реализована.

* Једна од врста мж – **жеља за сузбијањем жеља** **(жсж).**

Разлику између сузбијања и уклањања сам разјаснио у делу о НЕ – у случају сузбијања мж не нестају, појављује се НФ. У случају уклањања мж нестаје тотално, појављује се безбрижност или ОзО. Дакле, жсж – то је увек мж, јер је то облик жеље за доживљавањем НЕ, и најчешће је то изазвано НЕ и концепцијама. Ка жсж се односе различити облици такозваног „аскетизма“, кад човек сузбија своје жеље (и рж, и мж), руководећи се или концепцијама о „озарењу“, здрављу и т.д., или вером у ауторитете, или жељом за остављањем утисака на друге људе. Уз то она доживљава гомилу НЕ, задовољство због своје „победе“ појачава мж за реализацијом сузбијане жеље, прави базу за дубоку психичку кризу, т.ј. базу за дуготрајни и разрушавајући излив НЕ и изазваних њима акција.

* **Радосне жеље (рж)** одговарају следећим критеријумима:

а) процес реализације и доживљавања рж прати радост, предужитак, усхићење и други ОзО.

б) ако није успела реализација рж (а такође у случају да је не успеш реализовати), НЕсе не појављују.

Неопходно је имати у обзиру да, ако се бавиш праксом уклањања растужености, онда су све твоје жеље – механичке, чак и да се појави рж, одмах се мењају на мж. Ако си почео да се бавиш праксом, онда у трулом блату почиње да врви, појављују се чисти поточићи радосних жеља, који се мешају са мж, па се зато понавља процес замене рж на мж. Мораћеш да уложиш доста упорности и одлучности, пажљивости и спремности, да бих чешће и јасније могао да одвајаш мж и рж, да уклањаш прве и појачаваш друге.

На пример, почела си да переш подове, пошто то сад ствара резонансу са чишћењем од НЕ, постоје рж за физичком активношћу, и ти их реализујеш, али кад за пет минута та жеља поново нестане и појави се друга рж, појављује се концептуална мисао: „кад си већ почела – доврши“. Појављује се мж „доврши“, рж нестаје, ОзО нестају.

Други типични примерак – одлагање реализације радосне жеље (**ррж)** „за после“: постоји рж да сад прошеташ, појављује се мисао „нисам још урадила домаће задатке – кад урадим, онда ћу ићи“, на крају рж нестаје, појављује се тмурност, НЕ, и кад су сви задаци урађени, теби се већ не шета, уместо тога хоћеш да станеш и да слушаш рж**,** идеш да шеташ, јер постоји мисао „па ја сам хтела“, и на крају – опет реализација механичке жеље (**рмж).**

*Цитат из Лисца*: „Рж се одлажу на дуже време, јер хоћеш „темељито“ да им приђеш, да се спремиш. Од малих година се код мене тако и дешава – задовољство сам добијао од фантазија на тему „шта ће бити, кад...“ – волео сам да говорим о томе, да маштам. Од малих година се храним нереализованим фантазијама. Иако ми је то доносило предужитак, био је слаб и кратког трајања. Имао сам сталну потребу за новим фантазијама, осим тога, често нисам ни почињао реализацију рж, због чега ми се појављивао осећај кривице због неоправданих очекивања – својих и туђих. А пошту су се рж сузбијале, нове се нису ни појављивале и предужитак није јачао“.

Издвојићемо опажај **„предужитак појављивања рж“.** Као да те очекује сладак скок напред, као јако и снажно затегнута тетива. Растужени човек тешко преживљава и одсутство жеља, и постојање жеља, то јест, у сваком случају се појављују НЕ – то је одлика мж. А овде је све наопако: кад рж не постоје, и уз то успешно уклањаш НЕ, онда доживљаваш задовољство због предужитка, а кад се рж појави – задовољство због доживљавања ржи због њене реализације.

* Термином **„селекција жеља“** означавам процес, који има три фазе:

а) одликовање жеља, које су се испољиле тренутно;

б) препознавање рж и мж;

в) уклањање мж и култивисање рж.

На крају доста јасног одликовања жеља, препознавање тих жеља се одвија скоро аутоматски, али ако је јасноћа слаба, нестабилна, онда могу да се доживљавају проблеми током преласка од *а)* ка *б)*. Током пажљивог одликовања може да се препозна „жеља, која везује“ – т.ј. жеља за вршењем препознавања мж и рж. То одликовање омогућава ефикасно изазивање жеље за вршењем препознавања, и то је довољно да процес иде даље, да се не дроби, да се омогући испољавање навике за прелажењем од *а)* ка *б)*. То исто важи и за прелазак од *б)* ка *в)*.

Пракса цикличне замене интерпретација јесте начин за стварање селекције жеља.

* **„Експрес – анализа“** жеља ***–*** збир активности, које омогућавају да за неколико секунди добијеш јасноћу – жеља која се тренутно поседује је радосна или механичка. Коришћење резонансе са ОзО као критеријума је отежано, посебно кад интензитет жеље није велики и кад је уз то још слабо испољен негативни фон или слаб озарен фон, или „ништа се не дешава“.

Уопштени „скелет“ механичких жеља је сигурност (то јест, чврста фиксација сазнања, које одликује): „ако реализујем ту жељу, постаћу сретнији“. Посматрања себе и околине показују да „бити сретан“ – значи „доживљавати срећу“, т.ј. то није целокупност неког блага, то су преживљавања, која по мишљењу људи обавезно настају после постизања тог блага. Елементарно искуство показује да владање жељеним предметом, пажњом и т.д. не доноси „срећу“, а кратак пљесак задовољства. Владање [неком срећом] не води ка преживљавању [стања „среће“].

Зато, ако фиксираш мисао „постаћу сретнији, ако урадим ово“, [прати је сигурност], то значи да у саставу твојих жеља постоји и механичка жеља. Истовремено могу бити испољене и рж и мж (слабог интензитета ), које имају исти циљ, и кад је једна слабија, друга је све јача. Контролисање таквих мисли и сигурности јесте начин, који омогућава реализовање селекције жеља, што води ка појављивању других рж и ОзО, јер разликовање опажаја ствара огромну резонансу са ОзО.

* Целисходно је разликовати а) жељу и б) **жељу за реализовањем те жеље** (**жрж**), јер жеља може бити радосна, а жеља за реализацијом – механичка, и ако се не разликују, немогуће је направити селекцију. Такво разликовање води ка ослобађању процеса доживљавања рж од „привезака“ у облику забринутости и страхова, који су праћени мислима о томе – да ли је могуће или није могуће реализовати и т.д., на крају ће рж почети да се испољавају слободније.

Такво разликовање води још ка следећем:

а) рж се преживљавају на одређени начин, снажно, без збрке;

б) рж постају приступачне за посматрање, истраживање;

в) повећава се способност за доживљавање задовољства због доживљавања рж;

г) повећава се резонанса рж са другим ОзО;

д) пошто је аутоматизам реализације жеља заустављен, постаје могућа еволуција рж, у коју се увлаче и остали опажаји. На пример, ако после појављивања сексуалне жеље аутоматски дође до њене реализације, сексуална жеља ће се преживљавати нејасно, нећеш моћи да осетиш све њене тонове, неће бити дубоко, интензивно преживљавање. Кад је механизам директне реализације заустављен, почиње еволуција жеља и везаних са њима осећаја и осталих опажаја – другачије то називам „развијање сексуалности“ – постаје приступачнији све већи спектар жеља, нових осећаја, ОзО, тело постаје осећајније, све више зона на телу постају „ерогене зоне“, повећавају се дубина и врсте осећаја, неочекивано се појављују већ познати и скроз нови ОзО.

Аутоматизам реализације води ка још једној последици: доживљавајући жељу, већ „знаш“, шта ће бити даље, то јест сама програмираш све ситуације, одузимајући себи предужитак, радиш да ти све буде познато унапред, и рж не ојачавају ни помоћу стварања резонансе са ОзО, и у главном или скроз не стану, или се претворе у одговарајуће мж. Разликујући жељу и жељу за разликовањем те жеље, налазећи „рупу“ између њиховог настајања, добијаш могућност да ставиш штап у точак тог механизма и да га зауставиш.

Термин **“лов на рж“ –** озарени фон (1-4 ) + рж (5+) за потрагом нових и нових рж, ствара резонансу са речима „загрцавајући се“, „немогуће је стати“. Хаотичних сметњи њема, појављује се озбиљност и усхићење само због мисли „желим да тражим рж“.

* Научити се разликовати жељу и жељу за реализацијом те жеље није уопште лако, јер се аутоматизам њиховог мењања формирао у теби пре неколико десетина година. Као тренинг, можеш да почнеш да правиш паузе дужином бар неколико секунди између жеље и почетком њене реализације – назваћемо то пракса **задржавања реализације**. Кад се појављује жеља, заустави се, унеси се – шта сад желиш, шта бих сад највише хтео. Понекад је чак само процес доживљавања жеље привлачнији, него његова реализација. Једна од особина механичке жеље за реализацијом жеље је у томе да кад задржиш реализацију, одмах се појави цела хрпа НЕ, а на пример, задржавање радосне жеље за реализацијом жеље не води ка појављивању НЕ, а и не ослабева задовољство, које доживљаваш због предужитка, а понекад га чак и ојачава.
* Целисходно је (због реализације жеља) научити се одликовати жељу **за доживљавањем жеље** (**ждж)**. Може бити радосна или механичка. На пример, ако си доживела оргазам више пута, онда ћеш чим ти неко спомене секс осећати гађење, лоше ћеш се осећати, али, ако поред прође симпатичан дечко, погледаћеш га и механички ћеш га пожелети, да бих заборавио ону тмурност и НФ, који настају после оргазма, а такође због навике. Постојање механичке жджу тој ситуацији доказује се доживљавањем гађења, а да ждж не би било, ти би само рекла: “жеља се не појављује“.
* Целисходно је научити одликовати **жељу за појачавањем жеље и жељу за смањивањем жеље**. Култивисање прве жеље игра велику улогу у култивисању **рж**, друга жеља се користи за спровођење експеримената, кад не постоји јасноћа што се тиче неке жеље, и ти је појачаваш, смањујеш и посматраш, како ће реаговати други опажаји на тај процес. И једна и друга жеља може бити механичка или радосна. На пример, ако уместо фиксирања „постоји рж за појачавањем неке рж“ следиш концепцију „треба изазивати, појачавати рж“, онда ће и ждж и жпж бити механичке, неће бити радосне, и наравно, не воде ни ка чему, сем ка НЕ и умору.
* Начини за појачавање **рж**:

1) Култивисање жеље за појачавањем жеље, узвраћање пажње ка ономе, што јако желиш, да бих рж постале јаче;

2) култивисање јаког и радосног предужитка, јер он ствара резонансу са рж. Сети се случаја, кад си доживела велики предужитак, опиши га детаљно. Да бих изазвао предужитак, можеш се присећати тих ситуација, а у међувремену ћеш научити да „ускачеш“ у предужитак.

3) Представљати пожељну промену, пратити формалном праксом помоћу **гласног изражавања своје жеље („ЖИГ“)**.

* **Препреке за појачавање рж:**

1) Мж су везане за огромну количину НЕ – разочарење, раздраживост, очајност и т.д., и свако зна да, што је јача жеља, јаче су успутне НЕ. Ако не знаш да је то особина само мж, а не рж, сузбијаћеш све жеље. Појављивање јаких рж аутоматски изазива страх од НЕ и аутоматизам сузбијања рж, зато је неопходно:

а) уклонити тај страх;

б) појачати жељу за доживљавањем рж, предужитак;

в) имати у виду да доживљавање рж јесте задовољство, независно од резултата;

г) беспрекорно уклањати НЕ, које се појављују кад мислиш о немогућој реализацији рж.

2) Мисао – скептичар: „никад никакве жеље не воде ни ка чему – живот као што је био тмуран, такав је и остао“. Неопходно је:

а) изазивати разумну јасноћу у то да прошло искуство у доживљавању и реализацији мж нема никакве везе са искуством у доживљавању и реализацији рж.

б) признати такве мисли менталним отровом и уклонити их директно, узвраћањем пажње са њих.

* **Брзина и стабилност промене опажаја је једнака интензитету и трајности радосне жеље**. То није просто открити, јер људи јако често погрешно схватају „мисао о жељи“, мисле да је то „жеља“. Ако човек говори „хоћу да променим неку навику“, најчешће мисли да хоће да се промени, али не доживљава такву жељу или је доживљава јако слабо и ретко. Та збрка се врло често среће. Такође могу да мисле да је „жеља за доживљавањем жеље“ „жеља“. Ако хоћу да се код мене испољи јака жеља за променом, али ако жеље за променом нема или је јако слаба, онда то није довољно за промене, посебно ако је првенствена жеља механичка.
* Из све целокупности мж целисходно је издвојити **очигледно механичке** **жеље** **(„омж“),** то јест такве, као што су механичност, растуженост, нежеља, чији бол је за тебе очигледан. Уклањање **омж** не прати жалост према себи, осећај губитка, мисао о неком притиску“ на себе“; очигледно механичке жеље се уклањају много лакше, него оне механичке жеље, које нису очигледне **(„нмж“).** Као и у случају са уклањањем НЕ, највећи проблем није у уклањању НЕ, него у томе да јако желиш да их уклониш.

Писмена фиксација добијеног искуства у доживљавању и истраживању рж омогућава разматрање својих поступака као да си критичар, омогућава налажење типичних начина самообмане. На пример, ако дете плаче, можеш пожелети да му приђеш и да га утешиш, и ти ту жељу разматраш као радосну. Следеће анализе тог искуства воде ка питању – „да ли је то чиста случајност“ – симпатија и радосна жеља су се испољиле управо тад, кад дете плаче, а док си га тешио су биле примећене НЕнестрпљивости, раздраживости или жалости“. На основу тога, можемо да кажемо да је ту ствар у самообмани, а то ће нам омогућити да у будућем пажљивије истражујемо своје опажаје у сличним ситуацијама.

* Употребићемо термин **“беспрекорно понашање“**: то су акције, које следе рж, које прати предужитак цело време. Такве акције се не могу оцењивати ни на какав морални начин, јер нису резултат жеље за поштовањем свих правила, концепција, навика, нити жеље за нарушавањем правила, а јесу резултат испољавања рж, тако да, у мотиву „беспрекорног понашања“ не постоји ни „зато што“, „да бих“. Беспрекорно понашање – то је кад „ја радим то, пошто следим рж, и током тога се ствара резонанса са другим ОзО“. Оцењивати можемо само концептуалну интерпретацију беспрекорног понашања, и не заборавите на то, да ће ваша околина управо тако и радити - без обзира на то, шта ћеш говорити о „озарености“ својих мотива, људи ће те посматрати у складу са њиховим концепцијама, законима, и ако не будеш имао то у обзиру, ако будеш избацивао претпоставке о могућим акцијама са стране околине – то је глупост, која води ка непожељним теби резултатима.
* Назваћу **„праксом праћења“** реализацију жеља са циљем истраживања процеса реализације, а такође последица реализације. У главном, праксу праћења желимо да спроводимо ка *нмж*, јер желимо да размотримо тај процес, да га поделимо на неколико делова, да одредимо – које су од њих мж, а које – рж. Понекад се појављује жеља да пратиш и *омж*, да бих утврдио своју сигурност у њену механичност. И баш та пракса води ка томе, што се зове **“добијање искуства“:**

а) разумна јасноћа зависи од тога, какви опажаји се појављују током одређеног понашања;

б) јасноћа у томе, какви опажаји су пожељни, а какви – непожељни;

в) улагање напора, чији је циљ уклањање непожељних опажаја и култивисање пожељних.

Од степена јасноће и ефикасности напора зависи, да ли ћемо говорити о значајном или незначајном искуству.

Механичка реализација мж и нмж не води ка добијању искуства, доказ је било који стари човек, ког можеш да видиш како седи на клупи испред зграде – тај човек је проживео много година, био је у различитим ситуацијама, доживео је много емоција, жеља, контактирао са многим људима, али није добио сводбоду од растужености, разумне јасноће, способности за доживљавањем и праћењем рж, способности за избегавањем непожељних и доживљавањем пожељних опажаја, а – сваке године је упадао све више у НЕ и тупост, спектар његових опажаја је јако примитиван и једнолик. Људи почињу муњевито да старе већ у 20-25 година, а не у 40 или 50. Већ у 30 година су многи од њих пензионери, који не само што не доживљавају рж, а чак испољавају агресију везану за култивисање рж, слободе од НЕ и концепција. Желе само да се забораве – у задовољству, дроги, једноликим утисцима или НЕ.

* **„Трошење (исцрпљивање)“ –** процес који води реализацију *омж* и *нмж* ка фази јаке засићености са паралелним фиксирањем опажаја, укључујући и радосне жеље, на крају чега:

а) постаје слабије испољавање дате омж или нмж;

б) селекција постаје простија;

в) постоји могућност за посматрање испољавања механичког дела без обзира на засићеност, што омогућава да се научиш да је издвајаш из списка свих жеља у различитим околностима;

г) постаје слабије једначење са жељом, т.ј.

\*) такве мисли, као што су „то је моја жеља“, „то је део мене“, „биће ми жао, ако га изгубим“ постају мање напорне, и разликују се као очигледно лажне;

\*) појављује се схватање мж као неког туђег механизма, то јест, појављују се мисли „то је просто механизам, непожељна навика“, које прати разумна јасноћа, ОзО-јасноћа, остали ОзО;

\*) појављује се рж за уклањањем дате мж;

\*) појављује се жеља за појачањем те *рж+рж* за смањењем и уклањањем те мж;

д) постаје слабији аутоматизам испољавања механичких делова **„клупка жеља“** (т.ј. таква целокупност жеља, у којој не могу јасно да одликујем жеље, које улазе у њу и да одредим на који се тип односе), пре него што одради селекција, то јест, пре појављивања сигурности у врсту жеља.

* Употребићемо термин “полураспад мж“, слабљење интензитета испољавања мж:

а) током целокупног утицања селекције жеља и праксе трошења, али као прво помоћу праксе трошења, јер кад је мж јака, радосна жеља за уклањањем њега је слаба, значи да напор уложени у уклањање не може бити јак;

б) до такве фазе, кад је рж за уклањањем мж конкретна, јасна и стабилна.

* Реализација рж за **директним уклањањем мж** – то је најефикаснији начин за прекидање доживљавања мж. Мж се никад неће завршити помоћу њиховог исцрпљивања, у сваком случају, њихов траг ће бити јако дугачак, јер су за мж неисцрпни објекти свих могућих врста – милиарди симпатичних девојчица, играчака, ствари..., а мж се аутоматски испољавају ка свему, што је ново. Сувише ретка замена мж води ка НЕ, ка тмурности. Сувише честа замена мж умара. Сувише честа реализација замара. Сувише ретка реализација ојачава спазматичност мж и опет појачава могућност појављивања НЕ – то је буре без дна, напунити га је немогуће. Ако бих добијање утисака водило ка преживљавању потпуности, животној засићености..., али рмж воде ка краткотрајном изливу ПЕ и задовољства, које јако брзо постаје гумено, безукусно, тровање се развлачи надуго. Предужитак због мисли да мж могу просто да се уклањају, а још и искуство у том уклањању, претварају се у снагу, која побеђује господарство мж. Рж за директним уклањањем мж ојачава, постаје радоснија и конкретнија. Појављује се јасноћа у то да су мж исти отров, што и НЕ – оне су исто тако тровале, мучиле, али сам се бојао да останем без њих, чинило ми се да губим значајни део себе, који ме пуни бар неким, али ипак животом. Током уклањања НЕ, „било какав живот“ ти одговара све мање и мање, појављује се искуство новог начина живота и стремљење ка њему – ка животу у ОзО. Директно уклањање мж, а и директно уклањање НЕ, моментално води ка изливу ОзО.
* Пракса **„ограниченог уклањања мж“** је ефикасна током праксе исцрпљивања, трошења нмж. Током реализације нмж преиодички прекидам реализацију и тотално уклањам нмж на кратак рок, а после се поново враћам ка реализацији нмж. Та пракса – то је врста цикличког опажања, која води ка јаснијој расподели целокупности жеља на рж и мж.
* Пракса **уклањања унутрашњег дијалога по секторима** .

На пример, мисли о сексу су хаотичније и наметљивије, чим је већи део мж у сексуалним жељама. Да бих се ефикасније разликовале мж и рж, целисходно је током неког времена (сат, дан) уклањати мисли о сексу. У том случају ће мж постати слабије, а радосне жеље ће се јасније испољити. Идуће уклањање мж (на било који начин) води ка јаком слабљењу датог сектора хаотичног УД.

**03-01-03)** Постоји израз – **„жеља за утисцима“.** Анализираћемо употребу те речи:

\*) „Утисци“ могу да се добију од било чега – од музике, књига, секса, шетње, разговора, укусне хране, дешавања, вести и осталог.

\*) У том списку налазе се пријатни и симпатични њима догађаји, али и непријатни и они који им нису симпатични – људи стреме да добијају утиске од смрти, патњи, катастрофа, тупавости других људи, жалости, осталих НЕ. На пример, људи могу специално да иду да гледају филм, од ког знају да ће доживети јаке негативне емоције – од мржње до ЖПС, и за њих су то исто „устисци“, и што су јаче НЕ – јачи су утисци. Ако филм „није интересантан“, појављује се досада, али досаду људи не сматрају „утиском“.

\*) Жеља за утисцима – то је наркотик. Можемо се лако уверити у то – прекинути добијати утиске, и осетићеш – исто, што доживљавају наркомани током „ломљења“. Без утисака се одмах појављује тмурност, досада, безизлазност, паника, очај, ужас.

Говорећи о „утисцима“, људи у ствари говоре о позитивним емоцијама (ПЕ) – радост због контактирања, злурадост, задовољност са собом, задовољство и т.д. Зашто од НЕ могу да се добијају „утисци“? Баш зато што понекад јаке НЕ воде баш ка јаким ПЕ. Могуће је и обрнуто. Купио си скуп аутомобил, почео си да доживљаваш гомилу ПЕ – замишљаш, како ће ти завидети комшија, замишљаш како ће сад девојке више обраћати на тебе пажњу, пролазници ће те поштовати и т.д. Паралелно са ПЕ ће се појавити и НЕ, наравно – страх због губитка, незадовољство због тога, што ниси почео веселије да живиш;бес због тога, што су ти изгребали ауто и т.д. Зашто људи тако реагују на катастрофе и смрти? То је за њих јако необично, то изазива гомилу ПЕ – „чуј, данас сам ТАКО нешто видела...мозак је био по целом асфалту...ух“ – БИЛО КОЈИ човек, који је буљио на мртваце, слатко замишља, како ће причати о томе и како ће га пажљиво сви слушати. Осим тога већина људи умире од досаде и тмурности, и било које јаке емоције – чак јаке НЕ – за њих су привлачније, него ужас због досаде у самоћи, кад се ништа не дешава, јер јаке НЕ увек могу тако да се користе да би се добиле ПЕ – на пример, ако си у депресији, можеш да уживаш, замишљајући, како ћеш после причати о томе „другарицама“, како ће ти оне саосећати, давати савете, удељивати ти пажњу, т.ј. тешити твој ОСЗ.

Дакле, ПЕ и НЕ – то су две стране једне медаље, и једно, и друго – то је „помрачење“, т.ј. опажај, који се не поклапа са ОзО, прави од тебе мртваца, будалу. Проблем је у томе, да људи обично погрешно мисле да су ОзО ПЕ, тако да се ка ПЕ односе и симпатија, и осећај лепоте, нежности и остали. Замисли да ћеш назвати „храном“ и обичну печурку, и отровну печурку. Резултат – тровање. Исто ће бити у случају са ОзО и са ПЕ – резултат је тровање. Да не би дошло до такве збрке, потребно је добро проанализирати своје опажаје, проанализирати – шта те трује, а шта ти даје снагу, шта те прави радосном, шта те води ка симпатији, задовољству. Разликуј и бирај.

Дакле, жељу за ПЕ ја односим ка мж, и то противуречи ономе, како се у нашој околини односе ка ПЕ: жеља за доживљавањем ПЕ – „законит“ начин провођења слободног времена, то јест, у околини се потрага за „утисцима“ не осуђује, чак се инсистира на томе, култивише се, сматра се као прогресиван, стваралачки, интересантан начин живота. Постоји пуно лажних коцепција, које одобравају и подржавају тражење „утисака“, али ако имаш приватно искуство у доживљавању интензивних ОзО, лако ћеш приметити да жеља „за утисцима“ јако противуречи ОзО, као и било које помрачење.

Онај, који види у „утисцима“ смисао живота и покушава „да се засити“ са њима, тај постаје алкохоличар, тражи нове утиске, утврђује ходање у кругу ПЕ-НЕ, стварајући све нове и нове начине за појачавање, јер га прате мисли да ће се ти утисци завршити и да ће около бити само досада и тмурност. Није ни чудно, што је задња етапа у томе свему примање наркотика, који убрзавају обе стране процеса – добијање јаких утисака и растурање, умирање. Ја мислим да се наркоманија, која се јако брзо развија задњих година, на неки културни начин, чак и подржава – страст према утисцима се сматра нечим нормалним и финим и основним спасом од досаде. Људи не разумеју да досада и тмурност сведоче о томе да нису исцрпили своју околину, а само свој начин за тумачење тог света, својих глупих концепција и емоција. Резултат је у главном смрт од наркотика, или споро умирање, чију задњу фазу можеш видети испред зграде – тупавост, ружноћа, болести, у главном – тотално распадање.

Током тражења и употребе утисака човек не доживљава оно, што доживљава човек, који стреми ка ОзО. Онај, који тражи ПЕ доживљава ПЕ и НЕ. Онај, који тражи ОзО већ је ушао у процес тражења.

**03-01-04)** Првих 10 правила технологије реализације радосних жеља *(ррж):*

Први проблем са којим се сусреће практичарка, која је пожелела ррж – одсутство јасноће у то – шта она ипак највише жели. Годинама је сузбијала рж различитим концепцијама „дуга“, „обавеза“, „пристојности“ и осталих фантома, тако да није чудно, што су рж престале скроз да се испољавају или се њихово испољавање смањило. Први корак у пракси ка *ррж* – научити доживљавати рж, научити обраћати на њих пажњу, не сузбијати, обавезно фиксирати писмено – то омогућава да се односиш према њима пажљивије. Рж могу да се поделе на различите области – везане за секс, за путовања, за контактирања, за обучавање и т.д. Направи општи списак рж, које си доживео, прођи по њему више пута, стави оцену интензитету неке рж. Прави списак рж, које си доживео данас и тако даље. Дакле:

**Правило 1:** фиксирај писмено радосне жеље, прави спискове, оцењуј њихов интензитет по скали од 1 до 10.

Једна од највећих грешака на овој етапи – потцењивање рж због њихове „незначајности“. На пример, ако имаш жељу да прођеш по бари, а не да је заобиђеш, као што раде све пристојне даме, појављује се неугодност, коју прати мисао: „ма ајде, на крају крајева то је само мала жеља, ништа се неће променити, ако је реализујем“. Хоћеш да приђеш дрвету и да га додирнеш, али се препушташ лењости, и опет се правдаш, користећи „незначајност“ рж. У таквом случају буди сигурна – наставићеш да копаш себи јаму за гроб. *НИ ЈЕДНА – ЧАК НАЈМАЊА РАДОСНА* *ЖЕЉА НЕ МОЖЕ БИТИ СУЗБИЈЕНА* [без последица које ће направити немогућим испољавање ОзО и које ће изазвати НЕ] – то је правило које ће те извести на пут ка ОзО. Налазиш се у таквом стању, да је чак најмања жељица за тебе највеће благо, шанса да се спасиш од растужености. Осим тога, понекад је оцењивање рж као „нечег незначајног“ скроз концептуално – навикла си се да сматраш нешто као „важно“, а нешто „неважно“. Али ако изнад свега ставити ОзО, све се мења, и реализација чак најмање, са гледишта концепција, радосне жеље води ка необично јаком изливу ОзО.

Још једна типична грешка – остављање рж „за после“. На пример, переш под и одједном пожелиш да сад одмах одеш у шетњу, али мислиш: „ето, опраћу подове и одмах ћу ићи, не могу све овако да оставим...“. Одмах ћеш осетити како ће се рж моментално истопити и неће остати никакав траг, или ће, као минимум, јако ослабити. Никакво „после“ не постоји – рж постоје само сад, а „после“ остаје само, као мисао „хтела сам“ и НЕ, тако да остављање рж за „после“ – то је самообмана и сузбијање рж.

Не бркај ту ситуацију са ситуацијом, кад постоје рж, које прати мисао „хоћу да урадим не сад, а некад“ – такве радосне жеље исто постоје.

**Правило 2:** уклањај концепцију „о незначајности“, „сићушности“ рж. Значајност рж се одликује интензитетом, стварањем резонансе са другим ОзО. Не остављај рж „за после“.

Кад почнеш да доживљаваш жељу за доживљавањем рж, а посебно кад почнеш да их фиксираш и реализујеш, почеће да се испољавају јасније, и све више и више, њих не интересују твоје концепције. Можеш да сматраш да даме желе да ходају на високим штиклама по тротоару, а радосна жеља може да те натера да трчиш бос по црној влажној земљи. И шта да радиш? Да кренеш боса по земљи – да изађеш из улоге даме, да доживиш гомилу НЕ, да се суочиш са потребом за њиховим уклањањем. Ако не кренеш боса по земљи – убићеш рж, ојачаће НФ, биће пљусак НЕ, али још јачих и дубљих. Појавиће се страх – „а шта ако пожелим нешто јако грозно, шта онда да радим?“ Предлажем да се овако уради: реализуј бар оне жеље, које се не бојиш да реализујеш, биће их доста, а што се тиче оних рж, које се бојиш да реализујеш, или се чак бојиш да помислиш на њихову реализацију, онда их фиксирај писмено и остави – нека у твом списку буде уписано да си једном хтела да урадиш то и то.

Враћаћеш се ка свом списку, анализираћеш га, прегледати, гледаћеш да ли присутствују рж или су одсутне, њихов интензитет. Почни бар да радиш оно, што можеш сад да радиш, и не заустављај своју праксу пошто не можеш да почнеш да радиш све одједном.

**Правило 3:** фиксирај писмено апсолутно све рж, а реализуј оне, које можеш да реализујеш.

Обично понашање човека је на 100% везано за његове концепције, навике, страхове, остале НЕ, механичке жеље, утврђене стереотипе - породичне, градске, националне, религиозне и т.д. Човек никад ни о чему не мисли - он жонглира концепцијама, док једна механичка жеља не надјача другу. Кад почињеш да следиш радосне жеље, помало испадаш испод тог прикрића правила. Појављује се страх - шта ако се деси нешто ужасно, непожељно? Желиш једно, а страхови ти диктирају нешто сасвим друго, концепције треће, мама говори четврто, и шта да радиш?

Увек имаш пуно различите информације, коју си добила из различитих извора. Направи од те информације један списак. Сложи је у један списак. Проанализирај истинитост те информације, сигурност извора и т.д. – уради толико, колико је то за тебе могуће и искрено. Оцени ризик, реци своје претпоставке - шта може да се деси тад и тад. Избегавај избацивање и претпоставке – нека твој разум буде хладан, трезан, независни инструмент – саслушај његово мишљење.

**Правило 4**: препиши, упореди информацију, коју имаш, која се тиче твоје жеље, аргументе“за“ и „против“ неке активности. Не измишљај и не избацуј.

Шта ти сад преостаје да радиш? Сад – само један излаз постоји – да скочиш у ледену воду. Урадила си све, што си могла – фиксирала си рж, упоредила информацију, коју имаш, израчунала могуће ризике. Бесконачно разматрати ту тему, стално сумњајући и налазећи се у неком неодлучном стању – то је исто, као да си убио рж, а заједно са њима и остале ОзО. Нико ти никад неће дати никакву гаранцију, и не заборављај да, ако будеш следио друштвене навике, да ти то неће дати никакве гаранције, јер без обзира на то да обични људи, који су 100% механизми, следе оно уобичајено, „пристојно“, „доличи“, са њима се стално дешава нешто непожељно, они стално пате. Зато је избор прост – или ризикујеш да добијеш непожељан резултат + сузбијање рж и осталих ОзО, или ризикујеш да добијеш непожељан резултат + реализација рж и појачавање ОзО. Ја бирам то друго. Одатле долази *правило 5*.

**Правило 5**: сад онеми, изроди било који ОзО (бар симпатију према свом зецу) и постави себи питање - „зашто сад - после свега онога, што сам сазнала и о чему сам размислила - ја то заправо радосно желим?

**Правило 6:** уради сад оно што желиш, без обзира на то, да ће те узнемиравати страхови и сумње. Преодоли их и реализуј своје рж, концентриши се на предужитак, предужитак због онога, што ћеш живети нов живот, сад те не воде мртве концепције, него радосне жеље. Концентриши се на то, да се процес реализације јако одликује од других активности, пространство око тебе и у теби као да постаје еластично, попуњено.

Ако твоја рж подразумева извршење целог редоследа међупросторских активности, можеш у било ком тренутку да станеш и још једном да упиташ себе: „сад већ, кад сам урадила неколико корака ка реализацији своје жеље, и тако постигла неке резултате – шта сад желим? Да ли ми се свиђа ово, што се дешава? Да ли је рж остала иста или је постала слабија, или је ојачала? Или је променила правац?Да ли је све нестало?“. То исто можеш да урадиш, током појављивања нове битне информације, или у ситуацији, кад си одједном схватила да си побркала мж са рж.

**Правило 7:** не трчи напред као рђави булдожер. Увек постоји могућност да се зауставиш и упиташ себе – „каква је сад моја рж – после неколико корака“. Радосне жеље се често мењају током своје реализације.

Током реализације радосних жеља упитај се толико пута, колико хоћеш - да ли доживљаваш оно што бих хтела да доживиш? Понављам: да ли „добијам оно, што желим“, и чак, да ли „доживљавам оно, што би хтела“, а тачније, „доживљавам ли сад оно, што желим да доживљавам управо сад“. И ако је одговор на то питање „не“, заустави се и врати се ка *правилу 7.* Ако је „да“ – иди даље. Особина праксе праћења рж је у томе да добијеш оно, што си хтела да добијеш од самог почетка – тако не буде увек. Та особина је у томе да што активније, правилније, чешће реализујеш своје рж, чешће почињеш да доживљаваш јако привлачна за себе стања, у том тренутку. Лик, који ствара резонансу: као да су рж – необична снага, која те води по невероватно уској линији догађаја, али те води толико сигурно, да је немогуће изгубити се; и не у будућем, не у неком другом случају, а управо сад – сваког трена током твог кретања по тој линији догађаја доживљаваш посебну животну попуњеност, засићене ОзО, а понекад се на твом путу нађу и нека открића - нови ОзО, нова јасноћа. Тако да предлажем да се скроз промени смисао дефиниције „резултат“, кад се прича о реализацији радосних жеља: резултат ррж је квалитет твојих преживљавања током пражења те рж. Што конкретније провалиш рж у свој целокупности жеља, које доживљаваш, што боље провучеш границу између рж и мж, јаснији ће бити резултат. Искуство долази са праксом – вежбај.

**Правило 8:** запиткуј се толико чето, колико хоћеш – да ли доживљаваш управо сад то што ти се свиђа?

Фиксирање процеса ррж - то је иначе радосна и интересантна занимација. Саветујем да се пажљиво „унесете“ у све што се дешава, што прати процес ррж, фиксирате све то као најобичније догађаје, а и као најнеобичније (не само као у смислу неког догађаја, а и у смислу неког опажаја). Да се не би кочио и успоравао процес ррж, можеш у блокчићу да скраћено све то записујеш, да бих после могао лако све то да склопиш, сав тај редослед догађаја и преживљавања. Саветујем да бар понекад састављаш цео опис одрађеног искуства у реализацији рж, посебно кад је баш лош или посебно добар. У првом случају можеш да нађеш грешке, а у другом – поново да доживиш привлачне опажаје, да се научиш да осећаш онај посебан „укус“ живота, кад доживљаваш и реализујеш рж.

**Правило 9:** „унеси се“ у све то што се дешава, да бих после могао детаљно да опишеш све то.

Кад је процес ррж завршен, независно од њега – како је завршен, стани и схвати да ти сад нико не смета да уклањаш НЕ, да изазиваш ОзО, то јест, да тренутно имаш идеалне могућности да се бавиш праксом. Ако имаш хрпу НЕ – можеш да почнеш беспрекорно да их уклањаш и да стремиш ка ОзО, скроз се уносиш у све то, па шта ти је још потребно за успешнију праксу? Ради то увек – и тад, кад си успео да реализујеш рж и добијеш интересантне опажаје, и тад, кад си се уплашила, окренула се у другу страну, препустила се НЕ, концепцијама, побркала мж са рж и т.д. Tаква активност има посебан значај, јер нам омогућава да имамо у обзиру, како год да се заврши изабрана активност, наћеш се у ситуацији, која најидеалније одговара твојој пракси. То ти омогућава уклањање забринутости због резултата, забринутости због концепције“будућности“, концентрисати се на „овде – и – сад“.

**Правило 10:** Независно од резултата имај у обзиру да сад имаш идеалне услове за праксу.

Ако почнеш да следиш праксу ррж, приметићеш како се повећава њихов интензитет, ниво радости, резонанса са другим ОзО. Ништавни филозофи – псеудобудисти ће се искривити и рећиће нешто овако: „ма, то је све глупост, то само повећава твоју везаност за дхарме, карме, ево, ја стремим ка тоталном ослобођењу, јер природа Буде...микрокосмичке орбите...суштина учења...а то све није вредно...то само појачава везаност...“ Гледај их у лице, кад ти буду то говорили – нећеш моћи да не осетиш огромну разлику између себе и њих – задовољнима и незадовољнима, значајним или тупавим, важним или агресивним. Постоји пуно оних, ко добија утиске од таквих разговора, и има јако мало оних, који прекидају да жонглирају речима, смисао којих им није јасан, и почињу да праве конкретне кораке ка оним стањима, која им се свиђају.

Током реализације рж, постаје их све више и више, али то су баш РАДОСНЕ жеље, осим тога, оне стварају резонансу са другим ОзО, па зато и рж постаје више, а и различитих ОзО постаје више. Појављује се ефекат **„конкуренције рж“**, почиње да нас кида на комаде, свакодневно имамо јако мало времена, откривање нових ОзО следи једно друго. Конкуренцију међу рж не прате НЕ, које иначе прате ситуацију, кад је јако пуно мж и немаш могућности да их све реализујеш. Конкуренцију прати усхићење, предужитак, излив блаженства и т.д.

Конкуренција међу рж води ка проблему - **„поремећају рж“**: рж толико често замењују једне друге, да немају довољно стабилности, па се на крају не постиже пожељни резултат. Схватање тога води ка појављивању нове рж, чији је смисао у томе да рж постану још стабилније. Та жеља постаје стабилнија, кад је „поремећај рж“ јачи и кад је све мање резултата. На крају, карактер испољавања рж се мења: оне постају довољно стабилне да бих дошле до пожељног резултата.

Неки говоре: „како је то могуће да неко све своди само ка жељама, само жеље, па жеље“. Ништа се не ради без жеље. Било који **поступак** – то је само процес реализације жеље, и преостаје нам само изабрати – да ли ће бити механички или радостан; да ли ће донети исцрпљење и НЕ, или ОзО и нови круг у твом путовању.

Акцију, која ствара резонансу са ОзО цело време, назваћемо **„беспрекорном“.** Типско растуживање настаје у следећим случајевима:

а) забринутост због резултата;

б) забринутост због мишљења других људи;

в) негативно тумачење препрека, које се појаве;

г) НО према (непреодољивим и преодољивим) препрекама;

д) неодлучност, сумње у донето решење;

е) убрзаност, спазматичност;

ж) тупавост, то јест неспособност за смишљање ефикасног начина деловања на основу концепција или НЕ.

**Резултат** – то је пожељна замена опажаја. Ако хоћу да уклоним НЕ, успешан начин за уклањање је резултат. Ако се пре после уклањања НЕ појављивала поново, сад само за 5 секунди – и то је резултат. Ако је жеља за уклањањем НЕ испала слабија од жеље за доживљавањем ње, ја ћу свеједно да проанализирам несрећу, направићу своје закључке – то је исто резултат, јер пре није било ни те анализе, закључака и активности – пожељних опажаја, јер се налазе у колотечини праксе у уклањању НЕ.

Ако си данас успео да уклониш НЕ, а сутра не - да ли је јучерашњи резултат био резултат? Наравно, то уклањање је извршено, и то ништа неће променити, твоје понашање ће се неизбежно бар мало променити. Ствар је у другом, сваки резултат је различит, зато ми тражимо такве резултате, који би водили ка најпожељнијим стањима на најлакши начин.

Парктичара од маштаоца одликује стремљење ка добијању конкретних резултата, и искреног практичара категорички не задовољавају лажне фразе“о резултатима у нашој школи не саветујем да причате“, „ускоро ће се рађати само мачке“, „у главном, сад је боље“ и т.д.

**03-01-05)** Из целог спектра различитих рж издвајамо оне, које поседују следеће особине:

1) њихов интензитет је виши од 5-6;

2) њихова отпорност према утицању које долази са стране других опажаја, а такође трајност испољавања је искључиво висока, ако је упоредити са другим рж;

3) прате их (бар понекад) „физичка преживљавања“ (ФП) – на пример, „пробадање“ у делу пупка, „врење“ у леђима, оштро заслађење у грлу, притискање у центру чела и т.д.

4) ствара јаку резонансу са „бесом“.

Означићу такву жељу као **„циклон“** (асоциација са циклоном – област повећаног „напона ОзО“, која може да испољи пљусак открића, муње схватања).

*Из описа Јежетине:* „одједном се појавио вир“, то јест, јако брзо се појавио јако јасан опажај – обично су ОзО много спорији. И одмах се појавило опажање те жеље као циклона. Мислим да никад нисам доживљавала тако нешто. Реч „циклон“ је стварала огромну резонансу – лудо радосна жеља, која може да експлодира у било ком тренутку. Не постоји никакав Јеж, уместо јежа је циклонски црни облак, нешто, што поседује огромну снагу“.

* Термином „схватање“ иначе означавам ону мисао, која:

1. јако појачава разумну јасноћу у датој области опажаја;
2. ствара резонансу са ОзО-јасноћом;
3. ствара резонансу са другим ОзО.

Циклони играју огромну улогу у путовању сазнања.Они одређују правац твог путовања, стварајући индивидуалне одлике од других практичара.

Пошто су циклони јаки, осим ОзО још их прате јака испољавања првог чувара – страх због пораза (гледај поглавље „ефикасне праксе“). Циклони, отежани 1 – им чуваром, означићу као „1с – циклон“.

(Реч „први“ се означава бројем испред речи, на пример, 1-чувар, 1-ловац, а интензитет се означава бројем -1 -чувар -3, 1- ловац -6).

Жеља за откривањем нових ОзО (1- чувар) није отежана 1- чуваром, ако су одрађени неопходни услови:

1. Постоји довољно искуство у откривању нових ОзО;
2. Често се дешавају ситна открића у пракси, јер управо тај ланац „ситних“ открића неумољиво приближава нова крупна открића, таква као што су откића нових технологија, нових ОзО, нових тонова већ познатих ОзО, навика на интезивније и дуже доживљавање ОзО, постизање јасности у оним или другим деловима опште слике праксе.

Снажан ударац по 1-ом стражару води ка постизању искуства у откривању ОзО, који подсећа на лаву, а такође ка потпуном и дуготрајном удубљивању у ОзО са врло јаким интензитетом.

Многобројне мж, које срећемо – то су жеље за поседовањем ОзО. Та жеља нам је интересантна, јер можеш погрешно да је сматраш жељом за доживљавањем ОзО, а уствари, то је типични представник мж.

Последице због таквог мешања су ужасавајуће – ОзО могу уопште да престану да се испољавају, што те још више подстиче на то да их поседујеш, што ти још више отежава доживљавање ОзО, и на крају крајева практичарка остаје без ичега – ни ОзО, ни јасноћа у то – шта сад да радиш. На крају, она се може предати и попунити низ филозофа, езотерика, осталих беспосличара, који жонглирају речима и из дана у дан и умиру у НЕ, или може да почне поново, другачије да размотри своју праксу, сумњајући и критикујући своје мотиве.

**„Жељом за поседовањем ОзО“** ја називам разнолику целокупност таквих жеља, које циљају не на сам процес преживљавања ОзО и свега онога са чиме ствара резонансу, а користи га за постизање конкретних циљева. Међу тим циљевима могу бити најпростији, а и скроз уврнути циљеви. Ка простим односим жељу да се похвалиш, да привучеш пажњу других људи, да добијеш статус „њушке“ и т.д. Примерак „уврнуте“ жеље – жеља за одржавањем дивљења самом себи и самозадовољства због тога што си ти тако упорна практичарка, скроз некористољубива и т.д. Што је више практичар оптерећен дивљењем самом себи, све му је теже да изврши револуцију искрености, да разоткрије себе, да одвоји растужене мотиве, да прекине ту игру, чији је циљ задовољавање жеђи за добијањем ПЕ због остављања утисака на људе. Игре са дивљењем самом себи могу водити ка огромној збрци, али постоји један прост критеријум ефикасности употребљивих противотрова, степена твоје искрености – фреквенција, дубина и интензитет доживљаваних ОзО.

Типично испољавање жеље за владањем ОзО – преношење наглашавања са преживљавања ОзО на лепоту и ширину писмених фиксација ОзО или прича о њима – на пример, можеш да доживљаваш самозадовољство због дугачких стубића бројева, количине пописа, што води ка томе да ОзО престају да се испољавају, па упадаш у све већу самообману, доживљавајући ПЕ као ОзО.

Међу противотровима ћу издвојити следеће:

1. истраживање ситуација, у којима доживљаваш самозадовољство, дивљење самом себи, са гледишта њиховог поклапања са ОзО.
2. Пракса цикличког опажања дивљења самом себи.
3. Добијање искуства у директном уклањању задовољства и смаозадовољства у оним случајевима, кад постоји јасноћа [у оно да су ти опажаји – растужености, то јест, не поклапају се са ОзО] таквог интензитета и стабилности да успеваш да уклониш све „капи“ НЕ, које прате процес уклањања ПЕ.
4. Стални напори у постизању искрености по том питању, то јест тачном разликовању жеља за доживљавањем ОзО и жељом за владањем њима.
5. Стални напори у постизању искрености у било којим другим областима твог живота.

Кад долази до конкуренције рж, неке жеље остају нереализоване током дужег времена, а за неке ти некад не остане уопште времена. Ако се у те тренутке осећаш на граници интензитета ОзО, ако си препуњена открићима, онда немаш шта да разматраш, јер јаче рж надјачавају слабије. Али тако идеална ситуација не може да траје дуго – као прво, нема стабилне навике за праћењем само рж, а као друго, на арену излазе чувари (гледај поглавље „ефикасне праксе“), и настају провалије, интензитет ОзО се периодички смањује. У стању кад је попуњеност твог живота нижа од 10, настаје питање - да ли се стварно реализују управо најјаче и најрадосније жеље? Јер, ако сад ниси на граници интензитета и попуњености ОзО, то значи да су испољене **„растужености“** (то јест опажаји, који се не уклапају са ОзО), и оне могу да не избацују у први ред најрадосније жеље, чија би реализација смањила интензитет, ефикасност и радост од праксе. Најефикаснији начин за прављење селекције рж и избор управо најрадоснијих - то је **„паметовање о смрти“**:

а) разумна јасноћа је у томе да било ког тренутка можеш да умреш. За утврђивање те јасноће, саветујем да чешће читаш или гледаш вести, где показују катастрофе, људске лешеве. Возили су се људи возом, кад воз слете са пруге и забије се у кућу – 200 лешева. Погинули су и правилни, и пристојни, и деца – сви, који су били у возу, смрт није бирала. Људи гину беспрекидно, и не само у ратовима, а у „најбезбеднијим“ местима – погледај теме вести. Већ данас леш можеш постати ти, и никакве снаге света те неће заштити.

(Наравно, неопходно је беспрекорно уклањање НЕ, које могу да се појављују током те разумне јасноће).

б) специфичан ОзО – опажање „давања самог себе“, одбацивања навика, уобичајене трезности. Јако радостан, јак опажај. Ту је и хладан, без емоција, очај, чак не очај ( та реч се јако асоцира са НЕ – очајем), а хладан ударац јасноће, хладна застрашујућа трезност. Ту је и усхићење због будућег путовања у смрт, и још нешто, што ствара највећу резонансу са речју „позвати“, „предати се“, дати се“ – не као испољавања слабости, а наопако – „предати се“ у значењу одбацити све, било коју везаност, навику на некога, циљеве – све губи значај пред лицем смрти, која може да настане сад одма – стање тоталне отворености и свежине, слободе.

Пред лицем паметовања о смрти конкуренција рж протиче на неки скроз посебан начин. Што је јаче паметовање о смрти, све сигурније остају само оне најинтензивније, које стварају највећу резонансу са ОзО рж, најпродорније и животне – само оно, што би могла да радиш, а да знаш, да ћеш за 5 минута да умреш. Мж увек циљају на резултат и тотално губе значај, кад нема резултата, па при мисли о томе да ти ништа на свету не гарантује да нећеш умрети за 5 минута, мж постају слабије. Наопако – било који трен доживљавања и реализације рж јесте сопствена вредност, зато паметовање о смрти не смањује рж, и то је – још један филтер, који просејава мж у корист рж.

* Два јако проста начина за **„контролисањем неувлачења“** у рж, т.ј. спречавање појављивања механичких саставних делова, остваривање „експрес“анализирања“ да бих разјаснио природу испољених жеља:

1. замисли да се рж није остварила, резултат твојих активности је нула, и ако се појави НЕ, то значи да су се механичке жеље уплеле у целокупност рж. Онда ће се моћи: а)уклонити НЕ; б) пронаћи и уклонити мж; в) постићи непојављивање НЕ, кад помислиш да рж неће моћи бити реализована.
2. скроз различито се понашају рж и мж за време анализирања, то јест, током постављања себи питања: „да ли то хоћу“, „постоји ли сигурност у то, да ја баш то желим“, „а можда требам другачије да урадим“, „а да није то можда механичка жеља“, „а ако се ситуација промени тако и тако – да ли ће се променити жеља“ и тако даље. Анализирање мж неизбежно води ка појављивању спазматичких сумњи, немира, забринутости, испољавању грозничаве несигурности у жеље, лутању. А анализирање рж никад не води ка таквој грозници, она постаје чак јаснија, конкретнија, ојачавају успутни ОзО. Ако се чак рж промени после њеног анализирања, промена жеља ће бити конкретна, сигурна, мирна, ван лутајућих, немирних сумњи, успутни ОзО ће се и дање испољавати. Скво: „анализирање рж личи на шару, прати га усхићење и дивљење. Она је као шуштање лишћа дрвећу жеља – лаган а, прозирна, сунчана“.

Кад постоје ОзО, јасно је да ће још дуго пљускове ОзО мењати периоди растужености. Кад помислимо на то, појави се рж да се боримо на било који начин, чак онда, кад је сва власт код растужености, на пример, за одрађивањем формалних пракси ( писмени извештај о проживљеном животу сваких пола сата, фиксирање сваког минута, емотивно глачање, цикличко опажање и т.д.). Збир таквих активности назваћемо **„фронт радова на квару“ („фрк“).** Али кад ОзО одлазе, долази до хаоса мж, НЕ, и с једне стране, постоји жеља за доживљавањем растужености, а с друге стране нема жеље ни за одрађивањем фрк. Што су јаче и чешће испољене ОзО и сигурност у то да се треба борити за њих у растужене периоде, све јача постаје жеља за одрађивањем фрк за време испољаваних растужености, укључујући онај тренутак, кад почну да се појављују рж. Ту жељу ћемо назвати **„заменик управника“.**

* Огромну улогу у пракси игра **„жеља за преузимањем ОзО“.** То је таква нова жеља, која

а)ствара резонансу са речима „желим да будем као она“, или „хоћу да да доживљавам то, што она описује“, или „желим да преузмем од ње ту врлину“;

б) прате је јаки (не мањеод 7-8 по скали до 10) ОзО Једињења (симпатија, одрицање самог себе, предавање самог себе и т.д. – гледај поглавље „Списак ОзО са описима) и другима.

Колико год то било необично, жеља за преузимањем ОзО води ка појављивању теби већ познатих ОзО, а и нових, чији описи одговарају описима онога, према чијем лику је настала та жеља.

Жеља за преузимањем опажаја може да се доживљава и према ономе, што зовемо „стихија, природна појава, биљке, животиње“ и т.д.У том случају, довољан услов за појављивање нових ОзО је поштовање услова „б“+одрађивање праксе уклањања механичког сазнања, које одликује, такве, као што је „нису-реке, нису-планине“, цикличка замена сигурности и т.д. Детаљније технологија преузимања ће бити изложена касније у другом параграфу. Издвојићемо још **„жељу за преношењем ОзО“.**

* Кад се рж испољавају дуже време и интензивније, у одређеном тренутку појављује се оно, што хоћеш да назовеш **„упадање у стремљење“** – оријентациона жеља према неком објекту, као да одлази на други план, постаје позадина, а напред излази „стремљење“ или „ликовање“ или други јасни ОзО без објекта из сектора Стремљења, који ствара јаку резонансу са рж.
* Назваћемо **планирањем** целокупност мисли о реализацији доживљаване рж са речима“то хоћу да урадим тад и тад“, са одређеним ликовима. Планирање обично прати механичко појављивање сигурности у то, да ће будућност бити онаква, како је ти испланираш, или, ако си се навикао да доживљаваш узнемиреност, - управо таква, како је не планираш. У сваком случају, ствараће се механичка сигурност, која ће јако да ослабева рж, појавиће се осећај свакодневности. Као да си стала на пругу. Током планирања можеш имати у обзиру да будућност може бити било каква, то зависи од околности и твојих рж. То води ка томе да ћеш моћи доживљавати интензивне рж током планирања, а околности ће постајати све „гушће“, попуњеније неизразивом дубином значења.
* **„Жеља за обучавањем“** – једна од најјачих рж, ствара јаку резонансу са већином ОзО. Дефиниција „жеља за обучавањем“ садржи и а) жељу за постизањем нових схватања, рж, ОзО, технологија у постизању ОзО, и б) жељу за добијањем нових знања (изучавање страних језика, било којих наука и дисциплина), и в) жељу за постизањем нових навика, као што су роњење, планинарење, јахање и било шта друго.

Жеља за учењем код обичног човека је праћена јаким НЕ, скептичарима, лењошћу, страховима због пораза. То је изазвано тим, што децу од малих година на најгрубљи начин (долази чак и до грубог физичког насиља, уцене, казни различитих врста, различитих страхова, утувљивања концепција и т.д.) терају да иду у школу, на факултет, да уче оно, што се „мора“, а не оно, што желиш. И на крају, оно што си „научио“ се неминовно заборавља, а сам процес изучавања се асоцира са мучењем, а не са радошћу и предужитком.

Сад је неопходно ослободити жељу за обучавањем од свих тих растужености, да бих доживео сву њену озарену моћ. Зато је неопходно следити САМО радосне жеље за обучавањем, упркос страховима, стереотипима и концепцијама, и током целог процеса изучавања следити постојање предужитка (на пример, у формату фиксације од 5 минута, проведеном у очигледном предужитку). Мора да се промени систем вредности: као главна делатност треба да се сматра доживљавање предужитка, а споредна – добијање информације, постизање неких навика. Онда ће се изучавање претворити у интензивно уживање, које ствара резонансу са целим гроздовима ОзО.

Реализација радосне жеље за учењем – то је одличан начин за надвлађивање „стражара“. Радосно изучавање заједно са формалним праксама снажно разрушава зид растужености на путу ка ОзО.

Целисходно је истраживати концепције о изучавању и распршавати их.

Типичне концепције, које стварају препреку рж за учење:

1) „ако си почео – не смеш да одустанеш“. Почни и напуштај колико хоћеш. Чим се појави радосна жеља за изучавањем нечега – почни, а чим нестане – прекини.

Уз то је неопходно уклањати НЕ, које се појаве као уобичајено – разочарење због тога, што школовање није завршено, срамота због тога што ниси довршио и оставио, ОСН и т.д. Управо такав поглед на школовање води ка постизању тврдих знања и навика, уз то се јако јасно испољава жеља за стваралаштвом, јасноћа, расте жеља за школовањем, жеља за ОзО. Ако рж стварају пометњу, то јест, мењају се толико често да се на крају не створе тврде навике, то је тренутна појава, која је изазвана навиком за сузбијањем рж, и у међувремену ће рж постати јаче и дуже.

1. „требаш стремити ка одређеном циљу – глупо је школовати се просто онако, просто због задовољства. Глупо је учити оно, што никад нећеш моћи искористити“. Право задовољство од школовања се доживљава само онда, кад изучаваш оно због чега овог тренутка доживљаваш задовољство. Неопходно је уклањати механичке жеље, такве као што су „прочитати до краја параграф“ и т.д.

Ако је изучавање нечега неопходно за реализацију друге рж (на пример, постоји жеља да зарађујеш доста новца да бих реализовао друге рж, а твоја струка подразумева неопходност повећања квалификације), таква мотивација је озарена, није механичка, и на крају се појављује радосна жеља за изучавањем онога, што је неопходно. Исто тако могу да се појаве рж за променом начина издржавања самог себе.

1. „учити требаш док си млад, а у мојим годинама је већ касно“. Доживљавати задовољство од изучавања, као и путовања у ОзО, никад није „касно“. Старост, старачка лудост, млитавост – то није оно, што долази неизбежно у међувремену, а следовање НЕ, тупавости, механичким жељама, и за људе старост почиње већ у младим годинама. Човек, који се бави ППП заједно са растуженостима уклања и старост.

**03-01-06)** Гуштер предлаже овакву расподелу жеља на врсте:

Растужене жеље:

**1-расж:** жеље, изазване НЕ. Ако доживљавам забринутост, увек се појаве расж – урадити нешто што би сабило забринутост. Доживљавање тих жеља увек прате НЕ, и њихова реализација води или ка ојачавању НЕ, или ка тренутном слабљењу и местимичној замени НЕ на чврсто сиво стање и задовољство, без зракова ОзО и радосних жеља. Нереализација или мисао о нереализацији таквих жеља без уклањања те жеље, т.ј.без замене на радосну жељу, води ка изливу НЕ.

**2-расж**: жеља изазвана концепцијама. Ако сматрам да требам да одговорим на твоје питање, онда се појави жеља да одговорим на њега, али уз то ја не доживљавам радости или предужитак. Доживљавам забринутост која је особина концептуално-изазваних жеља. Ако реализујем ту жељу, најчешће забринутост спада, појављује се сиво стање, задовољство, али то је тренутна појава, јер сабијајући на тај начин забринутост, ја само ојачавам навику за доживљавањем ње, зато се после задовољства неизбежно појављује нова расж, нова забринутост, чешће још јача од пређашње (тај механизам одрађује и у случају сабијања НЕ помоћу реализације прве расж). Мисао о нереализацији расж или нереализацији расж без уклањања води ка појачању НЕ.

**3-расж**: чисто механичке жеље. Ако видим чоколаду, појави ми се жеља да је поједем. Већина мог живота је садржала реализацију таквих жеља. У главном, нисам имала у обзиру кад реализујем механичку жељу, а не радосну, то јест не зауставим се на време. Велики део 3-расж – јесу краткотрајне, то јест, трају неколико секунди или минута. 3-расж чија реализација траје неколико секунди, ја у главном нисам примећивала – ако ме је сврбело-почешала сам се, ако је поред прошао човек-погледала сам, њушка се насмејала -и ја сам се насмејала и т.д. Реализација таквих жеља води ка тмурности, задовољству, одржава свакодневност. Нереализација или мисао о нереализацији без уклањања је праћена незадовољством и тмурношћу.

**4-расж**: жеља за добијањем утисака. 3-расж и 4-расж су јако сличне, што се тиче тога, како их доживљавам, али је 4-расж јача, дужа, упорнија, то јест, њихова реализација дуже траје. Они настају од досаде,од тмурности. Могу да седим на каучу и да одједном јако пожелим чоколаду, или да попричам, или да одем у продавницу. Реализација тих жеља увек води ка тупавом сивом стању, задовољству без зракова ОзО. Најчешће су то моје фикс-идеје (то јест оне жеље, које желиш да реализујеш по било коју цену, избацујући све контрааргументе, и често не обраћам пажњу на оне факторе, који воде ка оптимизирању реализације тер жеље) – то су управо расж.

Оне постају фикс-идеје, јер делују безвредне, постоји сигурност да то нису 1-расж и 2-расж, а то значи да некако могу да се реализују. Уз то, немам у виду да постаје нешто, у коме се све мења због реализације те жеље - гласан унутрашњи дијалог, емоције, остале жеље. Нереализација или мисао о нереализацији 4-расж без уклањања прати јаче незадовљство и тмурност, него кад су у питању 3-расж. Може чак да се појави осећај безизлазности.

Озарене жеље:

**1-расж:** измешане жеље, доживљавање којих прате и ПЕ и слаби ОзО. Тренутно их односим ка ОзЖ, јер не доживљавам увек тровање због њихове реализације, и ако реализујем оно што сам хтела, може доћи до излива ОзО. ПЕ и ОзО у 1-расж су толико измешани да често не могу уопште да их разликујем. Као да је мало пре био предужитак, почела сам да реализујем жељу и видим да већ не доживљавам само задовољство или ПЕ због заноса, или самозадовољства, него почињем да сумњам да је уопште био предужитак. 1-расж 50% циљју на такве занимације, као што су, прочитати књигу, погледати филм, погледати новине са сликама животиња, а 50% -на кућне послове – на пример, купити нешто за јазбину, бацити непотребне ствари, пресложити књиге и т.д. Реализација таквих жеља води 50% ка разочарењу због досаде, тмурности, а 50% - стање се или уопште не мења, то јест остаје смеса од ПЕ и слабих ОзО, или постоје пљускови јачих ОзО, али до значајних промена не долази. Принуђена нереализација или мисао о нереализацији 1-расж може бити праћена тмурношћу, разочарењем, незадовољством, а може изазивати предужитак, стремљење, радосну жељу за доживљавањем 2-расж.

**2-расж:** жеље, које прате опажаји, које ја препознајем као озарене. Критеријуми: физичка преживљавања (температура, ментол, пријатна анестезија у различитим деловима тела, осећај пријатне попуњености, пријатно продирање по целом телу), али ако тих физичких преживљавања не би било, свеједно не би било сумњи у то да доживљавам ОзО у те тренутке. Мисао о реализацији таквих жеља и уопште реализација, ако се не мешају растужености, прати повећавање физичких преживљавања, посебно задовољство у грлу и продирање у телу. Сваки корак у правцу реализације такве жеље прати пљесак физичких преживљавања и ОзО. Ако се у реализацију нису умешале растужености, до тровања неће доћи никад и наопако – појављују се нове озарене жеље, уметничке идеје, хоћеш да трчиш на све стране одједном, јер је у такве тренутке тешко изабрати, шта сад желим да реализујем. Већина тих жеља се односи на праксу – фиксирати откриће, написати поруку, размотрити растуженост, писати књигу или чланак, гледати на не-небо, изазивајући симпатију; али такође и шетати, мазити се, слушати музику, читати нешто, што се односи ка свету ОзО. Принуђена не-реализација или мисао о нереализацији 2-расж може изазвати незадовољство, али се лако уклања и појављује се друга радосна жеља.

**3-расж:** то је жеља коју прати стремљење, које се доживљава као поток. Резонансу ствара следећи лик – као да сам до сада веслала са све снаге по води која стоји, не тече, а сад ме одједном подигла јака бујица и преостаје ми само да управљам, она ме сама носи. Током доживљавања таквих жеља постоји доживљавање стремљења, као да сва преживљавања постају велика река, која беспрекидно цури у једном правцу и то протицање се сматра као приближавање ка нечем јако радосном. Доживљавала сам нешто слично, али слабо, кад су ме у детињству довели у парк са атракцијама, и у неком тренутку сам почела да доживљавам тутњаву у близини и повећавање радости и предужитка. Са свих страна према парку су ишли људи, ујутру су ишли сви у једном правцу, као да је тамо био магнет, који их је привлачио и ја сам мислила да они доживљавају нешто слично. Све изнутра је немело од предужитка.Чинило ми се да кад коначно дођем тамо, да ће се са мном догодити нешто невероватно, хтела сам да трчим тамо. Још као да видиш једрењак тамо где дува снажан ветар, који га тера напред. Реализација тих жеља, ако се не мешају растужености увек води ка новим открићима, ка новим ОзО или ка повећању стремљења и физичким преживљавањима. Ако је реализација таквих жеља немогућа, то не води ка појављивању НЕ, него ка појављивању предужитка.

**03-01-07)** Да блажанество, осећај лепоте, симпатија стварају резонансу једно са другим, иначе не изазива код нас чуђење – то се прихвата као нешто природно, јер опажаји делују јако блиски, мада ако погледати боље на све то, чуђење се појављује – чудно је да је тако, да се резонанса појављује баш међу њима, а не, на пример, између блаженства и раздраживости.

Али још је чудније, што се резонанса ствара међу толико различитим опажајима, као што су, на пример, блаженство и искреност! Чудно је што толико различити опажаји стварају тако јасну резонансу између себе! Необична је резонанса између сфере празнине и апатијом, међу разумном јасноћом и безбрижношћу. Необична је резонанса међу таквим опажајима, чији описи са семантичке тачке гледишта имају скроз различите правце и циљеве, на пример – између оданошћу и апатијом.

Чудно је да и физичко самоосећање постаје искључиво пријатно баш због ОзО, који стварају резонансу једно са другим!

Да бих се боље видела та хармонија, замисли да би се твоје самоосећање побољшавало од нежности и раздраживости, и кварило се од верности, оданости. Немогуће је замислити – шта би било у том случају.

„Државна“ организација било ког човека је оваква: званична власт у држави припада ономе, који носи униформу диктатора са именом „ја“, али уз то постоје људи (т.ј.опажаји), који имају право да носе мундир стално, а такође они, који само понекад добијају право да носе ту униформу. Понекад се дешава да под утицајем спољашних снага облик диктатора може да добије било који почетник.

Промена власти дешава се хаотично и јако брзо-мундир може да прелази из једних руку у друге за неколико секунди или чак за секунд.

Ако стални приступ ка мундиру добија група, међу којима има бар неколико људи, који се не слажу, онда сваки од њих формира своју политику, која није много противуречива, и такав човек се зове „доследан“ или „упоран“, или „онај који има циљ“ и т.д., али чак у том случају та ситуација подсећа на лабуда, рака и штуку (читај басну И.Крилова).

Пометња носиоца мундира „ја“ је беспрекидна, и сваки сматра да је одговоран за одлуке свих претходника.

А сад се вратимо ка описивању опажаја.

Код обичног човека су скоро све жеље-механичке, и у тој ситуацији скоро је немогуће чак помислити на тему „ја“-одмах се појављује умор, НЕ. Радосна жеља да се зауставиш и замислиш на тему власти се појави и добије снагу за време све чешћег и чешћег испољавања рж.

Сваког тренутка се нешто ради и доживљава, и уобичајена жеља надјачава ону, која није толико уобичајена, а јако чест доживљај (навика) испољава се чак и за време јако слабо испољаване жеље за доживљавањем тог опажаја. Да би се нова жеља пробила кроз ту ограду од навика, неопходно је да се асоцира са неком од уобичајених жеља, то јест, треба да циља на реализацију неке од њих, или треба да буде искључиво јака и/или упорна.

ОзО (ОзО, рж и физичка преживљавања) и растужености (НЕ, тупавост и лажне концепције, мж, НЕС) су толико далеки једно од другог, толико неускладиви, да се за време ојачавања ОзО питање о власти неминовно појави. Човек се раздваја, кида на два дела. Власт повремено прелази од странке НЕ ка странки ОзО, али ни једна од њих, кад дође на власт, уопште не признаје одлуке и решења друге странке. Зато са гледишта посматрача који нема никакве везе са праксом развијања ОзО, такав човек изгледа противуречиво, нестабилно. Само што се договорила са тобом о нечему, а за пет минута већ пориче тај договор, говорећи да нема рж. Али таква промена буде само док практичарка не научи јасно да одликује рж и мж. Чисто рж могу да замењују друге рж чак за време њихове реализације, али ипак већина њих су јако стабилне и конкретне, тако да се код практичарке не појављују никакве потешкоће са реализацијом чак најдуготрајнијих рж.

Раскидање целе целокупности опажаја на два непомирљива ратишта није никаква врста болести, описана у психиатрији. Разлика је у томе да су оне појаве што се сматрају неком паталогијом и доносе муке, изазване променом комбинације растужених опажаја - једна целокупност мж се супротставља другој, а једне концепције-другим. Свако, ко стреми да доживљава што више ОзО, ко врши због тога практичне кораке и постиже резултате и судара се са ситуацијом „раздвајања“, сведочи о томе да је то-јако привлачно стање. То није борба једнаких страна, то ствара резонансу са ликом борбе за постизање слободе. Често буде тако да за кратак рок долази до честе замене ОзО на НЕ, и онда се појављује јасна сигурност у то да се због непознатих разлога ОзО доживљавају тако да то ствара резонансу са речима „живо“, „право“, „то“, а растужености – наопако. Дакле, што се чешће и јасније испољавају ОзО, више задовољства и осталих ОзО ће се појављивати од почетка процеса борбе са растуженостима – чак ако ти то јако тешко иде.

И ако не одустајати од праксе, не доживљавати често оргазме (не чешће од једне туре оргазма један пут у 2-3 месеца), онда ће у међувремену озарени фон (ОФ) и постајаће све непрекиднији, двовлашће ће бити замењено једновлашћем, али сад то већ неће бити празна лименка концепције о „ја“, у коју било који опажај може да прогура своју главу, а коалиција озарених опажаја. Прво је човек сам, после их је двоје, а после је опет сам.

У путу према новом уједињењу стално ће се појављивати потреба да решиш следеће питање: сад одмах може да надјача жеља за играњем за компјутером и доживљавањем задовољства и незадовољства, или жеља да читаш књигу о Рамакришни и доживљаваш ОзО. Сад одмах ће бити једно или друго. Ето шта мења ствари и ремети безгранично господарење механичких навика – јасноћа у то, ће у било ком случају бити једно или друго или треће – нека жеља ће свеједно да надјача остале. На неки необичан начин та јасноћа ојачава рж за доживљавањем ОзО. Уосталом, то и није толико чудно, ако се сетиш од чега си почео: својство ОзО за стварање резонансе једног са другим. На основу тога нам постаје јасно да БИЛО КОЈА јасноћа подстиче на рж за доживљавањем ОзО. Зато тако велики значај за све гране те праксе има пракса уклањања концепција, речи са неодређеним значењем и т.д. – постизање разумне јасноће ствара искључиво јаку резонансу са ОзО-јасноћом, и све то утиче на жељу за доживљавањем ОзО.

Термин „медитација“ се среће јако често. Најчешће га користе као леп мамац, а ни сами не знају и не желе да знају – шта означавају том речју. Они, који се стварно баве неком праксом, најчешће означавају том речју повраћај пажње са свих мисли, жеља, емоција, за време чега се појављују пожељна за њих стања. Описи таквих опажаја често стварају резонансу са ОзО (то зависи од конкретног аутора). Уклањање жеља сматрају као најбитнији услов успешног спровођења медитације. У многим инструкцијама за медитацију читко пише да жеља за постизањем резултата јесте препрека за медитацију. То очито противуречи пракси за култивисање рж, коју ја предлажем и зато хоћу то да разјасним.

Ако немаш јасноће у провалију без дна, која дели рж и мж, немаш искуства у њиховом раскрињкавању, култивисању првих и уклањању других, ако не знаш да рж стварају резонансу са ОзО, а да су мж неускладиве са њима, ако се будеш бавио праксом уклањања НЕ, које се појављују неизбежно и по навици, и за време реализације мж (укључујући реализацију жеље за постизањем резултата, ако садржи механичке елементе), онда само помоћу тоталног повраћаја пажње са свих опажаја, можеш постићи испољавање ОзО. И уз то, као прво, ОзО који се појављују су краткотрајни, нестабилни, не постижу тако велики интензитет и продорност, не постижу дубину (то јест богат спектар тонова), и значи не могу оставити битан утисак на сву целокупност опажаја у том месту, не постају препрека за растужености, не могу постати навика. Као друго, таква пракса је неускладива са обичним животом, а тек да не говоримо о животу, препуњеном рж, јер тражи да издвојиш специално време за медитацију. То води ка томе да ОзО из сектора Стремљења уопште не могу да се испоље стабилно у практичару „медитације“, јер су рж – прве искре тих ОзО, фактори који стварају највећу резонансу за њих. Као треће, онај што медитира личи на човека, који седи поред океана и чека – шта ће океан избацити на обалу, али кад се ОзО испољава, он не може чак да га ухвати, да га направи сталним делом свог комплета опажаја, јер уклања жељу за тим! Он може само да посматра, како се појавио ОзО и ишчезао лишен подршке рж за доживљавањем. Дакле, онај који медитира лишава се најјачег мотора, који десет пута, сто пута убрзава наступање навике за доживљавањем привлачних опажаја.

Практичар ППП безусловно се бави и „медитацијом“ – он уклања растужености (а понекад и не само растужености, а све опажаје заредом), „ослушкује“ оно, што се буди, али током појављивања ОзО доживљава рж за доживљавањем тај ОзО још јаче, још чешће. Он одваја ту жељу од механичких, растужених жеља, и, доживљавајући га, култивирајући га помоћу формалних пракси, постиже јако велику брзину повећавања навике за доживљавањем тог ОзО. Током првог испољавања новог ОзО он се хвата за њега помоћу описа и и фиксација. Помоћу формалних пракси он постиже стабилне и интензивне ОзО, почиње да доживљава нове ОзО, и нема потребе да се због њега живот дели на „праксу“ и „оно што није пракса“, што катастрофално смањује ефикасност праксе. Практичар ППП може да се бави праксом 24 сата дневно, и за њега било која ситуација је идеална!

**Раздео 04 – „Сазнање које одликује“**

*„Коњ без копита – није коњ“*

**В. Кресе „Брига о коњима“**

*„Кад видим да научници нису способни да одликују реално од нереалног, нити могу бити бестрасни, онда ме јако подсећају на сламу; или да личе на јастребове, који лете високо, али им је ум прикован ка мрцини која је на земљи“*

**Рамакришна**

Садржај поглавља:

**04-01)** Уопштено разматрање сазнања које одликује.

**04-02)** Пракса заборављања. Пракса изазивања озарених ликова.

**04-03)** Структура унутрашњег дијалога (УД).

**04-04)** Прекидање УД.

**04-05)** Тумачење електромагнетских таласа

**04-06)** Из живота Бодхија

**04-07)** Питање о о могућности нових врста опажања животне средине.

**04-08)** Резонанса жеље за одликовањем опажаја са ОзО.

**04-01)** Кад разликујем књигу и сто, плаво и жуто, то значи да се појављује способност за одликовање – „**сазнање које одликује**“ („**СО**“)**.** Мисли, жеље, емоције, осећања и СО**-**то је збир опажаја које називам „**личност**“.

СО може бити механичко и озарено. **Механичко** **СО** („**мСО**“) настаје по навици која је преузета механички, а такође за време одсутства ОзО. На пример, гледајући на дрво, говоримо, да су гране, лишће, стабло – његови делови, то јест издвајамо неке целокупности опажаја у одвојене групе везане између себе и уједињене у једно „дрво“. Аутомобил који стоји покрај дрвета, не сматра се као део дрвета, јер кад гледамо на било које дрво, у главном увек видимо лишће и гране, али јако ретко видимо аутомобил. Такво одликовање није мСО**,** јер се оснива на искуству и посматрањима. Али никоме не пада на памет да сматра осећај лепоте за део дрвета, иако сваки пут кад гледам на дрво доживљавам усхићење, осећај лепоте (наравно ако у том тренутку доживљавам ОзО), уз то, сваки тренутак усхићења, због лепоте, има своју посебну боју, као што је посебан сваки лист, свака грана.

Разлог: ми не примећујемо, не издвајамо толико врста осећаја лепоте, ми га доживљавамо јако ретко и зато нам се није формирала навика за одликовање тих нијанси, те нијансе, врсте просто нису испољене. Разлог је у томе што чак онај који доживљава огромну количину нијанси лепоте и даље не сматра опажање лепоте дрвета делом дрвета и то је примерак мСО – јако смо навикли да сматрамо осећај лепоте „својим делом“.

Током уклањања **НЕ**, концепција, механичких жеља, „лошег самоосећања“ (то јест негативних осећања), а такође током доживљавања ОзО, мСО препушта место оСО, које почиње да **се развија** и уз то:

а)необразложене разлике се разматрају поново и уклањају. На пример, одликовање груди које „пристојно изгледају“, ако су покривене брадавице, и „непристојно изгледају“ ако су откривене, уклања се током појављивања сигурности у необразложеност тог одликовања и за време појављивања радосне жеље за уклањањем дате разлике.

б) разлике образложене искуством иако и остају, свеједно нису толико доминантне да бих закрчиле пут некој другој врсти одликовања. На пример, могу „да видим дрво“ као целокупност грана и лишћа, а могу добровољно да почнем да га примећујем и као целокупност сенки и размака кроз које се види небо.

в) појављује се разлика међу све већим и већим бројем нијанси ОзО.

г) појављује се разлика међу новим ОзО

д) појављује се разлика међу новим стабилним међусобно везаним опажајима које можемо назвати „нови мирови“. Међу њима је свет схваћених снова, свет опажаја који се налазе ван тела и многи други. Чим се појави нови свет, настаје стање које може да се назове „постао сам тај и тај“. Могуће је истовремено одликовање неколиких мирова, то јест, у исти тренутак можеш да будеш и личност (то јест у том тренутку се издваја пет група опажаја (скандха, које стварају личност) и друго биће у другом свету (то јест у том тренутку постоји издвајање других група опажаја).

Ефикасна пракса за слабљење мСО и развијање оСО је пракса **цикличног опажања разлике** („**ЦО** **разлике**“). На пример, у мрачној соби неколико пута се вртиш у круг и на крају не знаш – како се оријентишеш у соби – да ли је испред тебе прозор или зид. Прво испољаваш сигурност у то да је испред тебе прозор, а после је мењаш на сигурност у то да је испред тебе зид. И тако пуно пута. Или се твој партнер сагиње ка земљи и прави се да диже нешто и стишће у песницу – ти прво формираш сигурност у то да у песници стварно нешто има, а после – наопачке. Имаш задатак да формираш што јачу сигурност. „**Сигурност**“ – то и јесте одређено фиксирање СО, кад је СО стабилно фиксирано, појављује се стање које називамо „сигурност“.

Типичан примерак мСО – подела на „субјекат опажања“, „објекат опажања“ и „процес опажања“. Употребљавање таквог разликовања је врло ефикасно за остваривање наше животне делатности, али је уз то целисходно (са гледишта постизања ОзО, јасности, развијања оСО) имати у обзиру да је то само један од начина за одликовање, кад на пример постоји опажање које се зове „видим планину“ и нема опажаја „планина“, „ја“, „видим“, тако да за развијање оСО јесте ефикасна пракса замене сигурности у постојање „ја“, „видети“, „планина“ на сигурност у то да постоји само једини опажај који зовемо „ја видим планину“.

Још једна ефикасна пракса – пракса „**нису-реке, нису-планине**“. Шетајући улицом, уместо речи „дрво“ говориш „није-дрво“, уместо речи „пас“ – „није-пас“ и више ништа – само замена речи са префиксом у значењу „није“, то јест, ти се не напрежеш, покушавајући да доживиш нешто необично, а и од такве праксе се не умараш и појављују се нове врсте слободе од оСО, нови ОзО.

Слична пракса – **пракса паралелног фиксирања очигледних ствари**. Посматрајући планину, говориш „планина – то је гомила камења“. Наравно, то је оно у шта можеш јако лако да се увериш. Присећајући се лица човека према ком осећаш изразиту нежност, осећај лепоте, оданост, говориш: „његово лице је парче меса“, што је исто истина. У случају са човеком сигуран си да он није само парче меса, а у случају са планином таква сигурност не постоји, збод утицаја мСО. Дата пракса отвара пут према одликовању нових опажаја од којих смо се заграђивали помоћу мСО и које сад одликујемо помоћу других опажаја који се односе на целокупност „планина“.

Још једна ефикасна пракса – доследно уклањање механичког **унутрашњег дијалога** **(„УД“).** То је још теже, кад постоје НЕ, а ОзО се испољавају ређе и слабије.

Страх да ће ослобађање од стереотипних фиксација СО водити ка твојој тоталној дезоријентацији је скроз необразложен, као и страх да ћеш без НЕ постати безосећајна – у главном, све је наопачке.

Развијање оСО (то јест ослобађање СО од стереотипних фиксација) ствара резонансу са свим ОзО, што нам даје разлог да називамо то СО озареним.

Радосну жељу за одликовањем опажаја и тачним фиксирањем (без додавања, преправљања, измишљања, без избацивања) називам **искреношћу**. НЕ, концепције и механичке жеље не уклапају се са искреношћу.

Међу особинама које су карактеристичне за оСО издвајам следеће: појављује се сигурност у услове, кад за обично разликовање не постоје разлози, пратећи ту сигурност добијаш пожељне резултате. На пример, можеш пожелети да сазнаш – шта сад доживљава овај или онај човек, и доживљавати сигурност (посебног квалитета који се јако одликује од концептуалне, механичке сигурности) у то шта он доживљава. Можеш после питати тог човека шта је доживљавао у тај тренутак и да упоредиш његов одговор са својом претпоставком (наравно, човек које се не бави праксом неће моћи искрено да ти опише своје опажаје, вероватно ће хтети да дода или избаци опажаје у његовом месту или чак неће хтети да их фиксира – у главном, људи увек лажу). Можеш да се упиташ – као је најцелисходније да урадиш да бих постигао максимално пожељан резултат и да бих доживео сигурност у целисходност одређеног начина деловања и да га провериш. Да ли је могуће да кад чујеш од другог човека неку информацију о непознатом теби човеку, да доживиш сигурност у његове опажаје и т.д. Та особина може да се увежбава, чисти од изопачености изазваних растуженостима. Само беспрекорна слобода од НЕ омогућава развијање тог квалитета оСО.

Сваки човек има могућност да доживи кратко искуство ослобађања од мСО. Међу сном и бдењем постоји тренутак који зовем „**сливање**“. Кад тонеш у сан, одликујеш спољне шумове – чује се окејан кроз прозор, цури вода у купатилу, иза зида неко прича. Одликујеш и прво, и друго, и треће, то јест, постоје границе тих опажаја. Ако пажљиво проанализираш процес успављивања, у неком тренутку си већ скоро заспала, можеш да фиксираш необичну појаву: границе међу опажајима су нестале, већ не тутњи окејан, не чују се људски гласови и звук из купатила – постоји јединствен опажај, где нема граница – мрежа мСО је одбачена, мСО је заустављено, и кад си већ коначно заспала, појављују се нове разлике које су карактеристичне за свет снова.

Тренуци сливања су много кратки – максимално неколико секунди, уосталом ти само једном можеш да заспиш тако да да се ни једном не будиш, него да заспиш постепено и да осетиш тај тренутак. Зато је целисходно употребљавати **праксу многократног успављивања** – легнеш да спаваш, а твој партнер те пробуди само после неколико секунди после успављивања (можеш да одредиш тренутак успављивања па карактеристичној промени дисања). И на крају, само за једно вече ћеш моћи да доживиш десетине секунди искуства сливања, и тако ћеш упамтити „укус“ слободе од мСО**.**

**04-02)** Било који човек у било ком тренутку да га питаш, тачно зна како се зове, како му се зову родитељи, у коју је школу ишао, како су му се звали пријатељи, колико има година, где се налази, какве има задатке, који људи и шта очекују од њега и т.д. Огромна хаотична грудва информације која изазива досадни и сулуди унутрашњи дијалог који храни НФ, формира механичку слику света. Уз то само ништавни део те информације јесте пожељан и интересантан. Желим да се сећам радосних жеља, текућих истраживања и т.д., али зашто да сећам – у ком граду или у којој држави се налазим, колико имам година и како ми се зову комшије?Та информација ће ти требати кад буде неопходна, али зашто да се сећаш тога стално?

Сети се како је било кад си хтела да се сетиш нечега а није ти испадало, па пробај да изазовеш то стање. Постави себи питање „како се зовем“ и пробај да доживиш стање кад ти је немогуће да се сетиш тога. Као и увек, то ће ти деловати немогуће, али помоћу тренинга постићеш добре резултате. Направи од тога формалну праксу – изазивај заборављање имена сваких 15 секунди током одређеног временског периода и фиксирај степен свог забораваљања по скали од 1 до 10.

**Пракса заборављања** ће ојачати памћење, претвориће га из аутоматског сакупљача сваког смећа у гибак инструмент.

Добијене навике можеш да користиш у пракси **изазивања озарених слика** **(„ОзС“)**. Слике које стварају резонансу са ОзО могу да се групишу у једну целу слику и користе као моћан озарени фактор. На пример:

\*) Забачено руско село – један међу хиљаду неприметних малих градића. Топла сува јесен, тихи парк, опало лишће, прашњав пут уздуж ког су поређане клупе. Понегде седе старци, понекад пролазе младе мајке са колицима, са малом децом. На једној клупи седим ја и имитирам старца од 70 година – одећа, покрети, мимика – све говори о томе да сам ја – старац који је скоро одлепио, глув, полуслеп. Понекад се чују дечица у даљини, али ја сам за њих – окорело дрво, намештај, неће се чак ни сетити да сам ја ту седео. Беспрекидно доживљавам екстатичке ОзО, откривам нове, бавим се праксом, која води у далеко путовање. Свиих боли брига за мене, нико од мене ништа не очекује и чак ме не примећује. Мир ме је избацио скроз, млитави, полумртви старац никоме није занимљив и потребан. Није неопходно да се оставља утисак на било кога, јер је он само један и већ је остављен – полумртви стари пањ. Могу не одвајајући се, скроз да се удубим у своју праксу и путујем у нестварним преживљавањима.

Са таквом сликом ми се асоцира јарко стремљење, предужитак, прослава, радост борбе. Али ако се „сетим“ да сам ја млад момак који путује по Хималајима, колико год чудно да делује, ОзО ће постати слабији.

Што је конкретнији ОзО, лакше ће бити да се задржи, веже са ОзО. Памћење обичног човека, његова способност да замишља је јако слаба и док не почнеш да га развијаш неће постати важан инструмент у пракси. Набројаћу неке вежбе које развијају памћење и фантазију:

1. Игра „будала“ 5х5 у глави (игра двојица – у квадрату 5х5 у круг пишем реч од 5 слова. Играчи по реду додају ка тим словима још једно слово, да бих се добила максимално дугачка реч која може да се чита како хоћеш, само не по дијагонали. Побеђује онај код кога испадне највећи збир слова).

2. Игра „ будача“ 3х3 у глави

3. Играње у шах

4. Играње у шах у глави

5. Детаљно памћење објеката

Ако замислим ливаду без икаквог припремања, њена слика ће бити превише магловита – замишљени жбун биће неодређена зелена мрља и ништа више. Зато само нашао стваран жбун и детаљно га истражио, упамтио сваки детаљ, па је на крају општа слика постала стабилнија, њена резонанса са ОзО је ојачала.

Да бих се упамтио тако тежак објекат као што је жбун, необходно је применити анализу – поделити га на одређене условљене саставне делове, означити их.

Описивање жбуна јеле који сам сместио у свој ОзО, почиње овако:

Прва грана: иде усправно у вис; већа је од длана; у облику је ока; посред је „језик“ који је окренут налево, истурен унапред; „перо“ почиње изнад језика, окренуто је уназад.

Друга грана: почиње тамо где и прва грана; расте у вис, наклоњена је на 30’; има облик уског ока; доле су – два „ува“, лево и десно, лево се налази иза прве гране и стоји тако да делује да је део прве гране; код левог ува крајичак и још два крајичка поред по угловима троугла – осушени, одозго – пљоснат језик са четири нивоа и пером; при дну – мале капљице смоле; три листа са леве стране – одмах испод језика – степенасто; лист са десне стране напротив средње степенице искривљен мало уназад.

И тако даље. Укупно има 40 грана. Осим тога, делим жбун на велике блокове и детаљно их описујем – прво грубо, а после, кад све упамтим, могу да се вратим и даље детаљизујем жбун. Сваки жбун има одређени значај – на пример „перо“ – то је лист који штрчи перпендикуларно површини на којој се налази остало „лишће“ јеле; „уво“ – то је лист који је двапут дужи од осталог лишћа; „језик“ – то је задње лишће гране који се налазе на површини перпендикуларној површини почетка гране и тако даље. Када се сетим жбуна, доследно га прегледам од горе до доле, наглас понављам његов опис (мој помоћник може по тексту да провери да ли сам све упамтио), а да не памтим његов опис, него „посматрајући“ жбун у мислима, као да осветљујем лампицом. Док се присећам жбуна, примећујем да се „видокруг“ шири, видим сву грану, а не делимично. А после „видим“ две гране и т.д. На крају, кад замишљам у ОзО тај жбун, сва слика као да оживљава, посебно ако према том жбуну доживљавам симпатију, а управо такве објекте саветујем да стављаш у свој ОзО – који стварају резонансу са ОзО.

Затим бирам клупицу, описујем је и памтим је такву и тако даље. У почетку посао иде споро, али искуство за схватањем изазивања слика и ликова се усавршава.

У сазнању које уме да разликује могу да изазовем опажај ливадице и да се налазим на њој, што ће ми омогућити да лако ускочим у ОзО и придобијем интересантно искуство.

**04-03)** Унутрашњи дијалог **(уд)** може да се подели на два слоја:

1) гласан унутрашњи дијалог **(гуд)** – садржи пуно речи које се изговарају у себи, и трају такве мисли обично од неколико секунди до бесконачности, до тоталног оптерећивања. Садржај гуд је у главном јасан човеку, то јест моћиће да одговори на питање „о чему сад размишљаш“.

2) слепи унутрашњи дијалог **(суд)** – садржи делове речи и слика, који трају оријентационо од 1/30 секунде и до трећине или пола секунде, па схватити садржај тих делова уопште није лако.

Ако човек жели да мисли о нечему и почиње да мисли о томе, тај уд означићемо као „пожељан уд“ **(пуд)**. Остале врсте **уд** називамо паразитским или механичким **(муд).**

Чим се боље разликује мисао, одма је јаснија или **гласнија.**

**04-04)** Све НЕ које доживљава човек а такође НФ који је стално присутан, беспрестано хране уд, праве га беспрекидним, чврстим, исцрпљујућим. Немогуће га је зауставити или направити бар тренутну паузу у њему – то је исто немогуће - суд је искључиво чврст и у њему нема прекида. Човек који нема искуства о одликовању својих опажаја понекад може да помисли да успева да прекине да размишља – али онда просто не примећује суд од чврстих слојева – исто као човек који пуно година доживљава НФ, не примећује га и сматра да НФ он не доживљава.

Једини начин да постигнеш то је да у уд почну да се појављују прекиди – то јест да постигнеш беспрекидан ОФ. То и није толико тешко. Ако упорно и одлучно уклањати пљускове НЕ, присећати се себе у ОзО током дана, постепено ће почети да се појављује ОФ који ће ојачавати. У тај период кад је ОФ испољен беспрекидно и интензивно, муд почиње да слаби.

Заустављање уд је омиљена тема езотерика, то јест људи који не желе ништа код себе да мењају, не желе да прекидају доживљавање НЕ, не желе да доживљавају ОзО, не желе да постижу јасност и искреност, а желе само да остављају утисак на остале људе помоћу различитих езотерских реченица и да се праве важни. Доживљавање НЕ сакрити је скоро немогуће, посебно током дугог контактирања. А како обичан човек да провери – има ли неко уд или не? Ма никако – то и јесте разлог што езотерици воле ту тему. Али могу на сто посто да кажем – док човек није почео беспрекорно да уклања НЕ, док није почео да доживљава десетине пљускова на дан, док није почео да доживљава дугачак интензиван ОФ, чак слаби прекиди у његовом уд су апсолутно немогући – не само суд, него чак и гуд. Може помоћу неких невероватних начина прве секунде или друге да се зауставе само најгласније мисли, али ништа више.

**04-05)** Замисли да ти пред очима стално нешто трепери. Тог „нечега“ је толико пуно да ти уопште ништа око себе не можеш да видиш – просто не можеш да одликујеш конкретну слику. Испред тебе трепере различите тачке, штапићи, многоугаоници – визуелно хаотично смеће. Комадићи визуелног опажања собе у којој седиш и који продиру кроз поток смећа никако не могу да се споје у једну слику. Такав човек би био слеп без обзира на то да вид функционише нормално и могла би лепо да се опажа животна средина да нема овог паразитског треперења. И ако не би знао о постојању собе, не би се ни сетио да она постоји, ако би се ослањао само на тумачење визуелних опажаја.

Може се навести следећи примерак и са звуцима – ако цело време слушати хаотичне јаке шумове, међу њима се неће моћи разликовати мелодија или разумни говор – биће само пиштање, шуштање, гроктање и остало звучно смеће.

Опоменућу да наше очи не опажају слике, него електромагнетске таласе. Светлост која се одбија од објеката, пада нам у очи а после се догађа нешто тајанствено – појављује се опажање лика. Како се то дешава – не знамо, и питање је да ли ћемо икад сазнати, јер што наука више зна, што више помера област постигнутог, све је веће подударање те сфере са облашћу непостигнутог. Тај слика јако добро показује шта се дешава у науци. Наука је оно што нам омогућава да схватимо – колико пуно ствари не знамо.

Наравно, око нас постоји исто толико пуно тајанствених појава. Како се из воде, минерала, ваздуха и сунчане светлости појављује од семена ова зелена њушка, која нимало не личи на ваздух, светлост и минерале? Како се из ваздуха и траве појављује ова смешна чупава њушкица – која уопште није зелене боје. Како жеља за подизањем руке води ка томе да мишићи почињу усклађено да се мењају и рука се подиже? Како се од звучних таласа који продиру до наших ушију појављују речи; како се од електромагнетских таласа појављују ликови – то је иста таква тајна.

Конкретно можемо рећи следеће: а) у наше очи продиру електромагнетски таласи; б) на крају се појављује опажање ликова. Увешћемо термин „**тумачење**“ према тој појави и назваћемо том речју све те тајанствене процесе који воде ка томе да електромагнетски таласи који продиру у очи, прелазе у ликове. Визуелне сличице – последица тумачења опажаних нашим телом електромагнетских таласа.

Замисли да током доживљавања трајног и интензивног озареног фона муд почиње да слаби и на крају се у њему почињу појављивати прекиди. Да ли ће се појављивати неке нове друге мисли – које нису жуд и нису муд, а имају неко друго порекло? Пре него што одговориш на то питање предлажем да одступим и прочитам следећи параграф.

**04-06)** Моје контактирање током неколиких година са њушкама неминовно води ка томе да они примећују цео низ чудних ствари у мојим потезима. Пошто су те чудне ствари биле превише необичне, обично је то водило ка томе да су просто избацивали, „заборављали“ оно што су посматрали – обичан механизам који омогућава чување непроменљиве слике света. Да би се спречио рад тог механизма, почели су да пишу, па сад користим њихове фрагменте.

(Скрећем пажњу: сва моја књига је направљена тако да све што је описано у њој може да се провери лично. То што је изложено у том параграфу проверити читаоцу који није њушка је немогуће, али то није ни потребно – тај параграф је само илустрација за следећи у ком се опет неће ништа утврђивати, биће постаљен само низ питања одговоре на које можеш да нађеш, ослањајући се на своје искуство).

1. Бодх је питао А. – да ли она сад предужива. Рекла је да не предужива. Почела је да изазива предужитак, замишљајући пењање на Чо-Оју, затим дајвинг. Бодх је у то време нешто писао у нотесу. А.је одговорила да је изазвала предужитак са интензитетом 3-4. Бодх је питао – које озарене факторе је користила за то. А. је рекла: „пењање на Чо-Оју и обучавање дајвингу“. Бодх је показао нотес – тамо је било написано 1.дајвинг 2. Чо-Оју. То јест написао је два, а не један или три озарених фактора. Управо оне које је користила А.
2. Железничка станица у Варанаси. По звучнику прво на језику хинди, па после на енглеском јављају да је воз стигао, и тако три пута за редом. Б. Је отворила уста да каже да то понављају већ четврти пут и у тај тренутак Бодх је рекао: „код нас тако често не понављају“. У Индији на железничким станицама увек информацију понављају пуно пута – ни пре тога, ни после тог случаја Бодх није ништа прокоментарисао.
3. Четворо нас седи у вагону. Имамо три земичке – 2 су у кеси, једну једе Бодх. Ми сви причамо, В. о нечему размишља. Одједном се Бодх зауставља, окреће се према њој и говори „не слажем се“.В. је рекла да је у том тренутку мислила „Да ли да тражи од Бодхија земичку или не“.
4. Г. пише научни чланак. Помислила је да би добро звучало „различите врсте“ и почела да пише те речи.У то ће Бодх: „могу да се убацују такве речи као што су „те врсте“...
5. Бодху су у ресторану истовремено донели супу и пицу. Рекао је да је то за њега супа са земичком. Д. Је у том тренутку мислила да је пица – одприлике само тост са парадајзем и сиром. Раније такве мисли није имала и она је сматрала пицу неком посебном храном.
6. Разговарамо нас четворо. Бодха су прекинули једном, па чим је почео опет да прича, прекинули су га по други пут. Бодх се ућутао са смешним изразем лица.Сви су се засмејали. Почео је опет да прича, па су га поново прекинули и одма је опет ућутао са истом њушком. Е. Је рекла да је већ заборавила на прекидања и опет је покушала да прекине Бодха и да му постави питање.
7. Ж. Је питала Ситу (нису штапићи) да ли брзо пише на непалском. Ова је рекла да брзо пише. Ж. Је почела да размишљa да ли да узме Ситу за преводиоца непалског језика. Одлучила је да Сита не одговара јер не зна добро енглески. У то време Бодх каже: „али енглески зна лоше“.
8. Седели смо на интернету нас петоро – З., И., Бодх, К. и Л. Прво су завршили К. и Л., изашли напоље и почели да разматрају у који ресторан би хтеле да оду да једу (обично су јеле у хотелу, али то вече су одлучиле да оду у неки ресторан). К. је рекла да хоће у „Monsoon“ али чак неће да предлаже, јер Бодх неће тамо да иде (неколико пута је говорио да му се тамо не иде). Л. се насмејала и рекла да је и она хтела баш у „Monsoon“ и да је исто одлучила да не предлаже, јер зна да се Бодх неће сагласити. Бодх тај разговор није могао да чује, јер је седео у најдаљем ћошку интернет – кафића, а они су причали испред улаза. После, кад су сви изашли – З. је споменула неки ресторан у који је она хтела да иде, и сви су кренули тамо. Успут, обраћајући се К. и Л. Бодх је рекао: „Ако хоћете, ајмо у „Monsoon“.
9. М. је читала књигу, Бодх, мало удаљен лешкарио је на ливадици. Почела је да испиткује Бодха „како се преводи реч „extention“?Кад је изговарала слог „-te-„, Бодх је у том тренутку прекинуо и изговорио „проширење“. Тако брзо одреаговати није могуће – неопходно је унапред знати коју реч је хтела М. да каже.

Извршили смо неколико експеримената. Прво је један говорио јако лаку енглеску реч – најпростију од свих могућих, а други се трудио одма да је преведе. Испоставило се да је неопходно пола секунде да се размисли после изговарања речи, и тек после можеш да одговориш.

Експеримент су олакшали – један је изговарао руску реч а други је морао што брже да га понови – исто и на руском језику. Свеједно је потребан део секунде после изговарања речи. Никако не испада да прекинеш човека на пола речи.

10. Бодху и Н. су донели чај.О. је исто пожелела чај и одлучила да пита да попије чај Бодха. Чудна ствар, јер у том ресторану баш брзо доносе чај а конобари прилазе моментално по знаку – било би јој лако да наручи себи чај. Самој јој је чудно, што јој се појавило такво питање – тражити чај од Бодха. Док је формулисала питање, Бодх је је размислио и рекао – „могу да дам чај“. Она се толико изненадила да је почела да испиткује Н. и П. Да ли је неко од њих питао Бодха за чај, да ли је одговарао некоме од њих или је просто онако рекао то. Одлука Бодха је исто чудна, јер чај, наравно, не штедимо, и тешко је претпоставити да је хтео касније да попије чај, а одлучио да га да, да се чај не би охладио. Бодх би пре наручио други чај, а тај не био пио, плус што његова реченица није звучала као понуда „да ли неко хоће мој чај?“. Његова реченица је управо била одговор на питање – да ли ће дати свој чај.

11. Трговали смо се око ретког и јако скупог драгог камена. Продавачица је збуњено кренула у киоск, извадила свеску и пришла опет шанку. Исцепала један лист, погледала га, оставила, почела да цепа други. Бодх је рекао: „сад ће да погађа“. Р. се засмејала, јер су речи Бодха звучале као шала, а и претпоставка да ће продавачица да решава питања вредношћу 600 долара погађањем, деловала је апсурдна. У том тренутку продавачица је почела да цепа папир на ситне комадиће и да пише на њима различите суме, после је не гледајући извадила један од њих и назвала цену која је била на њему уписана. Ни пре, ни после, никад се продавци тако чудно нису понашали са нама, зато нисмо могли да замислимо такво понашање. Иначе, продавци јако често стварно узимају и цепају папир (или узимају дигитрон), а ли не да погађају, наравно, него да прикажу мучан процес бројања могућег попуста.

12. Седели смо у јапанском ресторану. С. је почела да се присећа јучерашње сличности са чајем – кад је Бодх рекао да може да да свој чај. У том тренутку Бодх као да би се нашалио, рече исту фразу: „могу да дам свој чај“.

13. Т. се најчешће односила скептички према таквим подударањима, али после погодка за продавачицино погађање, њен однос се променио. Увече смо седели у ресторану, она је споменула то, а Бодх је рекао: „па, у ствари и то може да се објасни“. Али Т. је била сигурна да то подударање не може да се објасни логички. Почела је да размишља, како онда то може да се објасни. 3-4 минута су сви ћутали. Т. Је мислила: „значи испада да Бодх зна о чему људи размишљају?“. У том тренутку Бодх рече: „па зар се не слажеш да то не може да се објасни тиме да ја знам о чему размишљају људи“.

14. У. је једном срела Бодха на аеродорому – видела је како прилази ка реду на царини и остала је да чека и гледа кад ће да дође на ред. Затим би требао да прође кроз отворен простор и да јој приђе. Дошао је на ред и нестао, па га је одма изгубила, а за ДВЕ СЕКУНДЕ се створио испред ње. У првом тренутку није ни схватила да је то он, јер он не би никако могао да се створи испред ње, а да није дошао на ред и прошао царину или минимум – да није прошао кроз отворен простор иза ког је она седела и коме он није пролазио. Могло се наравно претпоставити нешто необично, на пример, да се У. десило нешто што јој се пре никад није догађало – падање у несвест и т.д., али поред ње је још био и Ф.

15. Са Х. се догодио сличан случај у Индији: она је седела за једно место удаљена од Бодха, а од Бодха до врата просторије је било три метра. Бодх је седео и читао књигу. Врата која су водила из чекаонице за странце у општу салу, била су стаклена. У неком тренутку је Х. пожелела да сазна мишљење Бодха о једној туристкињи, гледала је на Бодха и формулисала питање. У том тренутку туристкиња је устала и негде кренула. Х. се буквално на секунду окренула од Бодха и почела већ да изговара реченицу: „погледај ову туристкињу...“, окренула се поново према Бодху, а њега ни на свом месту, ни у просторији уопште није било. За то време не би стигао да устане, дође до врата, изађе и оде тако далеко да се не би видео иза стаклених врата.

16. Ц. се присећала са којим дечацима је спавала. Рекла је да 3-4 дечака још не може да се сети. Бодх је рекао – чудно је што не можеш да се сетиш. Она је рекла – да, као да су била још три дечака али не могу да се сетим који. Бодх се ућутао и затим одговорио „А плавог дечка јеси имала? Често је доживљавао бурне ПЕ, живео у старој кући покрај пута“. (Бодх је набројао још неке особине тог дечака, сад се већ нико не сећа које. Ц. се напрегла и одједном почела да се присећа да је стварно постојао такав дечак – управо плав, живео баш у старој кући и т.д., ишла је код њега у госте и хтела је да спава са њим, али изгледа да и није спавала. Бодх говори: „па зато и нисам био сигуран“.

17. У ресторану је Ч. размишљала о свом понашању у метроу и сложила се са Бодхом да је доживљавала неконтролисани пљусак ПЕ и тупавости који га је следио. Хтела је да почне да прича свима о томе да упада у позитивно-емотивно-ненормално стање кад изјављује иницијативу у нечему, већ је скоро била отворила уста, кад ју је Бодх погледао и рекао „Ч., то није интересантно“.

18. Пре три године Ш. је живела са Бодхом скоро месец дана. Тих месец дана је чудило следеће – чим је почињала да се труди у неком правцу или се појављивала жеља за уклањањем неке одређене растужености, Бодх је отпочињао разговор са њом и саопштавао како је најефикасније уклонити управу ту растуженост о којој је помислила, или како да примени неко откриће. Почео је да јој прича како долази до открића и испадало је да је то управо оно откриће које је она направила недавно, пре пола сата или сат времена, и да никоме још о томе није причала. Тако је било 30 или 40 пута.

19. „Щ“ је почела да уклања досаду. Била је у малој соби и почела да размишља зашто сад доживљава досаду и чим је привлачна за њу. После се појавила нежеља за доживљавањем ње, пришла је слици са планинама, покушала да уклони досаду, онда јој је нешто одвукло пажњу и није је уклонила. Мислила је о досади и отишла у кухињу. Бодх, посматрајући је, питао је – значи стање „живети није интересантно“ нећеш да уклањаш?

20. «Ь» је одлучила да су те сличности – неки мистериозан процес за нас све – укључујући и Бодха. Онда јој је Бодх рекао: „Добро, онда сличности више неће бити“. «Ь» је одговорила да никад – није јасан одговор, ја желим да их посматрам недељу дана“. Бодх: „добро, нека буде недеља дана“. Та недеља дана је стварно прошла без сличности (обично после 3-4 чудна догађаја или сличности на дан).

21. „Ъ“ је хтео да запише глас Бодха на диктафон.Бодх је рекао да не жели то. „Ъ“ је почео то да ради кришом. Апарат у ком се налазио диктафон се покварио. Два дана је „Ъ“ покушавао да да га поправи (иако се врло добро разуме у то), а после је почео као у шалу да моли Бодха да му опрости. Бодх је исто као у шалу одговорио да га опрашта, па је после тога апарат одма прорадио. Чудно је да се више тај апарат није кварио, још увек ради. Било је око 15 сведока који су то посматрали – то је било за време заједничког путовања по Хималајима.

22. „Ы“ је целу недељу мислила о томе да жели да напише књигу о Бодху „Бодх у очима њушака“. Никоме о томе није говорила, али је доживљавала радосну жељу на 5-6 да напише такву књигу. Крајем те недеље је отишла да сретне Бодха на аеродрому. Бодх кад ју је видео, рекао је: „написаћеш књигу „Бодх и ја“, која ће бити тупа, али истинита“.

23. „Э“ је отворила прозор на балкону, погледала ранчеве и затворила. Постојала је жеља да уклони свакодневне лудости, зато није затворила врата аутоматски, доживљавајући хаотична одступања, а сконцентрисала се да чврсто притисне врата и затвори. Кад је изашла иза завеса, Бодх је питао: „Јеси стварно затворила балкон?»

- Да

- Стварно си затворила?

- Да (чудно, што ме пита, чак ни промаје нема да бих претпоставио да је балкон отворен).

- Стварно си затворила?

- „Э“ гледајући Бодха (пошто је била сигурна на 10 да је балкон затворен и хтела просто то да покаже Бодху) повукла је кваку према себи – врата су се отворила.

24. Описивање „Ю“: „Стајала сам на аутобуској станици, чекала Бодха. Била сам већ прва у реду и хтела сам да Бодх што пре дође. Зато сам често гледала у десну страну, тражећи га међу другим људима. Понекад сам се окретала у лево – на пар секунди: да погледам да ли иде аутобус и механички гледала троје људи који су стајали у левом реду. Већ по који пут сам гледала људе који иду са десне стране, окренула се на лево, пар секунди посматрала људе који стоје у левом реду и опет се окренула у десну страну. У том тренутку ме је Бодх гурнуо у раме. Ако замислити да је за те две секунде док сам гледала у леву страну претрчао сву ону раздаљину са десне стране коју ја могу да видим (могу доста да видим, видела сам људе који стоје код најдаљих продавница покрај пута), и да је том брзином са којом сам се ја окретала, прошао иза мојих леђа, то је просто немогуће и још је чудније што не делује задихано“.

25. Описивање «Я».: „Рекла сам Бодху да ме пробуди преко ноћи. Он ме је пробудио☺ Сећам се да сам у првом тренутку била скроз пробуђена.НИКАКВЕ поспаности. Такво стање немам чак ни кад се нормално пробудим. Ујутру се будим у поспаности 5-6, ноћу – у поспаности 10. Често не могу одма да устанем. А овде, чим сам отворила очи била сам будна на свих 10, јако сам добро упамтила слику – силуета Бодха на вратима а иза његових леђа светлост. Нека непозната кристална јасност у својим опажајима – чак преко дана ништа тако не доживљавам. Нешто сам му рекла и он је отишао. Сазнање је одма постало мутно на 6, после на 10, поново се појавила санљивост, па сам тешко устала. Уз то се не сећам – на који начин ме је пробудио – да ли ме је позвао или рекао нешто. Тачно ме није дирао, јер је био код врата не растојању неколико метара.“

26. Опис А.: „Играмо са Бодхом шах. После првог потеза кад сам се замислио, Бодх је упитао: „Зашто мислиш о 16-ом потезу?» Ја сам се засмејао рекавши да је варијанти толико да не могуда ни да замислим толику количину. Он је рекао да нико не разматра толику количину могућих варијанти, разматрају се само реални путеви вршења комбинација. Рекао сам да реалних варијанти има превише, да чак шампионски компјутер не може да их преброји. Онда је Бодх још додао после кратке паузе: „у 16-ом потезу ћеш кренути коњем“. Затим је додао још после кратке паузе: „са црне коцке на белу“. Нико није обратио на то пажњу, јер је апсурдност таквог прогнозирања била очигледна“.

Кад смо играли већ дуже време, Бодх је одједном рекао: гледај – сад је био 16-ти потез и ишао си коњем са црне коцке на белу. Почели смо да бројимо потезе, али скроз да успоставимо сву партију нисмо успели, а Бодх ми скоро није уопште помагао у томе, зато сам и остао несигуран да ли је то био 16-ти или 15-ти потез.

Уз то је Бодх рекао, једва гледајући на таблу – паралелно је разговарао са две њушке, читао неко писмо у пошти, и тек кад сам направио потез, погледао је на таблу и брзо направио свој – његов ниво играња у шаху му омогућава да побеђује ионако, зато не може да се претпостави да је на неки начин помоћу свог мозга успевао да доведе партију у такво стање да пожелим баш на 16-ом потезу да направим тај потез.

Њушке, чија је пажња била устремљена ка чудном догађају, изгледале су збуњено, и иако је тај догађај био превише необичан, изгледа су одлучили да оправдају то мислима „па иако је чудна, свеједно је то случајност“. Бодх је то очигледно схватио, јер је пред следећу партију, помисливши неколико секунди, рекао да ће мој следећи потез бити са ловцем. Почео сам да бројим потезе. Уз то сам помислио да могу просто да не користим ловце – „хтео сам да натрљам нос Бодху“. У главном, одлучио сам да нећу ићи ловцем у деветом потезу. Игра се одвијала скорз мирно, никаквих необичних или неопходних потеза није било, свако је гурао своје фигуре како је хтео, варијанти је било много, и на 8-ом потезу кад сам кренуо ловцем, Бодх ми је рекао: „ето видиш – то је 9-ти потез“. Ја сам се побунио: „не, то је 8-и потез!Ја сам намерно бројао!“ Бодхи је предложио да се узму друге фигуре и да се са њима понови партија, да се изброје потези. Шта смо са лакоћом и урадили. И тај ђаволски потез је испао 9-и!Не разумем – како сам могао да погрешим“.

27. Опис Б.: Јуче смо гледали филм. Тамо се приказивала велика лепа зграда – офис мегакорпорације. Помислио сам: „њушкин офис будућности“, и Бодх је одма рекао исту фразу“.

28. Опис В.: „Ја, Бодх, Г. и Д. смо се возили у двоспратном спаваћем аутобусу – тамо доле су обична аутобуска седишта, а изнад нас, као у возу, постоје још 2 места на којима може да се спава. Ја и Бодх смо се возили на једном од тих места – са њене стране је био прозор преко целог зида, даље зидови-преграде, а четврта страна – без зида, тамо је пролаз, који је одвојен завесом.

Седели смо ослањајући се на преграде окренути једно према другоме. После, у неком тренутку Бодх се окренуо да бих гледао кроз прозор, то јест леђима према завеси. Нисам обратила пажњу на то, јер смо се понекад премештали (иако никад тако нисмо седели, јер је та поза јако незгодна пошто немаш на шта да се ослониш).

После неколико минута сам приметила да Бодх седи одприлике обично, у његовој пози нема ништа необично, као на пример, напета леђа – исправљена или сгрбљена. Обратила сам пажњу на те мисли и помислила – а зашто сам ја у ствари приметила да седи у природном положају?Одакле такве мисли у унутрашњем дијалогу?И онда сам схватила да он седи онако, као да је наслоњен на обичан зид. Али зида иза њега нема!иза њега је само завеса, а и за ње ходник!

Испале су ми очи из орбита и остала са, отворених уста. Стање шока је било толико, да сам мислила да ћу да паднем у несвест. Бодх се смејао, зезао, а ја сам била толико потрешена да нисам могла ништа да кажем, чак ни да се померим. Кад сам могла да говорим, једино што сам рекла, било је: „вероватно тренираш трбушњаке“. Бодх је предложио да га опипам. Ја сам га испипала – трбушњаке, леђа, ноге – СВИ мишићи су били тотално опуштени. Села сам на њега, наслонила се, почела да га гурам, али он је седео и даље тако опуштено и није се удаљавао уназад ни на центиметар. Зезао ме је, дизао је ноге у вис, ставио их је на прозор, па да се одржавао позу помоћу мишића, са подигнутим ногама би тачно пао у ходник.

Седела сам на њему око сат времена. И цело време сам доживљавала исти шок (могла сам само да се мрдам и причам), као кад сам га први пут видела у тој пози. А Бодх је био цело време миран, глас му се није тресао због оптерећења, дисао је нормално, разговарао са мном, шалио се, штипкао.

Неколико пута се нагињао напред да штипне моје шапице, а после опет се удаљавао уназад. Његови потези су били онакви, као да се ослања на зид, то јест, прво лагано клизи уназад, а затим – лаган ударац од невидљиви зид».

29. Опис Е.: «Дошли смо заједно са Бодхом у метро и кренули према излазу. Ж и ја смо кренули по непокретном ескалатору горе, а Бодх кренуо по покретном ескалатору. Ж. је потрчала по ескалатору, ја за њом, и успела сам да повучем Бодха за рукав, који се полако кретао са осталим људима, који су чекали да се попну на ескалатор. Трчала сам по степеницама, гледала напред – да ли је Бодх стигао до ескалатора, ако јесте – да ли трчи по њему горе или стоји на њему. Сетила сам се ситуације у аеродрому, о којој је причала Ж., кад је Бодх прошао преко реда, преко царине, ходника, тачно испред носа. Бодха није било. Дотрчала сам горе, стала поред ескалатора и почела да га тражим. Није га било. Чекала сам неколико минута, претпоставила сам да је ред за ескалатор био већи него што сам мислила. После сам пришла ближе, погледала и на излазу. Бодха није било. Изашла сам из метроа и видела да он стоји са Ж.! Нисам могла да га не приметим, јер сам га цело време специјално посматрала. Он се пренео и није се возио на том четвртом ескалатору, а одма се појавио на излазу заједно са Ж.»

Допуна реченому од Ж.: « кад сам устрчала горе, окренула сам се да погледам – где је Е. и посебно Бодх (знајући за његову могућност нестајања и појављивања). Видела сам да се Ж. попела за мном и да Бодха иза није било. Помислила сам да ће се Бодх возити ескалатором и да неће ходати по њему. Гледала сам на суседни ескалатор пола минуте и за то време растојање између мене и Ж. се смањило тако да Бодх не би могао да прође непримећен, ако би био међу нама. Окренула сам се и кренула према излазу. Изашла сам на улицу, окренула се и видела да иза мене иде Бодх. Нисам веровала да је тако нешто могуће, али Бодх је био ту. Почела сам да се осврћем – а где је Ж.? Помислила сам да није можда и она научила да нестаје? У том тренутку је Ж. изашла напоље и видела нас.»

30. Опис Е.: «У исти дан у јазбини – извадила сам из фрижидера салату и погледала цео сто да бих нашла виљушку. На столу је било мало ствари – пар ножева и кашичице за чај. Погледала сам сто пажљиво два пута. Кренула сам по виљушку. Бодх је у то време пио чај и жвакао сендвич поред стола. Узела сам мало салате, почела да је жваћем и одједном видим да поред стоји још једна виљушка са којом је Бодх управо јео салату. Испале су ми очи из орбита – ја сам специјално два пута погледала сто и виљушке није било, Бодх никуд није ишао. Али, јебига, појавила му се виљушка.

31. Не могу да кажем да сам ја била непажљива, јер сам специјално проверавала, контролисала. У тим ситуацијама ни на 90% ни на 99% нисам била непажљива, била сам пажљива на свих 200%.

32. Бодх и З. су лежали у кади. З се наслонила на Бодха, седећи између његових ногу. Имала је хаотичан унутрашњи дијалог и сетила се вица, кад је мушкарац дошао после опијања у продавницу, а тамо писало“пива нема“. Мушкарац се наљутио: „уместо да су написали људски „пива нема“, написали су намерно „пива нееема“[речено са спрдањем]. У том тренутку Бодх рече З. тим истим гласом: «пива нееееема!». З. искочи из каде и поново упаде у њу. Морала се обрисати вода.

33. И., К. и Бодх су се враћали са пута са Евереста и пролазили поред села Санаса. Зауставили су се да погледају планине и одмах поред – на 7 метара – стајао је дугачак сто са различитим тибетским украсима, сувенирима и осталим стварчицама. К. је стајала и гледала на тај сто. Бодх је стајао поред, на метар удаљен од ње, и гледао у супротну страну. После неколико времена Бодх ју је упитао: „хоћеш тог јака?“ То није било толико питање, колико реторичко питање. Али то одприлике ни није толико важно. На целом столу стоје само два јака-играчке међу десетином осталих предмета, и К. је помислила да жели да купи јака пре него што је Бодх питао за то. Бодх није могао да претпостави да она жели да купи јака, није имао основа да претпоставља то: нису никад говорили о томе. Бодх није видео куд тачно гледа К. – на сто или на планине иза, а тек посебно – куд гледа на сто. Пре путовања смо куповали неке украсе, али никад нисмо изражавали посебан интерес за такве играчке.

34. Опис Л.: „Бодх ле лежао у кади. Врата су била затворена. Између купатила и улазом у собу је било 4 метра. Седела сам на мадрацу у соби, ту су биле М., Н. и О. Чула се музика из вокмена који је стајао на излазу из собе. Н. и О. Су причале о плесовима. Ја сам рекла М. да кад видим какво лепо теле и њушку има Бодх, одма имам жељу да изазивам сигурност - 500, нестају скептичне мисли о томе да може да се живи 500 година. Када је Бодх изашао из купатила, завирио је у собу и одма ми рекао: „а јел не желиш прво да изазиваш сигурност – 15, то је много лакше?“Он НИКАКО није могао да чује шта сам причала, јер је међу нама било огромно растојање, врата – затворена, посред собе су стајале Н. и О. И још се чула музика код улаза у собу, а са М. сам тихо причала“.

35. Опис П.: „Бодх ме питао зашто не живим у оном стану. Одговорила сам: “Зато што је тамо совјетски намештај“, али на почетку те фразе, негде на речи „зато што“ Бодх је рекао:“избаци!“ погодити је било немогуће – он никад није био у том стану и никад му нисам причала какав је. Разлога да се не живи тамо може бити хиљаду.“

36. Р. јако дуго није контактирала са Бодхом, затим му је написала неколико писама. После неколико дана је јако пожелела да се исприча са Бодхом, и тог дана проверава своју пошту и налази писмо од њега: „Ако хоћеш – дођи“.

**04-07)** Наравно, неким једним објашњењем не могу да се објасне сви догађаји набројани у претходном параграфу, али што се тиче неких од њих, можемо да изведемо неке претпоставке које их објашњавају, ако помислимо о томе што следи ниже.

Опажања електромагнетских таласа наше тело на неки тајанствен начин уме да тумачи у ликове. Звучне таласе – у звукове. Утицање електромагнетских поља – у тактилне осећаје (јер осећај од додиривања прстом стола јесте резултат интерпретације утицања електронских омотача атома који су саставни део коже и стола. Ако пред очима буде све треперило – рад механизма који тумачи ће се пореметити и нећемо моћи да одликујемо ликове. Исти случај је и са звуцима и другим осећајима. Шта ако непрекидно треперење хаотичног унутрашњег дијалога блокира рад још једне врсте интерпретације? Може ли бити, да кад **муд** нестаје, да се појављује друга врста мисли које су интерпретација постојећег узајамног деловања тела и животне средине? На пример, идем да купим месечну карту и одједном ми се појављује мисао –«карти нема». Појављује се слика, као да неко слеже раменима и говори – «ето, тако се десило, нисмо стигли да оштампамо» и лик другог човека који се хвата за главу и вришти нешто заузврат. Уз то не доживљавам тмурност, не сузбијам досаду празним фантазијама – то су мисли и ликови који су се појавили спонтано, на фону јарког озареног фона, интересантних истраживања, испуњеног живота. Прилазим каси где ми говоре – «карте нису стигли да оштампају». Уз то, то је први такав случај за сто година. Да ли је могло моје тело на неки начин да интерпретује неке опажаје тако да на крају испадну мисли и ликови који садрже интересантну за мене информацију.

Такав начин опажања стварности делује чудан, мистериозан. Али ако размислити, зар уобичајено визуелно опажање није исто такоо чудно и мистериозно?

Претпоставка о могућности таквог опажања света ако ти се и учини фантастичном, то је само зато што си престао да се изненађујеш. Престао си да схваташ као тајну, као чудо то што се догађа око тебе – претворио си све у свакодневницу. Таква чудеса у ствари нису реткост. Гледам у даљину и видим слона. Тај слон је километар удаљен од мене, а ја већ знам да је он тамо, знам какав је, како и куд иде, шта једе и т.д.!Замисли – колико би то шокирало оног ко не види, не чује, не осети!Ми видимо – вид је невероватан механизам интерпретовања светлосних таласа који нам упадају у очи. То је невероватно.

Човек који по први пут открива код себе такву могућност доживљава, наравно, потрес – то је једно те исто као кад живиш без ушију, очију, језика и носа а после се на тебе обрушава цео водопад таквих начина опажања света које ниси могао ни да замислиш. «Прошлост», «будућност», «непознати догађаји» и многе друге ствари – све то што је деловало немогуће за директно схватање, постаје јасно сад одма, ту – у облику неизменичног знања, у облику неизменичног опажања. Зар не би било интересантно истражити све то?

То је могуће САМО:

\*) кад си постигао беспрекорно уклањање свих НЕ

**\*)** кад се по 40, 100, 200 пута на дан присећаш себе у стању кад си доживљавао ОзО, „ускачеш у њих“, то јест „изазиваш“ их

**\*)** кад доживљаваш непрекидан, интензиван озарени фон

**\*)** кад доживљаваш непрекидан фон задовољства у телу

**\*)** да увек критички разматраш било коју идеју која није пре истражена – образложена или не, имају ли супротности, постоји ли разумна јасност у томе и т.д., да ли си ти догматичар

**\*)** кад тражиш и трудиш се да реализујеш радосне жеље, бавиш се одабирањем жеља

**\*)** кад доживљаваш прекиде у механичком хаотичном унутрашњом дијалогу.

**04-08)** Жеља за одликовањем опажаја у којем год облику да се испољава, увек помера опажаје у страну ОзО, то јест, обим се повећава.

На пример, ако размишљам о томе да бих сад могао да доживљавам ОзО, или постављам себи питање – како се то догађа, да се у неком тренутку појављује пљусак ОзО, или покушавам да схватим – шта ја то доживљавам, зашто сада нема јасних ОзО – сва слична размишљања које прати повећана пажња према текућим опажајима, покушајима да одликујеш текуће опажаје, воде ка пљусковима ОзО. И што је успешније одликовање, пљускови су све јачи и чешћи. Зато је лако проверити да ли одликовање ствара резонансу са ОзО.

**Раздео 05 - „Осећаји“**

**Поглавље 05-01. Општи подаци.**

Садржај поглавља:

**05-01-01)** Општи подаци.

**05-01-02)** Уживање.

**05-01-01)** Речју „осећаји“ означаваћу само оне опажаје које још називају „физички осећаји“. У свакодневном језику речју „осећаји“ називају често не само физичке осећаје, него и мисли, и емоције, и жеље, што води ка тоталној збрци у својим опажајима, ка тупавости.

\*) Стабилност и лака процена осећаја је толико велика да се смисли још неко „физичко тело“, а на пример, велика покретност и слаба процена емоција, мисли и жеља не води ка смишљању „тела емоција, мисли и жеља“. Ако после целокупности осећаја „отворити очи“ следи целокупност осећаја „сагнути главу“, онда се појављује целокупност осећаја „видети стомак“. Иза „гурам прст према стомаку“ следи „додиривање прстом стомака“, кад постоји „видим како је прст додирнуо стомак“.

\*) Целокупност осећаја је лако поделити на крупне групе: вид, слух, мирис, укус, „осећај телесни“, „сексуално узбуђење“ и др. који се деле на пуно ситних, на пример, у целокупности „телесни осећај“ постоји „глад“, „жеђ“, „бол“ и т.д.

\*) Границе области испољавања телесних осећаја означавају као «границе видљивог тела». На крају праксе уклањања растужености и доживљавања ОзО појављују се осећања иза граница видљивог тела. Посебно се то изражава током пракси цикличког опажања „сигурности“ (то јест, током раздрмавања жестоке позиције механичког сазнања које одликује, за време испољавања озареног сазнања које одликује) – на пример, на крају праксе „нису-реке, нису-планине“ може да се појави област телесних осећаја који су јако далеко од видљивих граница тела – на врху дрвета, по целој површини планина и т.д. Осећање „сфере празнине“ може бити много уочљивије, него осећање „физичког тела“.

\*) На крају испољавања ОзО појављује се огромна област нових осећаја, који се означавају као «**физичка** **преживљавања**» (**ФП**). Тај спектар је врло велики (гледај списак неких од њих у поглављу „Списак озарених опажаја“), и они стварају резонансу са ОзО.

\*) Сваки човек скоро беспрекидно доживљава НЕ или НФ, и зато сав његов живот пролази у „**негативним** **физичким** **осећајима**“ (**НФО**), интензитет и трајност који се повећавају са годинама. Али године уопште немају неки значај, значај има сакупљање времена, које је проведено у НЕ. Ка НФО се односе осећаји које називамо „ телесна млитавост“, „телесна тешкоћа“, непријатна сањљивост“, различити болни осећаји, и на крају, као резултат, болести, које прогресирају, оронулост и обичан облик смрти, који прате испољавања, које називамо „ разлагање физичког тела још за време живота“.

Ако уместо НЕ почнеш да доживљаваш ОзО, са годинама ће НФО постајати само слабији и нестаће скроз, препуштајући место „**озареним** **физичким осећајима**“ (**ОФО**) и ФП. Уз то, болести које су биле раније, у главном постају слабије и чак нестају скроз – укључујући и оне, које се сматрају „неизлечивим“. Ка ОФО се односе „мишићна радост“, „телесна свежина“, „енергичност“, „телесно уживање“ и т.д.

\*) Осећај „телесног уживања“ је лако побркати са озареним опажањем блаженства, јер се често испољавају истовремено. Током појачавања интензитета и фреквенције испољавања тих опажаја разликовати их је врло лако.

\*)Исто као и ОзО, ОФО могу да се доживљавају беспрекидно, и може никад да се не доживљава НФО. Уз то, не разматрам детаљно осећаје физичког бола, који настају због удараца, кад се порежеш и т.д., али хоћу да кажем да прво искуство „лепљивог блаженства“ показују да чак физички бол води ка „изливима блаженства“, иако и даље остаје непожељан осећај, то јест, радосна жеља за доживљавањем таквог осећаја се не појављује, а појављује се радосна жеља да их прекинеш. Искуство у беспрекорном уклањању НЕ показује да физички бол и НЕ нису „неизбежно повезани“, а да постоји смао јака навика за доживљавањем јаких НЕ док осећаш физички бол. Али та навика може бити прекинута. Колико год да је јак физички бол, свеједно не може бити непреодљив а препрека за преживљавање чак ОзО.

\*) Цео низ осећаја се сматра безусловно негативним само зато што постоји навика за доживљавањем НЕ. Али осећај глади интензитетом до 7, на пример, очито ствара резонансу са ОзО, ако се наравно, беспрекорно уклањају НЕ, које су уобичајено везане за глад. Исто важи и за осећај напуњене мокраћне бешике, који прати жеља за испражњавањем (ако не надјачава неки ниво интензитета после ког почињу НФО)-он исто ствара резонансу са ОФО и са ОзО. Исто важи и за многе друге осећаје.

\*)Са ОзО јасну резонансу ствара целокупност радосних жеља, означаваних као радосна жеља за „**физичком активношћу**“ **(ФА).** Људи јако ретко доживљавају радосну жељу за ФА, јер, као прво, скоро беспрекидно доживљавају НЕ, НФ, а као друго, повезани ланцима концепција о томе – као „треба вежбати“, као „треба здраво живети“. Људи нису сигурни у то да само радосна жеља за ФА води ка ОФО, а да механичка жеља за ФА неизбежно води ка повећавању траума, НЕ, ка појачавању НФО.

\*) Код човека који доживљава беспрекидне или скоро беспрекидне ОзО и ОФ, рж за ФА може понекад да се испољава јако чврсто и интензивно, а може и да се не испољава месецима – уз то (независно од врсте исхране, ако се остварује у складу са рж) у било ком случају, количина НФО се смањује, а количина ОФО повећава, и тело постаје све лепше и лепше, сексуално привлачније, осећајније.

\*) Постоји безброј концепција које су везане са исхраном. Међутим, количина ОФО се повећава, а количина НФО се смањује само онда, кад једеш оно, што стварно желиш и уз то уклањаш растужености. Од састава хране, редоследа и количине хране, количина НФО и ОФО не зависи. Тешко је (као и током реализације многих других жеља) научити се разликовати механичку и радосну жељу за храњењем – гледај део о жељама.

\*)Неки опажаји стварају резонансу са ОзО овог тренутка, неки - не. Разликујући то, можемо да стварамо целокупности осећаја, који су озарени фактори, то јест стварају резонансу са ОзО (на пример, можемо уклопити колекцију музике, слика, фотографија, потеза и т.д., који ће стварати резонансу са одређеним ОзО).

\*) Зна се да су нека испољавања „физичког теле“ безусловно непријатна. На пример, сматра се да је осећај зноја у сваком случају непријатан, али то није тако – што интензивније човек доживљава ОзО, све су пријатнији мириси и укуси његовог тела. Уз одређене навике (и уз значајну слободу од НЕ), по мирису човека могу да се направе довољно тачне претпоставке – какве конкретно НЕ он доживљава, а време реакције је веома кратко – чим човек доживи јаке НЕ, одмах ће његово тело почети непријатно да мирише**.**

\*) У обичним сновима или нестабилним “**схваћеним сновима**“ **(СС)** осећају су размрљани, нестабилни. Али у стабилним, праћеним јасним ОзО СС**-**овима и „**опажајима ван тела**“ **(ОВТ)** (које још називају „излаз из тела“), осећаји се сачувају и постају чак јаснији, свежији, стварају већу резонансу са ОзО и нису нимало нестабилнији, него у стању „живахности“. На пример, при излазу из тела можеш да се задесиш на врху планине, на мразу, и доживљавати скроз уобичајен осећај хладноће, али се уз то не појављује НФО „замрзавања“ и других НФО. Онда се прекида лажна интерпретација „света снова“ као „илузије“, „нереалног“ и појављује се сигурност у то, да су то скроз реални мирови у којима су могућности за путовање у ОзО неограничене, неисцрпиве.То су неописиво лепи, разнолики мирови, у које не постоји улаз за оне који не доживљавају јасне ОзО, који бирају да доживљавају НЕ и да гњију у смрдљивој јами растужености.

\*) Током дуготрајних и необично интензивних екстатичких ОзО, заједно са осећајем интензивног уживања, појављују се осећаји посебне неподношљивости,специфичног „умора“, који стварају резонансу са мислима „моје тело за сада није спремно за такве опажаје“, са жељом да узмеш паузу, да научиш своје тело постепено на такве ОзО. У неким тренуцима може да се појави температура са ефектима грознице, необичним осећајима „прегоревања изнутра“. Ја означавам то стање као „**физичку трансформацију**“ **(ФТ).** Карактеристичне разлике ФТ од болести:

1) висока температура се појављује брзо, без“погоршавања самоосећања“;

2) за време прегледа доктор не види никаква погоршања здравственог стања, све (осим температуре), одговара нормали;

3) много радосних жеља за ФА, много ОФО. Сваког трена желиш да потрчиш и одјуриш у шуму, али током покушаја види се да је тело слабо, као што је иначе кад имаш температуру;

4) висока температура на неки чудан начин ствара јасну резонансу са ОзО;

5) током повећавања ОзО повећавају се „осећаји високе температуре“;

6) повећана јасноћа, ослобађање од растужености;

7) ОзО се појављују врло лако, буквално сами;

8) висока температура пролази скоро моментално, без постепеног „оздрављања“.

ФТ мањег интензитета пролазе без посебно приметљивог повећања температуре или скоро уопште без тога. У главном, висока температура је карактеристична само за првих десет експеримената ФТ. Осећај „прегоревања изнутра“ је интензивнији и адаптација тела према ОзО је већа, кад је виша температура, зато саветујем да је сабијате због страха од непожељних последица, а оријентишите се на радосне жеље. У главном, радосна жеља за сабијањем температуре помоћу специјалних лекова појављује се тад, кад је температура виша од 39, 5 степени. На крају, ФТ осећаја специфичног „умора“ због интензивних и дуготрајних ОзО нестају, ојачавају необични осећаји „прозирности“, свежине, „телесног усхићења“ и „телесног заслађења“ (то су различити опажаји).

\*) У СС може супер да се проживи неколико дана, и чак неколико недеља – јако попуњеним животом, описивање ког може да уђе у једну целу књигу, кад би на пример, у свету бдења трајало само неколико минута. Та појава може да се упореди са повећањем интензитета живота, засићености живота открићима, новим тоновима ОзО после физичке трансформације. За сат времена почињеш да доживљаваш дупло више него за дан пре тога, што се чак са стране види. На основу свега тога, може да се направи закључак да је та „трајност“ изазвана као прво стањем „физичког тела“ – што је мање у саставу осећаја НФО и што је више ОФО, живот је све засићенији.

\*) Уклањати слабе НФО можеш исто, као што уклањаш НЕ. Током тренинга, научићеш да уклањаш и јаче НФО, иако се појављују све ређе и ређе током уклањања и доживљавања ОзО. На пример, у ОзО можеш да се током неколико сати налазих у „неугодном положају“, - то јест онаквом, за време ког се код обичног човека појави НФО, и уз то се ОФО неће прекинути, НФО се неће појавити. Енергичност, издржљивост тела током уклањања НЕ и доживљавања ОзО (посебно у екстатичком стању) расте јако пуно – ако си се пре умарао после пола сат времена шетње, сад можеш јако брзо да прођеш/протрчиш чак цео дан и целу ноћ без престанка по планинама, не обраћајући пажњу на мишићни умор и доживљавајући и даље јасне ОФО и радосну жељу за кретањем, можеш уживати у ФО. После реализације радосних жеља делује да се никаква „ненормална преоптерећења“ не дешавају, не појављују се НФО, без обзира на то да мишићни умор може бити велики. Појавује се сигурност у то да су „мишићни умор“ и НФО – скроз различите појаве и да можеш да доживљаваш јаке ОФО и за време јаке мишићне преморености, кад не можеш чак да устанеш. До опоравка после преморености долази врло брзо.

\*) Радосне жеље за ФА (у потпуном складу са закономерностима испољавања радосних жеља) не постају слабије, ако тренутно немаш могућности да их реализујеш, и чак ако си принуђен да по пола године седиш на столици, осећаћеш се исто тако добро и доживљавати задовољство, телесно задовољство, као да си скакао и трчао колико си хтео по шумамама, пољима и брдима. Зато чак и да си инвалид без руку и ногу, који је везан за кревет, осећаћеш беспрекидно телесно задовољство, ОФО, живахност, мишићну радост.

\*) Ако се бавиш јогом, спортом, било којом другом физичком делатношћу, лежеш у неко исто време, у исто време се храниш, не зато што сад доживљаваш радосну жељу за поседовањем таквих осећаја, а зато што ће на основу концепција „о здравом начину живота“ постајаће повремено слабији ОФО, а НФО ће јачати. ОФО су увек испољени током **беспрекорне ФА** (то јест, сваког тренутка кад постоје рж за том ФА).

**05-01-02)**

Физички осећај уживања се најлакше појави у центру прса, грлу и у делу срца – кружним мрљама диаметром од 10-20 сантиметара, уживање се увек „сгусне“ према центру мрља. Током култивисања уживања, а такође током вршења праксе у уклањању растужености и култивисања ОзО, појављују се нове области тела, у којима се уживање испољава све јасније и јасније – прегиби лактова, унутрашњи делови шака, стопе и т.д.

Директно изазивање уживања може испасти неефикасно, јер се појављују доста нејасни осећаји, у којима уживање присутствује само местимично, и у главном се брзо појави умор. То је везано с тим, што је искуство осећања уживања јако мало и уместо изазивања уживања које уопште није везано за нека физичка оптерећења, ја почињем помало да се оптерећујем, као да „цедим“ из себе уживање. Зато је најоптималнији начин за култивисање уживања „пратња пажње и предужитка“ – чим се уживање појави за време резонансе са ОзО или ОФ, ја концентришем пажњу на тај осећај, доживљавајући предужитак од истраживања тог осећаја. Ако из области у којој се прво испољило као уживање почне да прелази у друге, суседње, ја почињем да га пратим. Уживање се појачава тамо, где концентришем своју пажњу, зато могу да бирам – који део тела да развијам.

Уживање ствара јаку резонансу са сликом златног зрака који долази из тела, али у том случају целисходно је изазивати тај лик директно, а одржавати га помоћу пажње, кад се спонтано појављује за време резонансе са уживањем – онда то није неки магловити лик, одржавање ког те оптерећује, замара, него сасвим јасан, концентрисање на који води ка појачавању и њега, и уживања.

Истраживање уживања, култивисање уживања, ствара резонансу и логички је везано са другим скроз интересантним истраживањима, описивање којих је ушло у другу књигу, они допуњују једно друго.

Као што ОзО спонтано води ка појављивању уживања, и наопако – уживање води ка спонтаним изливима ОзО – директно, а и ланчано „уживање=> „предужитак због нових открића“, „предужитак због његовог ојачавања, испољавања нових ОзО.

Преживљавање уживања прате пикови изливи, за време којих јако желиш „да се стресеш“ целим телом, то се дешава аутоматски, и на крају тог „стресања“ са дна леђа до врха леђа као да процури поточић интензивног задовољства. Али одмах после њега долази до опадања уживања, које може да траје и пола дана, и дан. Тотална сличност са оргазмом, зато саветујем да кад задовољиш интерес према таласима уживања, да прекинеш да вршиш то „стресање“, или да га радиш ређе, и на крају ће уживање бити гушће, интензивније, имаће богатије тонове, може трајати без престанка, неколико сати или скроз беспрекидно да траје. Док учиш да доживљаваш уживање, дуго „ не свршавајући“, оно почиње да обухвата нове делове тела, понекад се толико концентрише да престаје да се осећа као уживање, а више као неко слатко оптерећење – потребна је тура физичких трансформација да бих то оптерећење прошло, иако ти не прави сметње, остаје пријатан, сладак осећај. „Оргазми“ који се дешавају после дугог налажења на „ граници оргазма“- на пример, неколико сати – уопште не личе на оне слабе таласе који су се пре чинили тако интензивним тaаласима уживања – то је огроман, јак поток, који пролази не само кроз леђа, него обухвата и стомак, и прса са огромном снагом, са очигледним уживањем.

Током дужег уздржавања на граници „оргазма“ појављује се огромне јачине жеља за покретном и психичком активношћу, доживљаваш такво стање, као да за јединицу времена хоћеш да доживиш и урадиш 5 пута више, него пре. Грозничаво стање ће убрзо проћи, посебно ако одма узимаш своје понашање под контролу, а учвршћивање живота остаје.

**Поглавље 05-02. Сексуалност.**

**Садржај поглавља:**

**05-02-01)** Општа информација. Први кораци у развијању сексуалности.

**05-02-01)** Оргазам. Заустављање на ивици оргазма. Буђење озарене сексуалности.

**05-02-01)** Пошто „сексуалност“ јесте реч која означава специфичан опажај, који не води ни ка чему другом, онда, одређујући термине који се односе ка сексуалности, не желим да „објасним“ – шта је то „сексуалност“, хоћу само да направим границе коришћења различитих термина, јер иначе у тој области постоји велика збрка.

А још не желим да користим речи „мушкарац“ и „жена“, јер се асоцирају са примитивизмом, са мртвом или скроз механичком сексуалношћу, са негативним односом (НО) према сексу, и користим речи „дечак“ и „девојчица“, „девојка“.

За означавање мушког полног органа у књизи користим реч „кита“, иако у контактирању међу њушкама користим реч „курац“ – ако смакнути асоцијацију са агресијом и грубошћу коју обично доживљавају људи у тренутке коришћења те речи, испада да фонетички та реч ствара већу резонансу са сексуалношћу, него „кита“, „фалос“, „полни орган“ и остали. За означавање женског полног органа користим у књизи реч (што се уклапа са речју која се користи у контактирању међу њушкама) реч „пиша“.

Ја користим у књизи термин „имати секс“, иако се у контактирању међу њушкама та реч у главном не користи, јер звучи јако механички, а користи се зато реч „јебати се“ – та реч ствара већу резонансу са безбрижношћу, отвореношћу.

**Сексуални опажаји** – термин, који означава сву целокупност специфичних осећаја, који не воде ка осталим опажајима. Карактеристичне особине сексуалних опажаја:

а) оно што се означава речима „сексуално задовољство“, „сексуално уживање“. Током развијања сексуалности и ОзО, уживање ствара јаку резонансу са ОзО из сектора блаженства (гледај у наставку) – до испољавања специфичног опажаја прелажења уживања у ОзО.

б) постојање специфичног карактера активности које воде ка уживању – игре са мушким полним органом, са женским полним органом, са мушким полним органом у женском и т.д.

в) постојање одређених делова тела у којима се испољава уживање (посебно су ограничени на самом почетку развијања сексуалности делом мушког полног органа, женског полног органа, гузе, брадавица)

г) особина која ствара резонансу са ОзО.

**Сексуалне активности *–*** активности које се врше са циљем одржавања или ојачавања сексуалних опажаја.

**Сексуално узбуђење** **(“СУ“)** – таква сексуална активност током које:

а) постоји сексуално уживање

б) код дечака се појављује ерекција (набрекнутост ките), код девојчица – надимање [усана] пише. Током јаког сексуалног узбуђења често почиње да се испољава течност из ките и пише.

в) центар сексуалног узбуђења налази се у кити/пиши, заузимајући област мало дубље од почетка ките/пише и ствара резонансу са речима „јако“, „страствено“, „снажно“.

г) појављује се јака жеља за додатним осећајима, који се обично означавају термином „**имати секс**“ – гурати киту или прст у пишу, у гузу, усташца, гледати у окице, разговарати на сексуалне теме, дирати делове тела једно другоме, лизати, љубити, сисати, грицкати, стискати и т.д., па чим је јаче узбуђење, јача је жеља за јаким осећајима у делу ките/пише, жеља да приђеш граници оргазма и доживиш оргазам. Ако за време сексуалног узбуђења постоји ОзО, жеља оргазма је слабија, а жеља за продуживањем секса и других сексуалних и еротичних осећаја је већа, расте.

**Сексуална жеља** **(„СЖ“) –** жеља за доживљавањем сексуалног узбуђења. **Реализација СЖ** састоји од извршења сексуалних активности.

(*Факултативан параграф*: интерсантно би било упоредити са осећањем укуса. Кад хоћу да једем сир, замишљам сир, замишљам укус сира, али шта значи „замишљам укус сира“? То и означава „већ доживљавам укус сира“, само слабо и нејасно. А шта значи „замишљам облик сира“? То значи „сад постоји визуелни облик сира, видим сир“, само слабо и нејасно. Управо та слабост и нестабилност укуса или облика, а такође одсутство споредних опажаја (таквих као што је осећај засићености, на пример) омогућава нам да јасно делимо укус сира на „стварни“ и „нестварни“, али уз то немамо основа да мислимо да те споредне опажаје не можемо изазвати. У главном то тешко схватамо – тешко је схватити да „замишљајући укус исра“ ја већ доживљавам укус сира. Али повућемо паралелу са СЖ – јер кад постоје СЖ, ја могу да замислим голу девојку , и онда се појављује СУ! Тај механизам људи навелико користе да би доживаљавали СУ – замишљају, гледају слике, филмове, цртане филмове. И нико не сумња у то да СУ које се појављује - то је управо СУ).

**Еротичко узбуђење** **(„ЕрУ“)** – такав сексуални опажај током ког:

а) нема ерекције и надимања [усни] , не испољава се течност из ките/пише (наравно, ерекција/надимање испољено је током еротског узбуђења у оном случају ако у истом тренутку постоји и сексуално узбуђење)

б) епицентар ЕрУ се не налази у кити/пиши, може их бити неколико – у главном, у дубини карлице, центру груди, грлу, срцу, али ствара већу резонансу са речима „мекано“, „нежно“, „прекривајуће“, „зрачеће“.

в) жеља за додатним осећајима није толико јака и упорна као за време сексуалног узбуђења, поготово што осећаји у делу ките/пише нису пожељни да би се желело појачавање ЕрУ. Слична је ситуација кад више „хоћеш секс“ него „имати секс“, посебно кад се то тиче осећаја у делу ките/пише, и мање се тиче лаганих додира, погледа, разговора.

г) ЕрУ много јаче и јасније ствара резонансу са већином осталих ОзО, него СУ.

**Еротска жеља** **(«Ерж»)** – жеља за доживљавањем ЕрУ.

**Механичка сексуална жеља** **(«мСЖ»)** – таква жеља коју не прате ОзО и која је изазвана растуженостима:

а) концепцијама. На пример, ако постоји концепција „требаш да обављаш обавезе супруге“, муж почиње спазматички да изазива СЖ према жени, користећи познате начине – мастурбирање, замишљање друге девојке уместо жене, аутоматска реакција на огољене делове тела и т.д. као прво, нестају еротски опажаји и то води ка томе да мушкарац постиже ерекцију без СЖ, а то јако брзо води прво ка импотенцији (кад човек жели да доживљава СЖ и СУ, али не може да постигне ерекцију), а после и ка тоталном одсутству СЖ и СУ. Жена, покушавајући да постигне СЖ, или имитирајући СУ, или просто ширећи ноге, пратећи ту или неку другу концепцију, постиже исти резултат.

Ако жена жели мушкарца, он може да помисли да то „није мушки“ – не желети је, да „прави мушкарац“ „мора“ да жели секс.

б) страхом због НО са стране партнера, страхом од последица због тог НО

в) осталим НЕ. На пример, ако ти је непријатно да одбијеш партнера у сексу или ако осећаш кривицу, човек буквално присиљава себе на секс.

г) другим механичким жељама. На пример, жена жели да добије неку корист од мушкарца и заузврат му дозвољава да користи њено тело, уз то не доживљава СУ.

д) аутоматском реакцијом на оно што иритира, на пример, деси се тако да кад човек чим види жену са дугом косом, одма му се појави мСЖ према њој, независно од њених других квалитета.

е) хиперкомпензацијом. Током целог детињства, младости и т.д., СЖ су се јако сузбијале и на крају се појављује такво стање током ког се вСЖ појављује буквално према свакој жени, постаје, опсесивно, напорно, а секс се претвара у брзо постизање оргазма скоро без икаквог еротског елемента.

Специфичне особине механичких жеља гледај у одређеном поглављу.

МСЖ, а такође сексуалне активности, мотивисане мСЖ може да прати јако слабо уживање, или може уопште да не постоји! Зато многи људи стреме да брзо доживе оргазам.ЕрЖ и радосна СЖ увек прати уживање.

**Радосна сексуална жеља** **(«рСЖ»)** – таква жеља која није изазвана растуженостима и која јесте радосна жеља (гледај пофлавље о радосним жељама), то јест прати је предужитак, ентузијазам, други ОзО.

Кад није неопходно да се говори посебно о мСЖ, рСЖ и еСЖ, онда ћу писати само „СЖ“имајући у виду постојање једног и/или другог – то ће се видети из контекста.

**Развијање сексуалности** је:

\*) постизање веће интензивности сексуалног и еротског уживања;

\*) проширивање спектра или „дубине“ (количине тонова) сексуалних и еротских осећаја.

Обично људи не разликују различите сексуалне опажаје, мешајући све у једну хрпу са називом „сексуално уубуђење“. Разлог за такво неразликовање“ – огромни удео механичке сексуалности. Због постојања огромне количине растужености везаних за секс, **људи у главном ништа не знају о својој сексуалности**, имају јако мало сексуалних опажаја, имају ништавно искуство у сексу чак ако имају велику количину сексуалних партнера, јер је разноврсност сексуалних опажаја ограничена искључиво уским спектром „дозвољеног“, „обавезног“ и „упоредиво пристојног“, и као резултат свега тога – њихова сексуалност је уништена, сабијена, појављују се моћне разрушавајуће супротности између мСЖ и концептуалним забранама за њихово реализовање, нема искуства у разликовању сексуалних опажаја, и као последица – немогуће испољавање и реализација рСЖ, јер жеље могу да се формирају само према нечем конкретном, издвојеном, а кад не постоји одликовање, кад нема одређених, јаких радосних жеља и онда нема ни развијања.

Да би сексуално развијање отпочело и активно се развијало, пожељно је постићи (за време секса) одликовање следећих опажаја:

\*) сексуално узбуђење

\*) еротско узбуђење

\*) механичка сексуална жеља

\*) механичка жеља за појачавањем сексуалне жеље

\*) радосна сексуална жеља

\*) механичка жеља за појачавањем радосне сексуалне жеље

\*) радосна жеља за појачавањем радосне сексуалне жеље

\*) механичка жеља за реализацијом механичке сексуалне жеље

\*) механичка жеља за реализацијом радосне сексуалне жеље

\*) радосна жеља за реализацијом радосне сексуалне жеље

\*) реализација механичке сексуалне жеље

\*) еротско узбуђење

\*) еротска жеља

\*) механичка жеља за појачавањем еротске жеље

\*) радосна жеља за појачавањем еротске жеље

\*) жеља за појачавањем и удубљивањем еротског узбуђења.

Ти опажаји су испреплетани између себе али су то свеједно различити опажаји који могу да се испољавају изоловано једно од другог.

Велики значај имају следеће три чињенице:

**1) СУ, ЕрУ, рСЖ и ЕрЖ, радосна жеља за њиховим појачавањем и реализацијом, а такође њихова реализација – све то ствара резонансу са ОзО.**

**2) Сузбијање било којих сексуалних опажаја води ка слабљењу ОзО и ојачавању НЕ.**

**3) Уклањање мСЖ ствара резонансу са ОзО**.

(Разлику међу уклањањем и сузбијањем гледај у делу „Емоције“. Не схватати разлику међу „уклањањем“ и „сузбијањем“ – значи не схватати праксу правог пута).

Те чињенице су неоспорне, то безусловно потврђују све њушке које су приступиле ка истраживању своје сексуалности, независно која им је била позиција у старту – независно, да ли је њушка сексуално опуштена у почетку праксе (ако упоредити са уобичајеним случајевима) или је искључиво стиснута због страхова, концепција, агресивног односа према сексу.Тешко је преценити значење тих чињеница, јер НО ка сексу доживљава без преувеличавања свих 100% људи – просто се код сваког од њих то испољава ка различитим облицима сексуалности и са различитим интензитетом. Свако има своје, преузете механички лажне концепције о „природном“ и „неприродном“ у сексу, о „развратном“ и „нормалном“, „пристојном“ и „непристојном“ и тако даље. Око секса је усредсређена ненормално велика количина концепција и НЕ. Нема значаја – зашто је тако испало, има значај то да постоји јасност у то – шта са тиме да се ради: разбијати и распршавати концепције везане за секс; уклањати НЕ које се појављују током мисли о сексу или за време секса; налазити СЖ и реализовати их; научити да реализујеш сексуалне опажаје.

Увешћемо термин „**ерогене зоне**“. То је такав део тела који је посебно осетљив на додире, мажење, ако то ради онај ко те узбуђује и током матурбације. Погрешно се сматра да су ерогене зоне „дате у старту“ и ограничене у главном облашћу полних органа. Током развијања сексуалности тело почиње да се буди – све нови делови тела постају јарке ерогене зоне, док не заокупе цело тело. То подсећа на буђење тела после наркозе – мртав, безосећајан део тела одједном оживљава. Буђење нове ерогене зоне даје импулс за развијање сексуалности надаље.

Пошто су људи бесконачно стиснути концептуалним забранама, први корак у развијању сексуалности је реализација сексуалних фантазија (СФ), СЖ без бирања, и још током постизања искуства можеш да почнеш да одликујеш мСЖ од рСЖ и да бираш оно што ти је пријатније. Реализација СЖ је везана за преодољење концепција о „неприродном“, „непристојном“, „развратном“ – све те речи не означавају у главном ништа што се потврђује тиме да у различитим културама постоји скроз различит однос ка разним испољавањима сексуалности. На пример, у арапском свету жена се сматра „развратном проститутком“ ако је изашла на улицу са отвореним раменима или коленима. У Индији – ако девојка изађе на улицу у шортсу има да јој звижди и руга се цела улица. На плажама Украине може да се шета у купаћем али довољно је да пређеш границу плаже и останеш тако обучен на теритотији неког села, могу те почети гађати камењем, штаповима старе мештанке. У Русији се анални секс сматра нечим јако ружним, развратним, а хомосексуалци независно од пола се излажу репресијама. Скоро у целом свету се сматра да је групни секс нешто јако развратно. Скоро ни у једној земљи света нећеш моћи отворено да водиш љубав посред улице са својом девојком или да прођеш го – то се често терети као злочин. За секс са децом сад кривично гоне у свим државама, а ако особа има од 14 до 18 година, секс са њом, чак и добровољни, сматра се силовањем. И чак чување дечје порнографије се сматра злочином због ког може бити разрушен цео живот нарушиоца. Уз то се труде да се не сећају да је секс са децом у Грчкој био нормала и нема основа да се сматра да су деца због тога патила. Такође се аутоматски одбацује чињеница да било који сексуално развијени човек доживљава јако сексуално и /или еротско узбуђење због СФвезаних за секс или мажење са децом, и ту нема ништа чудно јер су деца много осећајнија него одрасли, много сексуалнији и еротски активнији, слободни од умртвљујућих концепција.

Проституција је сад у главном свуд забрањена иако је то само један од начина продаје свог тела и било који други посао је исто врста продаје свог тела, свог интелекта и т.д. лако је срести човека (попричај са својим родитељима, бабама), који сматрају да је секс у природи нешто развратно, секс у пози 69, да не говоримо о другим позама, или ако је упаљено светло, или секс ван кревета и без спаваћице. И иако тема секса није официално забрањена, сматра се непристојном, чак ако причаш о свом сексу са твојом девојком. Замисли реакцију људи ако виде посред улице на трави пар који води љубав? Мржња, агресија, стид – ма било шта, само не задовољство, не симпатија.

Говорити се на ту тему може бесконачно, али ја мислим да је чак површно истраживање савремених култура довољно да би се схватило шта се у једној држави сматра да је злочин, изопачење,а у другој нормала. Зато предлажем да се самостално изведе такво истраживање да бих се срушиле концепције „од армираног бетона“.

Још једна распрострањена концепција је да деца могу бити „саблазњена“ – још једна реч – страшило која нема никакав значај. Још говоре о „штетности прераног полног сазревања“. Интересантно је –ко и како решава – које развијање је прерано? Ја сматрам да ако се детету свиђа и он хоће да има неку врсту секса, то и значи да је физиолошки сазрео за ту врсту секса. Ако је детету интересантно читати књигу из математике – значи да је сазрео за математику. Ако хоћеш да утичеш на његово развијање – научи га: дај информацију о полним болестима и заштити од њих, заштити од трудноће (то уствари није актуелно до 9-10 година), испричај о томе – какве могућности у сексу постоје. Ограђујући децу од секса, одрасли у ствари не брину о њима, испод те бриге се крије нетрпељивост према сексу уопште и резултати су катастрофални: сузбијена сексуалност, сабијени ОзО, формирање најјачих мСЖ које противрече усвојеним концепцијама и НО према сексу. Без обзира на то да ли хоће одрасли или не, чињеница остаје чињеница – већина деце имају секс неке врсте већ од 3-4-5 година и сузбијање СЖ током 15 година води ка катастрофалним резултатима.

Кад приступиш ка реализацији СЖ пази да: а) то не противречи кривичном законику, и б) да се то одрађује ван јавности, јер су могуће непожељне последице, пошто се чак легалне врсте секса сматрају нечим непристојним, којима смеш да се бавиш само негде кришом.

Сад није проблем наћи партнера који би хтео да упражњава исту врсту секса што и ти - на многим Интернет – сајтовима наћеш партнера који би ти колико толико одговарао, чак ако твоје СФ нису стандардне.

Током реализације СЖ можеш да приметиш да су твоје СФ превише скромне, да твој унутрашњи цензор не дозвољава твојој сексуалности да се слободно испољи. Ефикасан начин за решавање тог проблема је мастурбирање. Током мастурбирања иди ка граници оргазма и дозвољавај себи слободне фантазије, замишљај нешто што те највише заводи, уписуј сваки детаљ, и тако ће се мртва зона преодољевати. Такође је ефикасан начин за развијање СФ преглед порнографије, видеа, прича – у интернету таквог материјала има пуно.

**Нема ништа „непристојно“,** јер је „непристојно“ – оно, чиме кад се бавиш да доживљаваш стид, посебно што се у различитим културама те навике јако разликују. То је везано за аутоматику у тим регионима. Уклони НЕ због стида и видећеш да твоји потези могу бити пријатни или непријатни, социјално прихваћени или неприхваћени, али реч „непристојно“ нема никакав значај ван механичке навике за доживљавањем стида, која може просто да се уклони и да се доживљава задовољство. Групни секс, анални, орални, јавни, са елементима насиља и осећања бола, хомосексуални и бисексуални, са предиграма, са прерушавањем, са коришћењем гумених и других „играчака“ са прерушавањем дечака у девојчицу и наопако, са омладином (дозвољених година) или пензионерима, са случајним партнерима, на необичним местима и у необичним ситуацијама, секс са проститутком или наопако – у улози проститутке...ако тебе и твог партнера пали то што радите, ако обоје доживљавате задовољство и желите да га и даље доживљавате – радите то и сексуалност ће се развијати, и уклањајте бесконачна фолклорна страшила као што су „кара небеска“, „лоша карма“, „енергетски црви“, „искварена енергетика“, „длака на длановима“ и т.д.

Сматра се „врлином“ имати секс само са једним партнером, али је то само лажна концепција. Нико неће сматрати „развратом“ то што ти се свиђа да играш шах или разговараш са стотином партнера, што ти се свиђа да тражиш све нове и нове партнере за шах, јер свако игра на свој начин и од сваког може нешто да се научи. Али зашто онда није јасно да је у сексу све исто тако?Ограничити се једним партнером у сексу то је једно те исто што и цео живот да разговараш са једним човеком, читаш једну књигу – јел ће ти то бити интересантно? Хоћеш се развијати интелектуално?Хоће вам бити интересантно скупа?Покушај.

Јако су распрострањене концепције о „штети“ мастурбирања. Ту и нема шта да се прича – искуство показује да мастурбирање често буде јако узбуђујуће, чак и за време секса.

Среће се пуно девојака које још не умеју да доживљавају оргазам – толико је скривена њихова сексуалност, толико им је нерадостан секс. За њих је задатак број један – научити доживљавати оргазам, а за то је неопходно да преборе своје страхове, комплексе, да почну да воде љубав толико колико хоће, са оним, са ким би они хтели, и тад, кад оне желе. Неопходно је да прекинеш да будеш културна у сексу, да прекинеш да радиш ишта из љубазности, жалости, збуњености, пријатељства. Неопходно је да пажљиво пратиш своје жеље, да постављаш себи питања „шта ја сад хоћу?“, „да ли сад радим то што желим“?, ни секунд да не радиш оно што не желиш. Говорите једно другоме – шта сад желите, тражите сличности са рСЖ, не будите искрени, онда ће те као резултат добити брзо развијање сексуалности. Али у почетку то може да доведе ка поремећају твог секса са партнером, и ако му се то не свиђа, и он се колико толико љубазно побуни због тог твог непредвиђеног понашања у сексу, покушава или директно или индиректно да те убеди да „свако мора да иде један према другоме на компромисе“, то значи а) да му је много пријатније и удобније кад ти као послушни робот испуњаваш све његове жеље, б) он је – безосећајан у сексу, јер бих иначе знао – колико је мртав постао секс, кад не реализујеш рСЖ, а радиш то из растужених разлога, в) не интересује га сексуално развијање, г) не интересују га ОзО, није му интересантна пракса уклањања растужености.

Секс обучних људи је везан са бригом о томе шта мисли и осећа партнер. Сматра се да ако се не бринеш о партнеру, да си бездушан, неосетљив. Али та брига није везана са жељом да буде лепо и теби, и твом партнеру, него више са жељом да добијеш високу оцену, са страхом због НО са стране партнера, због несигурности у себе, због страха да не урадиш случајно нешто непријатно, да повредиш. Чини се – шта о томе имаш да се бринеш?Ради шта хоћеш и добијај задовољство од својих осећаја и пошто твој партнер доживљава задовољство. Ако дечак нешто пожели – он ће то рећи, и ти ћеш моћи или да реализујеш ту жељу, или да не реализујеш, ако се ваше жеље не поклопе, и даље да радиш оно што што ти хоћеш, или да прекинеш секс, ако испадне да ваше жеље имају скроз различите правце. „Тактичност“ се цени, јер се људи боје да изразе своје жеље, они раде у главном увек оно, што не желе да раде, а ако му кажеш „ ја сад не желим то“ и ти онда доживљаваш пљусак НЕ (страх због НЕ, осећај кривице, жалост према партнеру и т.д.), и од твог дечка ће се покренути лавина успутних НО, кривице, ... Зато се сматра да добар љубавник мора да уме да погоди жеље партнера, да га предухитри, да усмерава партнера, да говори „сад хоћу тако, а сад нећу“ – то није уобичајено, то је „срамота“.

„За решавање“ таквих проблема се стварају обичне врсте секса. Током узајамног навикавања, прогуривања између НЕ и многобројним концепцијама, људи налазе такве сценарие секса, у којима успевају да доживе неко задовољство, и онда тај сценарио постаје њихово скровиште – већ се плаше да направе корак у другом правцу, јер ће опет морати поново да се навикавају, а јебати се желе сад одмах, а не за недељу дана, кад током нагађања успеш да схватиш – шта ко воли. Зато је боље гарантовано задовољство сад... То води ка томе да сценарио постаје досадан и сматра се да је брз оргазам једини излаз.

Партнери осећају да су обавезни да показују то – како им је лепо, јер ако почнеш да стењеш, да колуташ очима, да га мазиш, твој дечко ће помислити да ти се не свиђа, или ће се наљутити и престаће да ради оно што ти се свиђа, и код тебе ће се појавити жалост.

**Активности које воде ка буђењу рСЖ:**

1) Откачи стереотип о дугом сексу. Сматра се да ако сте већ почели да водите љубав, да је боље да радите то „дуже“. То уопште није тако. Јако често те узбуди кратак, тренутан секс: пришао, скинуо гаће, лизнуо пишу или ногице и отишао даље. Пришла, пипнула киту, помазила га 10 секунди, док се није подигао, и отишла. Пришао, свукао гаћице, угурао киту, извадио и отишао даље. То можеш да радиш бар десет пута на дан и то ће више да те напали него уобичајени дугачки секс – кад си већ гурнуо, мораш дуже да јебеш, да дођеш до оргазма, да твој партнер дође до оргазма, не можеш само да извучеш и одеш, него и да помазиш, мораш и ово, и оно...

2) Откачи стереотип о потпуној пажњи. Сматра се да ако већ водиш љубав, да сва пажња мора бити сконцентрисана на твог партнера. То уопште није тако. Да би разрушио тај стереотип, пробај такве врсте секса. На пример, кад твој партнер слуша музику, пише, једе јабуку, нешто прича, ти га јеби, или му лижи, или му сисај, или га љуби.

3) Говорите један другоме – шта желите у том тренутку.Усмеравајте један другога, кад ваш партнер ради оно што ви баш не желите. Помажите телима да осећају једно друго.

4) Љубавне игре. Ту има јако пуно опција, а сексуалност се буди јако активно, јер кад ти имаш неку улогу у љубавној игри, одмах спада терет због ограничења, који имаш док си у својој обичној улози, а унапред то никад нећеш знати, јер су та ограничења урасла у тебе дубоко и ти их више не примећујеш. На пример, ако глумиш малу девојчицу, коју заводи одрасли дечак, онда не мораш да глумиш искусну девојку, ти „законски“ постајеш неискусна, ништа не умеш, ништа не знаш, и то те може неочекивано довести ка неочекиваном изливу заслађења. Ако глумиш проститутку, не мораш да будеш нежна, пажљива – проститутка треба да издрка дечку киту, да му испуши и да рашири ноге и готово – даље можеш да се ваљаш, да гледаш телевизор и таква улога те може довести ка неочекиваном пљуску СЖ и заслађења, јер отпадају све обавезе, не мораш да будеш пажљива, нежна и т.д. Ако глумите силовање, све је исто: кад дечак силује девојчицу, ту већ нема нежности – ту је најважније да угура и изјебе, и кад истинито глумиш насилника, можеш да доживиш огромно заслађење, а кад твоја девојчица истинито глуми силовану особу, може да доживи јак излив СЖ и заслађења зато што је слободна – нико ништа од ње не очекује, не мора ништа да глуми, нико је неће низашта осудити – јер је „силују“, а она не може ништа да промени, то јест, она није одговорна за тај секс, и цензор у глави , који говори „то није лепо“, „то је непристојно“, „мораш прво ово, па после оно“, постаје непотребан – нико га не слуша, његове забране нико не треба да следи, јер не постоји слобода бирања.

Интересантна је и улога будале – не мораш да се оптерећујеш мислима да ли изгледаш „као будала“. И због тога можеш да доживаљаваш још већи пљесак СЖ.

Стање сексуалне (и не само сексуалне) слободе, које се испољава за време љубавних игара, може да се упамти и да се ускаче у њега кад пожелиш.

Ефикасан начин за откривање својих застарелих страхова и НО према сексу јесте преживљавање догађаја из детињства – управо у детињству се највише стварају ти страхови.

Целисходно је наћи истомишљенике са којима бих ѕаједно реализовала своје СЖ. Разматрала, анализирала експерименте. Неко са стране може боље да примети испољавање код тебе растужености које су урасле у тебе и које сматраш да су твој неодвојив део. Кад си сама, онда је теже да одбациш стереотипе, а кад видиш како други то раде, онда ти то иде много лакше.

Током релаизације неке мСЖ може да се примети да се „реп његовог гашења“ превише развукао. То јест тебе привлачи одређена врста секса када мислиш о њему, а почетком реализације интерес брзо пролази, уместо узбуђења појављује се равнодушност. Али за дан – два те исте фантазије те опет узбуђују, и опет све иде у круг. Разлог је – јака механичка навика за жељом упражњавања те врсте секса, која се формирала онда кад си све себи бранила. Зато хоћу да уведем термин „**полураспадања**“ мСЖ – то је таква фаза реализације мСЖ, кад је радосна жеља за уклањањем те мСЖ јача, него жеља за реализацијом ње. Уклања се мСЖ исто као што се уклања НЕ (гледај део о НЕ).

Током развијања СФ и реализације СЖ догађаће се значајне промене:

а) формираће се приоритети. Неке врсте секса које су само током фантазирања деловале привлачне, а у стварности имаш слаб интерес према њима, и наопако – оно што ти је деловало непривлачно, постаће извор неисцрпног уживања.

На пример, можеш да доживљаваш узбуђење кад замишљаш да силујеш девојку (доста уобичајена фантазија и за дечаке и за девојчице, јер силовање претпоставља тоталну слободу од „односа“ који се сматрају неопходним условом за секс у заосталом друштву и од неминовности којих за остваривање секса се сви јако умарају), али реални покушај силовања (или прегледање документалног видео снимка о силовању) може да покаже да си у својим СФ избацивао оне грандиозне НЕ, које доживљава девојка коју силују и схваташ да те њене муке уопште не узбуђују. Међутим, ако имаш НО према силовању, можеш да схватиш да те игра са твојим силовањем јако узбуђује.

б) лакше се одликују мСЖ и рСЖ, јачина мСЖ се смањује, појављује се радосна жеља за уклањањем МСЖ док њихова механичност постаје све изражајнија, појављују се мисли о томе да реализација мСЖ не води до пожељног нивоа заслађења.

в) Секс више није „брзински“ и „прост“ – откриваш огромно богатство сексуалних и еротских осећања, ОзО који стварају резонансу са њима, појављује се жеља да што дуже не доживиш оргазам који ти је пре био главни циљ у сексу.

г) Појављује се безброј различитих СЖ – не постоји аутоматска жеља за сексом и свршавањем. На пример, на једну девојку желиш само да гледаш и доживљаваш ЕрУ, другу ћеш пожелети само да додирнеш, трећу ћеш пожелети само да помазиш, са трећом да се ваљаш го, са четвртом да имаш секс и т.д.

д) нестаје аутоматика сексуалног реаговања на облике и спољашне особине – понекад гола манекенка не изазива никакве жеље, а кад видиш другу девојку, одједном доживиш снажне СЖ и ЕрЖ, иако има нешто од одеће на себи и не изгледа као манекенка – нема таквог изгледа девојке, која у складу са мојим концепцијама, треба да буде да бих се девојка сматрала привлачном. Строге концептуалне шеме нестају.

е) тело се буди – појављује се више ерогених зона, већи спектар и интензитет осећаја.

ж) нестаје спазматичност СЖ. Ако су пре СЖ могле да придобију моју пажњу без моје жеље (због појаве хиперкомпензације), сад је то само још једна радосна жеља у низу осталих.

**05-02-02)** Само на почетним етапама реализације СЖ оргазам је највећа вредност. Током сексуалног развијања појављује се жеља да не доживљаваш оргазам што дуже, јер су последице оргазма у главном непожељне, а стање јарког узбуђења јако привлачно. Зато се појављује радосна жеља да не доживљаваш оргазам што дуже, да остајеш на граници оргазма, доживљаваш јаке СЖ и да их реализујеш, доживљавајући заслађење. Та жеља се не поклапа са јаком мСЖ за доживљавањем оргазма („свршавањем“).

Покушавајући да се зауставиш на граници оргазма, примећујеш да си постао овисник од оргазма и да је преодолети спазматичну жељу да свршиш тешко исто толико, колико је тешко излечити се од наркоманије – што си ближи оргазму, све је већа мСЖ да свршиш.

**Непожељне последице оргазма**:

\*) снажан пад СЖ, пола дана, дан или два нећеш моћи да доживљаваш јаку СЖ.

\*) посебно јак пад рСЖ.

\*) неочекиван пад ОзО, понекад катастрофалан. Прва два дана може да се примећује чак пљусак испољавања ОзО (то је уобичајено за оне који доживљавају ОзО јако мало и ретко), али у следеће 2-3-4 недеље долази до тоталног опадања. Интересовање за живот је једнако нули.

\*) одједном опада жеља за уклањањем НФ и НЕ, што се отежава ојачањем и НЕ, и НФ, и НЕС.

\*) погоршава се самоосећање – долазе до изражаја хроничне болести, лако се прехлађујеш, умараш, појављују се трауме.

**Начини тренирања за преодољење мСЖ да свршиш**:

1) Јако је ефикасан тренинг помоћу мастурбирања. Циљ је да продужиш време које почиње да пролази од почетка мастурбирања и траје до тренутка кад већ не можеш да се суздржаваш и мораш да се зауставиш. Мастурбирање је згодно, јер сваког тренутка можеш да се зауставиш, а током правог секса, то је веома тешко.

2) „Стоп“ – тренинг. Ти и партнер се договарате да чим кажеш „стоп“ да се заустави и чека кад ћеш моћи да наставиш. Може да се користи и други тип сигнализације, ако не желиш да говориш стално „стоп“ или ако ти је у устима кита – рецимо, јак ударац по телу – „стоп“, лагано лупкање – „ајде“.

3) Мораш имати јаку жељу да не свршаваш док не решиш да свршиш. Никаква техничка увртања ти неће помоћи, ако за време приближавања ка оргазму почињеш да мислиш овако: „па нека, сад ћу свршити, а следећи пут ћу се обавезно суздржавати“.

Пошто термин „оргазам“ има много нејасно значење, а и ја сам се суочавао са различитим тумачењем тог термина, желим да га дефинишем. За дечака атрибути оргазма су: 1) избацивање сперме + 2) осећај јаког задовољства – или одвојено, или и једно и друго. За девојку је то осећај задовљства + (за неке девојке) посебно јако испољавање течности из пише.

За време **заустављања на граници оргазма** **(„ЗГО“),** кад тад наћеш дијапазон стабилности на граници оргазма. Испада да ако хоћеш да надјачаш механичку жељу за свршавањем, можеш да имаш секс колико хоћеш, да долазиш до оргазма и заустављаш се на граници оргазма или да идеш даље. Такође примећујеш да сексуална осећања постају израженија и жеља за доживљавањем тог опажаја утиче на жељу за суздржавањем од оргазма.

Ако си свршила, јако је непожељно да доживљаваш НЕ због тога, то ће само ојачати опадање, убрзаће процес улепљивања у НФ. Добијај искуство од улагања напора у уклањање НЕ и изазивање ОзО у тешким условима, док видљивог резултата као и да нема – вежбај тако своју упорност. Искористи могућност доживљавања излива ОзО одмах после оргазма – концентриши се што дуже на њима.

Многогодишње искуство њушака доказује да пракса ЗГО не води ка физиолошким поремећајима, ни чак ка најмањем погоршавањеу самоосећања, ако не свршаваш због жеље да преодолиш механичку жељу за свршавањем, ако сваког тренутка одлучујеш да не свршиш јер желиш да доживиш интензивније, дубље, дуже сексуално и еротско задовољство. Непријатни осећаји током суздржавања од оргазма могући су у случају ако је твоја жеља да не свршиш – концептуално изазвана, ако не свршаваш пошто сматраш да „не смеш да свршиш“ ако не доживљаваш предужитак и повећање задовољства, него жалост због губитка, огорченост, незадовољство. У том случају је могуће настајање физиолошких поремећаја.

Током реализације СЖ, а такође мСЖ и рСЖ, почиње да се повећава привлачност ЕрУ по упоређењу са СУ. Секс у ком доминирају ЕрЖ и ЕрУ зовем „**еротски секс**“. Специфична особина тог секса је да жеља за прилажењем граници оргазма постепено препушта место жељи за заустављањем раста интензитета узбуђења још до доласка до границе оргазма – то омогућава доживљавање привлачнијих, дубљих еротских опажаја. Уз то се открива да и у жељи за свршавањем, и у жељи за долажењем ка граници оргазма, присутствује значајни део механичности и спазматичности. Радосно уклањање те врсте наркоманије захтева улагање значајних напора, али кад је резултат постигнут, добијаш тоталну слободу за путовање по свим стањима, чак до оштре границе оргазма, руководећи се само радосним СЖ и ЕрЖ, а не механичким навикама.

Повећање привлачности еротких опажаја не значи да се обичан секс прекида. Уопште не – он остаје и даље доста привлачан, пријатан, ствара резонансу и са еротским задовољством, и са ОзО.

У међувремену ће практичар научити да одликује а) жељу за сексом и б) жељу да има секс (то јест да желиш да имаш секс, али да не реализујеш ту жељу неко време). Испада да од тога можеш да доживљаваш ништа мање интензивније и дубље (са мноштвом тонова) сексуално и еротско задовољство, него од реализације СЖ.

Током усавршавања у пракси реализације рСЖ долази до следећих необичних промена:

1. Секс постаје необично разнолик – чак лагане вариације у додирима прате различити тонови задовољства, и тих тонова има неколико стотина, неколико хиљада.
2. Ерогене зоне се налазе по целом телу, без изузетка, а сексуални осећаји у некима од њих, постају чак продорнији, јаснији, него у кити/пиши.
3. На невероватан начин се мења тело. Оно више неће бити уморно (осим пријатног умора мишића због интензивног рада мишића), тромо, скроз нестаје таква појава као што је „лоше самоосећање“, плус што се то прима толико природно, да тек за годину или две можеш неочекивано да приметиш да се цело то време ниси ни једном „лоше осећала“! У било ком тренутку – бар посред ноћи – спремна си да устанеш и да трчиш 10 км по шуми и да доживљаваш због тога задовољство. Ако постоје радосне жеље које захтевају за своју реализацију физичку делатност, тело може у било ком тренутку почети да ради, доживљавајући посебну мишићну радост, свежину. Можеш бар по 16 сати дневно да се бавиш оним што је теби интересантно и тело ти се неће ненормално умарати, много брзо ће се опорављати.

Појављује се скроз нов, необичан осећај тела – оно се пуни вибрацијом која га оживљава (то није слика, то је осећај) као да је струја под високим напоном, и та потпуност је искључиво пријатна.

1. у различитим деловима тела се појављују осећаји који јако подсећају на оргазам! Код мене се то, на пример, прво почело догађати у стопалима, са унутрашње стране левог длана, затим десног длана, затим на подлактицама, на лопатицама (прво на левој, па на десној), у стомаку, у челу и т.д. Ти осећаји су толико слични оргазму да се уједно и одликују од оргазма по свом квалитету, да ја то називам „еротски оргазам“.

Еротски оргазми се одликују од других оргазмова у полним органима:

\*) уопште не изазивају негативне последице

\*) продорнији су, а уједно мекши него оргазми у полним органима – то је много пријатније него оргазам у кити /пиши

\*) могу да трају јако дуго – пола сата, сат времена, без посебних напора, по неколико пута на дан

\*) стварају јаку резонансу са ОзО – толико јаку да понекад није могуће одликовати границу међу еротским задовољством и ОзО – они као да прелазе један у други, као таласи – налете, улију се и прођу. Постаје скроз јасно – зашто еротски и сексуални опажаји стварају резонансу са ОзО, кад су таласи јединог океана.

1. појављује се стабилније искуство схваћених снова (СС) и искуства ван тела (ИВТ) – такозвани „изласци из тела“. То искуство се пуно одликује од оног које је спонтано настало раније:

\*) у СС и ИВТ је лакше изазивати ОзО

\*) најчешће су ОзО доживљавани у СС и ИВТ упадљивији, јаснији него кад си будан или спаваш.

\*) то што можеш да доживљаваш тако јасне ОзО у СС и ИВТ омогућава ти да отпочнеш ново путовање – у тим стањима можеш да се срећеш са бићима која изазивају код тебе симпатију, отвореност, и током контактирања са њима можеш да добијеш искуство скроз нових ОзО, можеш да научиш од њих нешто, преузимајући опажаје, откривајући нове хоризонте у свету ОзО.

6) концентрисање постаје све стабилније и радосније.

**Раздео 06 – „Стратегија ефикасне праксе“**

**Поглавље 06-01: Стратегија ефикасне праксе.**

**Садржај:**

06-01-01) Ефикасна пракса – то је пракса малих промена без могућности за повратак.

06-01-02) Позиција „ловца и природњака“.

06-01-03) Истраживање.

06-01-04) Шема аждаје, линије, латице и цветови.

06-01-05) Ограничивачи и стражари.

06-01-06) Позиције и стања.

06-01-07) Промена личности. Везаност за људе.

06-01-08) Социјални експерименти.

06-01-09) Описи и фиксације. Формалне праксе.

06-01-10) Сталкинг и аскетизам.

06-01-11) Слобода од додатних елемената и избацивања.

06-01-12) Трајекторије.

06-01-13) Додатни параграф – списак пракси које нису ушле у претходни.

**06-01-01)** Ефикасна пракса – то је **пракса малих промена без могућности за повратак**. Озбиљно корачање напред почиње тек тад кад се појављује спазматична жеља за епохалним потезима и кад почињеш да правиш ситне али конкретне кораке, мењајући навику по навику, опажај по опажај. Сваки такав корак има следеће карактеристике:

1) Постоји тотална, сто посто јасноћа - шта конкретно желиш да урадиш.

2) Он је безначајан, зато нема (или скоро да нема) сумњи да ћеш моћи да урадиш то.

3) Постоје радосне жеље да направиш тај корак. Нису мотивисане ОСЗ, јер ОСЗ не може да се задовољи таквом „безначајном“ храном као што је ситан корак.

4) После постизања резултата долази ликовање, појачава се ишчекивање и антиципација, одлучност и упорност.

5) Често се појављује нова јасноћа, могу да се испоље нови ОзО.

Довољно је само постићи искуство у пракси прављења ситних корака да би јалове маште о великим потезима опале, нестале, а да би се ишчекивање, антиципација, одушевљеност, упорност и одлучност повећале.

Људи који су дубоко заглибили у растужености и који само желе да делују као озарени, занемарују ситне резултате, односе се ка њима надмено, са сарказмом. На питање о резултатима њихове праксе такви људи одговарају (осећајући се у том тренутку изиритирано) да се само мачке брзо рађају а да се преко праксе до резултата долази јако споро.

Ако кажеш да си научила да уклањаш изиритираност због грешком притиснутог дугмета на тастатури, као одговор чујеш да то није никакав резултат, да је то глупост, да он има сасвим друге планове, да га не интересују такве ситнице, да стреми ка тоталном озарењу. Што је човек неискренији, лажљивији и хвата се за та стања помрачења, све мање значаја ће за њега имати конкретни ситни кораци.

Појава која ствара резонансу: конац који се извлачи за крај из шире траке тканине. Вучеш на једном месту а ређа постаје сва тканина, свуд се повећава област високе слободе. Кад правиш ситан корак који не може да се поврати, примећујеш да се то примети и на другим странама твог живота. Кад правиш ситну непоправљиву промену као да помало размрдаш и остала стања помрачења, а интензитет и продорност ОзО се повећава.

Стално стављај себи до знања – које конкретне задатке решавање којих очекујеш, планираш да решиш сад, а које следеће недеље.

**06-01-02)** Током праксе учвршћивања желим да се максимално концентришем да не пропустим ни једну секунду јер те секунде може да пролети НЕ. Тако се ствара **позиција „ловца и младог природњака**“:ловац на најситније НЕ и млади природњак који прати ОзО који се повремено појављују у ситним пљусцима док ловац љутито и упорно тражи и уклања НЕ, фиксирајући сваки моменат уклањања.

Током праксе учвршћивања могу да се појаве:

\*) Досада (јер сам лишен уобичајених утисака) – иде у уста ловцу

\*) Жеља за утисцима – дели се на НЕ (иде у уста ловцу) и ПЕ од успешног посла ловца, од пљускова ОзО (иде за подршку,иако механичку, али ипак за подршку природњака).

\*) НЕ које се стално појављују због ДО. Раније их нисам примећивао али сад видим да већина ДО јесу извор НЕ, које могу да се примете само помоћу микроскопа учвршћивања (иду у уста ловцу).

\*) НЕ пошто се ОзО не појављују ( у уста ловцу)

\*) Ишчекивање ОзО, ишчекивање због њиховог појављивања, због процеса учвршћивања ( природњаку).

**06-01-03)** Истраживање – то је целокупност активности чији је циљ постизање јасноће оријентисане на неки објекат. Истраживање, потрагу за открићем и откривање увек прати ишчекивање. Посебно уочљиво ишчекивање се појављује за време ОзО, посебно онога који није био познат од раније, а такође током истраживања ОзО, зато није чудно да ОзО ствара резонансу са радосном жељом за истраживањем ОзО, што у ствари води ка појављивању јасноће и убрзавању путовања у свету ОзО.

Саставни делови истраживања:

1) Јасно и што конкретније одредити објекат, тему истраживања.

2) Саставити и стално освежавати спискове свега што се односи на истраживање објекта и што може да буде од значаја за резултативно истраживање.

3) Стално проживљавати стање које се истражује, процес.

4) Вршити напоре у одликовању опажаја, процеса.

5) Током откривања нових опажаја – без обзира на то да ли је јасноћа или су нови ОзО у питању – марљиво фиксирати, састављати описе.

Током процеса истраживања одржавати активно стање „ловца“ и „природњака“.

**06-01-04)** Један од начина да погледаш праксу правог пута у целини – направити шему која садржи најбитније елементе. На пример – **шема аждаје**:

1) Основа шеме аждаје – „Ловац“ и „природњак“.

2) Ловац и природњак су беспрекорни (њихова делатност је максимално ефикасна), ако поседују следеће 4 особине:

\*) Пажљивост (према ономе што лове)

\*) Одлучност (у остваривању своје делатности)

\*) Упорност (да буде способан да врши активности током дужег времена)

\*) Ишчекивање (резултати лова)

(Те 4 особине означавају било који ОзО из одговарајућег реда).

3) Ловац и природњак појачавају сјај 4 врлине ако су испољена 4 повољна фактора:

\*) појачање испољавања ОзО.

Најдиректнију подршку испољавање ОзО пружа особини „ишчекивање“.

\*) истраживање, фиксирање, кориговање спискова, описа. То су спискови свега онога што се односи на праксу – радосне жеље, састав озарене базе (то јест они ОзО који се испољавају бар повремено), озарени фактори, фиксирање формалних пракси, резонансни описи ОзО и т.д.

Најдиректнију подршку „фиксирање спискова“ пружа особини „пажљивост“.

\*) „убрзавање“. Постепено може да се појави резултат од утицања неповољних фактора – смањивање интензитета ОзО, смањење јасноће, појачавање задовољства и свакодневности, а ја могу то и да не приметим – то је као кад живиш са дететом и не примећујеш како расте. „Убрзавање“ – то је убризгавање ентузијазма и јачине напора, проверавање квалитета искрености.

Најдиректнију подршку „убрзавање“ пружа особини „упорност“.

\*) „самодовољност“ - позиција усамљеног ратника, ослобођеност од везаности за људе, укључујући везаност и према практичарима, позиција човека који ће продужавати своје путовање без обзира на било шта, у било којим околностима.

Најдиректнију подршку „самодовољност“ пружа особини „одлучност“:

4) Ловац и природњак не смањују сјај 4 особине ако нису испољена четири неповољна фактора:

\*) Механичка жеља за утисцима. Утиче негативно, као прво на „одлучност“.

\*) Светло-сиво стање, пристиже НФ. Утиче негативно, као прво на „предужитак“.

\*) Пристиже умор или санљивост. Утиче негативно, као прво на „пажљивост“.

\*) Задовољство. Утиче негативно као прво на „одлучност“.

5) Темељ:

Састоји се од 5 позиција, свака од њих представља оптималну праксу за сваки скандхи (као опажаји).

\*) „Сталкинг“ (скандха емоција – чишћење од НЕ, НФ, НО, НЕС, испољавање ОзО). Гледај поглавље о сталкингу.

\*) „Аскетизам“ (скандха жеља – чишћење од механичких жеља, испољавање радосних жеља). Гледај поглавље о аскетизму.

\*) „Тишина“ (скандха мисли – чишћење од хаотичног унутрашњег дијалога, испољавање разумне јасноће). Гледај поглавље о уклањању УД.

\*) „Сидхи“ (скандха осећања – чишћење од негативних осећања, испољавање физичких преживљавања). Гледај поглавље о ФП.

\*) „Озарено одликовање“ (скандха сазнања које одликује – чишћење од механичког одликовања помоћу пракса као што су „није река, није планина“ и т.д., испољавање озареног сазнања које одликује). Гледај поглавље о ОСО.

6) Озарена база. Целокупност свих ОзО који се испољавају повремено.

7) Пет база Преживљавања (екстатичких ОзО) – пет врхова који су изнад мора ОзО.

8) Самадхи – синтеза од Пет Преживљавања – то су врата у необјашњива стања.

Целокупност свих осам елемената и јесте „шема аждаје“.

У шеми аждаје главно место заузима ловац и природњак, а истраживање је само део састава једног од 4 повољна фактора. Управо то води ка највећем напретку у путовању у ОзО. Позиција „научника“ у којој истраживање стоји посред, а све остало – около или се уопште смиче, врло је неефикасна, пажња се не додељује или се скоро не додељује оним факторима без којих постизање резултата у истраживању постаје немогуће.

Линијски опис може да буде замењен за неки бољи дијаграм: на пример – у средини су два слова: *„л*“ и *„п*“ која означавају ловца и природњака. Оба слова се налазе у средини тог круга у ком су на истој раздаљини написане четири скраћенице које означавају четири особине. Са леве стране и са десне стране круга – у усправном реду који садржи 4 реда. Са леве стране круга: повољни фактори, са десне стране круга - неповољни. Хоризонтална црта одоздо – темељ. Дуга која је изнад дијаграма означава базу са Преживљавањима и Самадхи. Док памтим састав дијаграма, мењам га на још лакши – слично хијероглифима: у средини „*Л* *П*“. Около – круг са четири велике тачке на једнакој раздаљини. Са леве стране – вертикални ред са 4 плуса, са десне стране – вертикални ред од четири минуса. Одоздо – хоризонтална црта. Одозго – дуга.

Ако постоји жеља за убацивањем у то неког емотивног смисла, може да се направи симбол. Симбол одликује могућност додавања детаља колико их је год потребно. На пример – то је лик аждаје са две главе (ловац и природњак) – лева глава има одређени израз (ишчекивање ОзО), десна – крволочно-одбрамбени (лов на стања помрачења). Аждаја има четири крила (четири врлине), и четири шапе – две предње и две задње. Лева предња шапа има четири канџе са којима аждаја стиска плен (контрола 4 повољна фактора). Десна предња шапа има исто 4 канџе са којима одгурује нешто од себе (контрола 4 неповољна фактора). Две задње шапе су се ухватиле за темељ у облику фигуре са пет углова - круна која има следећу конструкцију: многоугаони темељ (озарена база) на врху се спаја са 5 „пирамидица“ (5 базних преживљавања), у средини круне међу пирамидама – Самадхи кугла која сија.

Шема аждаје – то је фиксирање постављања акцената у пракси, одређивање првенствених циљева. Ако има волан, точак, мотор и фарови и ако хаотички користиш и једно и друго, нећеш далеко отићи. Шема аждаје спаја делове праксе у једнину, долази до кристалисања добијеног искуства, и то није само обични израз, то се баш тако доживљава, као појављивање нове врлине праксе – појављује се невероватна стабилност, независност од хаотичног утицања, повећава се антиципација, стабилно и изразито се испољавају ОзО, постоји стање „једног циља“.

Позваћу се на оно што је говорио Гурџијев (гледај П.Д.Успенски „Тражећи чудо“): обичан човек јесте колоидна смеса – течност у чијем се процењеном стању налази јако пуно различитих честица и било који утицај споља може да измеша све те честице, и онда оне које су биле доле долазе на врх и почињу да управљају том смесом, док следећи утицај не промени све. Бављење праксом води ка кристалисању – најпривлачнија стања постепено се скупљају заједно под утицајем снаге резонансе, неке врсте „гравитације“. Током борбе опажаја који се стварају против механичких утицаја, стварају се све јаче везе све док њихова јачина и количина не порасте толико да почне нови непознати практичару процес кристалисања који додаје скупу тих ОзО не само посебну стабилност, него и скроз нови квалитет, исти као кристал створен у раствору и који поседује особине које се одликују од особина раствора. Шема аждаје јесте одраз таквог кристалисања.

Целокупност 4 особине ловца и природњака означићемо са термином „намера“ (тај термин сам узео из књиге Кастанеде зато што по мом мишљењу он означава оно што ја желим да означим). Испољавање намере – то је испољавање 4 врлине.

Размотрићемо – на које врлине и факторе утичу праксе које сам описао (наравно, то је расподела отприлике, а неке праксе имају велики допринос у неколико смерова). Разматрање табеле која се добије води ка схватању тога да ако у некој области постоји недостатак пракси и онда може да се појави жеља да смислиш праксе за развијање тог дела аждаје.

**Упорност**

*Истраживање концепција* (та пракса захтева трајно улагање напора у тражењу аргумената и контра аргумената),

*Учвршћивање* (јако је тешко одржавати улагање напора дуже време у уклањање онога што си се навикао да не примећујеш),

*Фиксација од 10-15 секунди током дужег времена*.

**Одлучност**

*Социјални експерименти,*

*Поштовање 10 правила реализације радосних жеља*

**Пажљивост**

*Чишћење језика* (јако је лако – пратити употребљавање речи, гестове, мимику),

*Уклањање свакодневног лудила* (јако је лако – пратити најситније уобичајене активности),

*Беспрекидно фиксирање присутства или одсутства ОзО*,

*Уклањање гласног унутрашњег дијалога,*

*Интелектуалне игре*

**Ишчекивање**

*Стварање списка радосних жеља,*

*Реализација радосних жеља,*

*Стварање списка озарених фактора,*

*Истраживања*

**ССС**

*Прекидање или проређивање оргазама*,

*Сећање и преживљавање личне историје* (на видело се извлачи јако пуно дубоких НФ, то их прави приступачним за уклањање),

**Задовољство**

*Сећање смрти,*

*Директно уклањање задовољства,*

*Сталкинг*

**Жеља за утисцима**

*Повратак пажње* (пажња се враћа од **ДО**),

*Аскетизам* (даје слободу од везаности за механичке спазматичке жеље),

*Директно уклањање механичких жеља и испољавање радосних жеља*

**Санљивост/премор**

*Реализација радосних жеља,*

*Физичке вежбе,*

*Испољавање физичких преживљавања*

**Састављање спискова**

Праксе које су усмерене на развијање способности за тражењем неких разлика, за расподелом на класе и спајањем у групе, налажењем и описивањем закономерности, за комбиновањем, бројањем,

*Састављање описа* објеката које одликује повећана хаотичност и сложеност структуре:жбун, пут било куд, лице, људско понашање,

*Одређивање икаквих термина*,

*Одговори на питања, разматрања, коментарисања* (реферисање двојице практичара) (док одговараш на десетине глупих питања по датој теми, почињеш сам да добијаш кристалну јасноћу),

*Писање чланова* (о обављеном истраживању),

*Вежбање замене интерпретација* (уклања јаки механизам стварања интерпретација, то јест тупост),

**Изазивање ОзО**

*Цикличко опажање* (ствара навику за уклањањем НЕ и доживљавањем OзО),

*Емотивно глачање* (уклања НФ),

*Сталкинг* (универзални начин за уклањање НЕ),

*Уклањање механичких жеља*,

*Праксе кочења механичког сазнања које одликује* (није река, нису планине, контролисање тренутка замене током успављивања и т.д.),

*Беспрекидно имати у виду да сад нема ОзО/постоје ОзО*.

**Пожуривање**

*Сваког часа фиксирање резултата праксе,*

*5-10-15 секунди фиксирања, тренутна фиксација*

**Самодовољност**

*Схватање одсутства* (схватање одсутства „ја“ руши и илузију самоће),

*Уклањање додатних елемената* (људи, посебно „блиских“ и који су ти интересантни) (везаност настаје баш према измишљеним ликовима),

*Циклична замена личности* (уклања везаност за своју личност),

Може се унети додатак у облику аждаје – на сваком крилу које означава ловца и природњака нацртати крљушти и на свакој од њих ће бити скраћеница од 2-3- слова која означава праксу која је усмерена на првенствено развијање или одговарајуће врлине директно, или сличног њој, повољног или неповољног фактора.

На темељу предлажем да се напише гесло (или симбол који ће њушка препознати као гесло), који је актуелан за њушку у овом тренутку, на пример:

Независно од праксе других њушки,

Независно од страхова и очекивања,

Независно од околности, победа и пораза,

Бавићу се праксом,

Продужићу путовање.

Размотрићемо детаљније **састављање спискова**. Свиђа ми се да делим спискове на а) сталне и б) свакодневне промене. Ево примерка састава сталних спискова:

\*) Сексуалне фантазије које отприлике могу да се реализују

\*) Сексуалне фантазије које је отприлике немогуће реализовати

\*) Сви људи од којих ти је некад нешто било потребно, + који су хтели нешто од тебе.

\*) Познати ОзО подељени у редове

\*) Озарени фактори за различите ОзО

\*) Перспективно истраживање за убудуће

\*) Радосне жеље које ће бити реализоване у будућности

\*) Бриге због будућности

\*) Списак великих страхова који су некад били у мом животу, који су на крају били реализовани, описивање онога – како сам на крају проценио ранији и толико неочекивани завршетак

\*) Списак открића по данима у недељи за цео период вођења те евиденције

Примерак састава свакодневних спискова:

\*) Радосне жеље данас

\*) Истраживања која су ти сад интересантна

\*) Фиксирање формалних пракси које се данас спроводе

\*) Испољене данас механичке жеље

\*) Испољена данас физичка преживљавања

\*) Која су данас била открића

\*) Евиденција за 2 сата које си проживео

Модел линија ОзО делује успешан само онда кад је ОзО јако много, али кад се њихова количина повећа, постаје очигледно да тај облик није одговарајући, јер опажаји из једног реда могу да се испољавају истовремено, а могу и да се не испољавају што се не уклапа са свакодневном појавом „линије“ као нечег сталног. Управо та два факта, то јест да ОзО из једне линије могу да се испољавају истовремено а могу и да се и не испољавају, а такође постојање плански различитих линија у границама сектора једног преживљавања воде ка жељи да нађеш тачнији модел као што је цвет. Најтачније сличност – избијање ватре због неугашене рингле као један пламен изнад другог пламена, могу заједно да горе, то јест могу бити испољени сви истовремено, а могу и појединачно. Али појам линије не нестаје скроз, јер одређује редослед смештања латица по замишљеној кружници цвета.

Понекад је довољно да се испољи један нови ОзО да би се структура цвета у једном месту мало отворила, формирала. Детаљни списак ОзО гледај у одговарајућем поглављу.

Уопштено говорећи, оштрац сваке латице свих цветова јесте пламен, то јест сваки ОзО током увеличавања интензитета добија екстатичку особину – екстатичку симпатију, екстатичку упорност и т.д. Интензитет ОзО током ког почиње да се испољава особина екстатичности определићемо као 8 у скали од 10 бодова. Било који ОзО може да постигне екстатички облик, али што их се више налази у линији, лакше се постиже екстатички облик.

Постизање екстатичке особине означава додиривање области „спајања“ – почетни процес синтезе Преживљавања који води ка Самадхи.

Саветујем да на великом листу папира напишете списак ОзО који су подељени на секторе, који си подељени на цветове и линије. Окачи га о зид да бих га добро видео, држи списак у блоку или џепном компјутеру да бих ти увек био при руци. Прво ће се испољавати нежеља за одређивањем места за ОзО у тој шеми, али пошто то омогућава учвршћивање ОзО, повећава фреквенцију испољавања и појачава квалитете, дата одговарајућа жеља ће се убрзо испољити.

ОзО се често испољавају у паровима и на тај начин ојачавају један други и чисте од смеса, што често води ка испољавању нових нијанси које не могу да се објасне као обично сабирање квалитета елемената пара. Парови бивају линијски (од једне латице) и они који нису линијски (од латица које се налазе поред) и интегрални (из различитих сектора). После тих парова почињу да се испољавају много теже врсте ОзО – „акорди“.

**06-01-05)** Док се уклањају механичке жеље и култивишу радосне жеље, разјашњава се још једна ствар која има велики значај – сазнаје се да у саставу мојих опажаја постоји целокупност жеља која има само једну функцију – да **ограничава радосне жеље**. Земља на којој расте та трава – то је страх. Различити страхови који су се стварали највероватније директно од рођења, хране тог ограничивача. Састав тих страхова је следећи:

А) страх због разочарења ако потребан резултат не буде постигнут

Б) страх од промене – у највећој мери конзервативан страх који ојачава механичку жељу да оставиш све како је било, да ништа не мењаш.

В) страх од свега новог

Г) низ других ситних страхова.

Целокупно дејство ограничивача (који се схвата као целокупност механичких страхова од промене) испољава се као неспособност да јако и радосно желиш. Кад доживљавам радосну жељу понекад се појављује такав осећај као да ме нешто држи „за грло“ и вуче уназад и спречава да јачина жеље порасте. Као да сам себе вучем са руком унапред а да се другом руком вучем уназад. Тако и јесте.

На крају праксе дејство ограничивача ће постати слабије, јер и директно уклањање НЕ и изазивање ОзО ради свој посао полако, али сигурно. Али можда можеш да нађеш специјалне праксе са ужим смером које ће контрирати ограничивачу?

Велики значај има сазнање да је постојање ограничивача нешто свесно, да је та целокупност механичких жеља издвојена из општег састава сивог фона који се повремено навлачи на практичара, јер се сад у саставу опажаја појавила нова радосна жеља – жеља за противљењем ограничивачу, жеља за уклањањем ограничивача (они који се не баве праксом и не доживљавању ОзО немају о чему да брину – реч није о скидању ограничења за реализацију жеља везаних за насиље, рушење, владање и т.д., а о скидању ограничења на ОзО – преживљавања нежности,симпатије, блаженства, пространства и т.д. Док ограничивач није био издвојен као одвојена целокупност опажаја није могло бити ни говора да се та жеља испољи. Како је већ било познато, постојање радосне жеље јесте покретна снага – управо то и води ка одабирању методе борбе са ограничивачем и испољавању одлучности и упорности у следовању тих метода.

Задатак изгледа овако: сад је испољен неки ОзО са интензитетом 5. Шта ми смета да га сад одмах доживим са интензитетом 10? Врло чудно питање, у сваком случају кад сам га себи поставио, врло сам се изненадио. А стварно - шта ме спречава? Делује да ми ништа не смета – концентришем се на ишчекивање, на жељи да појачам дати ОзО… и ево сад испада да жељу за појачавањем датог ОзО не могу да доживим толико снажно, колико би то желео. Јако чудан осећај – као да покушавам да се истргнем напред, а да ме ластика вуче назад, и што више хоћу напред, све ме јаче вуче назад. Не постоји лакши начин да доживиш то супротстављање него да покушаш да повећаш жељу за појачавањем ОзО. Скроз јасан осећај затегнуте ластике. Та ластика и јесте један од саставних делова ограничивача – страх од пораза. Страх да могу да не успем да доживим то што желим. Страх од пораза називам првим стражаром на путу према развијању намере. Тај стражар је заковао у ланце одлучност и тако опремио целу аждају.

Годинама си доживљавала разочарење због пораза и све те године страх због пораза се повећавао и кастрирао радосне жеље, јер то је најпростији начин да избегнеш разочарење – што слабије нешто желиш, страхови да не добијеш то су све слабији, што значи да је све слабије разочарење у случају пораза. Кад желиш нешто јако – јако, сва се изнервираш, не држи те место, а ако нешто не испадне или испадне како не треба – то може да буде читава катастрофа која ће да те избаци из колосека на неколико месеци или година. И сад кад нагло покушаваш да појачаш жељу за уочљивим ОзО, налећеш на тај ограђивач од патњи. Њега не интересује то да ти више ниси жртва која пати, него да си сад борац који ће ударати у једну тачку док не постигне свој циљ. Не интересује га то што ти имаш спремног ловца ког учиш да беспрекорно уклања чак сенке НЕ. Страх се испољава аутоматски, убија одлучност скоро у корену и оставља само малу клицу, и да бих се тај механизам уништио предлажем да се прво изучи, а онда почне директно да се уклања.

Прво што треба да се схвати се крије у појму „**пораза**“ и мора се одвојити од појма „несрећа“. Обичан човек НИКАД не доживљава поразе јер је пораз по опредељењу – резултат напора усмерених на појачавање пожељних стања, а обичан човек никад не улаже напоре, он је играчка у рукама слепих снага, случајних нагомиланих околности. Обичан човек не може ништа да одабере, јер не влада, није сам себи газда. Ако штити нешто, то је зато што због склопа одређених околности не може да не штити то. Ако даје нешто, онда даје само зато што због склопа одређених околности не може да не да. Обичан човек није онај који РАДИ нешто, ко улаже напоре, јер било који напор у мојој терминологији – то је акт озареног сазнања, акт надвлађивања механизама и извор напора није у целокупности механичких околности, а у целокупности ОзО, извор је било који опажај из линије усхићења који не може стабилно бити испољен код човека који је заглибио у НЕ, концепцијама, механичким жељама и који не стреми да их се реши, и који чак зна да може да их се реши. Кад обичан човек говори да улаже напоре, то је онда погрешна мешавина термина. Ако те концепције и НЕ терају да се напрежеш, то онда и јесте напрезање, а не напор, и резултат колико толико хаотичних активности ће бити или срећа, или несрећа – околности ће се склопити свакако, а ти ћеш то тумачити као срећу или несрећу, без икаквих разлога за то, јер једно следи после другог, и оно што те сад задовољава за сат времена ће ти донети плод, који ће те терати да патиш. Обичан човек не стреми ка ОзО, он не зна шта хоће, јер желети нешто – значи ослободити се од помрачења и уживети се у своје радосне жеље, а за обичног човека је то немогуће, јер се беспрекидно налази у кругу стања помрачења. Зато кад обичан човек нешто добија, то је увек оно што није желео, то увек није баш то или уопште није то, јер он просто не зна – о чему „томе“ се говори. Обичан човек стреми ка нејасном комфорту, миру, задовољствима али уопште не представља – шта истински жели јер не може да се ослободи НЕ, концепција, страхова, тупости, не доживљава ОзО и радосне жеље. И ако постиже постављени циљ, онда му он, као прво, не доноси жељено олакшање, не прави му живот интересантнијим, а ако и прави, онда само на кратко време и после опет долази до дубоког упадања у јаму сивила, НЕ, и зато и кад постигне резултат који је за човека пожељан, свеједно се не ослобађа страха од неизбежног губитка у будућем. Ако девојка жели мужа, кад га добије и када се заљуби, стално ће патити од љубоморе, недостатка пажње и осталог, јер сивило, тупавост и НЕ са мужем не можеш да зачепиш, а и у заљубљености ће свеједно ускоро доћи до кризе која води ка упадању у тоталну досаду и свакодневницу, јер НЕ пождиру свих и све. То је стварно ужасно стање, зачарани круг сталних патњи из ког не постоји никакав начин да се изађе,осим да почнеш да улажеш напоре у уклањање патњи и постизање ОзО. Смешни су они људи који се боје пакла – они не схватају да је пакао већ одавно настао за њих, да су већ тамо, јер је он вечан и неизбежан док не буду уложени напори у његово уклањање, то јест напори за излажење из тог зачараног круга помрачења.

Закључујем: обичан човек никад не улаже напоре – он стално лебди изнад и једне и другестране у другу и стално се напреже што на крају води ка његовом спљоштавању са свих страна. Обичан човек никад не доживљава поразе, него само несреће, јер је пораз по опредељењу резултат напора, а срећа или несрећа – то су тумачења механичког стицаја околности без икаквих основа.

Кад је реч о напорима све је другачије. Ако си уложио напор и доживео ОзО, онда то проживљавање и јесте циљ, смисао, садржај тог тренутка које никад и ни у каквим околностима не могу да изгубе своју цену, то постигнуће никад не може да се изгуби! И чак више! Ако си уложио напор и доживео пораз, то је на необичан начин твој корак напред. Подвлачим – ја не тумачим пораз као корак напред, јер он и јесте управо корак напред, јер се тако доживљава. Ако човек не одустаје после првих пораза, ако у њему има доста јаких стимула за очајање због немоћности да живи у стањима помрачења и радосног стремљења ка ОзО, онда ће сваки пут када буде улагао напоре и доживљавао поразе са кратковременим победама помрачења, неизбежно примећивати да га порази јачају и да ако данас уложи 100 напора у уклањање НЕ и уклони их само 5, сутра ће се осећати још мало сигурније, а за недељу дана – још сигурније. Искуство улагања напора не нестаје! Говорећи другачије, напори никад не воде ка поразима, увек воде ка успеху, само се некад тај успех зове пораз, кад резултат није постигнут, а понекад се зове победа, кад је резултат постигнут. Током таквог схватања практичар види да ти победа даје крила, али пораз ти такође даје крила, јер ако има пораза, значи да је био напор, у сваком случају је урађен корак напред, у сваком случају је било доживљено нешто што је лепо само по себи – напор, била је учвршћена навика да се не предајеш НЕ, а да улажеш напоре.

Вратићемо се ка нашем **првом стражару**. Он се испољава у потпуности када је реч о срећи или несрећи, али када је реч о улагању напора, постаје јако рањив, слаб. Само се наслонио и стоји ту јер га нико не гура. Практичар који је схватио – у чему је ту ствар сада зна да, као прво, стражар може да се одгурне, а као друго, зна да то уопште није тежак задатак – није тежи од обичног уклањања НЕ**,** јер ако поседујеш јасноћу у разликовању пораза и несрећа, то ће разоружати стражара, то ће показати да има фалш – документа – он има лиценцу да нас штити од механичких жеља у постизању среће, а не да нас штити од радосних жеља за постизањем резултата у пракси. Стражаров задатак је да нас штити од разочарења и туге, он је био створен механизмима примитивног самосталног регулисања, али сад нам нису потребне његове услуге – ловац ће решити тај задатак на много ефикаснији начин него што је кастрирање радосних жеља.

Схвативши све ово, наоружан својом јасноћом, приступам ка уклањању првог стражара.

Прво оружје, као што се говорило раније – то је само радосна жеља да га уклониш, која сад може да се испољиш, јер сам успео да га идентификујем као одвојени објекат, као посебан опажај.

Друго оружје – директни услови за уклањање «ластике» која се вуче иза мене као да ми је реп. У време кад испољавам напоре за уклањање радосних жеља, осталих ОзО, потпуно остварујем своју праксу «резања репова» - вршим специфичан напор у уклањање страхова од несрећа. Технологија улагања тих напора је слична технологији емотивног глачања, ништа ново или тешко ту нема, зато се и резултат брзо испољи – неочекиван пљусак свих квалитета ОзО, испољавање целе хрпе нових нијанси и тонова, ојачавање ловца и природњака, корак напред ка стварању снажне намере.

Треће оружје – стварање навике за доживљавањем радости и усхићења за време пораза. Сваки пут кад ниси успео да беспрекорно уклониш НЕ, постоји избор – доживети нове НЕ или имајући горе описану јасноћу и велико искуство у улагању напора, доживети усхићење, усхићење због тога што је направљен корак напред, што је уложен напор, доживљен пораз, доживљена слобода од НЕ због пораза, сви су ти путеви отворени.

Саветујем те да искористиш праксу механичке замене, јер концепција о једнакости пораза и несрећа може бити јака. На пример, можеш да понављаш реченицу „пораз – то је резултат напора, то је корак напред“ или неку другу која ствара резонансу са усхићењем.

Што је више напора, слађи је пораз.

Што је ефикасније неутралисање првог стражара, што је брже испољавање ОзО**,** брже ћеш се сударити са **другим стражаром - одсутством жеље за промене**. Он везује и руке и ноге и тако наоружава целу аждају и јако смањује њену снагу. Та препрека може да се још назове „инертност мрака“. Она се испољава као лепљива инертна и сирова смеса која се одједном спустила на практичара, прогутала све звукове и боје. У цик испољавања ОзО, кад делује да ништа не може да заустави у брзом напретку, одједном долази апатија, бела магла. То није сивило, то није светло-сиво стање, лишено је карактеристика и испољава се као заглибљено одсутство жеље и за чим. Упадајући у клопку те масе, поново се враћаш у старо стање – обим ОзО се враћа скоро на стари ниво али ипак виши него што је био пре почетка уклањања првог стражара. Као што је први стражар био одољен идентификовањем, одвајањем, јасноћом, радосним жељама и одлучношћу, други стражар је био одољен одликовањем, јасноћом, радосном жељом и упорношћу. Упорност подржавају формалне праксе, зато је њихов ниво у општим праксама целисходно повећати за време супротстављања тамној заглибљеној инерцији. Борба са тамном инерцијом је слична покретима дубоког разочарења после две непроспаване ноћи у живом песку. Али та препрека, наравно, може да се реши.

Током испољавана и истраживања ОзО (током савлађивања прва два стражара) понекад се појављују јако неочекивани пљусци, кад ОзО – већ познати и непознати од пре – буквално падају на главу, падају као лавина, и онда се судараш са трећим стражаром. Кад уочљиве – скоро да ти застане дах, ОзО који се пресипају између себе беспрекидно (престајући само на неколико секунди) током сат времена, два сата, три сата, долазећи до екстатичког квалитета, кад делује да те кида на комаде од среће, кроз неко време ступа на снагу кочиона снага нове врсте – то највише личи на специфични умор од вишка кисеоника. Тако ћу је и назвати – **„умор од вишка кисеоника ОзО“.** Пошто је не прате непријатни осећаји, мој ти је савет – уклони је и трчи даље. Изгурај умор до задњег, хватај сваки секунд уочљивих ОзО – као да си први пут извукла нос из загушљиве собе и удишеш чист шумски ваздух, надиши се максимално да бих после надуго запамтио то искуство, да бих успео да упознаш што више нових ОзО, да имаш спремно за убудуће, јер сваки нови ОзО – то је нови ексер забијен у зид за који ће се качити у будућем твоје радосне жеље. Колико ћеш успети времена да проведеш на врху – зависи од многих фактора – сат или дан, али у сваком случају после пљуска ће доћи до неизбежног повратка јер умор од вишка ће се скупљати. Могуће је да ће за време експлодирања ОзО доћи до трансформације и бурног испољавања физичких преживљавања, могуће је да ће се то десити касније, али у сваком случају тело ће почети да се прилагођава и на крају таквог прилагођавања ефекат „вишка кисеоника“ биће сваки пут испољен све слабије. Али опет, од многих фактора зависи – колико ћеш брзо успети да одолиш трећег стражара – могуће је да ће ти то заузети 2-3 месеца за време којих ће јаки пљусци ОзО који трају по 2-3- даба, бити замењени на одткотрљавања, (посебно у почетку) која могу да трају такође по неколико дана, или по недељу дана. Што беспрекорније буде уклањање НЕ, што активније се будеш бавио учвршћивањем и формалним праксама, што ће жешће бити стремљење ка ОзО, све ће краћи бити рокови за откотрљавање.

О четвртом стражару нема шта посебно да се прича – то је **задовољство** које те обухвата као сивом сладуњавом маглом. ОзО се испољавају, делује као да је све супер…и не примећујеш како се успављујеш у стању задовољства, а будиш се само због тога што су ОзО негде нестали. Сваки пут механизма, укључивања задовљства изванредно одради чим прођеш трећег стражара, и потцењивање способности задовољства да може да те избаци из колосека води ка огромној пропасти, ка испадању из јасних ОзО на пуно дана, ка ојачавању прва три стражара.

Прва победа сва четири стражара изводи практичара на нови ниво праксе кад, као што вам се чини, ОзО могу да се изазивају и појачавају неограничено, бес престанка. У стварности то се не дешава јер надвлађивање стражара – то није процес који се одради одједном, него постепено, и ако си их надвладала сад и доживела експлозију ОзО, онда, што је та експлозија јача и дужа, све ће активнији бити испољен трећи и четврти стражар. Мораће бити надвладана, али ће опадање бити неизбежно, па ћеш ти онда опет сакупити снаге, устремити се напред и поново ћеш видети стражаре. Проблем је обичан – одсутство навике за доживљавањем тако јасних и дугачких ОзО и за време твоје праксе навика ће ојачавати, навикнућеш се на све јасније и дуже ОзО, навикнућеш се да и физичка трансформација помаже твојим напорима.

После сваког очитог надвлађивања стражара упадаш у услове кад испољавању ОзО ништа не смета!То је необично стање, у њему стремљење постаје ликујуће, придобија особину непроменљивости, и та особина се развија сваки пут све више и више. У тим условима се појављује жеља за бављењем праксом **„сабијање стремљења**“.

За сабијање стремљења резонансне мисли јесу мисли о људима који су постигли невероватан степен слободе – читање књига Кастањеде са описивањем старих практичара који сачували свој живот током хиљада година, путовали у неизмеривим пространствима схватања; читање будистичких књига са описивањем практичара који су се истопили у „дугиној светлости“; резонансу стварају фразе „незамишљива реализација“, „бесконачни светови схватања“ и т.д. – све то ствара резонансу са осећајем онога, да је испред тебе отворена бесконачност и да ништа не може да те заустави ако будеш беспрекоран у пракси. То је неописив осећај – док не фантазираш о бесконачном путовању, не доживљаваш задовољство које сабија досаду, а директно удишеш мирис слободе, својим ногама чврсто стојиш на новој земљи.

**06-01-06)** Увешћемо термине „позиција“ и „стање“. **Позиција** – стабилна целокупност опажаја која се формирала у том месту у складу са (фиксираном) жељом. **Стање** – то је стабилна целокупност опажаја која се ствара независно од „фиксираних“ жеља. На пример, ако се бавим емотивним глачањем и одједном, по први пут, доживим опажај сфере празнине, онда ће се, пошто на том месту није постојала жеља за доживљавањем сфере празнине, него је постојала жеља за доживљавањем спокоја, настала целокупност опажаја по опредељењу звати стање, а целокупност опажаја која је саставни део тог стања и садржи жељу за доживљавањем спокоја, жељу за уклањањем НФ, жељу за вршењем емотивног глачања и спокоја, зваће се позиција.

„**Позиција бодхисатве**“: чим се појави опажај било какве врсте помрачења било ког човека, одмах:

1) беспрекорно уклонити НО ка помрачењима

2) изазива се радосна жеља за тиме да се ОзО испоље у сваком бићу које осећа

3) изазива се симпатија и оданост (или према бићима која стреме ка ОзО, или према ничему).

Неопходно је пресецати избацивање јасноће о присутству помрачења и додатака у другом човеку.

Једно од нових стања је – **„уништавање бране“.** Појава која ствара резонансу: велика брана из земље која се налази преко речице, вода се сакупља и почиње уништавање бране, кроз земљу пролазе поточићи и за неко време брана ће се срушити**.**

Карактеристичне особине„уништаване бране“:

1. Јасноћа у то да си у затвору. Није обавезно да постоји разумна јасноћа у то – о којим помрачењима се говори конкретно, контуре затвора у главном само провирују из магле: ту је апстрактна концепција, ту је НФ, тамо је механичка навика и т.д., али засад није јасно – које ће помрачење да се уништава.
2. Ишчекивање због пробијања бране, очекиваног скока на слободу, ка ОзО.
3. Специфични осећај „затегнуте тетиве“ – цело тело (посебно у делу груди, стомака) доживљава мучење – сустегнуто али слатко, као да се тетива затеже и ускоро ће пући. Успут може да се појави механичка жеља да почнеш нешто да радиш, да некако скинеш ту напетост, али кад та жеља буде уклоњена физички осећај ће се наставити и биће пријатан.
4. Појављује се чврста жеља да одликујеш – која је конкретно препрека срушена, где се конкретно концентрисала јачина тог потока. Та жеља је изазвана другом жељом – жељом за убрзавањем пробијања, а он ће бити убрзан ако настане јасноћа. Појављује се жеља за одликовањем опажаја; појава која ствара резонансу са њом – желим да додирнем ту област у коју се концентрисао потенцијал. На почетним стадијумима уништавања бране тражена јасноћа никако да се догоди, могу да почну да се појављују НЕ које је неопходно беспрекорно уклонити.
5. Непостизање јасноће изазива жељу за животом коју желим да назовем „**жеља да се зауставим**“. Она се испољава тако да слаби увученост у делатност, повећава се пажљивост према ОзО. Стање ствара резонансу са појавом: „ја се претварам у слух, у прислушкивање, постајем нем, заустављам се“. Опажаји (они који нису ОзО) као да падају у маглу, постају провидни. Када жеља за заустављањем порасте, могу да се појаве физичка преживљавања и чврстина, сфера празнине. Такође то омогућава и ефекат „убрзавања“ – ја почињем да одликујем много више опажаја, него иначе, такође могу да одликујем и уклањам ситне пљуске НЕ, да фиксирам и појачавам ситне пљуске ОзО.
6. У неком моменту долази до пробијања јасноће – нека целокупност помрачења одједном постаје очигледна, појављује се радосна жеља за њиховим уништавањем. Као правило, завршни радови се обављају брзо, без посебних напора, као да се лагано спушташ на санкама са брда.
7. Стање уништаване бране посебно често се догађа у ситуацији кад излазиш из линије опадања у пракси (на пример, после оргазма или заглибавања у НЕ), на крају које се заборављају јасноће које су биле раније постигнуте, а ОзО постају невидљиви.
8. Али такође је карактеристична и за следећу ситуацију кад правиш нова открића, али се само у том случају „спуштање на санкама“ не одвија толико јавно или га уопште нема, и неопходно је уложити напоре на свим етапама тог пута.

Стање „уништавање бране“ води ка рађању радосне „**жеље за пробијањем**“. Прво објекат није одређен, може се описати као чврста жеља за прекидањем доживљавања „због глупавог стања“. Затим – кад жеља да се пробијеш постане јача и постигне екстатички интензитет, појављује се јасноћа у то - која брана ће бити срушена.

Позиција „**лагане упорности**“ формира се као резултат јаке одлучности у савлађивању стражара. Директно противљење не може увек бити довољно ефикасно – потребно је улагање све више и више напора да не испаднеш из интензивних ОзО, а њихова ефикасност постаје све мања и мања, и на крају се повећава санљивост, и за неко време без обзира на то после којих напора се дешава откотрљавање. Уместо директног противљења целисходно је користити позицију „лагане упорности“: дозволићу да се интензитет ОзО смањује, као да „кочи при спуштању“, то јест, не покушавам да се по било коју цену закачим за постигнут интензитет (или дубину) ОзО, а пратим његово снижење улажући периодичке напоре у уклањање стражара и изазивање ОзО. На крају, успевам да фиксирам стање на много вишем нивоу него онај на који одлазе ОзО на крају тог супротстављања.

Позиција лагане упорности води ка томе да упорност ојачава, добија нове особине. Лакше ју је издвојити из целокупности осталих опажаја са којима је раније била измешана и испољавала се успут. Појављује се могућност за доживљавањем директне жеље за доживљавањем упорности, што води ка ојачавању упорности. Кад упорност постигне интензитет 4-5, са њим ствара резонансу појава чврсте стене, фундамента, непроменљиве чврстине. Појава дубинске снаге ствара такву резонансу, као да је жива на дну језера. Настаје и физичко преживљавање чврстине.

Док се те промене скупљају на граници постизања беспрекидних ОзО**,** једна реч постаје мото и главна тема унутрашњег дијалога, и израз стремљења, оданости, одлучности – „**радити!**“.Појављује се јасноћа да сва пракса која је претходила постизању беспрекидних ОзО да су то само први кораци, да су то само први трзаји бића које доживљава велику жељу да се ослободи од мртвог сна, да изађе из гроба. Онај који није урадио ни то, вара се да жели ОзО. Коначно нестаје жеља да бринеш о навикама, јер је брига – жалост према њима, додавање њих као оних што „хоће, али не могу“. Постаје скроз јасно да у пракси уклањања помрачења, посебно после детаљног разматрања у књизи, у члановима практичара, и ако човек „није способан“ да постигне беспрекидан озарени фон, то значи само једно – жеља за помрачењима у том месту је јача од жеље за ОзО. Суделовање практичарима постаје све тачније и радосније – на пример, жеља за разјашњавањем једног те истог питања једном те истом практичару може да се испољи десет или двадесет пута, али не више од тога – после толике количине разјашњавања тај је већ сам у стању да успостави ток мисли, садржај препорука, и ако не може да реши тај проблем, онда већ никакви савети више ништа неће променити, све остало зависи искључиво од његових напора.

Позиција „**управо сад сам неискрен**“. Ја само мислим да сам искрен, али тако је било већ много пута кад сам мислио да сам искрен, а после је испадало да сам се страшно варао и деловало је да је такву превару скоро немогуће приметити. Зато ћу се сад увек сматрати помало неискреним, да бих увек било испољена радосна жеља за тражењем и уклањањем неискрености, постижући нова продирања ка ОзО.

**Граница довољног сећања** – такав ниво прихватања ОзО у коме је довољно сећање о ОзО да бих се ОзО одмах испољили. Пратња присећања се увек бирала по жељи – на пример, мени се увек свиђало да пратим присећање постављањем питања „шта сад доживљавам?“

Битно повећава интензитете праксе **преузимања ОзО**.

Узећемо за пример прекомерни напор. Можеш да доживиш према мени јаку симпатију (не мању од 7-8), оданост, да доживиш јаку жељу (интензитета не мањег од 7-8) преузети опажај прекомерног напора, концентрисати се тој жељи довољно дуго док се не појави специфично напети – пријатни опажај, назваћу га „магнетизам“ – као да си се „залепила“, појављује се осећај попуњености, али уз то на неко време постаје слабије твоје иднетификовање и на крају се на најтајанственији начин мењаш као да имаш много интензивније искуство у доживљавању прекомерног напора, него што је било у реалности, то јест, у следећим покушајима за изазивањем прекомерног напора доживећеш га много лакше и интензивније, него што је било могуће за тебе раније.

Коришћење фотографија, гласа или одличног сећања, или лично присутство човека од ког желиш да преузмеш ОзО, олакшава преузимање. Назваћу то „усмереним преузимањем ОзО“.

У том случају ако се дати опажај не испољава у мени много јаче и јасније него у теби, таквог опажаја „магнетичког залепљивања са растурањем твоје идентификације“, као и резултата у облику одједном порасле способности за вршењем напора изнад очекивања, неће бити чак и за време поштовања услова присутства симпатије и радосне жеље. Такође тог резултата неће бити и у том случају ако само лажеш себе у то да доживљаваш према мени симпатију на 7-8 (а не породичност, на пример) и и то да доживљаваш радосну жељу за преузимањем тог опажаја (а не поступаш из ОСЗ, на пример).

Постоји и неусмерено преузимање ОзО, кад преузимаш скроз нове за тебе ОзО.

**06-01-07)** Могућа је комплетна замена опажаја – „**промена личности**“. Што је шири спектар обухваћених опажаја, лакше је прећи од једне личности ка другој. Ако си се навикла да будеш укочена и несигурна, онда ће бити јако тешко да се исчупа из тог састава опажаја неодлучност и да се замени на одлучност као што се одмах мења већина опажаја (име, одећа, навике, манири, околина, твој речник и т.д.) и онда замена може да постане искључиво лака.

За нову личност је потребно целисходно изабрати опажаје који стварају резонансу са ОзО**.**

Интересантна је пракса **цикличне замене личности**. Болесно „раздвајање личности“ и остали непожељни успутни ефекти не настају.

Да бих се фиксирала нова личност, састави списак њених елемената и репродукуј их истовремено:

\*) Одећа. Спреми различите врсте одеће за различите личности и никад не користи одећу „за једног и другог“.

\*) Избор фраза, речи. Спреми различите уобичајене изразе за различите личности.

\*) Музика коју они слушају.

\*) Кулинарски укуси.

\*) Места за шетање.

\*) Интересовања – омиљене књиге, теме разговора, начини одмарања и т.д.

\*) Друштва. Да бих беспрекорно дотерао нову личност, створи нове пријатеље који ће те знати само као нову личност. Пошто још увек немају створен стереотип за схватање тебе, примиће те онакву каква јеси, такву каква им се прикажеш, и тако ће олакшати навикавање на нову личност.

Стварање нове личности – то је јако интересантан, уметнички процес који је повезан са испољавањем ОзО.

Можеш створити одмах неколико личности – сталне или периодичке. Ако формираш личност која се састоји од опажаја који стварају резонансу са ОзО, онда ћеш наравно хтети да та личност постане стална, да бих у међувремену или одмах прешао на њу тотално. Али могу се изазивати периодичке личности за конкретне задатке. На пример, да бих се научио да уклањаш страх да испаднеш глуп у очима других људи, ефикасна је улога будале. Уђи у ново друштво и натерај их да поверују да си тотална будала. Унапред научи неопходне гестове, речи, увежбај идиотски смех, одговарај неповезано и т.д. Видећеш – колико си овисна од мишљења других људи, колико си била у илузијама, што се тиче твоје слободе од оптерећености њиховим мишљењем.

**Мењајући личности, примећујеш необичне за себе радосне жеље.** На пример, улога будале ће много ојачати сексуалне и еротске опажаје, јасније ће се испољити неки ОзО – значи да твоја стара личност спречава испољавање сексуалности, а ти чак и не примећујеш то колико си се јако срасла са НФ, оптерећеношћу мишљењем, навиком за сузбијањем сексуалности, а кад си будала, немаш са чиме да се оптерећујеш – ионако си будала, сви то тачно „знају“ и можеш да се зезаш до миле воље. Стање слободе од оптерећености мишљењем исто као и друга привлачна стања можеш да упамтиш и да ускачеш у њих директно, укључивши их у састав нове личности.

Ослобађање од жестоке фиксације једне, механички слепљене личности води ка јаком слабљењу „**везаности за људе**“ („**ВЗЉ**“) – целокупности НЕ, ПЕ, концепција, механичких жеља, механичких одликовања који спречавају позицију „самодовољност“ и које стварају резонансу са ОзО. ВЗЉ садржи забринутост мишљењем, механичку бригу, досаду, задовољство, љубомору, страх од самоће, концепције „мог“ и много друго.

„Заједничка пракса“, „заједнички живот“ и уопште тако звано „**заједничко**“ – то је јако често начин испољавања и учвршћивања ВЗЉ. Типично испољавање се састоји у томе да човек почиње да говори не за себе, а за „колектив“ – „ми претпостављамо“, „он разуме“.

Пошто је практичару најинтересантније са њушкама, онда за њих настаје везаност, и ако се она не уклони, ефикасност контакта ће се катастрофално смањити.

Повремено се налази у тоталној самоћи – одлазећи у шуму на неколико сати или одлазећи у други град на неколико дана. Можеш устати у 3-4 сата ноћи и почети да радиш своје послове док сви спавају. Можеш да изазиваш појаве које стварају резонансу са радосном самоћом. За мене је то, на пример, замишљена прича о томе да сам се у току мојих експеримената случајно задесио у другом „пространству“, „времену“, у „паралелном свету снова“, и пут назад је изгубљен. Топло послеподневно сунце, мали забачени градић, долази јесен, прашњава стазица у малом парку, повремено пролазе људи који су бесконачно далеко од мене, ја никад нећу ту наћи блиско биће, сви су они у дубоком сну, загњурени у безнадежно далеки за мене живот.

Тотално сам, избачен заувек из уобичајеног света, и све што ми преостаје је да осетим усхићење усамљене птице која лети, бурну екстазу непредвидљивости због онога што је испред, да осетим екстатичку оданост према онима које никад нећу видети и да продужим своје путовање без обзира на све.

Фиксирај битне разлике у стању кад си сама, и кад си са њушкама. Постигни ОзО кад си сама. Налазећи се међу њушкама периодички изазивај ОзО као да си сама, доживљавај радосну самодовољност, озбиљност тоталне одговорности за своју праксу – онда ће контакт бити ефикасан, и уместо задовољства и сивила ће се појављивати оданост и симпатија.

Независно од праксе осталих њушки,

Независно од страхова и очекивања,

Независно од околности, победа и пораза,

Бавићу се својом праксом,

Наставићу своје путовање.

**06-01-08)** Социјални страхови – грандиозни слој ВЗЉ и баш зато огроман значај имају **социјални експерименти** („**СЕ**“), намена којих је да а) испољавају помрачења и уклањају помрачења, б) доживљаваш ОзО не само док седиш на каучу (тако звана „**каучна навика**“), а налазећи се у центру људских односа, то јест у условима кад се помрачења испољавају посебно интензивно, а нису дубоко и недоступне за одликовање НЕ. Било који контакт са људима води ка беспрекидном низу помрачења, али и кад си сама социјални страхови и остала помрачења која су везана за друге људе, свеједно су испољена, хранећи НФ, механички УД.

Док спроводиш СЕ ти вршиш потезе на које људи одлучују да реагују негативно, и ти примећујеш да њихов негативни однос (НО) и чак мржња према теби, њихов презир, гађење, агресивни потези – да то није страшно. Да бих изазвао према себи НО или мржњу – довољно је само један корак да се отклониш од уобичајеног живота – да се обратиш са „ти“, да за куповину платиш ситним парама, да не кажеш „хвала“ и т.д., тако да су могућности за спровођење социјалних експеримената многобројне. Везала си се многобројним ограничењима, сузбијајући радосне жеље само да бих се НЕ са стране људи (врло често замишљених) испољавао мало ређе, али то уопште није целисходно. Уклањање религиозног страха негативног односа са стране људи и других који настају због СЕ НЕ, води ка томе да социјални страхови одједном нестају, пропуштајући ОзО напред.

Ако се на крају СЕ дешава нешто што некако утиче на мој живот (на пример, удариће ме или ће ме казнити), то свеједно води ка топљењу страхова, јер у будућем религиозни страх НО ће бити промењен на хладнокрвна процена непожељних последица.

Чак најпростији СЕ изазива у будућем целу буру и на крају беспрекорног уклањања помрачења која се појављују, практичар постиже високи степен слободе од НФ и НЕ, појачава способност за доживљавањем ОзО.

Поновићу још једном: СЕ се не спроводе да бих се постигла „праведност“ или да се казне будале, а и не да се некоме узврати, не да се осветиш, не да повећаш своју значајност и осећај надмоћности, јер ти опажаји категорички се не поклапају са ОзО. СЕ се спроводе да се савладају механички страхови, да научиш да изазиваш ОзО у било којим ситуацијама, да извадиш социјалне страхове из дубоког НФ на површину, да их растуриш и уклониш; да испољиш и уклониш много ситних и крупних концепција.

Обични људи, као правило, упорно не желе да схвате намену СЕ, окривљујући практичаре у жестини и попуштању пред ОСЗ. Они не могу да се замисле на месту практичара јер немају жељу да уклањају помрачења и немају стремљења ка ОзО, а кад се замишљају на месту „жртве“ одједном доживљавају те исте интензивне НЕ које настају код реалних објеката СЕ. Наравно, у СЕ нема жестине јер код објекта СЕ на хиљаду пљускова НЕ које он изабере да доживљава свакодневно додаје још десет, које бих могао да не доживљава да не бомбардира негативним емоцијама због сваке ситнице, јер НЕ – то није физички бол који ће доживљавати сваки независно од његовог избора. Бол може да се „нанесе“, а НЕ „нанети“ није могуће – свако сам бира – да ли да их доживљава или не.

Типични однос обичног „езотерика“ према СЕ – према глупости, ситном и ништавном занимању. Кад се замисли на месту практичара, он доживи ужас, али не може то да призна себи да не бих повредио свој ОСЗ, он компензира своју ужаснутост понижавајућим односом према СЕ.

**06-01-09) „Описивање ОзО“** – то је изазивање било којих опажаја који се одликују тиме да ступају у **резонансу** са тим ОзО. Ако у датом тренутку нису испољени ОзО, испољавање целокупности опажаја коју називамо „описивање тог ОзО“, води у већини случајева ка томе да се нека друга особина тог ОзО појачава.

Дакле, „описивање“ може бити и реч, и бесмислени звук, слика, музика, покрет тела, биљка, животиња, распоред предмета на столу– било шта, али се најчешће користе описивања у облику речи (мисли):

1. мисли (или појаве, ликови) чији садржај називамо „асоцијацијама“, „упоређивањима“, „небо на заласку“, „земља која се ослобађа снега“ и т.д.
2. Мисли које описују карактер промена било којих опажаја који се испољавају паралелно ОзО који се описује, који су му претходили или га пратили.
3. Мисли које описују карактер промена особина ОзО који се описује, укључујући и зависност од испољавања других опажаја.

Да бих се **описивање максимално стварало резонансу са ОзО**, неопходно је:

а) максимално читко подвући специфичне особине тог ОзО које га одликују од других ОзО

б) не користити песништво, филозофске мудрости и остале речи које не означавају конкретне опажаје (такве као што су космички, ван нормале, сазнање ван очекивања, задивљујући, божанствени, непостиживи, истински постојеће и т.д.) а користити само речи које имају скроз јасан значај (такве као што су пас, јела, хладан ваздух, хтети дисати и т.д. – то јест оно што си доживљавао много пута).

Током увеличавања искуства доживљавања ОзО, описивања се коригују, чисте од терета, урастају у детаље који стварају резонансу. На пример, Скво је за описивање „прострације“ покушала да користи речи које је прочитала у „езотеријским књигама“, али џаба – резонанса се није стварала док се није појавила реч – ослонац „одећа“.

Коначни опис: „кад се појави стање прострације, лични опажаји почну да се схватају као одећа – оно што може да се обуче или скине“.

**„Фиксирање“** – фиксирање тога да је опажај био (постоји).

Фиксирањем може бити или описивање опажаја, или било који начин маркирања– подвући или написати неку скраћеницу која означава дати опажај, или написати број.

Јако честа грешка у открићима. Записујеш га одмах после његовог испољавања и затим се појављује задовољство и хаотична одсутност. На крају на папиру остају слова превртање којих не води ни ка сећању постигнуте јасноће. За спречавање таквог исхода неопходно је неколико пута проживети откриће, вратити се ка њему неколико пута, кориговати описивање које ствара резонансу.

**„Формална пракса“ („ФПР“)** – то су следеће активности:

1. које се врше више пута и у потпуности**,**
2. које су мотивисане и које прати радосна жеља,
3. које прати сећање о ОзО,
4. имају као циљ (директан или индиректан) изазивање или појачавање ОзО,
5. који стварају резонансу са ОзО (пожељно),
6. које прати фиксација.

Током вршења фпр неопходно је **спречавати механизам планирања** ма колико год да желиш да кажеш себи „данас ћу да урадим толико активности“, и доживети задовољство. Такве фразе се дозвољавају само у виду озареног фактора. Планирање не спречава испољавање радосних жеља само у случају кад се оно што желиш постиже током вршења многоструког процеса у ком планирање иступа као регулатор који повезује снаге. ФПР није такав процес јер планирање ФПР – то је увек противљење радосним жељама и води ка ненаданом снижавању ефикасности.

ФПР у целини, и фиксације такође праве праксу испољавања ОзО максимално ефикасном, јер:

1. обезбеђују лагано, неминовно савлађивање НФ и „ништа се не дешава“
2. формирају стабилан „мостић“ ка ОзО, учвршћивајући многоструким понављањем навику за њиховим доживљавањем
3. учвршћују навику за доживљавањем радосних жеља, а такође за упорним и одлучним реализовањем
4. тражење описа који ствара највећу резонансу и подразумева многоструко проживљавање ОзО

**„Описивање технологија“** искључиво је ефикасно за резултате праксе у испољавању ОзО. Од првенствених „сирових“ записа проживљеног, кроз многоструко понављање искуства, испољавање битних и небитних елемената, ка коначном формирању списка неопходних и пожељних етапа – тако се формирају елементи технологије постизања пожељних стања.

Описујући ОзО који се испољавају у датом тренутку, издвајамо „**особине ОзО**“, то јест карактеристичне особине које одликује сазнање које разликује: „екстатичност“, „попуњеност“, „дубина“, „интензитет“, „продорност“, „магнетизам“.

Описе особина гледај на крају поглавља „списак ОзО са описима“.

Шта могу да радим у овом тренутку?

А) да доживљавам НЕ, ПЕ, да се препуштам ДО.

Б) да доживљавам ОзО.

В) да улажем напоре у постизање ОзО, вршећи фпр (јер управо фпр јесте начин за стварање и учвршћивање навике за доживљавањем ОзО због многобројних промене опажаја).

Више нема шта да се бира.

Кад почнеш да се бавиш ФПР, понекад се појављује **санљивост**, чија јачина може постати несавладива. Покушаји да се наспаваш не воде ни ка чему, јер разлог није у неиспаваности, него у томе да се ти задесиш у непознатом раније стању – прекида се беспрекидан низ хаотичних апстракција, постоји озарени фон. Досад си познавала само два стања – сањање и бдење са неизбежним НФ и хаотичним апстракцијама. Уклањање сталних атрибута бдења механички води ка склизавању у друго познато стање – сан. Ако се не препустиш поспаности и наставиш да се бавиш ФПР, да правиш паузе све док поспаност не прође, проблем ће нестати. Најефикасније санљивост уклањају било које интелектуалне, психичке и физичке игре, такмичења, ПЕ.

Праксе свакодневне, праксе по два сата дневно, по сат времена дневно, по минут дневно, по 15-, 10-, и 5-секунди фиксирања могу да се комбинују и мењају вршећи се стално или током одабраног временског периода. Оне воде ка повећавању интензитета и испуњености живота на неколико пута.

**Свакодневну фиксацију** саветујем вршити увек – на крају дана евидентирати урађене записе, направити закључак о проживљеном дану као кад се прави закључак о завршеној години – издвојити открића, фиксирати резултате проведених експеримената и ФПР, освежити списак радосних жеља, сабрати секунде проживљене у ОзО и т.д. Људи су навикли да се односе ка једном дану као према некој ситници, али цели дан ван праксе означава цео дан заглибљености у задовољству, сивилу, НФ и НЕ – то је веома велики корак ка смрти иза ког ће се видети јако дуго траг сивила и НЕ. Целисходно је поделити свој живот на дане и бројати живот у данима, а не у годинама – то омогућава уклањање механички неутралног односа према дану.

Ако се дан изравна са „годином“, онда свака два сата могу да се означе као одговарајући месец. **Свакодневну од два сата** („**2сф**“) или по сату фиксацију („**јсф**“) саветујем вршити увек у било којим условима, укључујући и ноћ, јер то омогућава квалитетније спавање, јер се сан прекида због испољавања ОзО, не дешава се дуготрајно заглибљивање у НФ, а такође то омогућава постизање вантелесног искуства и искуства у свесним сновима. Чак и да као резултат тих сат времена буде запис „ништа није урађено“ или буде фиксиран само списак доживљених НЕ, и то ће бити довољна активност која покреће и стимулише.

**Типичне грешке током** **јсф**: „почетна ужурбаност“ (спазматични покушаји да почнеш нешто да радиш, лагана паника); „почетна инертност“ (мисли „имам још целих сат времена, сад ћу завршити посао и приступићу ка пракси“ – самообмана која води ка поразу); „ трајна ондулација“ (почетна инертност траје скоро сат времена и води на крају ка ужурбаности); „коначна ужурбаност“ (спазматични покушаји да бар у задње тренутке нешто урадиш – означава пораз, самообману, одсутство интереса ка пракси).

За време **фиксације од једне минуте** („**јмф**“), **од 15 секунди** („**15сф**“) и **10 секунди** („**10сф**“) фиксира се, на пример, уопштено процењивање стања за указани временски период. Предлажем да се користи скала од 1 до 9, где ће „5“ одговарати фрази „ништа се не дешава“, „6“ – слаб озарен фон, „7“ – стабилан ОФ са пљусцима ОзО, „8“ – стални ОзО, „9“ – јаки ОзО са пљусцима екстатичности. И исто тако надоле: „4“ – слаб НФ и т.д. током јмф постоји могућност да се стави одмах неколико оцена, на пример да се фиксира максимални интензитет НЕ и ОзО, интензитет уложених напора и т.д. – по избору.

Током **фиксације од 5 секунди** **(„5сф“)** може да се користе те исте ознаке. На почетку може да делује да је јмф (да не говоримо о оним чешћим фиксацијама) – нешто немогуће. На пракси испада да се јмф тотално поклапа са било којом делатношћу (фиксација може да се спроводи и у мислима), и не само да не „одузима време“, него насупрот – употпуњује га, захтевајући да се стално присећа праксе, о ОзО, онемогућавајући заглибљивање у НФ и НЕ, дуготрајним хаотичним апстракцијама, водећи ка постизању стабилног ОФ и неочекивано велике количине интересантних посматрања, открића. Искусни практичари су способни да спроводе јмф током неколико сати заредом, а 15-10-5 сф током 10 минута. Може се упоредити: ако дискета није формирана, значи на њу не можеш ништа да запишеш – живот обичног човека је управо такав, пролети као сан. Ако се дискета формира, онда може добро да се попуни – живот за време фпр је препун до крајева и проживљен дан се доживљава тако, као да је прошла цела недеља.

Јако су ефикасне праксе **изражавања жеље наглас** („**ИЖН**“). Ако ситуација не омогућава да се жеља изрази наглас, то може да се уради у себи, по могућности пратећи то бар лаганим покретом усана. Саветујем следеће:

1. Да се спроводи ИЖН периодички, не мање од 10 пута у тури, оптимално је од 50 до 100
2. После сваке дуже туре правити паузу и прислушкивати ОзО које настају, уклањајући хаотичне апстракције.
3. Ако хаотичне апстракције за време паузе постану много досадне, целисходно је почети нову туру.
4. Бирати конкретне жеље: „желим да доживим оданост“, „желим да се осетим у сну као на јави“, „желим да сви могу да доживљавају озарене опажаје“.
5. Скраћивати изговарану фразу ако се на крају многобројног понављања скраћена варијанта чврсто асоцира са тоталним звучањем, на пример, уместо „хоћу да сви могу да доживљавају озарене опажаје“ – „желим за све ОзО“.
6. Имати у виду да пракса води ка видљивим променама када се буде вршило око 1000 пута ИЖН током дана.

Кад се неколико дана заредом будеш интензивно бавио фпр, саветујем да направиш паузу 1-2, чак ако то буде водило ка опадању у слаб ОФ. Ако се ОФ буде мењао на непожељне опажаје, пауза ће се скраћивати, јер ће се појављивати радосна жеља за продужавањем фпр, постижући стабилни ОФ. За време пауза саветујем да се чешће (без фиксирања) враћаш на питање „шта ја сад доживљавам?“

За време паузе могу да се десе значајна открића – нове јасноће, нови ОзО.

Саветујем да се током ИЖН контролише следеће:

1. да понављање фразе не постане механичко, да сваку фразу прати бар слабо, али ипак испољавање одговарајуће жеље.

Трајност сваког ИЖН је отприлике једнака 5-10 секунди.

1. Постоје ли ОФ или пљусци ОзО за време ИЖН
2. постоји ли управо сад радосна жеља за продужавањем ИЖН, ишчекивање

Кад се постигне значајно искуство у ИЖН, и кад се жеља очито одликује као одвојен опажај, ИЖН може да се модификује као „**беспрекидно испољавање жеља**“ („**БИЖ**“): али уз то изговарање жеља се прекида (укључујући и УД), и контрола се врши само да би се жеља очито испољила. Трајност те активности се смањује на 1-3 секунде, што убрзава испољавање интензивног ОФ, али је уз то неопходно имати у виду да се за време одсутства изговарања повећава могућност „успављивања“, кварења праксе, склизавања у хаотичне апстракције – посебно у време кад је ОФ још нестабилан и слаб.

Ка фпр се такође односе следеће праксе:

\*) механичке замене (очигледно лажне концепције).

\*) проживљавања (значајних догађаја из личне историје са уклањањем НЕ и изазивањем ОзО)

\*) фиксације јасноће. Уз то се понавља фраза која ствара резонансу са јасноћом. На пример, док понављам фразу „ја сам другачији“, концентришем се на јасноћи у то да ја имам свој правац независно од тога – ко шта о томе мисли и што ћу реализовати своје радосне жеље независно од тога – ко шта ради и што нећу механички да копирам друге. То уклања везаност фона за људе, води ка испољавању усхићења, бесконачног путовања и т.д.

\*) враћање пажње (са хаотичних апстракција ка пожељном стању). На пример, постављање питања „шта је сад?“ повећава пажњу према текућем стању, сећање о ОзО и радосним жељама изазива лабаве и успорене НФ и слабе НЕ.

\*) емотивног глачања.

ФПР су „спасилачки круг“ за време опадања, јер је то нешто најпростије што може да се уради – вршити једну од ФПР, па ће се на крају стање почети бар мало, али ипак мењати.

Често се појављује радосна жеља за спровођењем ФПР чак у време кад су испољени јасни ОзО, фон екстатичности – појављује се ефекат „напумпавања“, кад се повећавају квалитети ОзО. Жеља за бављењем ФПР нестаје само на стадијуму постизања екстатичних ОзО, кад екстатичност постиже стадијум „неподношљивости“.

Стварање „**озарених навика**“: реализација радосне жеље за постизањем онога да неку одређену активност (пожељна је она која се врши неколико пута на дан) прати, као минимум, напор по испољавању одређеног ОзО, и као максимум – по испољавању тог ОзО. На пример, може се постићи то да сваки пут кад сипаш воду у чајник доживиш радост или осећај лепоте. Али управо СВАКИ пут. Могуће је да ћеш у почетку губити пет пута више времена да бих ставио чајник да проври, али за недељу-две доживљавање ОзО ће ући у навику и моћићеш да почнеш нову борбу. Иди један по један корак – остави срљање онима који се никад неће променити и прави један по један конкретан корак у складу са радосним жељама.

**06-01-10)** ОСЗ - осећај (сопствене) значајности. ОСН – осећај (сопствене) ништавности. Жалост (према себи). Увредили (су ме). Агресија (према ономе ко је против мене). НЕ које сузбијају и кидају – то је реакција на сузбијање „ја“, а ПЕ – реакција на подршку „ја“, тако да важност самог себе која проистиче из илузије „ја“ – јесте основа НЕ и ПЕ. Чак ОСН јесте последица ОСЗ, јер се појављује онда кад је „ја сам важан“ потиштен и кад не постоји могућност да се заштити та значајност. Кад постоје ОзО, мисли о „ја“ постају слабије, прекидају се, постају мање битне, а кад постоје екстатични ОзО, „ја“ постаје уопште невидљиво.

Ако си искрена, брзо ћеш приметити да размишљања о илузорном „ја“ ништа не мењају и да је неопходно да се уради нешто конкретно да се ослаби најумртвљенија страна те илузије – ОСЗ. Као најефикаснију праксу предлажем праксу „сталкинга“. Пракса социјалних експеримената је прелепа претходна вежба. Много различите информације може да се нађе о сталкингу у предивним књигама Кастањеде. **Сталкинг** се састоји у намерно створеној ситуацији од којих људи у главном беже као од ватре: у којима се максимално сузбија твој ОСЗ и ти беспрекорно уклањаш НЕ и ПЕ које настају. Најприхватљивији начин да створиш такву ситуацију је да се нађеш на власти или у сфери утицања **тирана**: тупог, агресивног, надменог човека (или групе људи) који стреми да вређа, понижава друге људе, који уме то да ради и има за то довољно могућности. „Најужасније“ ситуације, које може да замисли обичан човек, су најпривлачније за практичара који се бави сталкингом.

Сталкинг се завршава падом ако престајеш да стремиш ка постизању беспрекорног уклањања НЕ, а такође ако се појављује жеља да се светиш, да убијаш, да нашкодиш тирану, јер то значи да си заузео позицију жртве, то јест, да си изгубио рат са ОСЗ и сам си почео да постајеш тиран.

Сталкинг се завршава тоталном победом ако а) без обзира на то да твоја издржљивост и одлучност не могу да се поколебају и ти и даље беспрекорно уклањаш НЕ и доживљаваш ОзО, и б) држиш позиције које си одабрао (на пример, сачувати физичку целину, или целину банковног рачуна и т.д.).

Да бих се постигао максимално јасан резултат, неопходан је одличан прорачун. Истинити тирани су реткост, и ако пустиш једног, онда ти нико не гарантује да ћеш наћи другог. Кад сретнеш тирана неопходно је да упаднеш у сферу његовог утицаја, да изучиш његове механизме, да нађеш начине за манипулисање њиме, усавршавајући искуство промене својих личности и показујући му се тако да бих могао најбоље да покаже своје особине тирана. Никада не одмарај – увек можеш да урадиш још више да бих игра постала још реалнија, да бих се повећао притисак на твој ОСЗ са стране тирана.

Списак резултата истраживања тирана може да садржи следеће позиције:

\*) које начине сузбијања твој ОСЗ тиран поседује, на пример, да ли је способан бесно да се дере или иронично да се смеје, или да се руга некоме и т.д.

\*) које „дугмиће“ и како можеш „да притишћеш“ да бих манипулисао са њиме, терајући га да те малтретира.

\*) који постоје начини да изађеш испод његове контроле, завршивши експеримент, његова основна слаба места. То може, на пример, бити:

а) страх од старијих тирана (шефови, рођак, друг и т.д. – сви они, које он призна као своје „законске“ тиране)

б) страх од губитка имовине, статуса, дужности, пара и т.д.

в) страх да постане ругло, да буде избрукан – један од највећих страхова тирана, јер бити тиран значи имати јако „рањив“ ОСЗ.

г) страх због нејасног понашања. Нејасно понашање изазива страх, јер је њиме тешко управљати и увек постоји могућност да се измакне контроли.

Ако тиран не узима секиру и не убија те без предговора, то означава да има цео низ „слабости“, онога што ограничава његово понашање. Проналажење и истраживање тих ограничавача и јесте циљ за изучавање тирана.

Пракса сталкинга је дознала да значајни (ако не и већински) део забринутости будућношћу није само због страха од неких околности, него и због страха од сузбијања ОСЗ. Нагло слабљење страха од будућности води ка ненормалном расту усхићења и других ОзО.

Критеријум успешног сталкинга – уживање које доживљаваш у моменту сарадње са тираном. Кастањеда пише да су ратници целисходно користили сарадњу са тиранима да би доживели интензивно уживање – то се дешава јер на крају беспрекорног уклањања НЕ у врло тешким условима, кад су максимално заузети најјачи механизми њиховог настајања, почиње јако испољавање ОзО.

**Аскетизам** – то је пракса која је усмерена (то јест беспрекорно уклањање) на савлађивање другог дела забринутости будућношћу – страх због околности. Ја стварам ситуације у којима постоји навика за доживљавањем јаких НЕ (најпре ЖПС) и уз то морам да пазим да не нанесем непоправљиву штету физичком телу.

Примерци:

\*) по врућини пити врелу, јако неукусну воду

\*) спавати у бучном, смрдљивом, неудобном месту

\*) јести неслану храну

\*) умотати се у дезинфиковану бодљикаву жицу да би од сваког покрета настајао физички бол (не дозволити загнојавање),

И тако даље – могућности су бесконачне.

Али није важно колико ће твоје активности бити важне страном посматрачу, важно је шта ти доживљаваш. Ако ти, вршећи „подвиге лажног аскетизма“ спаваш на ексерима, и уз то доживљаваш ОСЗ, ЖПС, остале НЕ, онда ће те такав „аскетизам“ довести исто тамо, где и сва помрачења – ка лудилу и разлагању.

**06-01-11)** Жеља за додавањем и избацивањима **(„ЖДИ“)** је увек механичка јер радосне жеље увек стварају резонансу са разумном јасноћом. Лако је поверовати да ЖДИодговара особинама механичких жеља.

**Немогуће је култивисати искреност у нечему једном, и неискреност у нечему другом.**

Одсутство жеље за одликовањем и истраживањем испољавања других људи, праћено жељом за подржавањем њиховог пожељног лика, неизбежно и нагло смањује способност за одликовањем опажаја у самом себи, а то води ка тупости, НЕи осталим помрачењима.

Рад са додацима – камен спотицања за велики број практичара, зато желим да направим збирку примерака о анализирању додатака по типу збирке „питања и одговори“: парови „део из извештаја“ – „коментар“.

Најопаснији додаци се испољавају према људима које сматраш „блиским“ или их „добро познајеш“. То је везано са тиме да се и чак околина практичара врло агресивно односи према његовом бављењу праксом, јер ако стреми да одликује опажаје, да развија јасно мишљење, уклања концептуалност, прекинуће да прихвата ликове које људи стварају и подржавају – пожелеће искрено да изучи опажаје људи из околине и да направи своје мишљење према њима.

Јако је распрострањен **лажни ослонац на додатке у испољавању** **ОзО**. Ако замислиш да девојчица коју мазиш доживљава нежност, та нежност ће се повећати. Ако замислиш да она доживљава злурадост (на пример због тога што је одбацила твоје реалне или замишљене конкуренткиње), нежност нестаје. Одавде и мисао: „ја желим да доживљавам нежност“. Ја додајем у њу нежност и сама је доживљавам. Нежност је за мене привлачан опажај, зашто да је одбијам?“

Дакле, додатак се схвата као начин за доживљавање ОзО. Али ипак, без обзира на то да такав ход мисли делује очигледан, он је лажан и додатак јесте помрачење, то јест, не само што не омогућава испољавање ОзО, него насупрот – спречава. Ако желиш да доживљаваш ОзО јаче, чешће, разноврсније, неопходно је да се разумеш у то. Да бих све разјаснио, неопходно је да обратиш пажњу на следеће:

а) додавање – то је култивисање неискрености, сузбијање искрености. Искреност увек ствара резонансу са ОзО, са јасноћом – независно од тога, шта си пронашла на крају испољавања искрености. Неискреност увек води ка општој тупости, ојачавању НЕ, неспособности за одликовањем опажаја и – наравно – за бирањем пожељних, а то значи да води ка неспособности за доживљавањем радосних жеља, ка култивисању ОзО. Такође, неискреност је искључиво привлачан ОзО.

б) додавање често прати забринутост да ће бити раскринкане, НО због тога што може бити убрзано раскринкавање или се може повећати контраст између „бодљицама“ и додацима, осталим НЕ. Што је удаљенији додати лик од „бодљице“, све је јача у теби забринутост.

Из тога се може направити закључак да међу осталим опажајима у човеку имају и трагови разумне јасноће у то да је она неискрена и додаје друге – на пример, у облику дела слепог унутрашњег дијалога, која се активно сузбија. То значи да било који човек може да пронађе и уклони додатке, ако му се појави таква жеља, и продужетак додавања означава само одсутство жеље за искреношћу.

в) додаци – препреке за нежност, симпатије и остале ОзО, јер да се додатак не би срушио, неопходно је прекинути прихватати испољавања човека, стално сузбијати јасноћу у његова испољавања, и на крају уместо живог човека ћеш држати испред себе само гипсану фигуру према којој нећеш моћи да доживиш нежност или симпатију. Избирљива неискреност на коју се позивају они који желе да помоћу додатака доживе ОзО, је немогућа.

г) покушај да „ништа не представљаш“ води ка тешком облику самообмане, кад само мислиш да ништа не представљаш, али се понашаш тако, као што се понашају људи који додају. Са стране се то јако добро види и лако је испољити помоћу искреног истраживања самог себе.

д) кад се на било који начин култивисани додатак сруши (а то се увек кад тад деси), количина и интензитет НЕ се повећава до катастрофално високог нивоа и може чак да се појави жеља да никад не доживљаваш нежност и симпатију. На крају тупавости си неспособна да разјасниш да је разлог за те НЕ то што си култивисала тупост, а не ОзО. Када се додатак руши на крају жеље за постизањем јасноће и искрености увек доживљаваш јако јасне приливе ОзО и радосних жеља.

е) жеља за додавањем је увек механичка жеља. Замисли да си изгубила могућност да контактираш са својом девојком/момком – одмах се појављују јаке НЕ: осећај губитка, ЖПС и т.д. То за разлику од опште прихваћеног мишљења није знак „љубави“, а наопако – најбољи знак механичке жеље, то јест жеље мотивисане помрачењима, а не ОзО ( на пример, ЖПС, ОСЗ, жељом за владањем, љубомором, страховима због самоће, досадом или сивилом и т.д.). „Љубав“ се схвата као целокупност ОзО, као што су нежност, симпатија, оданост и др., никад је не прате НЕ са мислима о растанку, немогућности контактирања. Ако се НЕ појављују, значи да је твоја симпатија измешана са довољном количином механичких жеља које УБИЈАЈУ нежност и симпатију. Везаност која се схвата као целокупност механичких жеља и НЕ, увек се појављује у оноликој мери колико ти придодајеш човеку. Везаност се појављује само према додацима. Ако почнеш да истражујеш човека и прекинеш додавања, онда независно од резултата тог истраживања ћеш приметити да је безосећајно брвно или јасно усмерена, амбициозна личност – у сваком случају твоја везаност ће нестати а ОзО ће ојачати.

Жеља за додавањем се повећава после оргазма, заглибљивања у сивилу, досади, ЖПС и осталих НЕ. Кад постоје ОзО, постоји и стремљење ка искрености по било коју цену. Кад постоји НФ, појављује се болесна везаност за „цену“, то јест нежеља за растанком од додатака, као средством постизања задовољства,спасом од сивила.

ж) што су јачи додаци, све више НЕ се појављује као одговор на предлог за истраживањем тог човека, а посебно ако неко покуша да га истражи сам, а и тебе уједно. Кад си искрена, сличне понуде и иницијативе испољавају код тебе само пљусак симпатије, оданости, ишчекивање бог тражења помрачења и ослобађања од њих.

з) пошто се додаци испољавају највише са „најближим“ људима са којима најчешће контактираш, па чак ако у друго време постижеш искреност, уклањаш НЕ и испољаваш ОзО, ефикасност напора ће стремити ка нули, јер већи део времена ћеш култивисати тупост и везаност (то јест НЕ и страх од НЕ). Немогуће је не приметити да уклањање додатака пуно повећава ефикасност праксе у свему осталом, а појављивање новог таласа додавања је пуно смањује.

и) али шта да се ради са најважнијим аргументом – зар додаци „помажу“ да се доживљавају ОзО? Ако додајући нешто човеку доживљаваш нежност према њему, то означава само да се нежност испољава УПРКОС, а не захваљујући додацима, и да бих могла да доживљаваш и нежност и остале ОзО директно сад још јаче и још дуже, ако би приступила ка уклањању додатака. Према том човеку или неком другом, или према никоме одређеном.

к) појачавајући везаност за гипсану фигуру, лишаваш се јасног одликовања, и на крају, искључиво интересантан теби човек ти може проћи право испред носа, а ти, препуњена тупошћу и НЕ га нећеш ни приметити и тако ћеш изгубити могућност да идеш ка ОзО много брже, јер ништа толико не убрзава испољавање ОзО, као што убрзава стварање резонансе са оним испољавањима код људи, која ти омогућавају да претпоставиш да они доживљавају ОзО – а да не говорим о губитку ретке могућности за размену искуством у пракси постизања ОзО.

л) додавање нечега човеку је неускладиво са симпатијом према њему! То може да делује апсурдно, али то је ипак очигледно. Кад додајем, стварам фиксирани лажни лик и доживљавам задовољство због тога. А иза стакла тог лика се налази биће које доживљава помрачења и могуће је да стреми ка ослобађању од њих. И ја би могао да утичем да то биће престане да доживљава помрачења, да утичем на његове напоре у постизању јасноће и ОзО (ако ти напори постоје а не додају се), али ја одлучујем да не примећујем његова помрачења, а насупрот – мотивишем га да одржава самообману.

Додавати нешто човеку – значи закуцавати ексере у поклопац његовог гроба. То значи да култивишеш задовољство и тоталну незаинтересованост према њему. То је категорички неускладиво са радосном жељом да се ослободи од помрачења и доживи ОзО, са позицијом бодхисатве.

**Истраживање опажаја других људи садржи**:

1. Састављање списка питања које би поставио себи ако би одлучио да постигнеш искреност и да истражиш самог себе.
2. Добијање одговора на та питања од човека ког истражујеш
3. У случају општих, нејасних одговора – постављање додатних, детаљнијих питања
4. Упоређивање понашања човека и његових одговора, проналажење супротности, нејасноћа, ново постављање питања
5. Стварање ситуација у којима ће човек који се истражује понашати тако да ће се можда појавити основе за претпоставку о саставу његових опажаја
6. Ако човек говори да „жели нешто“, онда треба сазнати (и посматрати) - шта је урадио за реализацију те жеље, какви су резултати
7. Ако човек говори да је „разумео нешто“, онда треба сазнати детаљније – шта је конкретно разумео, и посматрати – да ли се променило његово понашање у складу са његовим претпостављеним схватањем, сазнати – шта је урадио да бих променио понашање у складу са претпостављаним схватањем, какви су резултати његових активности
8. За време интерпретација одговора или поступака човека не ограничавати се са само једном интерпретацијом – сваки пут налазити 2 или 3 и више, а после истраживати њихову образложеност, непротивречивост осталим поступцима и речима човека.

**Типичне грешке током истраживања**:

1. питања се постављају „безуба“, унапред припремљена за тог човека да се не би изазвао НО, да му се не би створиле потешкоће током давања одговора

\*) решење: додати у свој списак питања из спискова, састављених „њушкама“ (гледај у збирци чланака), предложити „њушци“ да дода у тај списак неко питање.

2) Одговори се прихватају са вером, а не као материјал за следећу анализу – не траже се супротности, не стварају се ситуације у којима би се истраживани човек понео тако да би се појавиле основе да потврдиш или оповргнеш или конкретизираш његова питања.

3) Истраживани је неискрен и жели да превари самог себе, добивши по било коју цену потврду својих представа. То је тешка ситуација, јер ако је човек одлучио да се превари, нико не може да га спречи у томе.

\*) решење 1: замолити „њушку“ да прочита записе о твом истраживању

\*) решење 2: прочитати своје истраживање тако да делује као да читаш записе неког другог, непознатог човека

4) Без разлога се претпоставља да истраживани човек зна – које конкретно опажаје он означава којом речју и да су њихове ознаке једнаке твојим ознакама. У ствари, људи никад не размишљају о таквим стварима, сулудо понављајући оно што се говори у одређеним ситуацијама. Зато, ако човек каже да, на пример, „доживљава нежност“, он у ствари може да доживљава оно што није нежност, него жалост, брига, друштвеност, осећај кривице, и чак злопамтивост и злурадост! (На пример, ако девојчица мази дечака мислећи да га отима својој конкуренткињи).

\*) решење: прихватати саопштења о опажајима човека само као предмет за анализирање, упоређивати са другим речима и испољавањима, правити закључке ослањајући се на здрав смисао и твоје искуство у посматрању за собом и другим људима.

5) погрешно је претпостављати да је немогуће разјаснити опажаје другог човека. Прва достигнућа јасноће ће се давати јако тешко, основни проблем неће бити у томе што је јасноћа неухватљива, испољавања запетљана и т.д., а у томе да се треба савладати инерција тупости, страх од постизања јасноће. А само јасноћу добити је у главном јако, јако лако.

\*) решење 1: уклањај страх од јасноће и остале НЕ

\*) решење 2: вежбај

\*) решење 3: ако нема јасноће, онда се и понашај као да је нема. Један од облика самообмане је да мислиш „па не знам ја шта он доживљава“, али се уз то понашаш тако као да тачно знаш – шта он доживљава, то јест култивишеш додатак.

6) Додаје се неко „ја“ осим оних опажаја који постоје у том месту. На пример: „ да, сад се понаша као скот али је ипак добар човек – негде тамо, у дубини душе, уопште, тако да га ипак волим“. Дакле, ствараш додатак и стављаш га преко свих опажаја трудећи се да се концентришеш не на опажајима које имаш, него на својим додацима.

\*) решење: имај у виду да ти чак немаш опажај „ја“, а да не говоримо тек о опажају „он“ – постоје опажаји, постоје разлике у тим опажајима, постоји однос према различитим опажајима, тако да у сваком конкретном тренутку имај у виду и њихова испољавања, интерпретације тих испољавања и свој однос према томе, имај у виду своје радосне жеље.

7) Додавање нечега човеку се дешава „издалека“, не улазећи у близак контакт са њим. На пример, јако често се додаје нешто глумцима, писцима, политичарима и осталим људима које видиш јако ретко и у специфичним условима, кад тај човек зна да је објекат твоје пажње и улаже напоре да одржи њима пожељни лик.

Типичан примерак – погрешна је представа о томе да ако је слика или песма или слично за тебе озарени фактор да то значи да човек који се створио да је доживео (бар у том тренутку) ОзО. Понављам, озарени фактор може да буде чак опушак од цигарете у вц-шољи. Дато додавање је занимљиво тиме што је жеља за његовим одржавањем јако стабилна, без обзира на то да минимално истраживање испољава много „бодљица“.

\*) решење: успостављај са људима што приснији контакт, истражуј их ако желиш да добијеш представу о њиховим опажајима. Никад не знаш унапред – који детља у њиховом понашању може моментално да сруши цео солитер створен од додатака.

8) „Лажно прекидање додавања“. Мислиш: „вероватно он уопште није паметан и осећајан човек“, и престајеш да контактираш са њим, мислећи да је додатак уклоњен. У ствари то уопште није тако, ти си само једну концепцију „он је паметан и осећајан“ заменила на другу, вероватно кад си била мотивисана са НЕ. Парадоксално је али у том случају можеш да га сматраш тупим и безосећајним само у мислима, али мораш да наставиш да се понашаш тако као да је он паметан и осећајан човек, и да доживљаваш жалост због губитка контакта са њима да чезнеш за њим и т.д.

\*) решење: истражуј човека, а не прави збрку од негативних и позитивних додатака

9) Облик самообмане – почети „истраживати“ човека тако да мисли да је доживео према теби НО и прекинуо контакт – тренутно или заувек, после чега ћеш ти мислити: „покушала сам да га истражим, али ми није успело – одбио је, наљутио се и отишао“. Уз то, наравно, ти настављаш да одржаваш недирнуте своје додатке.

10) Додавање због испољавања спољних атрибута одговарајућих опажаја.

На пример, живот људи је толико несретан да желе бар ПЕ, иду у биоскоп, праве „празнике“, али на крају свеједно са разочарењем виде да се ПЕ никако не појављују или се јако брзо прекидају, а замењују их досада и НЕ. Онда у очају испољавају спољне атрибуте ПЕ – почну гласно да се деру, смеју, „веселе“ и околина без икаквог анализирања мисли да човек стварно доживљава ПЕ. За намрштено чело кажу да је то уметничка замишљеност, за осмех – симпатија и безбрижност и тако даље.

\*) решење: исто што је у позицији 7)

11) Погрешно је да “па не може човек тако да лаже!“ Може. Независно од ичега – социјалног статуса, професије, односа према себи и т.д., човек је способан да ужасно лаже и да ту лаж одржава, развија колико год требало. Често људи почну и сами да верују у своју лаж.

\*) решење 1: слушај приче других људи о себи које си ти пратио неко време, истраживао и упоређуј их са својим успоменама. На пример, родитељи могу да ти кажу да „никад нису контролисали твоје мисли, да те нису терали да мислиш као они“. Упореди то са својим сећањима. Директно им реци своје мисли које се не поклапају са њиховим концепцијама и погледај њихову реакцију.

\*) решење 2: истражи своју сопствену лажљивост, несикреност која се испољава тренутно, која се испољавала у прошлости.

\*) решење 3: читај одговоре других практичара о истраживању себе, других људи.

\*) решење 4: чврсто се држи своје позиције у складу са којом да бих нешто изјавио потребно је да имаш основа за то, и „искрена фаца“ говорника није тај основ.

\*) решење 5: детаљно и написмено фиксирај резултате својих истраживања, спречавај механизме њиховог сузбијања.

12) Кад се човек запетља у својим исказима, неспосбан је даље да одржава лаж или да брани концепцију, ако рачуна бар на минимални здрави смисао, па понекад призна своју лаж или лажност концепције,

или постојање код њега НЕ и т.д. Погрешно је то схватати као појављивање јасноће – то може бити само начин да врати твоју друштвеност, ПО, да промени тему и заборави на све, а затим опет да почне да се понаша као пре.

\*) решење: ако је човек постигао јасноћу, после тога следи одређено понашање – провери да ли постоји:

а) улаже напоре за промену свог понашања у складу са јасноћом, може детаљно да исприча о тим напорима – шта сам радио, шта је испало, шта није испало, која су била открића, посматрања, питања и т.д. Ако нема детаља – значи није било напора, није било жеље да учврсти јасноћу, значи – није била јасноћа, то је само био такав потез.

б) уноси поправке у друге своје представе које противурече јасноћи.

в) не доживљава раздражљивост кад поново потегнеш ту тему.

г) сам потеже разговоре на ту тему да бих учврстио јасноћу и тако даље.

13) Понекад је лагање само стратешки ход који се користи да бих се показало колико си ти упућен у све, да смањиш накаљеност због супротстављања, да замениш улогу учитеља која није упалила, на улогу пријатеља, са надом да ће то да упали и да успешно утиче на тебе.

\*) решење: исто што и у позицији 12.

**Неке типичне реакције људи и најчешћа објашњења за њих**:

1. Не знам, нисам размишљао о томе“ – најчешће то значи „ не желим да мислим о томе“ или „имам мишљење које желим да сакријем од тебе“. Провера: замоли га да размисли о томе, погледај му реакцију.
2. На питање „како се односиш ка том и том понашању тих људи“ следи одговор „свако има право на свој начин живота…“, „нормално се односим“, „никако се не односим“, „ја прихватам људе такве какви јесу“. Провера: реци му да се ти или њему близак њему човек тако понаша и погледај на његову реакцију.
3. „не може се изразити речима“, „осећања не могу да се објасне“, „може све да се прихвата онако како јесте“, „може се просто бити у хармонији са светом“, „ако се тако све буде анализирало, губи се целовитост“ =>> „не желим да размишљам о својим опажајима“, „желим да доживљавам НЕ, тупост“, „дојадила су ми твоја питања, то ми није интересантно“.

Истраживање самог себе, напори у разликовању (својих) опажаја битно олакшавају процес додавања, стварају основе за образложене претпоставке.

Процедура стварања додатака, искуство њиховог откривања, вежбање формирања образложених претпоставки, буђење озареног сазнања које одликује и много друго је јако ефикасно остваривати током упознавања и зближавања са новим човеком. За многоструко учвршћивање навика и спречавање котрљања у механичку жељу „додати и заборавити се“ неопходно је створити неколико типских ланаца постепеног зближавања. Пожељно је учествовање другог практичара који ће пратити твоје понашање, анализирати твоје дописе, твоје извештаје, закључке – са стране се додаци и избацивања виде 10 пута боље него што видиш ти сама кад си увучена у процес.

Навешћу један примерак таквог ланца: упознавање девојке преко интернета.

За време стварања сваког новог „портрета“ саговорника упоређуј га са претходним. Током стварања портрета по могућности образложи сваку своју претпоставку о њему.

Унапред састави списак параметара и испољавања на основу ког ћеш оцењивати (по скали од 1 до 19) сваког човека.

\*) Постави оглас на сајту за упознавање. Максимално одговора од дечака ћеш добити ако напишеш да тражиш партнера за секс. Напиши да писма без слика нећеш читати. Кад добијеш гомилу писама, одабери она са којим ћеш надаље радити – пожељно је да узмеш она писма која су те највише заинтересовала. Напиши им нешто охрабрујуће у одговору на писмо да бих и даље добијала писма. Замоли их да ти пошаљу слике на којима се читко види тело и оне на којима се одлично види лице.

\*) Пажљиво прочитај две три реченице из писма. Детаљно опиши портрет његовог аутора,то јест, како си га замислила.

\*) Прочитај сва његова писма до краја. Састави нови портрет.

\*) Одабери најмању и најлошију слику, састави нови портрет. После исто – по слици са телом, по слици где се лице добро види.

\*) Напиши писмо са сексуалним текстом и доби одговор на то писмо, а кад га добијеш, састави нови портрет. Напиши писмо које састоји од празних интелектуалних формација. Прочитај одговор и састави нови портрет. Напиши писмо које ће он протумачити као исказивање јаких НЕ. Прочитај одговор и састави нови портрет. И тако даље. По жељи и по могућности настави дописивање, сваки пут смишљајући неку нову замку. Да саговорник не би изгубио жељу, напали га са напола еротским сликама (својима или не својима, у складу са жељом), убеди га да желиш што пре да се видите, само да нађеш слободно време

\*) Назови га и причај дуго са њим на различите теме, укључујући оне врелије: сексуалне фантазије, искуство, хомосексуалност, насиље, рођаци, љубомора и превара, рад, циљеви и интереси. Састави после сваког разговора нови портрет.

\*) Нађи се са њим на некој неутралној територији, попричај, прошетај, погледај га уживо.

\*) Ступи у сексуални однос са њим.

\*) Саопшти му да сад имаш новог дечка (муж, деца, посао, родитељи ти бране и т.д.), и да се са њим нећеш забављати – погледај на његово понашање после прекида односа.

\*) Упореди све портрете. Проанализирај, направи закључке, напиши открића.

Та шема је оријентациона, у стварној ситуацији ћеш сама одредити приоритете, проширићеш или ћеш прекинути процес на било ком месту.

Обичан човек проживи само неколико таквих прича током живота, и наравно, ништа не истражује, не анализира, не прави закључке, то јест не добија искуство. Можеш целих месец дана да добијеш много више искуства у постизању јасноће што се тиче других људи, него остали људи за цео живот.

**06-01-12)** „**Трајекторија развијања**“ – то је стабилна хрпа узастопних етапа у развијању.

*(опомињем (гледај поглавље „списак термина“): „развијање“ је целокупност промена у којим се повећава спектар или интензитет било којих особина ОзО.“Промена“ – то је стварање нове навике током улагања напора. „Напор“ – то је концентрисана и интензивна радосна жеља. „Резултат“ – то је испољавање пожељних опажаја после напора уложених у постизање тих опажаја. „Радосна жеља“ – то је жеља која ствара резонансу са ишчекивањем и осталим ОзО).*

Трајекторија развијања отприлике изгледа овако:

1. На првој етапи улажем напоре на свим фронтовима – вршим најразличитије праксе према којима доживљавам радосну жељу. Означићу ту етапу као „**фронтални притисак**“. Интензитет рж се колеба од 1 до 6, стабилност рж је мала или средња.
2. У неком тренутку због раста фронталног притиска настаје „**пробијање искрености**“, јасни пљусак јасноће у то да сам ја цело то време у некој области био неискрен, избацивао нека снажна стања помрачења на која сам се навикао, нисам хтео да их одликујем (помрачена доминанта).
3. После пробијања неискрености следи појављивање „циклона“ усмереног на испољавање и уклањање те неискрености.

*(Поновићу дефиницију циклона: то је радосна жеља*

*\*) са интензитетом више од 5-6, чак и до 10;*

*\*) искључиво стабилна од утицаја са стране осталих опажаја, са јако великом трајношћу испољавања, чак по упоређењу са осталим рж;*

*\*) праћена не само ОзО, ишчекивањем до 10, а и (бар повремено) „физичким преживљавањима“ – на пример „са исказивањем воље“, чврстином, уживањем и др.*

*\*) која ствара јаку резонансу са „бесом“, „стремљењем“.)*

Време које прође од почетка фронталног притиска до тренутка пробијања искрености (tp),

а) Обрнуто пропорционални квадрату „коефицијента аждаје“ („коефицијент аждаје“ – „Оd“ – интензитет и фреквенција испољавања упорности (у испољавању и уклањању НЕ, изазивању ОзО), одлучности (у беспрекорном уклањању стања помрачења, у оданости доживљавања ОзО), искрености, предужитка);

б) Обрнуто пропорционални „коефицијенту ОзО“ – „Оо“ (интензитет и фреквенција испољавања осталих ОзО, ФП, радосних жеља, напора у одликовању и т.д.).

в) Обрнуто пропорционални квадрату „коефицијента агресије“ – „Na“ (интензитет и фреквенција испољавања агресивних НЕ).

g) Обрнуто пропорционални „коефицијенту помрачења“ – „Nn“ (интензитет и фреквенција испољавања свих осталих НЕ, НФ, механичких жеља, инерције тупости и т.д.)

tp = (Na **2** \* Nn) / (Od **2** \* Oo)

1. Циклон води ка наглом повећавању обима напора у одликовање опажаја, појачавање беспрекорности у уклањању помрачења („пракса учвршћивања“). Циклон изазива посебне и директно усмерене олује радосних жеља.
2. Резултат праксе учвршћивања је „**каскада открића**“ или „**пробијање**“:

а) појављује се једна, па друга јасноћа

б) са непознатим досад интензитетом испољавају се већ познате и нове особине ОзО, повећава се стабилност њиховог испољавања

в) учвршћује се „позиција аждаје“ у целини

г) снажне и стабилне радосне жеље воде ка бурном развијању.

д) постаје очигледна радосна жеља за изучавањем литературе о Пракси - читати књигу, чланке. Тачно и кратко излагање за које је раније говорио да је „сувопарно“, почиње да ствара јаку резонансу са радошћу, стремљењем.

е) појачава се радосна жеља за формалним праксама, учвршћивањем открића

ж) појачава се радосна жеља за фиксирањем резултата, стварањем описа, технологија

з) појачава се радосна жеља да још и још улажеш напоре у одликовање опажаја

„**Фаза ланчаних реакција**“ – прва и најактивнија фаза у каскади открића. „**Везана реакција**“ – то је појава током које се јасноћа и делимично (понекад значајно) ослобађање од помрачења појављује скоро моментално, скоро без улагања напора током концентрисања на одређеној теми.

У целокупности открића јасно се издвајају а) „**ситна открића**“ и б) „**крупна открића**“. Карактеристична особина крупних открића – успутни пљусци екстатичких ОзО.

„**Фаза сакупљања плодова**“ – друга фаза у каскади открића. Карактеризује је радосна жеља за интензитетом од 5 до 10 учвршћивања открића – многоструким доживљавањем постигнуте јасноће и осталих ОзО, фиксацијом резултата.

1. Због деловања механизама које сам назвао „четири стражара“, појављује се опадање. Трајност и дубина првих пет етапа је боља, а опадање је мање, кад су ОзОкоје се појављују ближе према екстатичким. Знајући да ће шеста етапа наступити неизбежно, практичар је спреман да се позове на праксу „**лаганог одустајања**“, чим примети да упркос његовим напорима та етапа настаје, што омогућава да опадање буде мање развучено и да буде блаже.

Почевши од неког тренутка, опадање више не води ка појављивању помрачења, а постаје одустајање у позицију „**лагане праксе**“:

а) испољен је беспрекидан ОФ – малог и средњег интензитета

б) ОзО су испољавани скоро непрекидно – у главном малог и средњег интензитета

в) напори у улагање одликовања опажаја су испољавани скоро непрекидно

г) присећање ОзО

д) ловац на НЕ ради беспрекорно у случају њиховог појављивања

е) не појављују се знатна открића

ж) врши се лагани одрађивање ситуација по избору (плус прегледање прошлих ситуација) да бих се у своје понашање унела нека нова открића

з) формалне праксе су периодичне

и) одржава се јасноћа у то да „лагана пракса“ у било ком тренутку може довести ка тоталном опадању, ако се успаваш у задовољству, ако се предаш навици за доживљавањем опадања

к) одржава се стални ниво пажљивости ка испољавању нових радосних жеља, нових напора.

Јасноћа у постојање линије развијања, жеље за њеним истраживањем, искуством одликовања, посматрањем, истраживањем њених етапа – све то води ка испољавању „**импулса**“ – радосне жеља за мешањем у те етапе, уношењем у њих нових елемената, мењањем линије са циљем повећавања ефикасности уложених напора.

„**Импулс унакрст**“: током јасноће у неизбежност наступања опадања на крају циклуса, на етапи каскаде открића појављује се радосна жеља за повременим вршењем фронталног притиска већ са нових висина. У том случају опадање постаје посебно кратко и ситно.

**06-01-13)** У том додатном параграфу ћу ставити оне праксе које су се доказале као најефикасније у тим или другим ситуацијама али нису биле укључене у претходне параграфе.

\*) „**Милион ОзО**“ – појављује се жеља за вршењем милиона аката у испољавању ОзО и један од разлога тога што рж може јако да ствара резонансу са ОзО је да жеља таквог продорног сакупљања уклања једну од распрострањених помрачења која се састоје у нападању мисли – скептичара (и импотенције која следи после њих) као што су „сад је већ вече, данас у сваком случају пуно не може да се уради, оставићу за сутра). Пракса сакупљања и фиксирања опште количине изазваних ОзО води ка томе да чак појединачни акти ОзО прати ентузијазам и ишчекивање.

**Поглавље 06-02: Списак ОзО са описима.**

Садржај:

**06-02-01)** Списак и описи ОзО који изазивају резонансу.

**06-02-02)** Списак и квалитети ОзО који изазивају резонансу.

**06-02-03)** Списак акорда.

**06-02-01)** Због озбиљног мањка времена (то јест велике конкуренције међу радосним жељама) постепено ћу нешто додавати у ту шему.

Сматрам да је квалитетан опис (то јест такав опис, који изазива резонансу са одговарајућим **ОзО**) онај, у коме:

**а)** су максимално јасно истакнуте и специфичне особине тог **ОзО**, које га издвајају међу осталим **ОзО**.

**б)** нема песништва, филозофских мудрости и осталих речи, које не означавају скроз конкретан опажај (такве речи, као што су космички, ванземаљски, очаравајући, непостижив и т.д.), јер јаку резонансу стварају само оне речи које означавају конкретне предмете (такве, као што су пас, јела, хладан ваздух, хтети дисати и остале – то јест оно, што сам доживљавао много пута).

Остале препоруке гледај у поглављу **„Описи и фиксације“.**

**Сектор стремљења**:

**1 линија**:

\* радосна жеља

\* потреба

\* чврста жеља или упорност

\* стремљење

**2 линија**:

\* одлучност

\* бес

**3 линија**:

\* радосно ишчекивање

\* предосећај уживања

\* предосећај усхићења (осећај тајне)

**4 линија:**

\* вечно пролеће

\* зов

**5 линија:**

\* чуђење

\* ликовање

**„Потреба“:**

\*) Јака радосна жеља добија квалитет који ствара резонансу са речју „потреба“, то јест нешто, без чега се не може – као без воде, као без ваздуха. Јежетина: „то личи на потребу за дисањем, то је сигурност у то да су ми сад ОзО животно неопходни. Кад рониш – буљиш испод воде на бића, а у неком следећем тренутку осећаш без сумње да ти је неопходно да испловиш и да целим плућима удахнеш ваздух, да га се напијеш. У првим тренуцима нема чак ни ишчекивања, - постоји само та потреба и одлучност која ствара са њом резонансу, појављује се безбрижност и пљусак екстатичности кад помислиш да је такав опажај могућ.

\*) Фјорд: „ствара резонансу са сликом вука који је упао у замку – жеља за слободом је толико јака да он одгриза сам себи шапу и ослобађа се“.

**„Чврста жеља“ или „упорност“:**

\*) интензивна радосна жеља очишћена од смеса мисли – скептичара, излива НЕ (на пример, бриге о томе да ли ће жеља бити реализована или не, ко ће шта помислити о теби и т.д.) претвара се у „чврсту жељу“ – она је искључиво стабилна, ствара резонансу са речима „непроменљивост“, „упорност“.

\*) када је чврста жеља усмерена на уклањање помрачења, са њим ствара резонансу преса, клешта. У њима је стиснуто оно што желим да сломим. Сваки пут улажем пуно типских напора да бих бар мало померио тај механизам. Али ако је дошло до померања, назад нема повратка. После сваког корака напред, напор у стиснутом помрачењу се повећава, почиње да шкрипи, да пуца, ојачава предосећај тога, да ће се једног дана сломити и претворити у прашину.

\*) војник може да доживи поразе хиљаду пута, али се никад не предаје.

\*) кад је упорност испољена са интензитетом 7 и више, не обазирем се уназад са мислима „успавао сам се 5 минута, пих, изгубио сам сат времена“, а настављам да се концентришем на ОзО, да их изазивам. Кад је упорност слаба, мисли о недовољно ефикасним напорима у прошлости суштински смањују садашње напоре. Пре десет секунди сам изгубио ДО? То већ нема значаја, сад настављам да се борим из све снаге.

Мисли о неефикасности уложених напора у прошлости воде ка слабљењу напора уложених у садашњости, ако тренутно не постоји жеља за улагањем напора, и такве мисли се користе за правдање самог себе.

\*) Упорност ствара резонансу са сликом ветра, који дува у Џомсоми – сваког дана око поднева он почиње да дува и усмерава се из увале на врх. Његова снага је толика да после пола сата налажења на таквом ветру код било ког човека се појављује неконтролисана надраженост, која води до лудила – ветар „исцрпљује душу“, не слаби ни секунд, не да ти ни минут времена да се одмориш – он гуши, гуши, гуши, и ништа не може да га заустави.

\*) Ласта-брегуница: „стабилан глас снажно се пробија кроз маглу, сан, тај глас ће бар 10.000 пута понављати, снажно ће пробијати тај вео – „има за шта да се бориш, ласто-брегунице!“

\*) Тајша Абељар: „једини звук у кухињи ће бити звук капљице воде која ће цурити из филтра за воду. Он ми је изазвао мисао о томе да исто тако постепено протиче процес чишћења током присећања. Одједном сам осетила прилив ентузијазма и предосећај уживања. Вероватно је могуће променити самог себе, кап по кап, мисао по мисао, очистити се, слично води која цури кроз тај филтер.

\*) Упорност током испољавања ОзО ствара резонансу са ликом звери која меканом шапом са канџама привлачи себи играчку. Као што мачке „чешу канџе“, ширећи целу шапу, извлачећи канџе, качећи се за било шта и привлачећи себи. ОзО који је настао, почиње да слаби током хаотичних апстракција или због одсутства навике за налажењем у том стању, али га ја привлачим ка себи, играјући се са њим, дозвољавајући му да мало отпузи и привлачећи га опет и опет. Такав лик, који прати напоре, уклања пијететски однос према ОзО, изазива радосно, луцкасто расположење.

\*) Неко:“Схватио сам да сам имао представу о упорности као о вршењу тешких, замарајућих напора – стискати клешта или померати нешто корак по корак, а то је испао јак радосни поток, који не слаби, као планинска река, провидна, светлуцава, која весело жубори, а у њој гомила радосних жеља и уједно моћ, напор, одлучност, ништа не може да је заустави. По први пут сам угледао упорност, раније тај опажај потока сам сматрао као један од бљесака стремљења. Опажање тог потока брише све механичке саставне делове моје представе о упорности, - они су као убоги, неефикасни инструменти каменог века по упоређењу са јаким радосним потоком, упорност до 5 ствара резонансу са радошћу, ишчекивањем, задовољством, рж, бесконачним путовањем.

Миран и сигуран опажај, без грозничавости, ако се и појави ДО, онда, после евидентирања тога, фиксирам слабљење упорности, враћам пажњу, и упорност опет ојачава.

Као да је обрисан дебели слој прашине са очију, осећај лепоте – 5, нестале су механичке процене, механичке предности, остало је само чуђење, усхићење, отвореност, одсутство граница, жеља да се спојиш, да загрлиш.“

**„Стремљење“:**

\*) цело море снажним потоком пада у пукотину у стени; нема препрека.

\*) из извештаја њушке: „Ништа ме неће зауставити. Сада тачно знам, сада то нису нагађања, нису храбре маште, није фантазија, нису најслађе жеље – сада знам тачно шта је то. Учвршћујем праксу сећања, улажем много више напора у присећање, него раније, - о Рамакришни, о њушкама,о свом стремљењу ка Преживљавањима, - не могу да кажем да радим нешто посебно – неке исцрпљујуће формалне праксе и т.д. Може се рећи да сада живим лако, просто присећајући се, и пратим га формалним праксама само онда, када концентрација постаје слабија. Ја просто постижем беспрекидно присећање, и то води ка тако невероватним ОзОда се појављује јасноћа – само моја жеља да останем овде може да ме заустави, ништа друго.“

\*) Агава: „огромна санта се отиснула са стене и неумољиво јури доле“.

\*) понекад ствара резонансу са жељом да устанеш и почнеш да трчиш као суманут по соби, да нешто ствараш, да нешто тражиш или истражујеш.

\*) ствара резонансу са сликом огромног воза, који су успели да покрену након дуготрајних напора, и он се покренуо. Његова тежина је огромна, и као што га је било тешко померити, покренути, исто толико га је тешко и зауставити – огромна маса која се неумољиво креће напред.

**„Одлучност“:**

\*) што је више испољена одлучност, слабије је утицање мисли-скептичара, слабије су механичке сумње (оне, које се не оснивају ни на чему, које се испољавају само по навици, без обзира на разумну јасноћу о одсутству основа за сумње или без обзира на радосну жељу да направиш неки избор, узевши у обзир могуће последице).

\*) ојачава при мисли „десет генерација војника радећи то су постигли резултате“.

\*) Ласта-брегуница:“ фраза Бодхија која изазива резонансу са одлучношћу „сада знаш – шта су ОзО, знаш да имаш за шта да се бориш, Ласто-брегунице!“

\*) Дон Жуан: „Требаш да урадиш нешто много веће. Стално требаш да превазилазиш самог себе“.

\*) ствара резонансу са фразом „категоричко непризнавање помрачења“.

\*) Аџи: „лик који ствара резонансу: ја – то је оштрица ветра. Исто као што птице лете у облику шиљатог клина, исто тако ја јурим напред са оштрицом ветра, и све што носим са собом – то је смеће из прошлости, које засад нисам успео да бацим, али на оштрици ветра тога нема – тамо је напора без икаквих помрачења, као танак облачић, заливен сијањем сунца. Пут иде у вис – доле, али је оштрица увек усмерена у вис, ка хоризонту, ка месту где се небо спаја са не –земљом, ка месту, где је моја кућа, тајна и очекивање“.

**„Бес“:**

\*) Тотална неприхватљивост помрачења, то јест стања у којим преживљавања нису испољена. Чак на неколико секунди не можеш да се заборавиш, да не мислиш на сећања о пракси, јер ће одмах доћи до тровања својом импотенцијом и појавиће се жеља да се вратиш на стремљење. Директан задатак и најслађи циљ постају беспрекидно улагање напора, беспрекидно улагање прекомерних напора.

\*) мисао која ствара резонансу: „пракса се наставља од прве секунде после буђења до задње пред успављивање, и такође у сну, када доживљавам себе у њему. Заборави клизе по површини, не продирући унутра“.

\*) Фраза која ствара резонансу – „претерана одлучност“, „очајна одлучност“. „Претерана“ не у смислу „вишак“, него која је у изобиљу.

\*) Појава која ствара резонансу – затегнута до крајева лука тетива, тако да се једва чује слаб звук, који допире од ње.

\*) Након првих доживљаја беса појављује се жеља да одмах почнеш борбу са НЕ, да одмах почнеш да реализујеш радосне жеље, да се пробијаш кроз џунглу „ништа-се-не дешава“ ка ОзО. Плус што радосне жеље за реализовањем радосне жеље може и да не буде, а ако постоји, онда реализација радосне жеље не исцрпљује бес, стално делује да је то „мало“, желиш да се изврнеш наопачке и да урадиш још и још. У краткотрајној перспективи то може да доведе до појављивања механичке жеље да почнеш нешто да радиш, али после уклањања те механичке жеље појављује се уравнотежено стање на тотално новом нивоу – испада да можеш стално да будеш „препуњен“ одлучношћу и спремношћу да се у било ком тренутку истргнеш као стрела, и то је јако привлачно стање, у њему желиш да се налазиш више него што већ јеси. Појављује се бес због тога што си досад била медуза, пањ који гњије, и чак ниси схватала да може да се живи овако, на таквом нивоу испуњености, екстатичне спремности да се бациш на реализацију радосних жеља.

\*) Ствара резонансу са речју „очај“, али то није онај очај који изражава жалост према себи или изражава тугу и т.д. – то је очај човека који тоне, који је изгледа већ изгубио шансу за спашавање, и као да је одједном видео круг за спашавање и схватио да сад мора да уради немогуће, заборавивши на живот, на смрт, да престане да чека чудо или спасиоце – просто мора да уради све могуће и немогуће, изнад људских могућности, и да доплива. Тај очај, у коме се мобилизују све снаге, у коме отпада све оно што је било на површини, што је било измишљено и секундарно – у питању је живот – не у неком другом смислу, не као у песничком и филозофском смислу, а као немогуће конкретна, отворена реалност. То стање је бесконачно далеко од задовљства или жалости према себи.

Јежетина: „жалост према себи не може да се усклади са очајем, могу да буду само кратки аутоматски пљусци жалости, док још постоји склоност ка њој. Колико се сећам, жалост према себи – то је нешто толико слабо, да може дуго да се муља + осећај сопствене значајности – жеља да мислиш о себи, јадници којој се нешто догодило. Жалост према себи умртвљује, сузбија све, спремна сам да дигнем руке, да се предам, цео свет је против мене. А очај – као експлозија после ког не можеш да останеш на месту, желиш одмах да изуједаш све што те држи, да се бориш, иако знаш да ништа не може да се промени, просто зато што другачије не може да се живи, него мораш да се бориш. У очају ме не интересује да некоме могу да не одговарају моји потези, у очају не постоје неодлучност и лажљивост, кад на пример, у жалости према себи живиш као да ћеш живети вечно“.

\*) Тотална неускладивост са задовољством.

\*) Бес прати специфично физичко преживљавање – „излив воље“ (ломљење изнутра у делу пупка, као да нешто хоће да изађе напоље) почиње да прати вибрација – отприлике 7-8 херца (вибрација за једну секунду), која се шири из центра преламања по целом телу. Необично пријатан осећај.

\*) „Неопходно је пробити се. Ја не желим више ништа да слушам, ни о чему да мислим, нити да говорим. То нису фантазије, то нису бајке, то је реалност. Излаз постоји, платићу било коју цену за то, да постигнем то, чврсто знам – то постоји. Минут по минут ћу постизати екстатичне ОзО. Не постоји она цена, коју сам спреман да платим за то“.

\*) Из извештаја Јежетине: „појавила се жеља да постигнем физичку трансформацију у било шта, да бих се учврстило искуство у испољавању ОзО. Прво је била зачуђеност због тако нагле и ничим не основане промене у опажајима, али после се појавила жеља да одбацим и те мисли – какве везе има зашто? Одлучност до екстазе. Дала сам себи рок – Док је Бо у планинама. Скоро да немам времена. Увек сматрам да имам пуно времена. Дојадила ми је моја импотенција, дојадило ми је што може да се мења на тренутке очајавања после којих опет долази задовољство. Почела сам да улажем напоре. Појавиле су се силуете основних помрачења – забринутост на факултету ми може насметати, НО према Ласти-брегуници може исто да ми нашкоди. НЕ због болести могу да ми нашкоде. Одједном сам схватила да за мене више не постоје, да их нема, и готово. Имам само један циљ. Ни на шта га нећу променити. Које уживање! Цео свет је престао да постоји. Не као одбојност према Ласти-брегуници - као да је нема, и зато нема ни НО, - а као екстатична радост током размишљања о њој, о томе, да више никад нећу доживети према њој ДО, задовљство због њеног присутства, због факултета.

Како су лако отпала сва помрачења! Знам да је то само тренутно – само сад. Ако се не будем концентрисала на то стање, нестаће. Три сата сам вршила фиксирање (трајност фиксације - 10 секунди) те жеље. Не терам себе ни да бирам – „или ћу се пробити или …“ – морам да се пробијем, не може бити никаквог бирања.

Можда су раније, када сам хтела да се пробијем, жеље биле магловите. Никада нисам доживљавала тако јасан и јединствен циљ. Ништа више не постоји, осим ње, и због тога се појављује екстатичност. Док тај циљ није постигнут, не могу ичега да се бојим, не могу ни о чему да размишљам, не могу ништа да желим, немам кад.

Других сат времена – жеља да се одморим. Усхићење: знам тог стражара! Лако ћу га прескочити.

Сав тајанствени свет који је био у септембру прошле године, када је чест фон био једини циљ, одједном је постао толико близак. Као да сам пришла црти према којој сам могла да приђем само у том периоду праксе. Само што сад имам више искуства, знам да немам шта да чекам, мора да се ради, ради, без обзира на све – и на праксу њушака, и без обзира на то да ли ће се Бо вратити или не. Неопходно је прескочити ту провалију. Усхићење: ништа ме не држи, и слика провалије према којој сам раније прилазила, гледала је и одлазила натраг, а сада ћу да скочим и ништа ме неће зауставити.

И још позната тупавост: што су јачи ОзО, теже ће бити после.

Доживљавам екстатичност - 4-5 већ 10 минута, а јарке ОзО – два сата: Одлучност је таква, да не желим да мислим зашто је тако.

Још један стражар: задовољство. Радост-10: због чега је задовољство, кад нисам постигла свој циљ. Само физичка трансформација, на ништа друго нећу пристати.

Кад сам тонула у сан, имала сам осећај да ме притишће неки чврсти метални прут из темена, па увис на 30 цм“.

**„Ишчекивање“:**

\*) Пас луталица је приметио нешто необично и потрчао у том правцу.

\*) Виђење себе као почетника у пракси – живот је тек почео, моја пракса само што је почела, ја правим тек прве кораке – све најинтересантније тек почиње.

\*) Прича Чупавог мајмунчета: „првих секунди после буђења било је хаотичних апстракција из сна. Поглед ми је пао на записе: „ја сам почетник, све тек почиње, све најинтересантније тек почиње.“ Прочитала сам неколико пута, изазивајући осећај ишчекивања. Одједном се појавила сигурност – јасноћа у то да сам се тек појавила, да никад раније нисам била у тој соби, ни у том телу, да немам прошлост, да немам ништа, само што сам се појавила. Погледала сам на плакат-мото изнад кревета у ком сам се појавила. Постоји сигурност да то нисам написала ја, постоји сигурност да је то написало неко друго биће, које је живело овде пре мене, које је изразило своје жеље, оставило инструкције и отишло. Постоји симпатија према том бићу и жеља да реализујеш све његове жеље. Постоји осећај ишчекивања данашњег рада на том месту, радост због тога да ме све тек чека, да још има толико интересантних ствари, стање невероватне лакоће – због тога што немам прошлост, нисам давала никаква обећања, ништа никоме нисам дужна, ништа нисам крива, нема чега да се стидим, немам шта да изгубим или чега да се бојим“.

\*) Фјорд: „Ствара резонансу са снежном лавином, која само што није кренула доле низ планину, и са стањем на граници оргазма. Ствара резонансу са фразом „само што се није нешто десило“.

\*) Фјорд: „Појављује се осећај у грудима који те раздире, појављује се жеља да дубоко удахнеш, радосна жеља за радом“.

\*) Карактеристична одлика предосећаја усхићења и осећаја ишчекивања је у томе, да за време одвраћања пажње са објекта, осећај ишчекивања не слаби, а предосећај усхићења губи свој интензитет.

**„Предосећај усхићења“**:

\*) Осећај тајне, бајке.

\*) Као да сам чекала, „замрзла се“ у безосећајности и помрачењима, а сад се топим, испред је тајна. Снажно ствара резонансу са испољавањем радосне жеље да одмах почнеш нешто да радиш из праксе.

\*) Снажно ствара резонансу са одушевљењем. Ајнштајн: „Нешто најлепше што не можемо доживети је осећај тајне“. Онај који није ништа такво никад доживљавао, ко не уме да стане и да се замисли, обухваћен стидљивим дивљењем, налик је мртвацу, и његове очи су затворене“.

\*) Лама: „Ноћ у возу. Кад гледаш кроз прозор, видиш мрак, са свих страна су упаљена светла у кућицама, фењери у малим селима. Појављују се ликови људи који се као ноћни лептири сакупљају око тих светала – гледају телевизор, живе свој свакодневни живот. Свако светло се схвата као острвце такве свакодневнице, и око њега – безгранични, примамљив и ужасавајући океан таме“.

**„Вечно пролеће“:**

\*) Живот се рађа, изгледа слабо, али се не може зауставити; цвета дрвеће свуда, цуре танки поточићи и топе лед, који је постао крхак и желиш да га одбациш, да се отресеш и осећаш се лагано, растерећено.

Ништа неће зауставити пролеће. Ако се загради мали поточић, онда ће се претворити у океан и срушиће све на свом путу. Резонансу стварају речи „ништа неће зауставити долазак пролећа“. Нешто врло пожељно, задивљујуће ће се неминовно догодити.

\*) Јежетина: „Кад почне на пролеће да се отапа снег, појављује се и земља. Опет и опет је завејава снег, али пролеће се не може зауставити, снег ће се свакако истопити, без повратка. Мали пљусци екстатичности се претварају у фон. Све ствара резонансу са екстатичношћу, појављује се јасноћа у то, да ја тек почињем да живим, тек почињем да осећам, да доживљавам, а све те године досад сам била као замрзнута. Тело се осећа нелагодно, нема комфора –у њему нема доста места за еОзО, делује као отровано и мора да се трансформише, да се очисти од трагова НЕС, да се уједини са еОзО преживљавањем“.

\*) „Почетак“ – снажан неминован покрет, који појачава снагу, расте на нашим очима. Почетак топљења леда, топљења снега, покретања фронта облака.

**„Зов“:**

\*) Јежетина: „Чак, кад га је тешко ухватити, страшно је продоран. Појава која ствара резонансу: пламен од ватре на падини брда, у близини, светла на другој страни реке – нешто далеко, на самој ивици хоризонта“.

\*) Јежетина: „Као да се појављује жеља да гледаш само на хоризонт, а не на ствари уоколо“.

\*) Јежетина: ствара резонансу за отсутношћу“.

\*) Аџи: „Пустиња, ноћ, не могу да схватим – где се завршавам ја и где почиње мекана хладна ноћ, ми смо исти, после те ноћи неће настати сутра, али баш те ноћи постоји шанса, не знам шанса за шта – али шта год било – вуче ме тамо, и, ако то није оно што сам тражио, свеједно желим ту шансу, јер не могу више, а и не желим да будем оно што јесам тренутно“.

Ту ноћ замишљам као кањон који нестаје у дубини планина, и кад одем, планине ће се спојити, ништа неће бити онакво, какво је било пре.

Сијају звезде, и колико год биле далеко од мене – оне су сад мени најближа бића, нисам ни за кога везан, и њихово друштво је нешто најбоље, што могу да пожелим у овом тренутку, када имам шансу. Тај тренутак је оно, што желим да понесем са собом на путовање. Појављује се захвалност, нежност, топлина према свима који остају иза.

\*) Јежетина: „Јака продорна жеља за не знам чим, желим да је доживим и да му не тражим никакве објекте. Делује ми да ће било који познат потез или појава бити много мали и да никад неће моћи скроз да стварају резонансу са том жељом“.

**„Чуђење“:**

\*) нестаје дах; почиње цунами; тако нешто не постоји; блаженство.

\*) појављује се током откривања нових ОзО.

\*) ствара снажну резонансу са дивљењем, осећајем тајне.

**„Ликовање“:**

\*) Лик старца на клупи: глумим старца, седим на клупи у парку у забаченом градићу, понекад поред пролазе људи, редак ветрић диже прашину, около је сивило, свакодневница, мене – стару канту – нико чак и не примећује, избачен сам ван домета људске пажње, ја сам стари лудак, коме цури пљувачка из уста, глув, скоро непокретан, потпуно сам концентрисан на своју праксу. Доживљавам неописиво дивна преживљавања, доживљавам огромно ликовање.

\*) Јежетина: „Касна осунчана јесен, чисто плаво небо, хладан ваздух, осунчана свежина, продорно спокојство. Одавно сам изгубила све њушке, сви су отишли у Преживљавања, а ја сам се бактала са помрачењима пуно месеци, година, али данас сам се пробудила и знам да ће се десити нешто, да ће се десити ускоро, да сам дошла до границе. Ходам, појављује се осећај брзине, као да ме носи поток, као да не ходам, него као да трчим. То је осећај – сигурност у то, да је победа неизбежна. Знам да ће се данас то десити и да ћу опет видети Бодхија и остале њушке, већ у свету преживљавања. То стање се појављује када видим сунчану јесен, онакву, као што је у Муктинатхи – јесење жуто лишће на дрвећу, стазица посута крупним жутим лишћем, врт манастира, где смо се грудвали. И опало лишће, и пара из уста, шуштање – сваки детаљ изазива ликовање због неизбежне победе.

\*) Јежетина: „Спремност да промениш непроменљиво. Предосећање нечег досад непознатог. Делује да је цео свет застао пред скок. Нећу се предати. Овог пута не може да не испадне, никад нисам била боље спремна, него данас. Постоји сигурност да ће бити баш поток, а не слаб пљусак ОзО“.

\*) Ствара резонансу фраза „то се десило!“. У обичном језику „ликовање“ означава ПЕ, које се доживљава када се нешто десило. Кад је Спартак победио ЦСКА, меч је окончан, време је да се попије по пиво, појављује се задовољство, досада. Живот је завршен. А шта је то „ликовање ОзО?“ Шта се то „десило“? То је експлозија стваралаштва, осећај уживања због беспрестаног рађања, путовања, то није крај, није још једна станица или међувременски пункт.

**Сектор Једињења:**

1 линија:

\* осећај лепоте

\* усхићење

2 линија:

\*симпатија

\*отвореност

\*упуштање или „нема граница“ или продирање

3 линија:

\* предавање (себе) или захвалност

\* одрицање (себе) или верност

**„Осећај лепоте“:**

\*) ствара снажну резонансу са одушевљењем, оданошћу, нежношћу.

\*) ствара снажну резонансу са опажањем „нема граница“ – појављује се жеља да се истопиш и постанеш део пространства, и због тога уживање постаје јаче. Прати га осећај меканог, али усмереног одвајања од тела, осећај лебдеће лакоће.

\*) лако је издвојити „филозофа естетичара“, који сматра нешто лепим, и онога, који управо доживљава осећај лепоте. Осећај лепоте се појављује од оних опажаја, које никад неће приметити естетичар. Естетичари се праве да доживљавају одушевљење према нечему, чему се иначе сви диве – сликама у Третјаковској галерији, гласу Примадоне и т.д. Осећај лепоте се појављује због скроз неприметних појава – капљица росе на печурци, нежно-груба кора старе брезе, контраст јарко црвене дивље оскоруше са позадином налик тамно зеленом лишћу, увенули свежњеви траве и т.д. Постоје „усавршени естетичари“ – често их можете видети међу фотографима, и делује да доживљавају осећај лепоте и да примећују неприметне ствари, а ли упитај их – зашто су насликали баш то? Уместо фразе „ доживео сам нежност, заљубљеност у ту суву грану, пожелео сам да је ставим у руку, да осетим њену топлоту“ он изговара гомилу техничких термина, то јест, опет ће МИСЛИТИ да је то лепо, али неће доживљавати лепоту“.

\*) у шуми, код мора и т.д., може да се доживи „симфонија лепоте“ – цео спектар пљускова осећаја лепоте, који се стапају у један немогуће екстатичан пожар. Појава која ствара резонансу – све се замрсило у бљештавој паучини која долази из срца – свако љуљање гранчице, лептир који пролеће, паперје које пролеће – на сваки покрет паучина одговара слатким напрезањем, долази до невероватног уживања, појављује се осећај невероватног задовољства у срцу, и онда се појави осећај, као да лавина протиче целим телом – снажно, лагано, палећи.

**„Усхићење“:**

\*) Појављује се најчешће кад се осећај лепоте приближава ка екстатичном интензитету, када постоји „симфонија уживања“, и онда се стварају многобројне резонансе са осталим ОзО – одушевљењем, чуђењем, зовом, стремљењем. Ако се пљусци лепоте појављују због сагледања конкретног објекта и хране се опажањем онога да се схвата као „лепо“, онда је то већ усхићење без објекта, које постиже екстатичне квалитете много брже, него осећај лепоте.

**„Симпатија“:**

\*) ствара резонансу са речју „препознавање“ – као да препознајеш човека после јако дугог одсутства и доживљаваш радост због сусрета

\*) симпатија се појављује кад постоји резонса једног од опажаја, ког ја називам „опажам тог човека“, са било којим од ОзО, коју ја називам „моји ОзО“.

\*) интензивна симпатија ствара резонансу са речју „нежност“ – можда зато што се реч „нежност“ често користи са еротском нијансом, асоцира се са нежношћу, коју могу да доживљавају (слободни у том тренутку од НЕ) заљубљени парови.

Ипак, „нежност“ има еротску нијансу тек тад, кад људи који доживљавају нежност, доживљавају и еротску привлачност.

\*) Јежетина: „Симпатија према бићу се појављује кад мисли о њему стварају резонансу са неким ОзО. Могу да мислим о различитим њушкама, али уз то се појављују различити ОзО: одлучност, нежност и т.д. Кад је мисао о том бићу створила резонансу са неким познатим мени ОзО, појављује се опажање близине тог бића, жеља да буду ОзО у његовом месту, жеља да спроводиш активности, усмерене на то, да се ОзО тамо испоље.

Кад мисли о том бићу доведу до испољавања непознатих ОзО, појављује се усхићење, вуче те према њему, желиш да будеш иста таква, као што је он, појављује се чудно препознавање тих ОзО, без обзира на то, што их фиксирам као непознате.

Симпатија ствара резонансу са жељом да на другим местима буду ОзО.

Једно од најпривлачнијих за мене испољавања је симпатија без објекта. Она се појављује кад ОзО постигне максимални интензитет – тад се појављује жеља да оно што ја доживљавам, доживе сва биће, жеља да ураде бар нешто да би били ближи ка ОзО на колико је год то могуће, жеља за тражењем нових њушки, жеља за дописивањем са почетницима.

Кад се дописујем са почетником – ја сам исто почетник, доживљавам све оно, што сам доживљавала на почетку праксе – као да се испред мене отвара нови свет, све границе опадају, могу да радим све што желим, да се радујем свему. Кад је испољена симпатија, свака победа другог бића – почетника или њушке – свеједно изазива пљусак радости, усхићења, ишчекивања, ретко екстатичности.

Симпатија се испољава као привлачност бића које жели да доживљава све оно, што ја волим да доживљавам, све, према чему ме вуче. Жеља човека да уклања НЕ и доживљава ОзО увек ствара резонансу са симпатијом према њему на том месту.

Кад је испољена симпатија према бићу, оно ти делује јако лепо, иако би га у другом стању ти назвала „ружним“. Кад је у питању дебело биће, губи се интерпретација њега као дебелог, појављује се лик лагане буцкасте мале девојчице. На такав начин симпатија ствара резонансу са осећајем лепоте.

Симпатија такође ствара резонансу са безразложном радошћу, еротском привлачношћу, детињатошћу, чуђењем, дивљењем, предавањем, радошћу простих ствари.

Симпатија ствара резонансу са „ситним“ радосним жељама – испипкати некога или нешто, поиграти се, написати нешто, донети из шуме листић или шишарку која је пала, показати паука. Али разлика међу испољавањем тих жеља и испољавањем механичких жеља је томе, да не постоји жеља за остављањем утисака, нема жеље за позитивном оценом – просто делим своју радост са осталима, делим своје усхићење.

Симпатија често ствара резонансу се жељом да научиш нешто. На пример, детаљно да испричаш о свом искуству. То се разликује од бриге о томе, што желим баш да научим и више да се не враћам на то, јер ако је то том бићу интересантно, он ће упамтити или ће питати, а кад се бринем о некоме, желим сваки пут нешто да га опоменем, да му помогнем, желим да га пратим – да ли ради то како треба и да се бринем о њему.

Кад постоји симпатија, нема оптерећености мишљењем, постоји отвореност. Нема жеље да нешто кријеш, да се браниш. Постоји жеља да стално анализираш оно што ти није било јасно, преносиш и преносиш опажања, учиш и учиш друге.

Кад постоји симпатија, сви остали ОзО као да постану провидни, лагани, продорни. Кад нема симпатије, као да сам у љусци из које се и лошије види и лошије чује, и нежан додир није могућ. Кад се испољава симпатија, тај зид се топи, на мене као да се обрушава стваран, наг свет, као да сам цео живот раније гледала преко телевизора, и као да сам одједном изашла напоље, у шуму.

Пратећа физичка осећања – као да испод пазуха излазе танки конци дуж руку у дланове, зато имаш жељу да дираш, да пипаш. Осећај мекане експлозије у грудима. Нема потребе да спроводиш неке теже активности, можеш само лагано да додирнеш, и појавиће се поток, који све руши.“

\*) Аџи: жеља да будеш близу, али да се не видиш, не чујеш, као ветар који налеће повремено и мрси њену косу у лету.

\*) Фјорд; „за време симпатије појављује се осећај топлине у телу и опажање златног светла које се подиже до врха главе, а после се салива напоље преко очију. Са тог стуба се спуштају танке златне нити и јуре ка различитим деловима тела“.

\*) Фјорд: „нежност увек почиње од осећаја лаганог чврстог таласа топлине, који голица, дижући се увис, ка грудима, ка грлу и рукама, а завршава се лаганом експлозијом – пљусак уживања у грудима, грлу и прстима руку“.

**„Отвореност**“:

\*) Фјорд: „Отвореност“ ствара резонансу са жељом да дозволиш онима према којима осећам симпатију, да прате твоје мисли, осећања, емоције, потезе; немаш жељу да то кријеш; нема опреза – дођи и посматрај.

Ствара резонансу са планинским кристалом (прозиран и сјајан). Појављује се лакоћа, не постоји терет као кад нешто кријеш, и радост се појављује, јер си тако лагана, сјајиш се, провидна си, и онај, који гледа кроз тебе – не види сенке, јер их нема. Радост због тога што те знају. Појављује се радост због тога што не постоји препрека за активно сарађивање са тим бићем: као да пада зид, који ти је онемогућавао да бежиш напред са тим бићем; и ти, као да му дозвољаваш да те намами, и не бринеш се ка чему то води.

Кад постоји отвореност, сви опажаји у том месту одједном постају провидни. Одговара реч „чишћење“. Кристална чистоћа – танка, продорна до суза, постоји чуђење – такав огроман свет! И тако крхак: делује да ако га додирнеш, да ћер одмах пући. Кад постоји екстатичан облик отворености, немогуће га је издржати, желиш да плачеш. Мисао: „тај свет не може да се схвати, можеш само без краја да му се дивиш, да будеш у њему, опрезно да се крећеш у њему, а он тако звечи, да постаје неподношљиво“.

\*) Ако доживљавање симпатије може да прати издвајање себе као неког напреднијег бића по упоређењу са онима, према којима се доживљава симпатија (на пример, у случају симпатије према дрвету), онда, у случају преживљавања „отворености“, то није могуће – нема издвајања себе као напреднијег бића, а њега, као неког нижег бића.

**„Удубљивање“,** или **„нема граница“,** или **продирање**:

\*) Скво: „Прво постоји озарена позадина – у слабом облику је испољено стремљење, уживање због ишчекивања, осећај лепоте, задовољство. Кад гледам дрво, ватру, реку, небо појављује се осећај привлачења, који прати ојачавање симпатије и осећаја лепоте. Желиш да се занемиш, да гледаш и да се предаш том осећају завлачења. Затим, на 1-5 секунди се појављује осећај, као да се дрво или ватра (или оно, на шта гледам и према чему доживљавам симпатију) налази на том месту, у делу стомака, груди и грла. То није осећање баш дрвета са гранама или ватре, то је осећање неког облика, спајање са којим води ка појављивању осећаја растућег задовољства које расте и шири се. Кад је полни орган дечака у пиши, и постоје многобројна пријатна осећања, онда се облик мушког полног органа не може определити на основу осећаја, нема чак ни осећаја да је то нечији полни орган у ком нема мојих осећаја, али уједно постоји додиривање са нечим. Са дрветом и небом се дешава све исто. Визуелни опажаји остају исти, на месту тела се појављује осећај лаганог оргазма, који постаје све продорнији, прати га ојачан осећај лепоте, усхићења и радости. Осећај лаганог оргазма се шири, његове димензије у почетку су око 40 цм у горњем делу тела, а затим се повећавају до 1 метра, и појављује се осећај спуштања – растапања – ширења. Бића које посматрам у те тренутке се увек доживљавају као жива, јако блиска, лепа, осећајна, тајанствена, и уједно „проста“. Не постоји расподела на блиско – далеко. Нема циљева. Све постоји само сад, и потпуност тог „сад“ прилази у таласима радости ка грлу, стомаку, шири уживање које стално расте. Истраживање, кад постоји опажај, - то није анализирање или упоређивање, него упуштање у оно, што желим да истражим. У том истраживању нема мисли“.

\*) Јежетина: „Кад постоји свакодневност, сигурна сам да је мој живот ограничен неким границама и знам шта ћу да доживљавам данас и шта за годину дана. У том стању ходам међу дрвећем, мислећи о њима, „дрвећу“. Они су сами за себе, ја сам сама за себе. Кад постоји „нема граница“, као да сам прозрела – около је толико Бића! – не-дрвеће, не-облаци, не-поточићи, не-земља. Мисао: „све је могуће“.

\*) Галеб: „Радила сам праксу повраћања пажње са затвореним очима, и у неком тренутку се у целом телу појавила лакоћа, напунила ме је радосна супстанца. Затим, на неколико тренутака ничега није било. Опажао се ветар и звуци са језера – као да се није чуло, али је просто било то. Резонансу ствара реч „празнина“, - на том месту је била потпуна празнина, исто као да нема тела, ни мисли, ни жеља, ни емоција, а као да постоји само опажање звукова са језера и опажање ветра који дува. Стање је било потпуно, није било мисли „ја“. Никуда те није вукло, ништа те није тргало, ништа те није развлачило, ништа те није мучило, ништа те није оптерећивало – није било никакве „мене“. Затим, кад су се опет појавиле мисли, било је опажање лакоће, као да си балон напуњен хелијумом, и он је спреман да полети. Осећај снажног завртања и свраб у делу пупка, цело тело као да светлуца, пресијава се, свуда је јако пријатан осећај“.

\*) Фјорд: „Термин“ „ја“ губи место, престаје да буде нешто одређено у конкретним границама. Појављује се чврста сигурност да је „ја“ и море, и небо, и шума, и гранчица испод ногу, и налет ветра“.

\*) Губитак места за „ја“ могу да прате пријатна осећања иза видљивих граница тела, на пример, може да се појави осећај не у руци или нози, а… на врху дрвета! – разум застаје у чуђењу због такве појаве, мисли се леде, и досадашња слика света, која је деловала непроменљива, почиње лако да се мења и због тога се појављује исто такво интелигентно задовољство, као и оно што се доживљава кад победиш у шаху.

\*) Аџи: „Разлика између „блискости“ („отворености“) и „једињења“ („нема граница“): блискост ствара резонансу са мишљу „обоје можемо да доживљавамо ОзО“, а једињење – са мишљу „ми смо једно те исто““.

\*) Ета-ајт“: “Тај ОзО се појављује кад гледаш на њушке земље (животиње, биљке, стене, језера и т.д.), додирујеш их, и он ствара резонансу са рж за грљењем са њима, са ваљањем, ватањем, за додиривањем целог тела. Појављује се јака резонанса са осећајем лепоте, нежности, отворености и дивљењем (то је онај разлог због ког ОзО понекад није лако издвојити од набројаних). Током било ког контакта – визуелног или телесног, појављује се уживање. Мисли које стварају резонансу: „тесно ми је у том телу, фале ми моји органи за опажање, желим потпуније да осећам ту реку, да је обухватим сву, да је целу осетим, да продрем у њу на неки посебан начин, да се салијем, растопим у њој“. Одатле потиче и реч „продирање“ која ми делује да ствара већу резонансу са тим ОзО, него остале“.

**„Предавање (себе)“ или „Захвалност“:**

\*) ОзФа: „Ја сам стари монах, и скоро цео живот и сву своју снагу дајем на васпитавање малих лама – обучавам их помало, ономе што знам и умем. Они ће све убрзо разумети и отићиће код старијих лама по већа знања, а ја ћу учити нове малишане све док се мој живот не заврши. Доживљавам осећај ликовања и за време мисли да, захваљујући томе што имам ученике, могу стално да доживљавам осећај предавања и да га испољавам тако, што их обучавам, на тај начин ојачавајући ОзО на том месту“.

\*) ОзФ: „Ја сам мали тибетски дечак – монах, прерушавање великог Ламе. Дали су ме у манастир, где ће се мојим почетним образовањем – опомињањем бавити стари монаси који доживљавају „предавање“. Знам да ћу јако брзо научити све што ми они објашњавају и показују, а затим ћу прећи у други манастир, где ће се о мени побринути други – мудрији монаси, и тако даље, док не дођем до предњег краја свог фронта радова на ком се завршио мој претходни живот. Стремим даље на своје путовање, а према онима, који су дали све од себе да бих ми помогли да дођем до те границе, доживљавам OзО, који стварају резонансу са речима „предавање“ и „захвалност“ – у томе нема првенства или осећајности, у томе постоји ликовање због јединственог циља, јединственог стремљења, којима су обухваћени практичари независно од удаљености од беспрекидних еОзО. Кад учим, желим да дам сву своју снагу да постанем искрен, да бих та бића могла да утичу на мене, да бих могла да ми пренесу своје искуство“.

\*) ОзФа: „Удељујем колико могу свог времена и своје снаге контактирању са другим практичарима који имају циљ, да бих им објашњавао, да би им причао о свом искуству. Доживљавам жељу да они прихвате те ОзО, који се појављују на том месту“.

\*) Фјорд: „Следи симпатија и усхићење ка испољавањима и активностима бића, које стреми ка ОзО. Ствара резонансу са осећајем лепоте. Појављује се осећај јаке врелине у грудима – ћилибарска ватрена лопта“.

**„Одрицање“ или „Оданост“:**

\*) Мисао која ствара резонансу: ништа ми не треба, желим све да дам својим блиским људима, бићима са конкретним циљем – све, што уопште могу да дам. Појављује се интензивна жеља да све дам, да одбацим, да немам апсолутно ништа своје, да немам ништа за себе – ни имовине, ни циљева, ни жеља, ни чак преживљавања и фронта радова, усмерених на „ своје“ озарење, ако то „своје“ озарење замишљам одвојено од жеље за коришћењем свих својих озарених квалитета за утицање на остала усмерена бића.

\*) Рађа се тад, кад долази до прекомерне симпатије и захвалности.

\*) Ствара резонансу са отсутношћу.

\*) Јежетина: „Преживљавање оданости прати чудна сигурност – то није сигурност у нешто, а сигурност без објекта, чврстина, непроменљива сигурност, одсутство копрцања, ужурбаности“

\*) Јежетина: „Интензивна оданост ствара резонансу са „ишчекивањем – не-за-себе“ – ја замишљам кад ће њушака бити пуно и кад ћу имати интензивну, сталну, екстатичну радосну жељу да им дајем целу себе, сво своје време, да би их обучавала, - тако да нећу имати времена ни за своју праксу, за своја открића; нећу имати ништа, а тамо ће бити све“.

\*) Фјорд: „Ствара резонансу са опажањем „нема граница“.

\*) Фјорд: „ Опажање себе и другог бића према коме доживљавам оданост, као нешто јединствено. Небо у сумраку може да буде различитих боја, али то је једно небо“. Ствара резонансу лик Рамакришне: „Грана која плови по реци, „дели“ реку на два дела, али то је једна река“.

\*) Фјорд: „Необичан ефекат се појављује са радосним жељама кад доживљаваш оданост – нема издвајања на „своје“ и „његове“.

\*) Прекидање дељења радосних жеља на „своје“ и „његове“ се још више преживљава, јер су„своје жеље“ увек биле неодвојиви део личног суверенитета, и каква год постојала блискост међу два бића, увек постоји јасна разлика међу својим и његовим жељама, и шта више – детаљно издвајање својих жеља је обавезан услов за њихове даљње развијање, развијање ОзО, и кад постоји оданост, способност за издвајање постаје јача, него иначе, али просто нестају границе међу „мојим“ и „твојим“ жељама, то јест, ако биће према коме доживљаваш оданост, доживљава радосну жељу и говори о томе, испољава је, реализује је, онда ти почињеш да доживљаваш ту његову жељу као „своју“ (неопходно је рећи да то, наравно, не значи да се код мене моментално појављује жеља да реализујем ту жељу, зато, без обзира на то да се спектар радосних жеља на том месту повећава, приоритети у реализацији могу да остану исти, или да се промене делимично, и уз то се појављује „заједничка пракса“ – необичан део праксе правог пута“.

**Сектор Постојања**:

**1 линија:**

\* „ништа ми не треба“, „крај обавеза“

\* одсутност

\* снага

**2 линија:**

\* озбиљност

\* чврстина

**3 линија:**

\*свежина

\*безбрижност

**4 линија:**

\*струја

\*тишина

\*анестезија

\*схватање, очвршћавање тела

\*испуњеност

\*вакум у грудима

\*чврстина

\*одерана кожа

\*испуштање воље

\*талас уживања

\*сфера празнине средња

\*сфера празнине мала

\*сфера празнине велика

\* чакре (места, тачке концентрисања психичке енергије човека)

(засад су та физичка преживљавања просто скупљена на гомилу без сортирања)

**5 линија:**

\* ћилибар

\* златни сјај на плавом небу

**6 линија:**

\* апстрактна тканина дешавања

**„Ништа не треба“, „крај обавеза“:**

\*) Слика: у забаченом планинском сеоцету предвече цела породица се окупља код камина, певају песме – и старице и мале девојчице. Старица има 80 година, она зна да ће ускоро умрети, ништа јој више не треба у том животу, више ништа не може да је изненади, ускоро ће да умре и живот ће се наставити даље, без ње, она више ништа не може да промени, она може само да чека своју смрт.

\*) Јежетина: празна кућа, чује се лагана музика, шкрипе због не - ветрића врата. Тако је било пре сто година, тако ће бити и следећих сто година.

\*) Време се завршило

\*) Карактеристична особина тог ОзО– асоцијација са прекидањем свега тренутног. Резонансу стварају мисли које користе речи „сто година“, „тако ће увек бити“ или контра слике, на пример, слика старице, која зна да ће ускоро да умре, и да се за њу време завршило. И једна и друга слика – то су слике, у којима се „време завршило“ због његове искључиво мале или велике величине. Никакав свакодневни циљ не може имати значаја у тој мери.

\*) Гуштер: Непроменљивост – ту чак нема ни годишњих доба – ту је све увек тако – ту нема ни времена, ни кретања.

\*) Гуштер: „Старица у индуском возу. Спава на поду, замотана у јарко рози сари. Прљавштина, дува ноћни ветар из отворених врата, она спава у лупњави коју ствара воз, мале шапице, жгољави чланци, тамне смежуране руке са јефтиним наруквицама, - све на њој изазива нежност. Желиш да јој стиснеш руке, да је помазиш. Затим, она седи и лагано се смешећи, буљи на пролазнике. Нико је не примећује, она није ништа за њих, она је за њих као смеће, међу којим седи. У њеним очима је дечија безбрижност, радозналост, више нема чега да се боји, нема куд да стреми – мала, јако мршава, згодна – сува травчица, на коју желиш да гледаш. Од ње зрачи нешто врло примамљиво за мене – ја не могу да назовем то снагом, снага ми се асоцира са нечим јако испољеним. А те старице као да већ нема, али свеједно постоји нежност, безбрижност, невезаност, који се појављују управо кад је приметиш. Могла би да је замислим као ратника, који је изабрао такав живот за своју праксу“.

**„Изолованост“:**

\*) Скво: „ Кад се појављује одсутност, лична опажања почињу да се прихватају као одећа – оно, што можеш да обучеш или да скинеш“.

\* Цитат из Вивекананде: „Кад човек схвати да је живот вечан, он седи, загњурен у сагледање, на брегу речице, увек спреман да преда своје тело, као неку ништавну ситницу, као што сте ви спремни да дате непотребну вама сламчицу. У томе се закључује њихова храброст, њихов хероизам, њихова спремност да увек дочекају смрт, као брата, јер су сигурни да смрт за њих не постоји. У томе се закључује она снага, која прави од њих непобедљиве.“

\*) Тибетска заставица коју покреће ветар, који дува.

\*) Ствара резонансу са средњом сфером празнине.

\*) Слика: „Као да постоји празна цевчица направљена од мембране, она је доста материјална, чврста, али кад скинеш ту мембрану (то јест опажања на том месту) слој по слој, и кад скинеш задњи, одједном испадне да више ничег нема“.

\*) Јежетина: „Не постоји ни једно биће, за које би могла да кажем да оно схвата чиме ја живим, да каже да ми је блиско. Немам ни једну успомену да су таква бића некад постојала. Не размишљам чак да је могуће постојање неког блиског бића. Немам чак жељу за таквим бићем. (Али, наравно, нема ни никакве изолованости, отуђивања, и баш зато је могућа таква парадокса, као јака резонанса отуђености са симпатијом, са оданошћу. Могућа парадокса се појављује само зато, јер се код човека у стању помрачења фраза „нема блиског бића“ јако асоцира са НЕ – самоћом, ЖПС)“.

\*) Отуђеност и оданост стварају између себе резонансу и могу да се испољавају скоро у исто време и једнако јако, мењајући једно друго, као јахта која се љуља на таласима и јури ка хоризонту са снажним једрима

\*) Чупави мајмунчић: „Ствара резонансу са речима „радосна самоћа“ – слика широког бескрајног пута, и једино што желиш је да гледаш напред и да идеш не заустављајући се. Постоји јасноћа да имам свој пут, постоји радосна жеља да идем њиме, да улажем напор по напор, да постижем свој циљ. Ја тачно знам да овде нема никог. Сви остали људи се схватају као сан, као нешто, чега нема на свету. Ту има само пут. Овде не постоје дешавања обичног живота, она су безначајна, према њима је однос као према сновима кад си будан. Усмереност, нациљаност. Сваки корак – задовољство и радост. Сваки корак – чврст, сигуран, одлучан. Немогуће је уморити се. Нема мисли о томе шта ће бити даље, ка чему ћу доћи. Постоји само уживање овде и због тога што ходам. Ишчекивање тајне, нечег непознатог. Постоји сигурност да Бодхи и Јежетина иду својим путем, где нема никог осим њих. Сигурност да се ти путеви никад неће поклопити. Кад размишљам о томе, појављује се радосна жеља да корачам даље. Кад постоји радосна самоћа, увек има и упорности – радосна жеља да се бориш, да улажеш напоре у било којим околностима. Сигурна сам да ме ништа неће скренути са тог пута, спремна сам на било које препреке, спремна сам да се борим са њима, видим свој циљ, добићу га по било коју цену, ништа ме неће натерати да одустанем, да се зауставим. У било којим околностима ћу ићи тим путем“.

\*) Мајмунчић са фином длаком: „све њушке су отишле. Остала сам сама. Нико ми више неће написати, нико ми неће показати на помрачења, нико више неће да ме притишће. Остала сам сама посред пута – без ствари, без хемијске оловке и свеске, без њушака и Бо. Више немам коме да се надам и немам шта да очекујем. Преостаје ми само једно – кренути даље“.

**„Снага“:**

\*) Јежетина: „Опажање безграничне, несавитљиве физичке снаге. Као да могу да разбијем камен, да поднесем неподношљив терет, да прођем по стаклу – тело као да је нерањиво. Прати сигурност у то да могу да будем лидер. Уживање због мисли о лидеру. Ништа од ОСЗ нема у томе. Просто жеља да будем лидер, и слика лидера јасно ствара резонансу са опажањем те Снаге, коју „немам куд да денем“. Делује, као да моје тело нема границе. Оно се схвата као нешто што не може да се сруши, да се савије, скоро је бесмртно“.

**„Свежина“:**

\*) Сав као да се пуним јутарњом свежином, све је упило ту свежину, коју доживљаваш, кад рано ујутро изађеш из шатора и гледаш на врхове планина, које су златне боје.

\*) Фјорд: „прати осећај хладног мартовског ваздуха на лицу и у плућима. Појављује се жеља да дубоко удахнеш“.

**„Озбиљност“:**

\*) Та озбиљност није оптерећеност, није тмурност. Она је ускладива са осмехом, са лудовањем, са игром, са нежношћу, са оданошћу и т.д. Неускладива је једино са попустљивим односом према помрачењима у самом себи, према неискрености.

\*) Фраза која ствара резонансу: „Немам на кога да рачунам“. Кад практичар остаје сам са целим светом, кад поред нема никог, ко би могао да га „осигурава“, указајући му на неискреност или друго помрачење, у таквим условима постаје посебно јасно да ако не будеш искрен, нико те неће ни осигуравати, нико ти неће помоћи. Твој живот је целокупно у твојим рукама. Немаш на кога да рачунаш.

\*) Што је више открића, јаснија је озбиљност.

**„Стабилност“:**

\*) Апсолутна неуништивост - као што не може бити уништено оно, чега нема

\*) Фраза која ствара резонансу: „Живот никад није почињао и никад се неће прекинути“

\*) Нема ослонца, уопште нема – нема ни постојања, ни одсутства – уопште дефиниција „ослонац“ губи икакав смисао, значи да нема ни забринутости, која је везана за присутност или отсутност. Нема за шта да се качиш, нема шта да чуваш, јер ништа од онога што можеш да добијеш или да изгубиш, нема никакав значај.

\*) Речи које стварају резонансу – „испред нема ничег“. Тотално концентрисање на „овде – и- сад“, на ОзО, тотална слобода од НФ, стварају резонансу речи „тотално поверење“, „неуништив ослонац“, „неуништива безбрижност“. Са гледишта логике, „испред нема ништа“ и „ишчекивање“ стварају контраст, али те фразе – нису елементи размишљања, него фразе које стварају резонансу са ОзО, зато могу истовремено и да изговарам обе фразе, и да доживљавам неуништивост и ишчекивање.

\*) Мисли које стварају резонасу: „Само тако и постоји“, „увек је тако“.

\*) Ствара резонансу са средњом сфером празнине

\*) Фјорд: „Ствара резонасу са сликом огромне стене. Појављује се осећај чврсте површине у стопалима“.

**„Вакум у грудима“:**

\*) област осећања: у делу грудног коша - дијаметар око 30 цм и дубина око 10-15 цм.

\*) врста осећања: као да су одатле исцрпили ваздух, као да се тамо направио вакум. Притискање унутар, тресак.

\*) пратећа осећања: чврстина на истом месту, чврстина у грлу, понекад – мучнина, притисак унутар главе, испуштање воље.

**„Сфера празнине средња“:**

\*) област осећања: колико толико јасно изражено пространство сфере дијаметра 1-2 метра око видљивих граница тела, са центром отприлике посред груди. За прва искуства је типична неодређеност облика, може се осећати као безобличан обим или само као предњи део сфере.

\*) врста осећања: пространство унутар сфере је напуњено искључиво танком вибрацијом, која ствара ефекат испуњености, чврстине. Јасноћа осећања може бити толико висока да се може причати, кретати, и нон-стоп је осећати. Превише интензивни покрети изблеђују тај осећај. Осећање испуњене сфере може да буде јасније, него обична осећања тела, која могу да се смањују и делимично или тотално да нестају.

**„Сфера празнине мала“:**

\*) област осећања: лоптица са дијаметром око 5 цм, испољава се унутар видљивих граница тела.

\*) врста осећања: резонансни описи: „бесконачно тврд“, „неуништив“, „неуништива чврстина“.

**„Одерана кожа“:**

\*) Површина тела на неко време постаје прекомерно осетљива, као да је одерана кожа. Било који – чак најмање додиривање се узвраћа доста интензивнијим осећајем. Прати га специфичан бол у мишићима, костима. Тај осећај није болан, ствара резонансу са ОзО, али је свеједно довољно напоран. Појављује се после дуготрајних и интензивних ОзО – он је елемент трансформације тела.

**„Испуштање воље“:**

\*) област осећања – лопта око пупка са дијаметром 10-20 цм, осећај постоји и у дубини, и ван видљивих граница тела.

\*) врста осећања: ломљење, као да се нешто трга напоље.

\*) пратећа осећања:

**а)** вибрација у показаном делу – постоји различита: фреквенција може да се колеба од 10 до 50 вибрација у секунду, амплитуда се колеба од слабе до јако велике, која води чак ка очитој вибрацији мишића на стомаку, коју ће лако осетити било који човек, ако стави руку на твој стомак.

**б)** „чврстина“ у грлу, у грудима, на челу

**в)** „анестезија“ у горњем делу тела.

**„Талас уживања“:**

\*) таласа уживања са јаким „јежењем“ пролази кроз цело тело, почевши од главе и шири се по целим леђима (са епицентром у кичми), одлазећи у врат и негде горе, и уз то, са осећајем уживања ствара резонансу затегнуто исправљање леђа са наглим слабим забацивањем главе уназад и ширењем рамена – такви покрети појачавају уживање и доводе до екстатичног уживања.

**„Ћилибар“:**

\*) Мекана светлост сунчевих зрака, који пролазе кроз облаке, мекана ћилибарска светлост у шуми са боровима, као да нема ни једног извора светлости, само има светлост, која се шири одасвуд.

\*) Сунчано летње јутро се пробија кроз још неразгрнуте завесе, све ствари у соби лагано светлуцају, и не само ствари, сва опажања су озарена том светлошћу – жеље, мисли, потези – све светлуца као мекана светлост ћилибара; у тој светлости нема никакве забринутости, постоји само детињство, лето и радост због ситница.

**„Златан сјај на плавом небу“:**

\*) Кроз невидљив свет се продире јако плаво пространство, као да је небо свуда – управо ту, и да је сво од ситних златних искрица, које јуре одасвуд.

**„Тишина“:**

\*) пригушеност, уклањање звукова, посебна јасноћа, чврстина, обимност опажања, независност од хаотичних апстракција

**„Анестезија“:**

\*) Стање, кад „тишина“ постаје доминантна, као да ради корак напред и смиче ликове, звукове, осећања на друго место. Свет као да се зауставио, и ти си у епицентру циклона. Појављује се илузија „сумразице“, приглушеност осећаја.

**„Схватање, очвршћавање тела“:**

\*) Настављање линије „тишине“ и „анестезије“. Тело као да постаје укочено, све постаје као обухваћено чврстином која се разлива у њему, као да замире. Постоји жеља да замреш и да се не помераш.

**„Апстрактна тканина догађаја“:**

\*) Испољава се током проживљавања дешавања, који су реално утицали на мој живот. То јест, нема оних дешавања која су „требала“ да делује „значајна, важна“ у складу са концепцијама и механичким предностима, али постоје она дешавања, која садрже нешто необјашњиво, као да се у дубокој тишини одвија неприметно и неминовно оно, што ће од мене направити другог човека. „Проживљавање“ – скроз детаљна успомена + уклањање свих **НЕ** – то јест, ја проживљавам тај део живота без тих **НЕ**, које су биле тад присутне.

\*) Фраза која ствара резонансу: „Опажање онога, што се налази иза околности, онога, што их дефинише, што их пуни садржајем“.

\*) Прати је апстракција, испољавање воље, сфера празнине, одлучност, предосећај усхићења, поверење.

**Сектор Блаженства:**

**1 линија:**

\* радост или „тиха радост“

\* радост због ситница, радост без разлога

\* одушевљење

**2 линија:**

\* уживање

\* блаженство

\* екстаза

\* атман

**„Радост“ или „тиха радост“:**

\*) резонансна слика: пас луталица са обешеним ушима и влажном њушком, са шаљивим очима, трчи по дворишту и грицка, лаје, одједном застаје, његови бокови се придижу, са језика цури бала, и опет почиње да трчи

\*) ствара резонансу са понашањем, њушке га зову „зверство“. Примерак описивања таквог понашања: „Почели смо да се лудирамо, да режимо, да се уједамо, да се ваљамо, она је била права звер у тој игри, вриштала је, режала, смејала се, било је неколико тренутака, када је негативан фон на том месту нестајао скроз, била је тотална отвореност према том бићу, предавање игри са њим. Потпуно се предала игрању, било је очигледно да она не размишља о томе како изгледа, без обазирања се весло играла са потпуним предавањем. Као да смо обе ухватиле талас и он нас носи, и сви његови покрети стварају резонансу са мојим радосним жељама, и обрнуто“.

\*) Агава:“ Спао је терет и сад се удише пуним плућима“. Све је лако! Безбрижан дечији смех. У лету током ходања не осећаш тело, само лаган додир пута са стопалима се одазива пријатним таласима у леђима и рукама“.

**„Радост простих ствари“, „неоснована радост“:**

\*) радост се појављује буквално због свега, што приметиш, посебно се испољава за време васпитавања људи, који доживљавају ОзО и због онога, што зовемо „природа“.

\*) мисао – како је то задивљујуће, да овај камен постоји“

**„Дивљење“:**

\*) Агава: кад гледаш са високог брега на небо-реку, застаје ти дах“.

**„Уживање“:**

\*) лагано, мирно, провидно

\*) резонансна слика: поред водопада се ствара танана, скоро невидљива маса водених капљица. Само је дуга открива и продирућа свежина током удисања.

\*) ствара резонансу са речју „уживање“, али реч „уживање“, да бих се избегло бркање термина, у главном ћу користити за означавање осећања.

\*) Ванеса: „Ствара резонансу са сликом малог поточића који проналази свој путић у шуми међу корењем“.

Могуће је да се та резонанса ствара још зато што процес тражења активности, које воде до задовољства, много подсећа на кретање поточића, који протиче међу гранама, камењем, корењем.

**„Блаженство“:**

\*) мекано, густо, а кад је интензивно – онда је снажно, топи све на свом путу

**„Екстаза“:**

\*) Кад блаженство постиже неки интензитет (ја означавам тај ниво са интензитетом 8), добија квалитет, који ствара резонансу са „неподношљиво добро“ и тај ОзО ја називам „екстаза“.

\*) Током постизања неког нивоа интензитета (дајем му значај од 7 до 8), екстаза добија квалитет, који ствара резонансу са речју „заглибљивање“ – такав облик екстазе зовем „екстаза која заглибљује“. Карактеристична одлика од обичне екстазе је у томе да апсолутно било који опажај (чак онај, који би ван ОзО био болан, непријатан или напоран) изазива само појачавање пљускова екстазе.

\*) Екстатичан облик блаженства се одликује од „екстазе“ – ту се може догодити мешање термина (посебно код теоретичара, чије ме потешкоће не интересују, јер ме интересују практичари, а не теоретичари), али дозвољавам то због тога, што са датим ОзО јасно ствара резонансу реч „екстаза“. Одликује се „ екстатични облик блаженства“ од „екстазе“ квалитетом који ствара резонансу са речју „ликовање“, „непроменљивост“

\*) Три центра испољавања екстазе – средина грла, средина горњег дела груди, срце. Упаљени истовремено, сва три центра воде екстазу до неподношљивог квалитета, екстаза се излива по целом телу и ван њега, буде се физичка преживљавања, почиње горење „Атмана“.

\*) Из дневника Јежетине: „Пробудила сам се због наглог осећаја екстазе“. У грлу, тачка мало ниже од средине, не сећам се где тачно. Опет иста особина – у тачки је екстаза толико невероватно јака, да делује да је то немогуће, а у целом телу – по упоређењу са оним у тачки – средњи, а по упоређењу са оним што је било пре – неподношљив.

Раније, кад сам доживела екстазу у грлу, што је екстаза била даље од грла, све је била слабија, постепено се гасила. Могла сам отприлике да покажем да је, ево, овде њена граница, а да је овде већ нема. А овог пута екстаза се осећала у целом телу, чак и у шапама исто толико јака, као и у грудима, као поред тачке. Опет слика лампице – у њој се светло пали моментално, подједнако, слободно.

Када сам се пробудила, проживљавање је тек почињало, када је плануло, тело је постало на две трећине лаганије, границе су се спојиле, испољили су се фрагменти средње сфере празнине. Јасне сфере није било, али се нешто наоколо појављивало. Не сећам се, колико је то трајало. Сећам се да се неколико пута екстатичност смањивала, а да сам је ја при помоћу напора враћала. После сам некако заспала.

Сетила сам се да је Бо говорио да је неопходно запалити троугао екстазе и да ће онда да се појави атман, а то још није чак троугао, то су само његови фрагменти, зар су таква опажања могућа?“

**„Атман“:**

\*) пропраћен је физичким осећањем: „дугуљаст, величине као мали прст на руци, у срцу“.

\*) резонансне фразе: „неописиво блаженство“, „изнад уживања“, „ван граница нормале“.

\*) сјајне златне нити цуре у свим правцима унутар и ван тела. Нема граница.

\*) Јежетина: „Синоћ сам се пробудила због снажност осећаја тачке неподношљивог блаженства у срцу, застао ми је дах, тачка као да се одмах претворила у каменчић чврстине, као неподношљиво блаженство. У следећем тренутку цело тело је засијало од блаженства, као нека лампица, која се пресијава различитим бојама неподношљивог блаженства. Лампица – зато што се често дешава да се осећај протеже по целом телу као нешто тужно, и као да га нешто спречава, и могу да приметим да је негде јачи, а негде не баш толико јак, и ту није било постепеног ширења, одједном се упалило све, подједнако, као светло у лампици, и почело да се пресијава различитим бојама блаженства. У тврдом каменчићу у срцу било је толико концентрисање екстазе, да је деловало да се од тога може умрети. Атман? Одмах су се јавили скептици – ја не могу да имам то. Опажање је почело да слаби. Онда сам изазвала одрицање – не желим то за себе, желим да дам то Фјорду, желим да одгајим тај каменчић у себи и да га дам Фјорду. Опажање се нагло повећало, појавило се проживљавање, које ствара резонансу са речима „ не желим ОзО за себе, нећу да се мирим са тиме да можда више никога нема и да одем у пећину и да изазивам ОзО. Желим ОзО само да бих они били и на другим местима, борићу се за та бића“.

Сад не доживљавам тај опажај, понављам речи које сам отприлике упамтила, али их не проживљавам. Само се сећам да то предавање ствара јаку резонансу са атманом“.

**Сектор Јасноће:**

**1 линија:**

\*игра сенки

\*одсутство „ја“

\*сви спавају

Овде ће исто засад опажања бити набројана без класификације.

Још једном понављам – јасноћа је самостални ОзО. Кад га описујем, користимо слике и речи, али јасноћа није лик или слика (гледај 02-01-10).

**Општи квалитети „Јасноће“:**

\*) Фјорд: „Након тога што сам прочитала анализу мојих записа, коју је извршио Бо, доживела сам јасноћу-10 и радост. После тога је било опажање себе, као кристалне лопте, која шири на све стране чисту и хладну белу светлост. Уз то, био је осећај лакоће и свежине. После се појавило јако проживљавање осећаја лепоте, немо усхићење лепотом јасноће: јасноћа се проживљавала, као продорно лепо, прелепо биће. Дође ти да застанеш, да престанеш да дишеш и да сагледаш лепоту јасноће. После је интензиван осећај лепоте опао на 6 и стајао као позадина неколико сати. Појавила се јасноћа у то, да се јасноћа и осећај лепоте увек испољавају заједно, само ја то раније нисам примећивала“.

**„Игра сенки“:**

\*) нагли пад – скоро до тоталне нуле – значајности онога што се дешава у свету људи који се налазе у стању помрачења, а раније су догађаји били „видљиви“, „стварни“, а сад као да одлазе на друго место, као да су мутни и да се врте негде у даљини, и нема начина да се код мене појаве НЕ током опажања тих сенки. Испред – одушевљење, усхићење, стремљење, блаженство и т.д.

\*) Фјорд: „Често се појављује слика удаљенијег зида стене, који је слабо осветљен црвеним светлом ватре, на којој се виде слабо видљиве сенке. Ствара резонансу са јасноћом: појављује се схватање апсурдности везаности. Ствара резонансу са „овде и сад“.

\*) Фјорд: „Ствара резонансу са физичким проживљавањем јаког унутрашњег ступца, са дијаметром као пола дијаметра тела“.

**„Одсутство „ја“:**

\*) ствара резонансу са мишљу: „немогуће је ни на кога пренети уклањање помрачења. Ништа, осим напора, испољених на том месту, не може да се испољи на том месту ОзО. Постоје само опажаји, међу којима нема опажаја „ја“ или „ти“.

\*)\*) ствара резонансу са радосном самоћом, апсолутним самопоуздањем.

**„Сви спавају“:**

\*) одједном постаје јасно да сви људи около спавају или су чак мртви, да су просто механизми, само понегде провирује нешто живо.

**06-02-02)** „Испуњеност“ или „осећај испуњености“ – опажај, који се појављује и повећава кад се доживљавају ОзО, кад су испољене рж, кад се улажу напори у праксу постизања ОзО и ослобађање од помрачења. Резонансно се описује фразом „живот је испуњен до крајева“.

За разлику од испуњености, „засићеност“ је опажај који се појављује због НЕ, ПЕ, доживљавања и реализације механичких жеља и осталих помрачења. Колико год била велика засићеност, она никад не води ка „испуњености“ – увек остаје тако болно стање, које се описује речима „као да упада све у буре без дна“ - „ништа те не радује“, „све је узалуд“. Обична грешка људи који траже спас од сивила, досаде, апатије, осталих НЕ је да се завараш са успоменама, то јест увећавањем засићености, а једини начин да то урадиш је – да повећаш осећај испуњености.

Списак и резонанси описи квалитета ОзО:

„екстатичност“

„концентрисаност“ или „испуњеност“ или „испуњеност“ или „густина“, „дубина“ или „симфоничност“, или „ширина спектра“, или „мноштво тонова“

„интензитет“

„продорност“

„магнетизам“

„комплетност“

„продорна способност“

„масивност“ (типично за ОФ)

„свежина“ (више је типично за екстатичне ОзО)

Квалитети ОзО такође могу да се опишу на резонансан начин:

**„Екстатичност“:**

\*) Јежетина: „Ствара резонансу са сликом кристално чисте воде, бујног, апсолутно провидног поточића“.

\*) Резонансни лик човека који доживљава свакакве ОзО у екстатичном облику:

Цело стадо тигрова се пење на врхове брда – сваки на своје брдо, где ће сви заједно дочекати свитање. Један тигар се већ попео на своје брдо и седи на њему, исплазивши језик, чекајући свитање које ће неминовно доћи, кад остали тигрови стигну до својих врхова брда (то јест, кад остали ОзО на том месту постигну екстатичан облик).

\*) Интензивна екстатичност је пропраћена сузама. За време јаких НЕ такође цуре сузе, али разлика у даљини је много велика, мада, ту разлику не може да примети особа, која не познаје еОзО.

Пошто су сузе раније увек биле везане за НЕ, на пример, за ЖПС, онда нема сумње – да ли је ту умешана ЖПС, али после истраживања опажаја долазиш до закључка – не може бити ни говора о ЖПС током тако снажних ОзО. Као неки талас да се диже у грудима и иде према глави, и онда се појављују сузе. Рамакришна је говорио, ако само кад споменеш неко биће према коме доживљаваш оданост, почнеш да лијеш сузе, то значи да за тебе вршење формалних пракси више није целисходно, жеља да их одрађујеш, нестаје, јер је тако снажан ОзО способан да изазива самог себе, а и остале ОзО без подршке у виду вршења формалних пракси – хаотичне апстракције постају толико слабе, да не могу да засметају концентрисању на ОзО, њиховом лавинском појачању.

Можда је баш на томе основана једна од најраспрострањенијих заблуда - кад су профе пратиле са стране испољавање ОзО у човеку и видели да му много и интензивно цуре сузе, правили су погрешан закључак, говорили су да он доживљава нешто слично великој жалости, зато се можда и појавио култ жалости у многим религијама (на пример, у хришћанству и хришћанском тумачењу будизма, где се жалост третира као нешто „племенито“, „сажаљевање“, али уз то, избацују тај важан детаљ да у будизму управо реч „сажаљевање“ означава ОзО, а конкретно – екстатичну радосну жељу да се друга бића ослободе од помрачења, да се код њих појаве ОзО).

Постоји битна физиолошка разлика међу сузама због еОзО и сузама због НЕ:

а) за време еОзО сузе могу да цуре цело време, плус јако интензивно, и не долази ни до психичког, ни до физичког испражњења ни за време, ни после тога, кад је за време НЕ све обрнуто – као да се у тебе уливају нове снаге, све веће и веће грандиозне масе екстазе и осталих ОзО.

б) после јако дугог цурења суза за време еОзО не долази скоро ни до каквог отицања лица, а и ако дође, прође јако брзо – за неколико минута, тако да нико неће ни моћи да претпостави да је тај човек два сата заредом „плакао“, обрнуто – лице одише свежином.

в) Фјорд: „за време еОзО дисање је праћено очигледним осећајем уживања, а издисај је праћен још већим уживањем, него „удисај“. За време суза због снажних НЕ, појављују се различита болна осећања у телу, које затим могу да пређу у неку болест.

\*) Екстатичност је праћена наглим ојачањем искрености. Скоро физички да осећаш како се лажљивост и неискреност изливају из тебе са сузама. Појављује се ефекат тоталног чишћења. Нагло се појачава продорност свих ОзО. (И, наравно, ништа слично се не дешава за време цурења суза због НЕ – после тога настаје само снажан НФ, празнина, сивило, жалост према себи и жеља за задовољством).

\*) Јежетина: „Одједном се појавио такав опажај, као да је пробијена брана. Ишчекивање се пуно повећало, плануло, и шта се дешавало после, скоро нисам ни примећивала. Била је екстатичност, најмаксималнија, која ми је била доступна. Трајало је то можда две минуте. Деловало је да нећу моћи да прекинем то, ма чак и да хоћу. Готово је, отргло се, ништа га виће неће зауставити, могла сам само да проживљавам. Личности на том месту није било. Тело је личило на неки суд, у коме се појавило Нешто. Ничега није било, осим неподношљивости, јаког притиска неподношљивости. Тај опажај сам раније звала снажни поток екстатичности, снажни несаломиви поток. Кад он постоји, скоро да не могу да контролишем тело. И опет исти квалитет – он не може бити као кратак пљусак – ако се већ отргло, трајаће дуго, стабилно, чак и да покушам да се дистанцирам од њега, да не мислим на њега.

После њега – кочење, руке се тресу, тело је помало тромо, при помисли на тај опажај горе ми груди. Апстракција, као да је све спало на друго место, престало да постоји. Постоји нешто, што не могу да опишем и што се појави кад он нестане. Кад је скоро нестало, делује ми да овог пута могу да га опишем детаљније, али док пишем – скроз заборављам било шта, осим „снажан, неподношљив, отргао се“.

Још се сећам као у магли, да сам имала жељу да га се решим скроз. Сада се сећам тога као неког сна. Било је опажање тог снажног потока, као нечег блиског, у шта би желео да одеш заувек, да се никад не вратиш.

Било је виђење, - могу да одем сад одмах. Била је спремност-10 да одем, није било никаквих везаности. Тамо је нешто. Нешто, чему не можеш да се супротставиш, ја већ нисам постојао, било је само то палеће неподношљиво блаженство, које се привлачило ка нечему још неподношљивијем“.

\*) Укључићу у описе еОзО и онај „очај“, који се некад појави, када их нема. Реч „очај“ обично употребљавају и за описивање јаких НЕ, и у фразама као што су „очајно стремљење“ – као изражавање крајњег степена одлучности. Користићу баш ту реч у значењу „крајњи степен одлучности, немогуће је живети као пре“. Фјорд: „Био је тако јак очај због тога што нема ОзО, па да пожелиш да разбијеш зидове у кући. Виђење себе као тигра, који шапама удара по свом кавезу, шипке се криве, али се не ломе“.

**„Концентрисаност“, или „испуњеност“, или „чврстина“, или „густина“:**

\*) ОзО може бити испрекидан, као искидани облаци, или чврст, густ – те речи потпуно тачно стварају резонансу са тим квалитетом и указују на њега.

\*) Резонансна прича из Махабхарате:

„Обојица, крените за мном“, - рекао је Дрона. Изашли су из дворца. „Погледајте у том правцу. Ја сам везао циљ“ – рече он. „Тамо, на врху дрвета је окачен папагај од глине са црвеном метом на врату. Дурјодхана, подигни свој лук и нанишани“. Дурјодхана је све то одрадио.

* „Погледај тог папагаја. Шта видиш?“
* „Ја видим папагаја“.
* „Где је папагај?“
* „На грани је“.
* „Да ли видиш још нешто на грани?“
* „Да, неколико неких плодова поред њега“.
* „Шта ради папагај?“
* „Просто седи“.
* „Јел видиш све то?“
* „Да“.
* „Вади стрелу“.

Дурјодхана је био зачуђен. „Зашто? Ја могу да га гађам, Учитеље“.

* „Не, просто је пусти“. Позвао је Арџуну: „Припреми се и нанишани“.
* „Спреман сам“.
* „Да ли видиш грану?“
* „Не, Учитеље“.
* „Видиш ли папагаја?“
* „Не, учитеље“
* „Шта видиш?“
* „Видим само црвену мету“.

**„Дубина“ или „симфоничност“, или „ширина спектра“, или „мноштво нијанси тонова“:**

\*) за време развијања ОзО почињу да се испољавају не као појединачни изоловани пљусци, него као цео спектар.

Цитат из дневника: „Шетао сам по шуми – јасно сунце, долази пролеће, све се брзо топи. Одједном сам приметио да кад стајем на поточић, доживљавам приметљив пљусак ОзО. Почео сам да га „ослушкујем“, појавила се јасноћа, што ствара снажну резонансу са речима „уживање“, „усхићење“. Доживљавао сам га јако интензивно – скоро на 10.

Одједном сам приметио да доживљавам уживање због мноштва разноликих опажаја – почев од посматрања коре дрвета, од звука гранчица које су се додиривале – нашао сам суву гранчицу од јеле, сломио сам је на неколико делова и превртао их по рукама, и звук, који се стварао док су се додиривале и ударале, такође је изазивао уживање. Вриска птица, жуборење воде, панорама површине поточића, гранчица јеле, осећај земље која се извија испод ногу, влажна трава…толико је пуно свега, и све то је изазивало помало различите нијансе тонова уживања.

Приметио сам да се ОзО испољавају у широком спектру, то им додаје стабилности – могу да их доживљавам дуго и интензивно, што приближава њихово испољавање у екстатичном облику, а осим тога стварају резонансу (такође ствара резонансу реч „пале се“) много виши ОзО те линије. Док сам пратио и истраживао ту појаву, приметио сам још један ОзО, који је почео да се испољава у широком спектру – радосне жеље. Одједном их је постало јако пуно, и то је довело до паљења стремљења. Фиксирао сам да се испољавање уживања у широком спектру води ка паљењу блаженства, а испољавање широког спектра радости – ка усхићењу.

Долазећи у шуму (на планине, на море), често сам доживљавао неки јак ОзО, али кад сам се трудио да га опишем, да га фиксирам, никако нисам успевао. Само што почнем да га описујем, испада нека будалаштина – ништа одређено, разнолика смеса, и не може да се похвата нешто суштински битно. На крају крајева сам схватио – шта конкретно доживљавам, и схватио сам – зашто не могу то да опишем. Одговарајући термин: „симфонија уживања“. Појављују се разнолики ОзО, неки од њих се испољавају у широком спектру – ка спектру нијанси уживања се додаје спектар нијанси лепоте, додају се нијансе радости и т.д., зато и није испадало тачно да опишем, јер сам тражио нешто конкретно у томе, што је од самог почетка превише измешано, плус се стално мењало зависно од тога, какви сад постоје визуелни, слушни и остали опажаји. „Симфонија уживања“ се проживљава као шок, као гњурање у оно, у чему се гушиш, као ошамућујући вишак.

\*) Цитат из Јежетине: „Само што замислим шуму и себе тамо, одмах свака ситница почне да изазива пљусак тог опажаја, који сам сматрала за заљубљеност, али ако зовем то „уживањем“ – то исто ствара резонансу. Осећам се невероватно добро због сваке такве ситнице“.

**„Интензитет“:**

\*) Друге резонансне речи за означавање тог квалитета – јачина, снага, моћ.

**„Продорност“:**

\*) Друге резонансне речи за означавање тог квалитета – продорна способност, висина тона, искреност, чистоћа.

**„Магнетизам“:**

\*) Друге резонансне речи за означавање тог квалитета – стабилност, способност за концентрисање, заглибљивање, неуништивост. Позваћу се на аналогију: рецимо да се иза неке површине налaзи моћан магнет. Узимамо други магнет (наше ОзО), приближавамо га ка површини и долази до ефекта „лепљења“ – може бити једва осетљив, тако да је довољно да се макну руке да бих магнет пао, или може бити још стабилнији, или може да се споји тако јако, да не можеш после да га одвојиш.

**„Целокупност“, „продорна способност“:**

\*) Кад ОзО добијају интензиван квалитет „целокупности“, он као да те обухвата целокупно и јако дубоко, као да се раније ОзО испољавао само у центру, на површини, а све остало да је остајало инертно, успавано, и одједном, као лагана експлозија, ОзО обухвата целокупно, продире скроз, долазећи до „најскривенијих месташаца“. Резонансна слика – стена, сва у маховини, на њу одоздо цури планински поточић, и цела стена, сваки каменчић, сваки свежањ траве, као да су испуњени влагом, као да су је се заситили тотално, до блажене изнемоглости.

\*) Фјорд: „Изненадни пљусак оданости, траје око сат времена. То је као огроман скок напред и у вис, а затим – успорено, слатко падање у провалију. Очита сигурност у то да је интензитет изнад 10. Кад је интензитет ОзО до 10, прихватам га као „узак“, „у границама“, а после 10 ОзО експлодира и постаје широк и дубок, као небо. Немогуће је говорити о његовом интензитету у бодовима, ОзО су свуда, прекрива собом реалност, и већ нису „ОзО у мени“, него сам „ја у ОзО“.

**„Масовност“ (типично за озарени фон):**

\*) Резонансна слика: као да масиван слој воде лежи на дну вештачког језера, помало се таласајући. Озарени фон добија квалитет масивне, тврде течности.

**„Свежина“(више је типична за екстатичне** **ОзО**):

\*) Хладна свежина раног јутра у планинама. Појављује се лажан осећај хладноће у целом телу. Лажан, јер уједно ти може бити и вруће, и можеш да осетиш врућину, али ако је врућина велика, онда непријатна осећања због ње нестају.

**06-02-03)** **Списак и означавање акорда** **ОзО**:

За означавање НЕ у сваком језику постоји огромна количина речи – на пример, узнемиреност, забринутост, немир, брига, успаниченост, дрхтање – све су то синоними само једне НЕ. Још десетине других начина за изражавање нијанси исте те емоције – „није ми ни до чега“, „много се лоше осећам“, „мучи ме јако“ и т.д. За означавање различитих нијанси речи „безобразник“ постоји бар 20 термина у било ком језику. А пробај да нађеш синоним за ОзО - оданости? Осећај вечног пролећа? Нема их, јер човечанство још увек скоро да нема искуства у проживљавању ОзО језик је неопходно стварати. Посебан задатак је стварање термина за означавање акорда (стабилних комбинација ОзО, који стварају велику резонансу између себе и због тога испољаваних истовремено, па на крају крајева стварају снажно везане формације). Док заједно са осталим практичарима будем тражио термине за означавање акорда, ту ћу их смештати.

У паровима резонансних ОзО целисходно је издвојити не само састав, него и правац, то јест наизменичност појављивања ОзО, јер, на пример, после „ликовања“ лако и често се појављује озбиљност, а обрнуто – ретко. Смер ћу означити знаком --->. У неким случајевима оба смера се одвијају са једнаком вероватноћом, на пример „упорност“ и „одлучност“, кад ћу на пример за записивање користити <-->. Пар ОзО, у ком је указан смер, означићу као **„вектор ОзО“.**

**Парови ОзО:**

«радост борбе»«упорност» - > «усхићење»

«fossa fossana(животиња, која живи на Мадагаскару и личи на лисицу и пуму)»«неискреност» -> «бес»

«бесконачно»«апстракција» - > «зов»

«путовање»«осећај лепоте» - > «нежност»

«фока, која живи само у слаткој води»«отвореност» + «еротска привлачност»

«срна»«озбиљност» + «нежност»

«црни турмалин»«упорност» + «ништа не треба»

«сафир»«апстракција» + «осећај тајне»

«топаз»«отвореност» - > «усхићење»

«корунт»«одлучност» - > «вечно пролеће»

« ? »«симпатија» - > «осећај лепоте»

« ? »«јасноћа» - > «ликовање»

«? »«оданост» - > «блаженство»

« ? »«упорност» - > о«длучност»

« ? »«нежност» - > «оданост»

« ? »«оданост» - > «упорност»

« ? »«предосећај усхићења» - > «свежина»

« ? »«ликовање» - > «озбиљност»

« ? »«јасноћа» - > «озбиљност»

« ? »«ликовање» - > «одушевљење»

« ? »«одлучност» - > «апстракција»

« ? »«одлучност» - > «одушевљење»

«целестин»«апстракција» < - > «оданост»

**Резонансни описи тих акорда:**

**Бесконачно путовање**:

\*) независно од праксе других њушака, независно од околности, независно од страхова и очекивања, од успеха и пораза, ја ћу се бавити својом праксом, ја ћу наставити своје путовање.

\*) корак по корак ћу мењати своја опажања, и небитно је – да ли су то ситни кораци или крупни кораци – важно је да нећу стати.

\*) видим себе као малог монаха – ламе - тулку. Претворио сам се, ступићу на обучавање код виших лама, сазнаћу ускоро много лепог и интересантног.

\*) у било ком тренутку могу да устанем, узмем ранац и одем даље.

\*) ветар који листа књигу.

\*) видим себе као крпицу коју носи ветар, ветар се појачава, вијорим се све више, у било ком тренутку могу да паднем и да одлетим у неизвесност, не знам, чега ћу се задњег сећати.

\*) Гуштер: резонансна мисао: „Немам куд да се враћам“.

\*) Та-ма: „стајала сам иза капије и понекад скакутала, да бих видела, шта се то дешава иза капије, али сам се увек враћала на место – иза капије, увек сам била сигурна да ћу увек само тако скакутати, да ништа више нећу моћи да постигнем. Сад сам отворила капију и видела огромну ливаду, иза ливаде шуму, а иза шуме још нешто и још нешто, и све то могу да идем и да гледам, да хватам, да пипкам, да радим шта хоћу“. Ствара резонансу са предосећајем усхићења.

**Тријаде ОзО:**

\*) « ? » : «јасноћа» -> «озбиљност» <-> «ликовање»

**Групе од 4 ОзО:**

\*) « ? » : «јасноћа» -> «озбиљност» <-> «ликовање»«одушевљење»

**Раздео 07 – „Према беспрекидним ОзО“**

**Поглавље 07-01: „Према беспрекидним ОзО“**

**Садржај:**

**07-01-00)** Милион ОзО.

**07-01-01)** Улога оданости на путу према екстатичним ОзО.

**07-01-02)** Озарени фактори за оданост.

**07-01-03)** Блаженство и оданост.

**07-01-04)** Оданост и ОСЗ.

**07-01-05)** Пет циклона. Торнадо.

**07-01-06)** Праг локалне сигурности, самадхи првог сусрета. Онај, који намерава да учини нешто.

**07-01-07)** Испирање оданошћу.

**07-01-08)** Продорна мрежа.

**07-01-09)** Кристални агрегат. Патина.

**07-01-10)** Интеграција кристала. Карта. Штрасеви. Канџе. Артефакти

**07-01-11)** Пракса одрезивања.

**07-01-12)** Тренинг озареног сазнања које одликује (ОСО).

**07-01-13)** Нови озарени (физички) осећаји (ОФО): „шаљиво пиленце“.

**07-01-14)** Кристал „хоћу да живим минимум 500 година“.

**07-01-15)** Експедиција. Истраживања. Лајке (врста ловачког пса). Бурница.

**07-01-16)** Принцип довољних напора.

**07-01-17)** Стремљење да се пробијеш.

**07-01-18)** „Поверење према ОзО“. Унутрашњи ОзО . Напор уклањања.

**07-01-19)** Цлустери.

**07-01-20)** Кристалност.

**07-01-21)** Растварање рж у јасноћи. Фундаменталне рж. Уравнотежена позиција.

**07-01-22)** Клопа жеље за сарађивањем.

**07-01-23)** Дисање аждаје.

**07-01-24)** Четврти чувар.

**07-01-25)** Ослонац на три центра уживања.

**07-01-26)** Јасноћа у постојање непредвидљивости.

**07-01-27)** Деликатно одликовање жеља.

**07-01-28)** Карактеристике олује јасноће.

**07-01-29)** Механички захват.

**07-01-30**) Свакидашњост, задовољство и сивило (СЗС).

**07-01-31)** Управљање сигурношћу.

**07-01-32)** Пут гусенице.

**07-01-33)** Стварање слојева.

**07-01-34)** О истраживању уопште.

**07-01-35)** Истраживање задовољства. Рж за променом. „Првобитно стремљење ка ОзО“.

**07-01-00)** Овај део желим да отпочнем тако што ћу праксу сакупљања милиона аката изазивања ОзО сматрам основном, а све остало – секундарним, додатним. Поновићу да се та пракса садржи у томе, да практичар ставља испред себе циљ да сакупи милион аката изазивања ОзО, имајући у виду, да кад сакупи тај милион, или чак раније, већ ће доживљавати ОзО нон-стоп, и пред њим ће се појавити нове перспективе. Рачуна се било који пљусак ОзО – чак слабог интензитета, чак скроз неприметљив, чак онај, који траје само једну секунду. Сабирање изазваних ОзО се спроводи без записивања, усмено – то омогућава да се додатно концентришеш на ОзО, да се „не успаваш“. На крају дана сви сакупљени ОзО се сабиру са оним, што је било сакупљено од раније, и тај број је већ целисходно писмено фиксирати. Ефикасније је да почнеш да бројиш доживљене данас ОзО, почев од нуле, него да их додајеш на оне које си доживела раније, јер бројеви према 100 или неколико стотина ће бити слични оним величинама, са којима се човек сусреће у свом свакидашњем животу, и више стварају резонансу са предосећајем усхићења, упорношћу и стремљењем.

Укупна количина сакупљених ОзО исто јесте озарени фактор. На пример, затвореник, који из дана у дан боде затворске зидове са својим шрафцигером, доживљава појачавање упорности, предосећај усхићења, кад гледа на прашину која се направила због бушења зида.

Пракса сакупљања ОзО – централна у целој ППП. Све остало је секундарно. Ако реч „изазивање“ није резонансна, може се употребљавати фраза„ ускакање у ОзО“, „присећања себе у ОзО“ и т.д.

**07-01-01)** Прво искуство доживљавања еОзО оставља велики утисак, велики траг, чак ако су трајали само пар секунди. Од првог тренутка и заувек успомене о еОзО стабилно заузимају место у првом реду у систему најбитнијих ствари, а жеља за њиховим поновним доживљавањем јесте нешто најтајанственије. Постизање еОзО може да се означи као трећи велики „квант“ праксе (први – то је изазивање и уклањање помрачења, други – откривање и култивисање ОзО).

Што се чешће и интензивније испољавају пљусци еОзО, што дужи они постају – већ не трају 1-2 секунде, него 5-10, све ће се сигурније и упорније испољавати радосна жеља да нађеш најкраћи пут ка њима, да испољиш најефикасније праксе, које воде у тај неописиви свет. Наравно, настављање уклањања помрачења и култивисања ОзО – то су она два фронта радова, који су безусловно фундамент, основа било које праксе, која води до еОзО. На било који начин не треба дозвољавати опадање упорности и одлучности у вршењу тих радова, постизати искључиву, сјајну беспрекорност. Али, то не значи да ту није место тражењу повећања коефицијента корисног рада, повећања ефикасности улаганих напора.

У сваком конкретном тренутку формална пракса може бити усмерена на култивисање једног конкретног ОзО. Ако неки пар ОзО ствара стабилан акорд, ја за време одређеног тренинга могу да изазовем одмах та оба ОзО, буквално истовремено. Исто тако, возећи аутомобил, ја „истовремено“ контролишем одмах 10 параметара и управљам са њима. У ствари, пажња се тако брзо смиче са једног на други, да све активности делују извршене истовремено. Али ипак, док се бавим са нечим једним, не могу да се бавим и нечим другим. Наравно, сви ОзО у одређеном степену стварају резонансу између себе, и, изазивајући, на пример, осећај лепоте, ја са великом вероватноћом доживљавам и блаженство, и оданост, и још било шта, а можда ће се појавити и непознат ОзО. Али свеједно дилема остаје – конкретно овог тренутка – који ОзО да се изабере, да бих се испољавао? Онај, који сад највише желиш? Наравно, али питање „који сад ОзО да изаберем, да бих испољавајући га што пре дошао до еОзО“ је исто тако изазвано радосном жељом да што пре дођеш до еОзО, поготово, што је разлика у интензитету жеља за доживљавањем различитих ОзО често врло незначајна.

Зато се и појављује жеља за истраживањем различитих ОзО, односно њихове максималне резонансе са еОзО. Није искључено да ће истраживање показати да нема битне разлике међу ОзО, у том аспекту. Али, ако на крају приметимо да неки ОзО ствара много већу резонансу са еОзО, него остали, то ће онда бити јако важно откриће, јер ће омогућити да се повећа темпо кретања ка еОзО 10 пута више (јер ћу се уместо испољавања десетине различитих ОзО, које ја познајем, концентрисати, као прво, на том једном). Постављање таквог питања посебно издваја истраживање и култивисање ОзО. Онај, који не зна одговор на њега има избор – или одмах да покаже тај ОзО ономе практичару, чију праксу омогућава, или да му да доста времена да сам нађе тај одговор (јер тражење одговора – то је врло сложан посао – неопходно је проживљавати различите ОзО, разликовати их, упоређивати резонансне особине и т.д.), или уопште да не да одговор и само да каже да се тај ОзО, који се одликује од осталих снагом своје резонансе са еОзО, ипак постоји. Први начин лишава практичара радости због самосталног истраживања и вршења тог конкретног открића, али му чува много времена, јер свакаквих открића и истраживања ће свеједно бити бесконачно много. Трећи начин омогућава човеку да потпуно проживи сву грандиозност тог открића, али уз то, пуно времена губи на не баш ефикасне праксе. Други начин сматрам да је најбољи, али у ситуацији, кад пишем књигу, немам избора, и морам да следим први начин, имајући у виду да практичар – почетник може уместо постизања јасноће по том питању, уместо апробација у свом искуству намамити се на „говорницу“, на пример, „езотеричара“, који се не баве никаквим праксама, него само науче да жонглирају звучним речима и фразама.

Оно што највише спречава постизање еОзО – по том питању је све колико толико јасно одмах – то су, као прво, агресивне НЕ и оргазми. Добар примерак је прича о једном тибетском лами, који је после много година ненормалних патњи, које је доживео у затвору, недавно, једва жив успео да побегне из тог пакла, био извезен из државе и дао интервју. Између осталог су га питали – да ли је доживљавао страх? Он је одговорио – наравно да јесте. Страх од чега? Подразумевало се, да од смрти, или да ће га због зверских патњи излудети или да ће га натерати да оцинкари друге монахе. Он је одговорио – бојао сам се да ћу доживети мржњу према мојим мучитељима и да ћу престати да доживљавам жалост према њима. Тај човек зна која је цена агресивних НЕ и није спреман да је плати ни у којим околностима, чак и да га зверски муче.

Дакле – постоји такав ОзО, чија је улога у постизању еОзО огромна – то је оданост. И од тог тренутка, када ти то постаје јасно, управо истраживање и култивисање оданости постаје главни покус, на ком је концентрисана сва пажња практичара.

*(Ако читалац не разликује баш јасно тај ОзО, који ја називам „оданост“, може даље у тексту да мења ту реч на „искључиво јарку и продорну симпатију“).*

**07-01-02)** Откриће које се садржи у томе да **оданост битно, доста јасније, него остали ОзО ствара резонансу са еОзО**, има огроман значај. Сад се сво мноштво стазица и путева, које се састоји од култивисања и истраживања десетина различитих ОзО, попунило са магистралним путем – истраживањем и култивисањем, оданости.

Као прво, појављује се жеља да истражујеш – који озарени фактори (ОзФ) стварају највећу резонансу са оданошћу?

Бића, која доживљавају ОзО, јесу ОЗФ? Наравно, али постоји нијанса, која води до значајнијих закључака. Замислимо Рамакришну, који доживљава самадхи. Или Буду Гаутаму у нирвани. Или Миларепу који је постигао дугино тело. Појављује ли се оданост? Појављује се. А сад, замислимо Рамакришну у то време, кад он, док још није постигао стабилну способност за доживљавањем самадхи, из трена у трен, из дана у дан, из месеца у месец, скоро без сна и одмора тврди само ово: „Хоћу да видим Мајку Кали и доживим блаженство“, удара се од зид због очаја, гребе лице до крви од под своје собе, бесно се предаје пракси изражавања своје жеље. Да ли се појављује резонанса са оданошћу? Да. И то много јача. Исто се дешава, кад замишљамо Миларепу, који улагањем прекомерних напора савладава своју тупавост, страх, инертност, скоро да погине у пећини због исцрпљености, али је одлучио да по било коју цену продре до ОзО. Одатле проистиче и прост закључак, који може да се потврди следећим искуствима:усмереност – врло јак ОзФ за оданост. Али најјачи ОзФ за оданост је управо оданост.

Тим истим путем, путем простих упоређивања и мерења интензитета оданости може се открити још један јак за оданост ОзФ – искреност.

Ако напишемо ликове који стварају резонансу са оданошћу, онда их можемо рангирати по интензитету резонансе на следећи начин:

\*) бића, која доживљавју екстатичне ОзО, а такође елементи из њихових животних описа, слике, текстови, изреке, посебно оне, које се тичу очајних, храбрих напора, испољавања оданости.

\*) практичари који се боре за ОзО, али још нису постигли еОзО и доживљавају мноштво помрачења.

(Tа слика ствара мању резонансу са оданошћу, него прва, јер они, који често доживљавају помрачења мање су усмерени и мање искрени, него они, који су постигли еОзО).

\*) они, који би могли да почну да се боре за ОзО, ако би сазнали о њиховом постојању, о могућности да прекину да доживљавају помрачења, о пракси. Делује да ти људи изазивају симпатију својом склоношћу ка тражењу слободе, нежељом да живе обичан тупав живот, спремношћу да „препознају на први поглед“ идеју постојања ОзО, могућност да живе без НЕ.

(Зато може да се направи закључак да је трећи најзначајнији ОзФ за оданост симпатија, нежност“.

\*) њушке Земље: не-камење, не-ветар, не-планине, не-магла, не-облаци и т.д.

(Зато може да се закључи да је четврти најзначајнији ОзФ за оданост осећај лепоте).

Без обзира на то да се ОзФ расположени исто као што иде смањење интензитета њихове резонансе са оданошћу, у сваком тренутку било који од њих може да испадне најинтензивнији у датим околностима.

Дакле: 1) оданост, 2) стремљење, 3) искреност, 4) симпатија, 5) осећај лепоте.

**07-01-03)** Истраживање резонансних особина оданости води ка невероватном резултату: **најјаснија резонанса оданости настаје са …са блаженством!** Тај резултат је невероватан, јер за свакидашњи разум, то јест онај, који није скроз интегрисао у свој систем представа све оно, што се тиче света ОзО, оданост и блаженство су супротности, тотално неускладиви опажаји. „Оданост“ се асоцира са фразом „све за некога“, схвата се као граница одрицања, а „блаженство“ – са фразом „све за себе“, граница егоистичних стремљења. Култивисање оданости води ка пљусцима блаженства невероватне јачине, трајности, дубине и продорности. То води ка „**скретању пажње**“ са праксе изазивања оданости на концентрисање блаженства. Оптималан начин понашања – схватати то и следити радосне жеље.

Чини се, да чак најмање ефикасна пракса даје видљиве резултате, ако се она примењује за изазивање оданости – таква је снага тог ОзО. Чак обично понављање речи „оданост“, то јест „**хладно присећање**“, даје видљив резултат. Али, наравно, за повећавање ефикасности праксе неопходно је стално улагати напоре у истраживање оданости – директно за време њеног култивисања.

**07-01-04**) Лако је видети да је „оданост“ онај ОзО, који је доста удаљен од концентрације на жељи за владањем, од концентрације на осећају сопствене значајности. Оданост је категорички неускладива са ОСЗ, и зато је лако направити закључак, да је **ОСЗ најјача препрека ка оданости (и, значи, ка еОзО)**, а праксе уклањања ОСЗ су јако ефикасне допуне за праксу изазивања оданости. Зато посебну значајност добијају навике сталкинга, који је основна пракса савлађивања и уклањања ОСЗ. Није ни чудно, што се у праксама Дона Хуана о сталкингу, о уклањању ОСЗ удељује толико пажње.

**07-01-05**) Жеља за доживљавањем еОзО вуче за собом жељу за доживљавањем оданости, јер она на најкраћи могући начин води до пљускова еОзО. Жеља за доживљавањем оданости вуче за собом жељу да бих се појавило што више озарених фактора за њу, и пре свега, за људе, који доживљавају стремљење, искреност, према којима бих могао да доживљавам симпатију, који би стварали резонансу са осећајем лепоте, то јест жељу за појављивањем „њушака“, који искрено, бесно, упорно и одлучно стреме ка постизању ОзО и уклањању помрачења (жељу за појављивањем њушака неопходно је детаљно чистити од избацивања и додатака практичара). Жеља за појављивањем њушака вуче за собом жељу за помагањем тога, колико је год то могуће, у свим световима, на најефикасније начине, па се зато и појављује жеља за добијањем стабилних озарених схватања снова, и стицањем искустава ван тела, што омогућава тражење и налажење њушака и помагање њихове праксе у великом мноштву светова, који се откривају ономе, који је стекао искуство у схватању снова, искуство контактирања у њима са различитим бићима – исто толико стварнима, као што су они које срећемо кад смо будни. Шта преостаје да жели ономе, који има тако опширне радосне жеље, скоро циклоне, у којима је концентрисано најлепше, што постоји за њега? Преостаје му да жели да се његове јаке, тајне жеље реализују, да научи тако снажно, бесно и одричући се да жели да би се његове жеље оствариле као и због уложених напора, тако и због настанка повољних околности.

Дакле:

1. Жеља за еОзО
2. Жеља за доживљавањем оданости
3. Жеља за појављивањем њушака
4. Жеља за помагањем свих њушака
5. Жеља за постизањем „намере“, то јест жеља за стицањем искуства у доживљавању рж такве снаге, таквог квалитета да се реализују, можда чак упркос томе што се то сматра скоро невероватним или немогућим.

Испољавање тих пет циклона поседује посебне особине:

1. Сваки следећи циклон се сматра неизбежном последицом, најефикаснијим средством постизања тог претходног циклона.
2. Њихово заједничко испољавање ствара резонансу са осећајем испуњености, асоцира се са сликом тврдог, уравнотеженог фундамента, често се појављују одговарајућа преживљавања – „чврстина“, „испуштање воље“, „сфера празнине“.
3. Лако се успоставља веза „паљење – ланац“, кад испољавање једног циклона ствара резонансу са другима, и на крају се сав ланац буди – као да је планула ватра и упалила следећи елемент.

Целокупност циклона, који поседују такве особине, назваћу термином **„торнадо“.**

**„Главни циклон“** – то је онај, који је сад испољен јасније од осталих и пали цео ланац.

Култивисање циклона води ка таквој промени његовог квалитета, која се асоцира са бреговима, који се раздвајају под напором све веће реке, чији таласи налећу упорно и снажно.

**07-01-06) „Праг локалне сигурности“ („плс“)** – такав интензитет радосне жеље или циклона (том интензитету се може присвојити значај једнак 6), за време ког се појављује сигурност (то јест позиција сазнања које одликује), која одговара обичном термину „доста образложена сигурност“, сигурност у то, да ће рж бити реализована. Постизање плс циклона је праћено појављивањем стабилног фона блаженства, посебно јасним и продорним предосећајем усхићења.

Кад циклони створе торнадо, у том тренутку, као минимум један од њих – главни – постиже плс.

У будућем ћу скраћено уместо „ за време постојања плс“ просто писати „ на плс“, ако се при томе не мења смисао фразе , на пример – „које се појављују на прагу плс“. Да бих те фразе постале звучније и стварале резонансу са ОзО, реч „плс“ ћу мењати на сличну њој реч „ливада“ – „ ОзО који се појављују на ливади“.

„Праг локалне сигурности“ 5-ог циклона (рж за постизањем намере) назваћу „**праг тоталне сигурности**“ **(„птс“),** јер, као прво, постизање петим циклоном плс аутоматски води ка томе да га и остала четири постижу. Као друго, у тренутку постизања петим циклоном плс појављује се необичан ефекат – почињу једно за другим да се испољавају ОзО, и ти зачуђено хваташ хемијску оловку и почињеш да записујеш – „пети циклон за време постизања плс ствара јаку резонансу са блаженством, ликовањем, свежином, оданошћу, осећајем тајне, безбрижношћу, одушевљеношћу…“, ОзО се испољавају један за другим и то врло снажно и уочљиво, као лампице на јелки – њих је све више и више, и ти постепено схваташ – догодило се нешто необично, остављаш хемијску оловку и зачуђен застајеш, а ОзО један за другим се и даље испољава, као искре, стварајући неописиву симфонију, не постоје речи да се то опише. Доживљаваш срећу – неподношљиву, екстатичну, невероватну, сјајну. А после се појављује јасноћа – „сви ОзО се окупљају заједно, сви су ту, то је спајање, то је место њиховог окупљања, то је управо оно, о чему је писао Бодх – то је „самадхи“. И стварно – то је самадхи – то је први ниво самадхи, који називам „**самадхи првог сусрета**“. Доживљавајући самадхи првог сусрета, ти са невероватном јасноћом схваташ – ево га почетак правог путовања.

*Та – ма:* „Појављује се толико ОзО, да не могу тачно да кажем, шта са чиме ствара резонансу, који парови стварају искрице. Толико их је пуно и сви су толико јасни, интензивни, навалили су се као шаљиви лавићи, који грицкају једни друге за уши, гуркају се, скачу један преко другог, хватају се и играју се. Сви озарени фактори, који су раније стварали резонансу са неким ОзО, сад су постали једна целина. Раније су то били делови, а сад су се спојили у нешто јединствено, дубоко и неподношљиво. Сви ОзО су се спојили и ојачали неколико пута. Нема граница тела – све, што сам некад називала „собом“, избрисало се, све је сапрано таласом олује – све, без остатка. Доње шапе се тресу, најежила сам се по целом телу, све је страшно бучно и пресијава се“.

*Та-на:* „за време извођења било ког ОзО на ливаду, појачава се онај ОзО, са којим ствара резонансу рж“.

Птс – то је стање, у ком постоји вибрирајућа сигурност у то, да ће јаке, праве радосне жеље неминовно, у било ком облику, бити реализоване. У том тренутку се руши стари, вечно присутан код нас страх од будућности, страх од непријатељских или неповољних околности. Престаје непријатељско супротстављање себе и света, које увек постоји, иако се не одликује човеком, чак онда, кад сматра себе безбрижним, сретним, задовољним и доживљава интензивне ПЕ.

Истраживање птс и везаних за њега стања – то је пут ка спознавању тајни „намера“. „**Птс**-**ничар“** – то је практичар, који понекад доживљава птс, практичар, који га истражује.

Радосна жеља + предосећај усхићења +сигурност на стадијуму „ прага локалне сигурности“ – то су они опажаји, који су се испољили истовремено и састављају **„ембрион намере“** или **„намерица“.**

У ком степену постизање плс утиче на ток околности, које, како делује, никако од мене не зависе, и каква је технологија тачног истраживања тог питања, да ли одговорна за то пракса промене сигурности – то мора да се сазна у следећим истраживањима озареног сазнања које одликује – гледај даље.

Ја издвајам два типа сигурности, и разлика у њима се посебно испупчено испољава онда, кад је постигнут плс:

а) сигурност, коју прате ( образложене) претпоставке о томе, да та рж може да се реализује

б) сигурност, коју не прате такве претпоставке због одсутства разлога, због одсутства основа за то. Сигурност првог типа назваћемо „**упареном**“ , а другог типа – „**изолованом**“.

Поделићемо жеље на две класе:

а) жеље, чија реализација зависи искључиво од мојих напора (на пример, жеља да научим страни језик) – „жеље-кртице“ или просто „**кртице**“)

в) жеље, реализација којих зависи не само и не толико од мојих напора, него и од околности (на пример жеља да се појаве њушке) – „жеље – ласте-брегунице“ или просто „**ласте-брегунице**“.

Плс се постиже лакше за рж првог типа, и теже – за рж другог типа.

**Препреке за постизање плс ластама-брегуницама:**

1. страх од пораза – одједном ћу бити сигуран да ће се појавити нове њушке, а оне се у ствари нису ни појавиле – на крају, снага скептика ће се повећати, теже ће ми бити да постигнем плс, а не желим да отежавам плс, јер је везан са наглим растом ОзО. Што се тиче жеља, чији рокови нису ограничени (слично жељама нових њушки), та препрека је једнака нули. Тај страх може да се савлада директним елагањем напора.
2. Страх од тога, да ћу вршити напоре „узалуд“. На пример, бићу сигуран да ће се њушке појавити, и та сигурност ће бити разлог за појављивање низа других жеља – на пример, појавиће се рж да стварам и постављам чланке на сајту. Ако се на крају њушке не појаве, испашће да је време, које је било изгубљено на постављање огласа, било изгубљено неефикасно или, као минимум, не доста ефикасно, имајући у виду да су преживљавање и реализација рж сами по себи јаки ОзФ, независно од резултата. Ипак, да није било сигурности у то, што се на крају није ни догодило, могао бих да се бацим на неку другу делатност, која бих осим задовољства од доживљавања и реализације рж, довела још и до додатног резултата у виду реализоване рж.

Начин савлађивања тог страха:

а) помоћу улагања директног напора и концентрисања на ОзО, који се појављују на ливади.

б) Јасноћа у то да не постоји начин да се унапред препозна – која ће ласта-брегуница бити реализована, а која не, тако да би једини излаз би био да се скроз одрекнеш активности, које су усмерене на реализацију ласта-брегуница, што је скроз немогуће, јер се торнадо уопште састоји од њих на 4/5, и осим тога, у том случају бих се скроз примирио са тиме да ласте-брегунице неће бити реализоване, прекинуо бих активности у постизању онога, што је за мене првенствено важно, најзначајније – то је савршено апсурдно, имајући у виду да ће многе ласте-брегунице свеједно бити реализоване.

в) Јасноћа у то, да због високе резонансне и логичке везе између ласта-брегуница, које улазе у патину (то јест, због постојања валентних веза између њих), сигурност у реализацију било које од њих, као и жеља за њиховом реализацијом и активности за њихову реализацију, помажу појачавање интензитета и реализацију свих осталих (многе активности, усмерене на реализацију кристала имају велики удео у реализацију других). Тако да, чак ако неки од кристала на крају не буде реализован, или ће бити реализован делимично, свеједно је – као и доживљена сигурност, тако и извршене активности за реализацију тог кристала и доживљени уз то ОзО, имају велики удео у општем процесу покретања.

г) Ствар је у томе, да док се култивише сигурност, док се преживљавају рж, врши се много открића, долази до сталних резонанси са ОзО, и извући ласте-брегунице из тог процеса – значи ставити довести своју праксу до нуле.

\*) Ако се током испољавања сигурности у то, да ћеш моћи успешно да решиш неки задатак, појављује јака радосна жеља да се бавиш тиме, кад, на пример, без испољавања те сигурности те жеље није било, то значи да се код тебе формирао и да се одржава позадина „пораза“ – механичке сигурности у то, да ти не можеш да решиш тај задатак.

То значи, да испољавање сигурности у то да ћеш успети успешно да урадиш то или оно, јесте ефикасан начин за проналажењем сузбијених жеља, а такође за помагање њиховог слободног испољавања.

**07-01-07)** **„Испирање оданошћу“** – то је таква пракса, за време које долази до сталног пребацивања на преживљавање оданости или на јарку жељу за оданошћу. „**Хладно испирање**“ – такво, за време ког не успеваш да доживиш оданост или јарку жељу за оданошћу, и само се изговара реч „оданост“ (наглас или у УД), или се испољавају слике, које стварају резонансу са оданошћу. Дакле, могу се испирати са оданошћу и активности, и жеље, и размишљања. На пример, понављајући научене речи из страног језика, ја, после сваког понављања могу да поновим реч „оданост“ – то је јако просто, приступачно у било којим околностима. Или, доживљавајући и реализујући жељу за играњем у шах, ја периодички враћам пажњу на оданост.

Испирање оданошћу води ка томе, да постаје очигледније раслојавање опажаја на две категорије – оне, који овог тренутка стварају резонансу са оданошћу, и оне, који не стварају резонансу. То омогућава формирање радосне жеље за одбацивањем опажаја, који не стварају резонансу и култивисањем оних, који стварају резонансу, што води као уочљивој промени квалитета живота – оданост постаје лакше изазвати, а уједно се повећава удео ОзО уопште, радосне жеље постају очигледније и јаче. Као последица, и торнадо почиње да се испољава чешће и јасније.

**07-01-08)** Проживљавање пет циклона, торнада, испирање оданошћу и посебно искуство самадхи, води ка једној врло битној промени – сад као да је преко ње пребачена танка, осећајна мрежа, и сваки покрет, мисао, емоција, жеља каче је, она се тресе и појављује се фон блаженства. „Пребачена“ – чак није одговарајућа реч. Као да та мрежа пролази кроз саму срж свих тих опажаја. Увешћу термин **„продорна мрежа“** – каскада резонанси различитих опажаја и ОзО, које прате многобројни пљусци у различитим деловима тела (као прво, центар груди, грло, срце).

Продорна мрежа има улогу камертона, као да усмерава опажаје на резонансу са ОзО, водећи ка појављивању радосних жеља за чишћењем тог места од опажаја, који не стварају резонансу у том тренутку са ОзО.

**07-01-09) „Елемент кристалног агрегата“** или **„кристал“** – радосна жеља, која поседује следеће особине:

1) логички је повезана са циклоном, који улази у торнадо (директно или преко других елемената), то јест, то означава да постоје разлози да се претпостави, да ће резултат или процес реализације једног од њих олакшати, убрзати, интензирати реализацију другог – помоћу стварања неопходних или повољних услова;

2) његово испољавање води ка „**пробојној резонанси**“ – резонанси са циклоном (директно или преко неких других елемената), са другим кристалима, са могућим успутним одазовом по целом ланцу циклона, по продорној мрежи.

Пар веза између кристала: „логичка веза“+“резонансна веза“ назваћу **„валентна веза“.**

Сав разгранати ланац таквих жеља, који почиње од циклона, зваће се **„кристални агрегат“**.

Разграната мрежа кристалног агрегата, која почиње у сваком од пет циклона, поседује такву особину, да се међу елементима споредних кристалних агрегата појављују валентне везе. На крају се ствара структура, коју ћу назвати **„патина“** – целокупност циклона, који састављају торнадо, кристале и валентне везе.

Ако се у патини налази огромна количина кристала, то не води ка скретању пажње, управо због продорне резонансе. Обрнуто – то води ка ојачавању радосних жеља, њихових узајамних резонанси, ка лакшем постизању прагова локалне сигурности.

Реализацију радосне жеље, коју прати блаженство или уживање, које се појављује као последица резонансе са патином, назваћу **„озарена реализација“.**

Кристал, који је објекат кристала „желим да култивишем плс“, неопходно је означити једним посебним термином, јер се његова испољавања много одликују од осталих кристала. Главна одлика – тај кристал је праћен екстатичним ОзО, постаје снажнији ОзФ за еОзО. Назваћу га **„турмалин“.**

**07-01-10) „Интеграција кристала“** у кристални агрегат се закључује у томе, да нека од радосних жеља, која се раније сматра и проживљавала као нешто посебно, налази своје место у кристалном агрегату након стварања валентних веза. Целисходно је имати графички изглед патине – „**карту патине**“, где свака рж стоји на свом месту и где су показане све постојеће валентне везе. Интегрисање сваког новог кристала – то је врло радостан догађај, јер:

1) резонанса пролеће као шаљиви пас по целом кристалном агрегату, а понекад и по целој патини, по продорној мрежи, и јурца колико год жели

2) нови кристал отвара нови фронт за истраживање, нове области добијања задовољстава, јер та рж сад добија посебан интензитет, посебну „продорну способност“, посебну радост. Припајање рж ка кристалном агрегату омогућава му да много лакше постигне праг локалне сигурности, што битно олакшава реализацију жеље чак и у оним случајевима, кад нема јасноће у то, како се то заправо догодило, чак у случајевима, кад постоје разлози да се претпостави да је реализација врло отежана или да скоро није могућа.

Ако постоји претпоставка да нека ржможе постати кристал, целисходно је спровести низ „**интеграционих активности**“:

1. проследити његове логичке везе са постојећим кристалима или циклонима – да ли постоје, колико су дефинисани
2. извршити многобројно скретање пажње са истраживане рж на кристални агрегат и обрнуто – као да хоћеш „да их приближиш“, и провериш – да ли се појављује резонанса.
3. за време тога вршити испирање рж са оданошћу, да бих се очистила од могућих смеса механичких жеља.

Понекад, након тих активности, чак и ако постоји логичка веза, резонанса се не појављује. Али, ако се резонанса појављује, дешава се то онда врло очито, као кад орао својим канџама хвата рибу. Ефекат таквог прихватања, назваћу „**качењем**“. Тражење места рж у патини подсећа на процедуру постављања магнетића – стављаш на једно место – нема прихватања, на друго – нема, на треће место ставиш – долази до прихватања!

Ако се након деловања такве механичке жеље чињеница одсутства качења сузбија, и нека жеља се убацује у карту патине, без обзира на искреност, онда сузбијање чињеница одсутства качења или додатака о постојању качења, свеједно се неће одржати тамо – испашће.

Стварање карте патине – то је невероватно занимљива процедура, за време које открића испадају, као искрице (неминовно многобројно и јако тровање „грозницом открића“, зато је врло целисходно не заборављати жељу за слагањем открића, навикавајући се на нови ниво засићености открићима).

Не одређује се одмах место рж у патини, чак није увек ни јасно - да ли постоји тамо за њу место или не (у оном облику, у ком се сад испољава), зато је негде са стране, поред карте, целисходно имати списак „кандидата у кристале“ или „штрасове“

**„Штрас“** – то је таква рж, која се не испољава често, не толико интензивно, као кристали, не долази до качења, али зато постоји логичка веза са елементима патине, и постоје разлози да се претпостави да је одсутство качења изазвано неким од помрачења, на пример страхом од пораза или смесом механичких делова. Даљње спровођење интеграционих активности што се тиче штраса, показаће - да ли ће он постати кристал или не.

Ако неки од кристала ствара валентну везу одједном са неколико елемената патине, онда се он уклапа у оно место, где је резонанса најочигледнија, а на осталим местима се може спровести у виду, на пример, танких штампарских слова са указивањем у заградама његовог основног места – то у оном случају, ако је карта урађена у облику excel – таблице. Ако је карта направљена графички, онда се валентне везе са споредним кристалним агрегатима могу указивати помоћу стрелица. Целисходно је имати обе карте. Као одвојен списак је целисходно написати списак кристала са дешифровањем њихових логичких веза са горњим алкама.

За разлику од кристала, чије је испољавање врло стабилно, чија целокупност ствара нешто налик армираном костуру, постоји испољавање и нестајање (такође и у тренуцима реализације) краткотрајних радосних жеља – такве жеље ја називам „канџе“ – по аналогији са мачком, која пушта своје канџе да се попне на завесу. На пример, жеља да учиш стране језике може бити кристал, а жеља да купиш речник, то је канџа – она се испољава јасно на онај временски период, док нисам ушао да купим речник. Плус што канџе такође поседују врло велику резонансну снагу – продорна резонанса се котура по целој патини ништа слабије, иако, можда и не толико уочљиво, као за време концентрисања и/или реализације кристала.

**„Артефакт“** – резултат реализације канџе, који је изражен или материјално (купљена књига), или у било ком другом облику, који омогућава издвајање насталих промена и праћење мишљу „ то је оно, што је било урађено за време реализације рж“ (на пример, таква испољавања у активностима неког практичара, која дају основа да се претпостави да он доживљава бес, који је постигао помоћу твог активног помагања, мотивисаног канџом). Кад је пажња усмерена на артефакт, и још кад имам у виду да је то артефакт, онда се појављује исти такав талас продорне резонансе по патини, као да канџа још није реализована. **„Инервација патине“** – то је ефекат продорне резонансе по кристалима и циклонима. Дакле, што се више реализује канџи, све више ће бити око тебе артефаката, и чешће се инервисати (то јест, активирати, дејствовати) патина, стабилније и интензивније ће се испољавати ОзО у твом месту.

Искуство постизања плс и посматрања процеса целокупне промене (рж постаје снажна, ствара јаку резонансу са ОзО, појављује се интензиван и стабилан ОФ, појављује се одлучност, која светлуца због радости и предосећаја усхићења, и јако је лако уклонити скептике) води ка томе, да се можемо сетити жеља-ласта-брегуница, које су биле сузбијене или споро заборављене, јер није било јасноће - шта може да се уради за реализацију такве жеље (на пример – желим да проживим не мање од 500 година). Сад таква јасноћа постоји – као минимум, може се извући та ласта-брегуница на ливаду, а тамо ће се видети, које се перспективе могу отворити, ако се претпостави да је постизање плс једна од етапа на путу ка повећавању могућности реализовања те рж. А ако испадне да је та ласта-брегуница кристал, онда је тек посебно значајност њеног испољавања очигледна – он се уклапа у патину, ојачава узајамну резонансу, ствара ново слободно место за стварање валентних веза и спајање нових кристала. Испољавање сузбијених рж – то је једна од последица тренинга у постизању плс.

**07-01-11)** „**Пракса одсецања**“ се састоји у томе, да кад доживљавам очигледно механичку жељу, или жељу, у којој очигледно постоји приметљив део механичких елемената, покушавам да „ставим“ ту жељу на неко место у патини, то јест, вршим брзо скретање пажње са патине на ту жељу. На крају се појављује ефекат „одбацивања“ механичког елемента – она се очито јасно проживљава као туђа, неинтересантна, појављује се жеља да је одбациш, појављује се лагани умор од покушаја да сместиш ту жељу у патину, и она, на крају, много брже губи снагу, него за време исцрпљивања. То је трећа врста прекидања власти мж (прва – исцрпљивање, друга – уклањање) – најефикаснија, по мом мишљењу, и захтева најмање напора.

Кристали поседују толики интензитет, да због одсутства навике на тако нешто можеш да се „ошамутиш“, – толико је привлачно уживати из сата у сат, из дана у дан у реализацији јаке радосне жеље, доживљавајући толико резонанси, пљускова ОзО, да у неком тренутку долази до одвајања кристала од патине, ти се толико удубљујеш у њега, да заборављаш да вршиш активности за интеграцију, престајеш да „**освежаваш валентне везе**“, и на крају, ржкао да се одваја од орбите, брзо зараста механичким елементима. Али, за време стицања искуства, такви падови могу да се без посебних напора заустављају, помоћу сталног освежавања веза.

**07-01-12)** Велики значај за идуће развијање жеље за намером има тренирање озареног сазнања које одликује. Обично, кад постоји неколико могућих сценарија одвијања догађаја, човек доживљава болну предност, то јест, рачуна на неки свршетак, надајући се да ће у том случају бар мало боље да живи, а при помисли о могућности других исхода, доживљава НЕ, доживљава страх од будућих НЕ. На пример, седећи на аеродрому у ишчекивању свог лета, тај човек ће доживљавати мноштво НЕ и НФО – досаду, нервозу, умор и његове ће емоције бити све јаче, ако буде мислио да ће његов лет бити одложен поново. Други човек може да има у виду, да му, као прво, никакав исход не гарантује испуњен живот – досада и сивило и остале НЕ се могу доживљавати у било којим околностима, што је лако приметити, ако посматрате људе, који су се нашли у таквим околностима, према којима су дуго стремили и сматрали да је то услов њихове среће или, барем, задовољства. Као друго, испуњеност живота може да се осети у било којим околностима, укључујући и ситуацију, кад цео дан или ноћ, или два дана и две ноћи, три дана и три ноћи седиш у ишчекивању, на аеродрому – ако се у то време бавиш занимљивим истраживањима, реализујеш радосне жеље.

Темељ за тренинг ОСО садржи 2 неопходне платформе:

1. извршити анализирање ситуација и направити претпоставке о томе, какви су могући исходи, каква је могућност њиховог настајања;
2. испунити 4 следећа услова:

\*) доживљавати испуњеност живота у овом тренутку – реализовати радосне жеље, бавити се занимљивим истраживањима, интересантном праксом

\*) за време анализирања могућег одвијања ситуације имати у обзиру да се помрачења, а и ОзО, могу доживљавати у било којој ситуацији, при било ком исходу

\*) замишљати себе, како уживаш у животу, како се бавиш својим истраживањима, вршиш открића, у свакој од разматраних алтернатива развијања ситуације.

\*) спроводити емотивно глачање, уклањајући НЕ, које се појављују, ако се аутоматски појављују при мисли о неком исходу, који се сматра као „лош“.

Уз то, постављам себи питање: да ли постоји сигурност у то, како ће се одвијати ситуација, што се тиче било ког аспекта? Или, питање може бити постављено конкретније: да ли ће авион каснити или не? Уз то, неопходно је детаљно одликовати претпоставке и сигурност, јер мисли и сигурност – то су скроз различите врсте опажаја, и може да се деси тако, да може бити основа да се претпостави, да ће до неког исхода доћи вероватно100%, а сигурност се испољава, на пример, у случају наступања другог исхода.

Даље настављам да вршим целисходне активности, с обзиром на постојеће претпоставке, и посматрам – шта ће на крају испасти – колико се сигурност, која је настала, поклапа са исходом. Сигурност може да се мења, а може и да се не мења, све зависи од одвијања догађаја, од нове информације и формирања нових претпоставки.

Користећи праксу цикличне замене сигурности, и добивши од ње повољан резултат, може се открити нови правац у истраживању – фиксираш неку сигурност, а после је замениш, а затим да гледаш – који ће бити исход. Такви експерименти ће омогућити да сазнаш више на основу одговора на то питање – у којој мери ће зависити ток дешавања од сигурности, да ли постоји начин да се тако одвија ток догађаја, наравно, у складу са својим радосним жељама, то јест, да се постигне искуство владања намером.

Пошто искуство испољавања сигурности у условима, које сам описао горе, није апсолутно присутно код људи (сва њихова прижељкивања су искључиво болесна, то јест, праћена су масом НЕ, и што је јача жеља за конкретним исходом, јаче су НЕ и НФ), и биће потребно много експеримената да бих „зец изашао из своје јазбине“, то јест, да би сигурност почела да се испољава на ливади, очишћеној од помрачења.

**07-01-13)** Процеси, који су описани горе, прати испољавање озарених (физичких) осећања (ОФО). Посебно очито се то испољава, кад фон уживања постаје стални пратилац испољавања патине, рада уложеног у њено развијање: проширење састава, појачање кристала, које се садрже у њој, њихова реализација. На пример – ОФО „шаљиво пиленце“ је појава, за време које се по телу, посебно по горњем делу тела – рукама, грудима, грлу, један за другим котрљају, трче шаљиви жути пилићи, као лоптице које светлуцају од уживања – где се прокотрљала лоптица, остаје само вир светлуцавог, понекад неподношљивог уживања.

По први пут тако јасно, тако очигледно и на дуже време почиње да се испољава уживање, које води ка трансформацији тела.

**07-01-14)** Састав кристала, који стварају патину, се колеба, наравно, од човека до човека, али, без обзира на то, постоје кристални агрегати, који ће са великом вероватноћом бити интегрисани у патину код многих практичара, чим их сами открију код себе или чим прочитају у тој књизи и ставе прво у списак штрасова. Зато желим да опишем процесе, који прате излазак неких кристала на ливаду.

„Жеља да живиш не мање од 500 година“ **(„ж-500)** неизбежно се припаја ка неком од два циклона – „доживљавати еОзО“ и „помагати практичарима“, и, ствара валентну везу са другим. Логичка веза је овде потпуно јасна – дугачак живот да вршиш а) огромну количину истраживања, открића, да се промениш на немогућ у овом тренутку начин; б) да помажеш праксу огромне количине њушака. Број 500 је изабран не зато што таква дужина живота ствара јаку резонансу са предосећајем усхићења, него зато што је много већа од најоптимистичнијих претпоставки о томе – колико отприлике може да траје људски живот. Људи, који живе по 120-130 година, више нису реткост, али негде у аналима постоје сумњиви докази тога, да су неки успели да живе и по 200 или чак 220 година, али 500 –тотално фантастичан број година за човека, што се тиче постојећих доказа, концепција и претпоставки.

За време вежбања изласка ж-500 на ливаду појављује се јасан предосећај усхићења – скоро екстатичан, јако стабилан – испољава се сво то време док ж-500 пасе на ливади.

На основу тога, долазим до закључка да сам се спремио за умирање у 60-70-80 година. Може се много причати о томе, да дужина људског живота зависи од опажаја човека, можеш чак бити сигуран у то, да ћеш проживети колико хоћеш – али све то не мења ту чињеницу, да у саставу твојих опажаја постоји челична сигурност у то да ћеш умрети, као и сви остали, у годинама, можда мало старијим, него уобичајеним. И само директно изазивање сигурности у то, да ћу проживети не мање од 500 година, уклања ту механичку сигурност и одмах води до стабилног екстатичног предосећаја уживања и испољавања других ОзО, који стварају са њим резонансу.

Што јача помрачења доживљава човек, све је јача у њему механичка жеља да се живот што пре заврши, да се заврше и те патње. Ја се сећам да се још у самом детињству појавила та жеља, кад се први пут појавио затвор у облику дечијег вртића, затим школе, факултета, неопходности за радом, „несретних“ заљубљености, „сретних“ заљубљености (кад је стални фон био очај-10 због тога што не могу да проводим време са омиљеном девојчицом, не могу да нас усрећим, немамо где и од чега да живимо и т.д.), страх од лечења зуба, страх од болештина и т.д. Мислио сам да ћу кад тад да умрем и да ће се моје патње завршити, па сам доживљавао олакшање због те мисли. Тако – корак по корак, чак не схватајући то, ојачавао сам жељу да ми живот не траје дуго, повећавајући и сигурност у то, да ће то тако и бити, поготово што то изгледа као апсолутна истина, ако размотримо животе других обичних људи.

За време извођења ж-500 на ливаду, ојачава отуђеност – живот људи са њеним многобројним помрачењима, ништавним страстима, сујетом, сивилом, досадом и покушајима да затрпају све то са утисцима – све то као да испада из мог света, пролеће поред, не додирујући ме.

За време извођења ж-500 на ливаду постаје много лакше да изазиваш отвореност и чак оданост према њушкама на Земљи – стенама, рекама, дрвећу и т.д. Раније је деловало, као да су из другог света – јер они живе скоро вечно, ако упоредимо то са неколико десетина година мог живота, према њима је често била испољена одбојност, и иако осећај лепоте и ствара резонансу са отвореношћу, њен интензитет не може никако да се упореди са оном, коју ти доживљаваш, изводећи ж-500 на ливаду. И, наравно, та отвореност и оданост се лакше доживљавају и према усмереним бићима.

Жељу, изведену на ливаду ћу означити словом „л“, на пример **„ж-500-л“.**

Погрешна је претпоставка, ако си сигуран да ћеш проживети толико пуно година, да ћеш постати лењи, да ћеш почети да улажеш мање напора, мање ћу доживљавати ОзО, да ће живот постати досаднији, тромији.

Сви се ми сећамо фразе дона Хуана о томе, како живе обични људи – „као да ће живети вечно, и као да имају пуно времена за све“. Искуство извођења ж-500 на ливаду неоспориво и јасно доказује да само они људи, који поседују механичку сигурност у то да неће живети дуго, и живе тако, „као да ће живети вечно“ – досадно и тромо. Кад постоји ж-500жл, појављује се екстатични предосећај уживања, одушевљење, стремљење, оданост, јарко светлуцају кристали и чак неки цлустери жеља (то јест, целокупност радосних жеља, свака је повезана валентном везом бар са неким другим елементом те целокупности, али који није прикачен за патину) и чак раздвојене радосне жеље.

Ж-500-л води ка појављивању такве позиције сазнања које одликује, у којој постоји одликовање текућих дешавања, као оних, што ће остати у далекој прошлости. Оно, што сад делује савремено и савршено, постаће страшно застарело, и чак смешно. Такву позицију сазнања које одликује назваћу **„ померање унапред“.**

Померање унапред ствара резонансу са изолованошћу.

Ж-500-л води ка јарком испољавању осећаја вечног пролећа и стремљења**.**

Један од критеријума тога да у ствари доживљаваш ж-500-л, јесте жеља да планираш и/или прогнозираш свој живот, живот човечанства за 200-300-500 година, појављивање интереса ка истраживању тенденција развијања човечанства, јер за време ж-500-л, шта ће бити за 500 година, тиче те се исто толико, као и оно, што ће бити и за 20 година.

“Кад је ж-500 истерано на ливаду, појавило се следеће:

\*) појавило се стање, које желим да назовем „лов на рж“ – ОФ (1-4) и рж (5+) да тражим нове и нове рж. Оно ствара резонансу са речима „одједном“, „немогуће је зауставити се“. Хаотичних апстракција нема, појављује се озбиљност, предосећај уживања и одушевљење само због мисли „хоћу да тражим рж“.

\*) појављује се отвореност, а такође опажање, које ствара резонансу са сликом: „стајала сам иза капије и понекад скакутала, да бих видела – шта има иза ње, али сам се увек враћала на место – иза капије, увек сам била сигурна да ћу моћи само тако да скакућем – више нећу успети. Сад сам отворила ту капију и видела огромну ливаду, иза ливаде шуму, а иза шуме још нешто и још нешто, и све то могу да ходам и да гледам, хватам, пипкам и радим све шта хоћу“.

\*) појавила се јасноћа у то, да сам раније нон-стоп доживљавала позадинску забринутост због тога, што нећу успети да реализујем све своје рж, па зашто онда да их и тражим? Тако сам правдала то, што нисам тражила рж, а ако сам их и налазила, јављао се скептик: „кад ћеш ти то реализовати ту жељу? Можда никад нећеш ни успети да је реализујеш“ – то је појачавало ОСЗ, и ја чак нисам ни улагала напоре да уклоним тог скептика, јер нисам ни уклањала ни оног првог скептика „ то није рж“, „то није важно“. А сад само због једне сигурности да ћу живети 500 година, појављује се одушевљење и јасноћа да имам јако пуних рж!

Појављују се мисли, које стварају резонансу са изолованошћу: „имам своју праксу, имам свој живот, радим оно, што хоћу. Ојачава нежност, кад гледам на различите њушке наше планете – она придобија дубину, ствара јаку резонансу са отвореношћу, нестаје немир – ја могу колико год треба дуго да стојим поред те њушке – дрвета, и да доживљавам нежност према њој, док се не појави рж да радим нешто друго. Појавила се јасноћа у то да ја увек негде журим, чак и ако немам куд да журим и немам где да касним. Ја никад не радим нешто дуже време због концепције „ треба сво време нешто да се ради“, „не сме дуго да се стоји, гледа, размишља, лежи“.

Једна од активности, која ствара јаку резонансу са ж-500 и олакшава формирање сигурности-500, јесте **састављање (и идуће кориговање, попуњавање) плана на 500 година** (или на већи временски период). Чак ако тај план буде превише схематичан, свеједно ће он остављати одређен утисак. На пример, можеш отприлике да набацаш по столећима шему изучавања страних језика или наука, и т.д.

**07-01-15)** Пре или касније, међу канџама се појављује жеља да саставе списак истраживања, интересовање за које је веома велики, то јест, оних истраживања, жеља за спровођењем којих је канџа или кристал. Целокупност таквих истраживања означићу је „**експедиција**“. Кад је тај списак састављен, испада да се на интензивни предосећај уживања, који се појављује због патине, додаје ништа мањег интензитета предосећај усхићења, који се појављује због експедиције. Продорна резонанса окупира не само патину, него већ и експедицију.

Истраживања, која се садрже у експедицији означићу као „**лајке**“ (врста ловачког пса). Лајке могу да стварају или да не стварају између себе валентне везе, али обавезно стварају валентну везу са бар неким кристалом или неком канџом.

Доживљавање интензивног предосећаја уживања и предосећаја усхићења, који стварају резонансу између себе, додаје скроз нову нијансу и једном и другом. Такав пар ОзО ћу назвати „**бурница**“.

**07-01-16)** „**Принцип задовољавајућих услова**“ се састоји у томе да ако улажеш напоре у праксу ослобађања од помрачења и постизање ОзО, све неопходно за корачање напред ће ти се указивати сразмерно твом корачању напред. На пример, ако се придржавам концепције да је телесно уживање нешто неозбиљно, нешто чему не треба удељивати пажњу, онда се уживање сузбија. Долази до искривљења. Али, по завршетку развијања осталих ОзО, због резонансе са њима, уживање ће се све чешће појављивати, док, на крају, не приметим да таква концепција постоји, па ћу је уклонити, а затим ће се и истраживање и култивисање уживања одвијати много брже, искривљење у пракси ће бити уклоњено, што ће оставити утисак и на другим правцима у пракси. Дакле, довољно је да се бар у неким областима живота доживљава висок степен искрености, да се улажу упорни и одлучни напори, да бих се то искривљење у осталим областима постепено исправљало.

Постизање јасноће у постојање принципа задовољавајућих услова уклања забринутост тиме, да нешто не пропустиш, да нешто не приметиш, на крају, почну да ти се привиђају различите несавладиве препреке. У истраживањима се ствара мирнија, стваралачка, радосна атмосфера, која је лишена спазматичне забринутости, која ојачава предосећај уживања и усхићења, а заједно са њима ојачава и читкост, стабилност, резонансне особине патине и експедиције.

**07-01-17)** Након неког времена, откад је настала патина, сазнаје се да осим 5 циклона, постоји још и шести циклон, који се, за разлику од претходних 5 циклона, испољава само повремено – то је „жеља да се пробијеш“. Та жеља се увек испољава као циклон, зато сматрам да са њим ствара највећу резонансу термин „**стремљење ка пробијању**“ – жеља да направиш одлучне кораке ка неповративој промени опажаја у некој области, да уложиш у то максимум упорности. Жеља да се пробијеш може прво да буде без објекта, а затим објекат може бити нађен помоћу тражења рж, која ствара резонансу са стремљењем да се пробијеш. Типична грешка – дозволити испољавање мж за обавезним налажењем објекта за пробијање, кад на пример, ако уклониш ту мж, можеш да приметиш да она може да остане без објекта, али да ојачава и да се продубљује. Понекад стремљење ка пробијању, без објекта, може да ствара резонансу са неким активностима, које нису његов објекат, али стварају резонансу са њим.

Стремљење ка пробијању повремено се испољава и пре него што се појави патина, али само после њеног испољавања почиње да се испољава много чешће и много интензивније.

Стремљење ка пробијању ствара јасну резонансу са одлучношћу, упорношћу, стремљењем, предосећајем усхићења.

**07-01-18)** „Поверење према ОзО“ – позиија која је необична због тога, што је у њој најјача рж жеља… да се одрекнеш рж! Делује да је то немогуће, одричући се од рж неизбежно почињеш да доживљаваш мж. То је истинито за све оне ситуације, кад човек не доживљава интензивне ОзО, а кад постоје јарки ОзО, онда је то могуће – одрећи се рж, не почев доживљавати мж, настављајући доживљавати јарке ОзО, и посебно – одрицање рж води ка ојачавању ОзО, ФП.

Размотрићу ту појаву на примерку истраживања уживања. Кад се појављује уживање 8-10, такво, да мораш да улажеш озбиљне напоре да случајно не „свршиш“ у таласу уживања, који пролази дуж кичме, на почетку се појављује жеља да управљаш тим процесом – на пример, појављује се жеља да усмериш то уживање у шапе, да постану бољи проводници ОзО, да бих преко шапа могао да преносим ОзО њушкама. Та рж је канџа у кристалном агрегату циклона „помагати њушкама“. Али за време посматрања, примећујем да, као прво, такви покушаји управљања воде до слабљења уживања и, као друго, ка томе, да се појављује јака рж, коју могу да означим речима „желим да се поверим“ – то јест да не мешаш своје рж у процес развијања уживања. Постоји, такође, јак предосећај усхићења због тога, што ћу посматрати тај процес, не мешајући се.

**„Поверење према ОзО“** – то је означавање групе опажаја, која садржи:

а) „отвореност“ (која поседује такву особину, да се та отвореност не испољава према ономе што се сматра „спољним“, него према ономе, што се сматра да је део „моје“ целокупности опажаја. Такву врсту отворености означићу као **„унутрашњу“**. Постоје и други примерци унутрашњих ОзО, на пример „захвалност самом себи“. Она се појављује, кад се сетиш својих напора по помагању праксе практичара, кад се сетиш извршених активности. Човек који слабо доживљава ОзО, не може да замисли тако нешто – осим тога, што је задовољан са самим собом, ништа друго не може да замисли. Али захвалност самом себи – то је управо ОзО, бар зато што, као и други ОзО, она ствара резонансу са другим ОзО).

б) предосећај усхићења (ствара резонансу са мислима „невероватно занимљиво – шта ће од тога испасти, која невероватна открића ће бити направљена“)

в) јака рж појачане пажње да би пратило оно, што се дешава и за доживљавањем усхићења, за предосећањем других ОзО.

Поверење у ОзО, кад је испољено неко време, почиње да ствара резонансу са изолованошћу. Обична изолованост не ствара препреке за испољавање рж, и чак обрнуто - ствара резонансу са њима (упркос мишљењу оних, који не доживљавају ОзО; а само их апстрактно разматрају). Али тај облик изолованости, који ствара резонансу са поверењем у ОзО, има посебну нијансу, јер су у тој позицији рж отклоњене радосном жељом да се не мешаш у тај процес.

Специјално сам одабрао термин „отклоњени“, јер се та активност одликује и од уклањања и од сузбијања. Сузбијају се и уклањају непожељна опажања, а овде то није могуће – рж у сваком случају постају пожељни опажаји, који стварају резонансу са ОзО. У тој ситуацији се појављује нова активност, за коју бирам термин „отклонити“. **„Отклањање“** – то је резултат реализације рж, да се рж не би испољавале у некој области и да не би утицале на неки процес проживљавања и развијања ОзО – чак ако су они канџе. Резонансна слика – шаљива активна штенад се уклањају снажном, али нежном шапом, да својом активношћу случајно не би повредили оно, тек рођено, штене. Штенад стоје и нестрпљиво циче, и, будући слободни да се крећу у осталим правцима, трче свуд наоколо, осим области из које су уклоњени. Међутим, њихову пажњу, њихову жељу да се провуку и додирну ново штене осећају и опажају одано, отворено, са симпатијом, са узвратном шаљивошћу, коју он засад не може да испољи, јер је сувише нежан. Говорећи језиком опажаја, појављује се резонанса уживања (јер је реч у том примерку о уживању) због жеље да се умешаш са радосним жељама.

Поверење у ОзО се испољава тад, кад:

1. постоји висока динамика развијања било ког ОзО,
2. кад се ОзО се испољавају на граници екстатичности,
3. постоји **„ватромет открића“** – то је стање, кад једна за другом настају ОзО – јасноће, а открића се дешавају једно за другим и испољавају се јарки ОзО.

**07-01-19)** Ако се код тебе није догодило ништа од онога, што омогућава стварање патине, то значи да не можеш да проживљаваш и истражујеш све оно, што ће бити овде описано и што ће се у будућем описивати.

Јаке ржстварају ланце, које желим да назовем **„цлустери“.** Цлустери поседују скоро све исте особине, што и патина, само мањег интензитета и стабилности. „Цлустер“ – то је целокупност рж**,** и свака је повезана валентном везом бар са неким другим елементом из те целокупности.

„За време стварања цлустера, резонанса између рж јако ојачава и постиже продорну снагу, то јест интензитет рж се повећава до 6 и више + појављује се сигурност-6 у то да реализација није могућа. Уз то, нестају сви скептичари, појављује се ОФ, уживање, нагло се повећава продорност и продубљеност ОзО, испољавање ОзО се врши врло лако. За време појављивања НФ, резонанса међу елементима цлустера постаје слабија и цлустер се распада“.

„ржмогу да стварају цлустере, стварајући резонансу између себе. Начини стварања кластера могу бити различити. Ја разликујем следеће кластере, који се састоје од:

1. рж, које стварају резонансу 7-10
2. рж са интензитетом 7-10
3. рж са интензитетом 3-6 (мање стабилан)
4. рж, које стварају резонансу са различитим ОзО, различитог интензитета – у том случају најинтензивнија рж формира „**центар привлачења кластера**“ и привлачи оне мањег интензитета. У свежњу са интензивнијим рж најинтензивнија рж ојачава оне мањег интензитета и сама ојачава.

**„Склепање“** – термин, који значи исто, што и качење, али термин, који ћемо користити управо за цлустер, а не за патину. Можемо стварати колико год хоћемо кластера, склепајући рж, стварајући различите цлустере и сваки пут ће бити неки резултат – или ће ојачати ОзО, или ће рж стварати интензивнију резонансу између себе, или ће доћи до открића.

Склепање рж у различите цлустере води ка томе да, као прво, те рж почну да стварају резонансу са онима ОзО, са којима раније нису стварали резонансу, а као друго, мења се положај у рангираном списку рж, као треће, рж могу да постану детаљније, да им израсту канџе“.

**07-01-20)** Кад ОзО постигне скоро екстатичан или екстатичан интензитет, онда се испољава чисто, без икаквих смеса, и истог тренутка његово издвајање мења квалитет – постаје скроз јасан, чист, читак. Резонансна реч за такво јасно, читко ОСО јесте „кристалност“.

Постоји нека сфера интензитета испољавања ОзО, у границама које се мења и јасноћа резонансе, која ствара резонансу са њим.

а) та време интензитета ОзО = 6-7, јасноћа ОСО се барем помало увећава за разлику од онога, која је постојала за време ОзО мањег интензитета, али свеједно, још увек не постиже онај степен, који ствара резонансу са речју „кристалност“. Такав ниво јасноће ОСО ћу означити као ОСОф или „**ниво формирања кристалности**“. За време ОСОф увек се појављује предосећај кристалности.

б) За време интензитета ОзО = 7-8, то јест на граници екстатичности (са неким „луфтом“ са обе стране), ОСО се испољава са јасноћом, која ствара резонансу са речју „кристалност“. Такво ОСО ћу означавати као ОСОкили „кристалност“.

Кристалност ствара јаку резонансу са:

\*) речју „палећи“, „ледени“.

\*) са појавом продорних зракова.

\*) са сликом санти леда, кроз које продире сунце.

Након испољавања кристалности не долази увек до испољавања ОзО са интензитетом 7-8. има значајност још и колико су испољени други квалитети ОзО – дубина, опсежност, продорност и т.д. Што је више испољено других квалитета и што је већа јачина тог испољавања, већа је вероватноћа да ће се кристалност испољити.

Испољавање кристалности доста олакшава постизање самовољних екстатичних ОзО. ОзО који изазива испољавање ОСОф или ОСОк, који стварају резонансу са њим, означићу као „кристалност“, али је свеједно неопходно не мешати се и не заборављати да су „кристални ОзО“ – не ОзО неког квалитета, означеног као „кристалност“, него да је то означавање акорда од два ОзО – првенствени ОзО и ОСО искључиве јасноће, које ствара са њим резонансу.

**07-01-21)** Неке рж нестају, кад се појављује јасноћа у то, да је њихово постојање изазвано одсутством јасноће. На пример, ако постоји додавање човеку искрености и усмерености, онда се могу испољавати и интензивне рж, усмерене на сарађивање са њима, усмерене на помагање његових напора. Кад се илузије распрше, те рж могу да ослабе или скроз да нестану. За такве рж ћу говорити да су се „**истопиле у јасноћи**“. Уз то, кад се рж истопе у јасноћи, не само што се појављује НФ или разочарење, него обрнуто – интензитет фона ОзО се очито повећава.

Ако сам се раније, на пример, руководио претпоставком (и поседовао одговарајућу сигурност) да је скроз недовољно дати кратке и јасне инструкције у вези постојања могућности уклањања помрачења и доживљавања беспрекидних ОзО, и због тога се испољавало мноштво јарких рж за дешивровање и детаљисање етапа пута, за писање чланака, за утицање на практичаре, онда, кад се испољава јасноћа у то, да само неискреност и нежеља за уклањањем помрачења јесу разлози за одсутство промена у људима, такве ржсе топе у јасноћи, нестају, ослобађајући место сјаној јасноћи, ликовању, зову, стремљењу.

Радосне жеље, у вези којих постоје претпоставке и сигурност у то, да се ни у којим околностима неће истопити у јасноћи, означићу као **„фундаменталне рж“**. Ка таквим жељама се односе и жеља да се код људи што чешће и што интензивније испољавају ОзО, а такође жеља опсежног помагања искрених и усмерених практичара у њиховим условима. Такве фрж ћу назвати **„спољним**“ **(„сфрж“).** Такође, ка фрж се односе жеље за настављањем свог путовања у ОзО, за вршењем открића, за мењањем опажаја на том месту. Такве фрж ћу назвати **„унутрашњим“** **(„уфрж“).**

Интензитет таквих ОзО, као на пример, усмереност, зов, предосећај уживања, изолованост много зависи од тога, колико су јасно испољене уфрж.

Интензитет таквих ОзО, као на пример, оданост, симпатија, предавање, нежност много зависи од тога, колико су јако испољене сфрж.

Позицију, у којој су у потпуности испољене и сфрж и уфрж, кад нема искривљења ни у једну страну, назваћу **„уравнотеженом позицијом“.**

Што је више додатака и избацивања, што је мање јасноће и искрености, све је више вероватноћа да ће уравнотежена позиција престати да постоји, да ће доћи до искривљења у страну сфрж или уфрж, да ће се повећати количина рж, које би могле да се истопе у јасноћи, у случају испољавања јасноће. Као последица свега тога ће бити, можда, повећавање количине мж, пратећих испољавања НЕ, НФ и осталих помрачења, пракса ће прикочити, и, у случају одсутства одлучних мера за исправљање те ситуације, зауставиће се заувек, доћиће до опадања.

Целисходно је увек, у било којој ситуацији, постићи уравнотежену позицију и сачувати је. Присећање ефикасности уравнотежене позиције јесте делотворан инструмент за њено одржавање.

**07-01-22)** Пошто оданост постаје ОзО - стваралац, а такође и центар привлачења и утицања, није ни чудно, што радосне жеље, које стварају резонансу са оданошћу, постају најинтензивније, најопсежније – на пример, жеља за тражењем практичара, жеља за помагањем практичара и т.д. Интензитет, опсежност таквих жеља може бити толико велики, да у свој вир почну да завлаче цео спектар других жеља, укључујући и механичке. Забринутост због резултата својих активности, што се тиче помагања других практичара, може да се претвори у праву замку. Да бих се извукао из ње, неопходно је да се стекне значајно искуство у посматрању практичара, од ког настаје јасноћа – ако човек стварно има жељу да стекне ОзО, да уклања помрачења, онда најмањи савет му је довољан да направи први корак. И обрнуто – ако човек само мисли да жели да доживљава ОзО, онда, бар цео живот да му посветиш, бар милион савета да му доделиш – увек ће му нешто фалити, увек ће се жалити на нешто, тражиће све нове и нове савете, разговоре, разјашњења, примерке и т.д. Само, ако исцрпиш, избациш, уклониш јарке радосне жеље за „спашавањем“, можеш да се ослободиш из те замке, и, доживљавајући јарке радосне жеље за помагањем, вршиш помагање помоћу тачних, економичних корака, настављајући пробијање свог пута у непознато.

**07-01-23)** Након неког периода активне реализације интензивних рж, долази до топљења у јасноћи целог низа кристала. То је скроз неминован процес, јер се за време тако упорне реализације стиче ново искуство, и, наравно, ојачава јасноћа, испољавају се и нестају додаци, остале заблуде. И на крају топљења, у јасноћи неколиких кристала, посебно оних, који су везани за помагање, сва патина се у неком тренутку распада. Интензитет рж, које су остале, нагло опада. Долази до „издисаја аждаје“.

„Пауза на издаху“ – то је стање, које се испољава између „издисаја“ и почетком следећег „удисаја“, то јест почетком појављивања нове патине.

„Дисање аждаје“ – то је низ „уздисаја“ и „издисаја“. Период таквог дисања може да траје неколико месеци, пола године – то јако зависи од многобројних околности.

За време паузе долази до наглог опадања интензитета свих рж – чак и до нуле. Да бих се смањио ниво непожељних стања у том периоду, целисходно је повраћати пажњу на фундаменталне рж, заузети позицију „последње границе“: „шта год да се деси, колико год било опадање, ја ћу радити бар оно минимално, што могу да урадим: уклањати НЕ, сећати се да ОзО постоје“.

Почетак „удисаја“ се карактеријзује:

а) повећање обима спонтано насталих ОзО

б) јасноћом у то, да се пауза на изласку завршава

в) ојачавањем неких рж

г) снижењем непожељних нијанси конкуренције рж (по упоређењу са последњим удисајем)

д) јачим и стабилнијим испољавањем „рж без објекта“ – Усмерености.

Да бих рж постала кристал патине, која се поново појављује, постаје неопходно да се створи резонанса не само са другим кристалима, него и са усмереношћу позадине. Рж које се појављују су јарке, стабилне, одржава их жеља за реализацијом само тад, кад се ствара резонанса са стремљењем.

Кандидат за кристал током неког времена се испољава на фону стремљења, долази до „експозиције рж“ – пребацивање пажње са стремљења на рж, за време чега се резонанса ствара или не ствара.

Слика која ствара резонансу са њом – као да је језеро, препуно рж, које га продире, одлучује – да ли да напуни са својом водом тај или неки други поточић, или не. Експозиција је пропраћена целокупношћу процеса, у коју су укључене слике последица због могуће реализације (упоредо са врстом и обимом те реализације) и због могућности да се не реализује, активности, које могу постати катализатор жеље за реализацијом и жеље за нереализовањем.

**07-01-24)** За време повећавања обима проживљавања ОзО појављује се задовољство („четврти стражар“, који је био споменут у поглављу „ефикасне праксе“), жеља за ПЕ, али се постепено стиче искуство у то, да чим се задовољство и ПЕ појаве, ОзО одмах постаје блед, као да нестаје у сенци.То води ка томе да, чим се појаве јарки ОзО, одмах се појављује жеља да спречиш појављивање задовољства и ПЕ – да вршиш активности, које су усмерене на уклањање задовољства и ПЕ у почетној фази – то значи и да имаш у виду да се сад са великом вероватношћу појављује задовољство, и долази до емотивног глачања, а такође да се појављује одлучност да се бациш на задовољство и уклониш га, чим се појаве његови први симптоми испољавања и т.д.

**07-01-25**) Што више реализација сексуалних жеља, праћена анализирањем пропратних опажаја, одмиче, оргазам постаје све мање и мање пожељан догађај, удео механичке сексуалне жеље (то јест изазваног жељом за владањем, жељом да избегнеш сивило и досађивања, и т.д.) се смањује, а удео озарене сексуалне жеље (то јест жеље, праћене еротским опажањима, симпатијом, нежношћу и осталим ОзО) расте. Све то води ка томе, да се у неком тренутку (највероватније ће то бити тренутак, кад се за време секса налазиш дуже време на граници оргазма, доживљавајући интензивне еротске опажаје и остале ОзО) у грудима, или у срцу, или у грлу (делимично или у истом тренутку) појављује уживање. Тај осећај може бити толико привлачан, толико да ствара резонансу са другим ОзО, да се сексуално уживање чак измиче (без обзира на то, да је интензитет много велики). У будућем ће се уживање све чешће појављивати за време доживљавања ОзО и за време присећања оних тренутака, када си уживао у томе, тако да, кад тад ће се свеједно појавити жеља да га стално доживљаваш. Ако се поседује велика количина уживања, може да се доживи блаженство, а уживање у срцу може да води ка појављивању искључиво продорног и сјајног уживања („Атман“). Уживање, које се првенствено испољава у три главна центра, постепено почиње да се шири и на остале делове тела и оставља на то тело доста необичан утисак – тело постаје искључиво емергично, покретно, здраво, осећајно, подмлађује се у буквалном смислу – посебно, ако је усклађено са рађањем сигурности у то да ћеш прожовети не мање од 500 година.

Тело, у ком се догађа трансформација захваљујући сталном фону уживања, јесте ослонац за идуће путовање у ОзО, јесте катализатор следећих открића.

Не само да интензивни сексуални и еротски опажаји имају великог удела у појављивању уживања, него и велика концентрација било којих ОзО. Постоји директна зависност – што је већа количина ОзО (која се постиже, на пример, са праксама изазивања ОзО, све ће чешће пролазити кроз тело специфични таласи уживања.

Таласи уживања по начину испољавања јако личе на морску плиму – они пролазе скоро кроз исте делове тела, али у неком тренутку одједном снажан талас обухвата нови део тела – тог тренутка тај део тела почиње да се одазива уживањем чак због додира слабог таласа. Дакле, све више и више делова тела постаје обухваћено таласом уживања, на тај начин ојачавајући његову резонансу са ОзО. Што је већи обим тела, обухваћен таласом уживања, већа је вероватност, да ће у неком тренутку доћи до продирања, и ти ћеш почети да доживљаваш прилив посебно јарких, неподношљивих ОзО. Понекад се таква продирања дешавају за време сна, и само након неког времена можеш поново да проживљаваш исти интензитет и кад си будан.

У процесу „буђења“ делова тела под утицајем уживања, може да се издвоје три следеће етапе:

1) повремено долази до слатког напрезања у том делу тела

2) таласи уживања, пролазећи кроз тело за време велике количине озареног фона или јарких ОзО (укључујући и јасноће и рж), обухватају тај део тела и он се пали због продорног уживања сваки секунд или сваку другу секунду.

3) позадинско распаљивање – уживање у том делу тела се појављује и без таласа, резонансна слика – као да се угаљ у ватри сам по себи пали све јаче, због ветра.

**07-01-26)** Издвајање опажаја, целокупности разумних јасноћа, које се појављују, као што је налажење закономерности, испољавање претпоставки и т.д., - све то води ка појављивању јарких предосећаја уживања.

На пример, док се повећава испољавање уживање, појављује се низ закономерности. На пример, лако је приметити да се област, која је обухваћена таласима уживања, шири нагоре и надоле од центра груди. Затим, може да се појави жеља да пожурујеш те таласе нагоре, да бих „пробијали“ нове делове тела и шири нагоре. Може се појавити жеља да их „пожурујеш“ надоле.

Може да се појави жеља да их не пожурујеш, него да их посматраш – како ће се даље одвијати процес у том случају. А може се уопште појавити жеља да спречаваш те таласе, да не дозволиш претходном уживању да експлодира као „оргазам“ и да истражујеш следеће појаве.

Након тога, појављују се радосне жеље. После радосних жеља следе (обично) активности везане за њихову реализацију. После активности следе промене у целокупности опажаја. Осим тога, неке промене се догађају само због испољавања радосних жеља.

После промена се појављује радосна жеља да их истражујеш, да издвајаш нове опажаје, нове везаности, зато се и појављују нове јасноће и тако даље.

У том ланцу сви елементи не одговарају својим карактеристикама. Неке поседују предвидљиве особине – на пример, ако се појављују напори у издвајању опажаја, кад тад ће бити издвојени – то је непредвидљиво. Ако се појављује низ радосних жеља, онда ће се са великом вероватношћу појавити и њихове реализације – ту је исто очит велики степен предвидљивости. Али куд ће се конкретно „усмерити“ предосећај уживања? Може ли то да се прогнозира са сигурношћу до 80 %? Или бар са 50%? Са 30%? Не. Предосећај уживања може да се „усмери“ у било ком правцу, ка било којој целокупности. Немогуће је предвидети – која ће бити опажања, који ће се нови опажаји и закономерности испољити. Немогућност прогнозирања открића помножена на непредвидљивост следећих предосећаја уживања ствара тоталну непредвидљивост.

Јасноћу у то ћу означити као „јасноћу у постојање апсолутне непредвидљивости“, или краће речено, **„јасноћа у непредвидљивост“** **(„јнп“).** ЈНП се стабилно појављује, обично тек након дуготрајне серије открића, предосећаја уживања, радосних жеља, промена.

ЈНП ствара резонансу са осећајем тајне, предосећајем уживања, зовом, стремљењем, отсутношћу, вечним пролећем. Она ослабева снагу механичке сигурности у одређеној слици света, ослабева концепцију „ја“ и осећај сопствене значајности у целини.

**07-01-27**) Чак слаб, али трајан озарени фон, а такође пратећи фон уживања са центром у грудима, у грлу и срцу, омогућава да издвајање опажаја постаје све лакше и јасније. Међу мноштвом открића, везаних са појачањем способности за издвајањем, може се издвојити откриће нових класа радосних жеља. Живот неискреног човека протиче као у магли – након онога, шта је урадио, он се тек онда опасуљи и почне да размишља – зашто је то било урађено. Може се сетити за сат времена или за дан, а може за годину дана или пет година. Онај, који се бави праксом, доживљава жељу да сортира жеље – он са задовољством шкартира оне, које су мотивисане или очигледно лажним (за њега у том тренутку) концепцијама и НЕ, или механичком инерцијом, тупавом навиком, чистећи пут за радосне жеље (рж), то јест онаквим, које прате предосећај уживања. Међутим, и он, обично, не разликује догађаје, који се дешавају за време постојања конкуренције међу рж. Све, што може да каже је – био је неки избор жеља, и највише сам хтео да реализујем ево ову жељу, али како се догађа надјачавање једне рж друге рж? Само продорна жеља за искреношћу води до издвајања.

Жеља за искреношћу води ка појављивању жеље да „уживаш“ у процесу одабирања оне рж, коју највише желиш да реализујеш, води ка жељи да одуговлачиш доношење коначне одлуке – уз то се појављује не толико специфична задовољство због доживљавања рж, њиховог пребирања, али и физички осећај уживања у грудима, срцу и грлу – исти такав осећај доживљава човек, који се суздржава на граници оргазма и доживљава уз то јарку нежност. Означићу такву жељу за „пребирањем рж“ као рж2 .

Жеља за разјашњавањем – које управо рж2 на крају ојачавају неку од рж и помажу њену првостепену реализацију, води ка схватању тога, да се то дешава врло често механички. Кад је испољено неколико рж, појављује се рж2 за реализацијом оне рж, која је праћена најинтензивнијим предосећајем уживања. Пажња се скреће са једне рж на другу, али се уз то упоређују она стања, која ће се ,како се претпоставља, појавити се за време реализације дате рж. Жеље за упоређењима тих стања означићу као рж3. Дешава се то, обично, јако брзо – у облику тако слепљене грудве, да човек, који не доживљава уживање због одликовања опажаја, просто ништа неће приметити. Међутим, управо у том тренутку могуће је „механичко саливање“ – то јест, могу се активирати и концепције, и страхови, и механичке жеље, и просто навике. На пример, ја сад желим а) да учим енглески, б) да вежбам сигурност – 500. Мало размисливши одлучујем да учим енглески – доживљавам предосећај уживања на 4 – делује да је све супер. Али се појављује рж2– жеља да се вратиш и погледаш пажљиво – како си се одлучио за то, да пребереш још једном рж. За време лаганог пребирања тих рж, појављује се рж3, дешава се пребирање оних стања, која ће, како се претпоставља, појавити се за време реализације почетних рж, и ја схватам да жеља да учим енглески ојачава због следећих опажаја:

\*) предосећаја уживања због тога, што ћу моћи да читам књиге на енглеском

\*) предосећаја уживања, јер ћу моћи да разговарам са представницима разних култура и да прикупљам нове утиске, нову информацију

\*) предосећаја уживања због оног специфичног задовољства, које доживљавам, кад упамтим нешто ново

\*) задовољства због тога, што ћу боље знати енглески (механички, умртвљујући саставни део, који смањује предосећај уживања!)

\*) задовољством због тога, што знам да ћу сто посто бар мало научити, гарант ћу стећи неко искуство, постићи неки резултат (механички, умртвљујући саставни део, који смањује предосећаја уживања!)

На страни жеље за тренирањем сигурности - 500, издвајам следеће опажаје:

\*) предосећај уживања због невероватне сигурности и пратећих ОзО

\*) предосећај уживања због нових експеримената, нових напора по надвлађивању мртвих сигурности

\*) предосећај уживања због нових открића

\*) предосећај уживања због промене слике света због нових открића

\*) страх од пораза (а ја и нисам имала у виду, колико је очити изражен, док се нисам удубио у то)

\*) инерција – нежеља да мењаш оно, што ионако не иде лоше – то јест, задовољство – још један стражар

\*) страх од промена – и тај је стражар на свом месту

На крају тог истраживања, примећујем да су управо та помрачења довела до извршења избора у корист рж за учењем енглеског.

Даље се појављује жеља за уклањањем помрачења – и након њиховог уклањања, опет почиње пребирање рж и испада да је рж за тренирањем сигурности - 500 много јача у овом тренутку – приступам управо ка тој делатности и доживљавам предосећај уживања – 8.

Сва та слика изгледа некако пренатрпана – али само у почетку, док ти издвајање не иде лако, као кад се бориш са растућом маглом, заборавом, механичким жељама да све баталиш и да „просто живиш“. Али, јасноћа у то да „просто живети“ у овом случају значи „покорити се помрачењима“ те пожурује, не дозвољава ти да опет доживиш пад.

Постепено инерција понестаје, и кристална јасноћа у своје опажаје, која се постиже, а такође раст интензитета ОзО и озареног фона, воде ка убрзавању и појачавању испољавања невероватног стања „олује беса“.

**07-01-28)** Појава **„механичког преузимања“** (или **„конкурентне инхибиције“**) – чак, ако се жеља појављује као радосна жеља, онда у процесу испољавања и следећој реализацији се увек додају механички саставни елементи, који на крају крајева могу да доминирају, то јест, да дође до „механичког преузимања“. То се дешава чак искусним практичарима (шта онда да говоримо о обичним људима) – таква је јачина навике за доживљавањем механичке жеље (мж), која се развија годинама и десетинама година – правдања пред наставницима, родитељима, испити, провере, оцене, кажњавања и привилегије… ништа толико не убија рж за изучавањем и памћењем, као све то. На пример, жеља да научиш мало из физике појави се као радосна жеља, а буквално за пар минута у њој већ доминира жеља да помоћу наученог остављаш утиске на људе, да доживљаваш самозадовољство, мж да научиш што више, мж да обавезно упамтиш научено, страх од заборава, страх да доживиш разочарење због онога, што си заборавио и т.д. – десетине паразита се намртво лепе за тебе.

За време проживљавања радосне жеље главни циљ је – поситзање задовољства, радости, осећаја тајне, предосећаја уживања и т.д. због САМОГ ПРОЦЕСА изучавања, због покушаја да упамтиш оно, што си прочитао, кад, на пример, жеља да обавезно упамтиш то, што си прочитао, може бити слабија, секундарна, или уопште да је нема! (уз то, квалитет памћења постаје много видљивији, него у случају, кад постоје само мж за памћењем).

Контролисање проналажења и уклањања механичких жеља, води ка:

\*) јасноћи – како то није просто – доживљавати и реализовати управо рж!

Стално се додаје терет у облику мж.

\*) одушевљењу због ослобађања од мж, лавинском пљуску ОзО

\*) битном расту интензитета, чврстине и радовању рж

**07-01-29**) Карактеристика **олује беса:**

1) Појачана искреност

2) Продорна жеља за искреношћу

3) Јарка одлучност у савлађивању тупавости, инерције, свакидашњости

4) Повећана разумна јасноћа

5) Јарка усмереност ка ОзО, ка ослобађању од помрачења

6) Интензиван фон уживања у грудима, грлу и срцу, који се шири на области тела, које се налазе около

7) Велика вероватност појављивања „слатког ломљења“ у новим деловима тела, посебно за време таласа уживања

8) Осетна свежина опажаја

9) Кад бес постиже врх свог интензитета, остали ОзО скоро да нестају, али свеједно постоји јасноћа у то, да ће се опет појавити, кад интензитет опадне, као печурке кад одједном израсту после кише.

10) Рж исто као да се топи, нестаје, појављује се специфично дезоријентисање у жељама – све је обухваћено олујом беса, све је дигнуто у ваздух и меша се са јаким невременом.

11) Смиривање олује се догађа у скоковима, оставља иза себе ојачану испуњеност животом.

12) Краткорочни резултати олује беса су:

-\*) ојачање фона уживања

-\*) пораст нивоа искрености, беса, одлучности, упорности

-\*) рж добија јарко изражен квалитет „чврстине“, „кристалности“

-\*) лакше се формира сигурност

\*) ојачава непримиреност са свакидашњицом, задовољством, сивилом; просто се физички осећаји мучнине појављују чак кад просто мислиш о тим стањима. Који ће од резултата те олује постати дугорочан – све зависи од практичара, наравно.

Олуја беса смањује позадински мртво стање задовољства, неискрености и т.д., па се на крају појављује нови квалитет испољавања опажаја, који може да се опише као „ојачавање опажаја“, „нове димензије ОзО“, „као да су скинули неку кору, која је била као наочаре пребачена преко свих опажаја, укључујући и ОзО“. То омогућава јасан осећај свежине, то јест „кора“ је смањивала не само ОзО, него чак и осећаје.

**07-01-30)** Свакидашњост, задовољство, сивило **(„СЗС“)** никад нису толико очито непожељни и одвратни, као што су после олује беса. Кад се олуја смири, и стање се поново врати на оно старо, добро се види – колико пуно тог отрова има у саставу постојећих опажаја. Грандиозна снага СЗС, која убија све живо, постаје још јаснија тад, кад се практичар све више ослобађа од наглих, интензивних НЕ и од дубинског НФ. Узгред, у стању СЗС је увек присутан скоро или уопште невидљив снажан дубински НФ због страха да изгубиш то задовољство.

СЗС – као огромно живо блато, које неумољиво покушава да увуче све, који из неких разлога остану ван интензивних НЕ. Одговарајући примерак – живот обичног европљанина: тотално сивило, хаос ситних спазматичних жеља, које га вуку ка ојачавању СЗС, ка једноличним ПЕ. Интензиван страх у позадини, због могућности губитка задовољства, некад је толико интензиван, да лице добије скроз одбојан животињски жалостан израз. Жалост према себи је изнад свих осталих опажаја, само ако нешто не крене онако, као треба. И агресија – наравно, то води ка култивисању раздражљивости и агресије, пажљиво сакривених у маску нереално љубазних и искривљених осмеха. И тупост. Размишљања – као точак, који се врти упразно (на пример, због одржавања разговора, да не бих умро због ужасне досаде).

Ако смањење НЕ долази као резултат праксе, онда, у том случају, практичар неминовно упада у живо блато СЗС, иако то није испољено онако јарко, као у случају кад човек испадне из НЕ због насталих околности. И, осим тога, практичар поседује жељу за искреношћу, стремљење ка ОзО, искуство за савлађивањем опадања, тако да не може не само да одликује СЗС, који налећу, него не може ни ефикасно да се бори са њима.

**07-01-31)** Аутоматско манипулисање сигурношћу налази се у основи оног утицаја религиозности, упрте концептуалности и сујеверја, који толико привлаче вернике. У друштву људи, сигурних, на пример, у постојање „бога“, лако је реализовати своју жељу да будеш сигуран у његово постојање. Познат је експеримент, кад се онај који се испитује (а не зна да се на њему врши такав експеримент) одједном нашао у друштву људи, који су тврдили, да је камен, који је био испред њих, црне боје. Човек, који је био испитиван, се 10 минута противио навици, која се појављивала у њему у етапа, али на крају крајева се предао и признао да је камен стварно црн. Шта онда да говоримо о сујеверјима.

На примерку „плацебо“ знамо – колико огроман утисак на човека оставља његова сигурност: болестан, сигуран у то да узима нов ефикасан лек и да може да се излечи не само од главобоље, него и од озбиљних болештина, без обзира на то, да у таблетама ни нема активних супстанци. Одатле, а и из мноштва других примерка, јасно је да механичка сигурност оставља огроман, скоро највећи, утисак на човека. На пример, ако су представе верника о „богу“ такве да га „бог“ штити, онда ће се као резултат појавити осећај сигурности, заштићености, човек ће остављати све већи утисак на људе, лакше ће савлађивати стидљивост, безразложне бриге, страхове, и уопште, добијаће пожељне резултате са већом вероватношћу, него што би добијао без те сигурности. Али, пошто је та сигурност механичка, она води за собом и непожељне последице – на пример, исти тај човек може да има такву представу о „богу“, као да он стално на њега мотри (ток мисли може бити и оваква: „иначе, како би ме штитио, ако ме не посматра“). Резултат – осећај срамоте, страх од негативног односа „бога“, страх од кажњавања, стални осећај да те неко посматра, паралисање жеља, владање механичких жеља за поступањем у складу са „заветима бога“ и т.д.

Практичар, за разлику од човека, који је удубљен у помрачења, поседује ретку и невероватну могућност не само произвољно (то јест, у складу са радосном жељом) да прекида доживљавање НЕ и да почне да доживљава ОзО, него и да мења једну сигурност на другу због тога, што поседује такву жељу и зато што помоћу наизменичних тренинга развија код себе такве навике за управљањем сигурношћу.

**07-01-32)** Стања, у којима се човек налази неко дуже време и навикава се на њих, и сматра да су та стања „у границама нормале“ или „нормала“, означићу као „речно корито“.

Док се човек налази у речном кориту, он периодички, у облику конкретних пљускова доживљава стања ван њега. Означићу термином „десни брег“ целокупност стања, у којима је удео ОзО постао доста већи, него у нормалном стању, и термином „леви брег“ – целокупност стања, у којима је већи удео НЕ.

Кад се појављују пљусци ОзО, у тренутку њиховог доживљавања задовољство животом се издваја као искључиво интензивно, јарко, и у будућем остаје у сећању као успомена о ОзО, као о јако привлачним стањима. Могу да доживим тај ОзО у слабом облику, могу да доживим и издвојим његову привлачност, а пошто је то праћено сликама прошле ситуације, које јесу фермент, озарени фактор за ОзО, онда ћу га назвати **„сетити се ОзО“.** Дакле, термин „доживети ОзО“ и „сетити се ОзО“ означава једно те исто – ја сад доживљавам ОзО. Разлика је само у томе, да се у другом случају јасно разликују успомене о некојситуацији, које су озарени фактор.

Пљуске ОзО, који се појављују спонтано, + пљуске ОзО, изазване успоменама о резонансим ситуацијама, назваћу **„фактор усмерености“ („ФУ“).**

Кад је удео ФУ у општој целокупности опажаја мали, онда човек доживљава стање „**задовољства**“. Ако се уз то још и убрзавају пљусци НЕ и /или ојачава НФ, онда се појављује стање „незадовољства“. Задовољство – није стабилно стање, оно се нон-стоп колеба у страну незадовољства.

Кад је удео ФУ повећан, налажење у речном кориту из „задовољства“ прелази у „**свакидашњост**“, „сивило“, значи, што је више пљускова ОзО, све више је одбијања стања задовољства, и ја почињем да га издвајам као сивило, као мртву свакидашњост.

На пример – целих недељу дана живиш као обично, и у главном ти све одговара, доживљаваш задовољство. Следеће недеље, у среду, ти одједном доживљаваш прилив ОзО, пролив открића, радосних жеља. У четвртак си се пробудила и све је опет као пре – дешавања се одвијају исто тако, као и раније, све је потпуно исто, осим једног – задовољство је слабо, фиксираш а) сивило и б) жељу да промениш то стање, да стекнеш привлачнија стања.

У стању свакидашњости могу да се издвоје две жеље:

а) жеља да се свакидашњост прекине, то јест „жеља да побегнеш“

б) жеља да буде што више ОзО, то јест „жеља да стремиш ка ОзО“.

Жеља да побегнеш је често праћена механичким жељама и НЕ. Жеља да стремиш је праћена само ОзО и осталим радосним жељама.

Што се десније налази речно корито, све се мање појављује жеља да „побегнеш од патњи“ за време повећавања удела ФУ, и све више се појављује жеља „да стремиш ка ОзО“. За време непрекидног озареног фона свакидашњости и жеље „да побегнеш од патњи“ уопште нема, а ни НЕ, које их прате – постоји само вучна сила напред, ка ОзО, ка новим открићима, ка путовању.

Дакле, практичар се креће као гусеница – док се цело његово тело налази у средини, његове предње шапе стреме унапред, а задње уназад, уз то се нон-стоп помера између три траке стања – задовољство (условно „средња трака стања“), свакидашњост и усмереност. Јасноћа у то се појављује за време премештања практичара из једног стања у друго, то му омогућава да трезвеније оцењује своју позицију, да бира ефикасније праксе.

**07-01-33)** Понекад је довољно само да се сетиш да ОзО постоје или да се сетиш могућности да их доживиш сад, одмах, да бих се одмах појавила радосна жеља да доживиш ОзО, а и сами ОзО се појаве. Толико висок степен одазивања на озарене факторе означићу као **„реакција-нула“**. Што је десније речно корито, већи је удео стања за време којих је могућа реакција-нула. Таква стања карактеризује стални, не јарко изражени, али ипак озарени фон. Означићу такво стање као „**стање-нула**“(с-нула).Тај термин сам одабрао, јер тренутак, када се ОФ стабилизује – то је тачка сингуларности, то јест такав тренутак, кад многи познати нама закони овог света, који је сав испреплетан од НЕ, правила, закономерности, а такође начини размишљања и деловања изгубе своју снагу, постају апсурдни. Тачка сингуларности, то је, уопштено говорећи, прелазна тачка између два света, који су толико различити, да вам је неопходно да измислите нови језик да бих описали настајуће појаве.

У нула-с могућа је пракса **„слагања“.** Пракса се састоји у томе да се врши учестали повратак пажње (ПП) на озарене факторе(ОзФа), па се на крају појављује јасан, стални озарени фон (ОФ). Кад постане стабилан, могу се све чешће активирати озарени фактори за тај озарени фон. Фаза, у којој могу да почнем да смањујем фреквенцију ПП према ОзФа а да се не смањује јасноћа ОФ, назваћу „**фаза слагања**“.

У фази слагања могу да почнем да изазивам други ОФ, а настајуће пљуске ОзО + резонанса са почетним ОФ води, на крају крајева, ка појављивању другог ОФ, који као да леже на први, улази у њега, али упркос томе и даље остаје јасан.

Наравно, најпростији начин за вежбање слагања – то је да се нађеш у ситуацији, кад је око тебе мноштво ОзФ за најразличитије ОзО. На пример, за време путовања у Хималаје код тебе се лако може појавити фон одушевљења, предосећај уживања, бесконачног путовања, на њега лагано леже позадина осећаја лепоте, а на њега – фон осећаја симпатије или оданости према њушкама Земље и т.д. Наравно, у градским условима, иако има мање ОзФа, свеједно их се може створити више, да не говоримо о томе да недостатак ОзФа да постане ОзФ према упорности, одлучности, оданости и т.д., што на крају води ка томе да се раније неупадљиви опажаји почну претварати у ОзФе.

За време праксе слагања целисходно је издвајати један ОФ, пре него што почнете да изазивате други, и – издвајање прва два, пре него што се насложи трећи – онда ће ефекат те праксе бити посебно уочљив.

Човек доживљава огромну количину нијанси туге. А осећај лепоте – зар није једно те исто, независно од тога – да ли се појавио због опажаја једног дрвета или животиње и т.д.? Зар не уједињујемо себе, уклањајући НЕ и доживљавајући ОзО? Таква мисао може да се појави код човека, код ког је искуство доживљавања ОзО ништавно. Кад осећај лепоте постаје интензиван, трајан, појављује се схватање тога, да има мноштво нијанси. Гледаш на дрво – појављује се осећај лепоте. Скрећеш поглед на друго дрво, на грану, на маховину, на траву, на суседну бару – због свега тога се појављује друга нијанса. Са осталим ОзО – све је потпуно исто.

Ако на фон једног ОзО слажем фон другог ОзО, такво слагање се зове **„двофазно“.** Ако на фон једног осећаја лепоте једне нијансе (на пример таквог, који се појављује у овом тренутку због сагледања дрветовог стабла) слажем фон осећаја лепоте друге нијансе (на пример таквог, који се појављује у овом тренутку због сагледања бујних грана), онда се такво слагање зове **„монофазно“.** Још један примерак монофазног слагања – фонски предосећај уживања због читања интересантне књиге + фонски предосећај уживања због путовања, које га чека.

Постоји разлика – између обичног реализовања рж и реализацијом рж на неком озареном фону. У другом случају:

\*) проживљавање испуњеног живота много интензивније

\*) механичка жеља (мж) скор се не меша – постаје искључиво слаба вероватност постепене замене рж на мж.

\*) спонтани пљусци ОзО се битно повећавају.

\*) ојачавају „физичка проживљавања“ (ФП), као прво осећај уживања.

Такав начин за реализацију рж се зове „катализаторски“, то јест ОФ наступа у улози катализатора.

Почев од неког момента, узајамно утицање ОФ (који може бити двофазни, или монофазни, или уопште једнолик) и радосних жеља, које се реализују, постаје такво, да скоро свака извршена активност као да „разгорева пламе“ тог ОФ. За то време ФП постају посебно јарки и разнолики. Осећај уживања, протежући се од центра груди, долази до границе неподношљивости, примећују се елементи осећаја, који ја зовем „физичка трансформација“, спонтани пљусци различитих ОзО више подсећају на севање громова. Такав моменат лавинског раста резонансе активности за реализацију рж и ОФ називам **„ланчана реакција – нула“ (ЛРН).**

**07-01-34)** Могу се издвојити три етапе у сваком истраживању:

1)„Зец сади купус“. Састав опажаја:

\*) Предосећај уживања због истраживања

\*) Сигурност у то да ћу да истражујем, да ће бити резултата.

\*) Ликовање због неизбежности постизања резултата, вршења открића

**\*)** Лагана упорност (резонансна слика: мала собица негде у путовању кроз планине или на острву – са минимум ствари, безбрижна природа около, човек корак по корак врши своје истраживање)

\*) Отсутност

2)„Зец сређује гредицу“. Састав опажаја:

\*) Учестали повратак пажње на објекат истраживања

\*) Не много интензивна мешања у објекат истраживања, слаби и средњи утицаји

\*) Фиксирање посматраних промена у карактеру испољавања истраживане групе опажаја.

3) „Зец полива плодове и њуши их“. Састав опажаја:

\*) Фиксација пронађених закономерности, спонтаних јасноћа, закључака и претпоставки – настављање сакупљања података и њихова систематика

\*) Увођење неопходних термина, који означавају групе опажаја, процесе, закономерности и т.д.

\*) Претходно одређивање могућих смерова будућих атака, формалних пракси.

**07-01-35)** Савлађивање прва три стражара – врло прост посао, јер је очигледно да стоје на путу према ОзО, и што је још битније, - на путу ка задовољству – врло добро познатом и привлачном (међу учесталим НЕ и НФ) стању. Савлађивање задовољства не може ни да почне озбиљно, све док не буде формирана усмереност, јака рж за ОзО – то ће се дешавати за време засићавања задовољством, за време тровања његовим неизбежним сапутницима незадовољством и бригом.

Задовољство долази одмах, чим НФ постане слабији, чим се повећа количина пљускова ОФ и ОзО. То се може лако објаснити – учестали пљусци ОзО и ОФ снажно ударају по НЕ. Речно корито се помера у десну страну, и наравно, расте удео, као прво, оног стања, које је најуобичајеније у стању одсутства снажних НЕ и НФ, то јест – задовољства. Зато је целисходно имати у виду, да после битнијих напора – нема везе да ли су то формалне праксе или директно изазивање ОзО – моментално ће бити фиксиран раст задовољства и жеље за доживљавањем задовољства. Јасноћа у постојање таквог механизма помаже ти да се не погубиш, да то не буде за тебе неочекивано. Издвајање тог механизма само по себи већ га смањује, већ води ка појављивању рж за савлађивањем њега, јер издвајање ствара резонансу са ОзО.

Повећање обима (то јест фреквенције, интензитета) ОзО и ОФ води ка томе да се задовољство чешће појављује (наравно, само тад, кад ОФ и ОзО нема). То је сасвим јасно, јер задовољство није толико очигледан отров, као што су НФ, НЕ, то јест за време задовољства стање постаје пријатније за човека, него доживљавање НЕ. То води ка необичном ефекту – пошто су НФ и НЕ врло непријатни, на њиховом фону задовољство постаје врло пријатно, и рж за ОзО за време задовољства почињу да се испољавају слабије, мада чешће. Слабије, јер су НЕ по упоређењу са ОзО врло непријатне, а задовољство делује врло пријатно, и рж за ОзО није толико очајна. Чешће, јер задовољство није толико убитачан отров, као што су НЕ. Задовољство се асоцира са затезном смесом врло непријатног и јаког мириса. Чак слаба рж за ОзО у условима задовољства брже води до ОзО, и ОзО су стабилнији, па се зато лакше појављује и ОФ.

Дуготрајно налажење у ОФ – то је очаравајуће. Пљусци ОзО се појављују један за другим, повећавајући интензитет ОФ. Често се појављују ОФО (озарена физичка осећања). Радосне жеље су праћене пљусцима блаженства и осећајем уживања. Да ли се тако доживљава дуготрајно задовољство?

Не. Фактички, дуготрајно налажење у задовољству је немогуће, јер:

1. као прво, ситуација, која омогућава доживљавање задовољства, увек је угрожена од стране стотине разних фактора. И спољни свет, и сопствени опажаји стално прете задовољству.
2. Као друго, ситуација, која је сасвим недавно водила до задовољства, врло брзо престаје да буде задовољавајућа. Пљусци задовољства или забринутости се повећавају чак и ако се не мења околина.
3. Као треће – неизбежно се појављује засићеност – ужасна претња задовољству. Чак и ако имаш пуно пара, пуно веза, провода, хране и т.д., засићеност ће те стићи тако брзо, да нећеш стићи ни да трепнеш. То баца човека у беспрестану трку за појачавањем утисака, али стање задовољства исклизује све даље и даље, на крају, упадајући у провалију од интензивних НЕ.

Да не бих утонуо у НЕ, човек који доживљава честу жељу за задовољством и ретку жељу за ОзО, долази до закључка о неопходности улагања напора, а затим се у њему појављује жеља - жеља да врши напоре за изазивање ОзО, бар повремено, да беспрекорно уклања НЕ, што чешће. Појављивање такве жеље – то је први корак на путу ка ослобађању од задовољства.

Жељу за присећањем ОзО у стању, кад постоји задовољство, означићу као „**детлић**“.

Детлића, као што знамо, има различитих врста:).

„**Рж за променом**“ – то је радосна жеља за доживљавањем не оних стања, које ја иначе доживљавам, него оних, које сам повремено доживљавао, и за време који постоји доста привлачних опажаја: више уживања, задовољства, испуњености животом, више интереса, предосећаја уживања и т.д. То јест, фактички, било која рж за променом практичара ППП – то је жеља за доживљавањем већег обима ОзО или уопштено говорећи, то је рж за доживљавањем стања, у којима се доживљава већа количина ОзО. На пример, жељу да одем у Хималаје односим ка жељи за променом, ако се та жеља појавила за време предосећаја уживања оних ОзО, који ће се у њему појављивати.

Радосна жеља за променом може бити изазвана САМО предосећајем уживања. Страхом, жељом за владањем, жељом за остављањем утисака на људе може бити изазвана САМО механичка жеља за променом опажаја. Мж за променом такође може да води до промена, али оне су нестабилне и брзо нестају, не воде ка испољавању рж за променом, завршава се све неизбежним дубоким откотрљавањем, безизлазношћу, старошћу.

Дакле, задатак „за променом“ се закључује у решавању задатка „постићи чешћа и стабилнија испољавања радосне жеље за променом“, која се своди ка испољавању предосећаја уживања, а такође ка стварању услова, у којима ће бити лакше изазвати предосећај уживања.

**Истраживање задовољства води до појављивања радосне жеље за променом**. Подвлачим, то је сама по себи невероватна појава. Факт постојања такве појаве може бити основа хипотезе о **„првобитном стремљењу ка ОзО“.** Резонансна слика - видра, чије су се шапе заглавиле у алгама. Заглављена … стоји у месту и не може да се помери. Али, ако почне да анализира своју ситуацију, да испетљава једну шапу, па другу, ток реке ће је однети. Ако сваки пут, кад … извуче своје шапе из алги, буде одвучена у одређену страну током реке, значи да постоје разлози да се претпостави да постоји одређени ток реке. Ту се исто суочавамо са сличном појавом: сваки пут, кад почнем само да истражујем своје задовољство, појављују се ОзО или, као минимум, појављује се рж за променом. Ако почињем само да истражујем НЕ, које сад доживљавам – на пример, да мењам своје стање и гледам – како се мењају НЕ и т.д., онда ће интензитет НЕ да се смањи, а појавиће се пљусци задовољства или ОзО. Ако истражујем доживљаване ОзО, они ојачавају и продубљују се, појављују се нова открића. Значи, у каквом год стању да се налазим – почев од НЕ и завршив ОзО, истраживање тог стања помера моје стање „у десну страну“, то јест у ону страну, где је или ОзО јачи, или је већа вероватноћа његовог појављивања. На основу тога може да се направи закључак, који је мелем за душу сваког хуманог човека, који верује у „ добар почетак“ у човеку: сваки човек има урођену могућност (само могућност!) да доживљава стремљење ка ОзО. Ту могућност сузбијају помрачења. Дакле, СВАКА активност, усмерена на посматрање, истраживање својих опажаја, повећава вероватност тога, да ће се човек померати у „десну страну“. СВАКА целокупност активности, која стимулише човека на посматрање и истраживање својих стања, може бити названа као „**прогресивна**“, ако ћемо сматрати да је прогрес стремљење човека ка ОзО, или, као минимум, ка повећавању вероватности доживљавања ОзО.

**Поглавље 07-02: „Нови хоризонти“.**

Садржај поглавља:

**07-02-01)** Виђење.

**07-02-02)** Наука.

**07-02-03)** Позиција истраживача.

**07-02-04)** Мерење еволуције.

**07-02-05)** Тачност закона еволуције.

**07-02-06)** Поглед на еволуцију са гледишта теорије скривених мерења.

**07-02-01**) Пауза на издисају аждаје (гледај 07-01-23) често је праћена налетима досаде, сивила, свакидашњости. Интензитет постојећих жеља је врло низак, да бих се могло приступити њиховом реализовању, а да почнеш нешто да радиш, бар нешто (ето, ни суђе ми није опрано…), само да бих заташкао сивило – исто не желиш, јер постоји непријатан тренутак, пошто само удаљаваш тренутак буђења рж са новом снагом, и то води само ка још већем и трајнијем тровању, ка буђењу НЕ и НФ, апатије. И онда доносиш одлуку, да дочекаш сивило лице у лице: да га не заташкаваш помоћу механичких потеза, а да га доживљаваш, да га издвајаш, да имаш у виду – шта се сад дешава, да доживљаваш жељу за прекидањем тог непријатног стања, жељу за уклањањем налета панике, за уклањањем спазматичних жеља да почнеш нешто да радиш, да бих заборавио на досаду, и т.д. У неком тренутку се појављују пљусци ОзО, и на фону сивила ти пљусци делују некако јаснији и дубљи. Контраст пљускова ОзО са доминантним сивилом је много већи, него контраст ОзО са интензитетом 3 и интензитетом 6, на пример. У том тренутку, користећи тај нагли контраст, може се приметити да пљусци ОзО поседују посебан квалитет, који ствара резонансу са речју „дубина“. Може се издвојити квалитет и у другим ситуацијама, не само у наведеном примерку.

Још један резонансан опис: „као да се пробија љуска“, „унутрашњи и спољни свет постаје опсежнији“. Неопходно је детаљно издвајати опажаје и њихове ознаке. У наведеном горе примерку, на позадини сивила одједном се појављује бљесак ОзО, плус, што можемо да видимо да постоји опажај, који ми означавамо као „квалитет тог ОзО“, или, краће, „дубина ОзО“. Исто тако уместо „дубина ОзО“ могао бих да кажем „квалитет број 13 тог ОзО“, а затим да кажем да квалитет број 13 ствара резонансу са речју „дубок“.

Говорећи о дубини ОзО, можемо да кажемо да се и реч „дубина“ асоцира код нас са нечим пространим, продубљеним (дубина језера) и остали резонансни описи тог квалитета ОзО, у сваком случају, се односе на речи, које се асоцирају са удубљеношћу, опсежношћу. Плус, што се, наравно, у „дубину ОзО“ не може угурати лењир, не може да се баци камен, то јест, никаквог пространства – времена, у физичком смислу речи, ОзО нема.

Сваки бљесак ОзО не поседује квалитет „удубљености“ или „опсежности“. ОзО може бити „јарак“ (или интензиван“), али не „дубок“ или „опсежан“. И обрнуто – чак ОзО слабог интензитета може да поседује квалитет, који ми означавамо речју „дубина“. Ту се испољава битна разлика између ОзО и физичких процеса, а речи (јаркост, дубина) се користе за описивање квалитета ОзО, јер, кад сијалица, која је у нешто стављена, почне да светли јаче (интензивније), онда и њена светлост продире дубље и шире унутар онога, у шта је стављена.

Дакле, ОзО може да поседује различите квалитете, а да нису повезани између себе. Можемо само да тврдимо, да што јаче и чешће доживљаваш ОзО, већа је вероватност тога, да ће се дубина и опсежност, и магнетизам испољавати чешће.

Бљесак ОзО, који поседује и квалитет „удубљености“, праћен је невероватним опажањима. Кад покушаш да опишеш те опажаје, неминовно користиш визуелне ликове, почињеш да описујеш опажено, користећи термине виђења, визуелног опажања, што може да збуни и тебе, а и твог слушаоца, ако не уложиш довољно напора за дефинисање тих опажаја и речи, помоћу којих их описујеш. Описивање тих опажања помоћу термина за визуелно опажање (то јест визуелних осећања), не означава да су то визуелна осећања.

Постоји још један примерак те врсте. Понекад је интензиван озарени фон (ОФ) праћен чудним „златним сјајем“, који као да продире у тебе и у све около. У исто време, ти можеш да проанализираш своје визуелне осећаје и да видиш да се осветљеност места, у ком се налазиш, није побољшала (чак се можда смањила). Сунчана светлост, без сумње, ствара резонансу са тим опажањем „златног сјаја“, али ипак, она само ствара резонансу, али није то тај сјај. Било који твоји покушаји да опишеш опажај „златног сјаја“, завршаваће се коришћењем визуелних слика, ликова, па ће се код твог слушаоца појавити осећај да ти описујеш управо неки специфичан визуелни опажај, то јест, он ће односи оно, што ти опажаш, ка скандхи осећајима. Међутим, ти ћеш бити сигуран, да се то ка осећањима ни мало не односи. Следећи корак ће бити покушај идентификовања датог опажаја као ОзО. Али, ипак, то није ОзО. Зато и означавам те опажаје као „квалитете ОзО“, а не, као одвојене ОзО – као прво, ОзО може бити испољено без тих опажаја, а као друго, опажај, који означавам као „квалитет удубљености“, може бити испољен скроз на сличан начин, за време проживљавања различитих ОзО. Затим, мислим да је реч „квалитет“ најтачнија – по аналогији са квалитетима, које сматрамо за квалитете материјалних објеката. Опажање јабуке може бити пропраћено таквим опажајем, који ћемо назвати „црвени“. Плус, сигурни смо да „црвени“ није сорта јабуке и још смо сигурнији да опажање других објеката може бити пропраћено истим опажањем „црвени“. Зато то зовемо „квалитетом“ и потврђујемо одсутство обавезне повезаности опажаја „објекта“ и опажаја „његовог квалитета“.

Такође, као у нашем свакодневном свету „црвено“ не постоји без „онога што је црвено“, па исто тако и „удубљеност“ не постоји одвојено од „оног опажаја, који се опажа као нешто удубљено“.

Дакле, опажање ОзО може бити праћено чудним опажањима, као што су „ма, као па да их видиш!“ – златни сјај, удубљеност, ширина, опсежност, магнетизам – али ипак, то није само привиђење, и није ОзО – то је нешто сасвим друго.

Кад описујемо НЕ, можемо да користимо речи „дубоки“ – „дубока туга“. Неопходно је рећи да епитет „дубоки“, који се користи за НЕ, нема никакве везе са термином „дубоки“, који се односи на ОзО. Говорећи о „дубокој тузи“, мисли се на њен велики интензитет, велики степен избацивања других опажаја, значајну количину других НЕ, разних мисли, осећања, који се појављују због те туге.

Ништа, осим ОзО, не може бити праћено тим специфичним и необичним опажањем, које ми означавамо као „дубина ОзО“. Обрнуто је исто тачно – ако постоји опажај „дубине“, значи да постоји и неки ОзО.

Описујући „дубоки ОзО“, неизбежно ћемо користити речи, које се асоцирају са великим степеном испуњености живота – „као да је пробијена љуска“, „као да је свет постао обимнији“, „као да су ми се отворили велики хоризонти“ (у исто време, не постоји сигурност, што се тиче неких нових могућности, и ништа, осим тог опажаја „као бајаги – виђења“ „дубине“ се не појављује, а коришћене речи – то су само резонансни ликови).

Читаоцима Кастањеде је познато – колико дуго је Дон Хуан покушавао да опише тај опажај „као бајаги-виђења“ тако, да бих се и сачувала ознака за тај ефекат „као бајаги-виђења“, а и да бих се уједно избегло мешање са његовим обичним визуелним опажањем. Није му то баш ишло за руком, јер Кастањеда, као што сазнајемо из његових извештаја, у почетку је покушавао да користи управо очи за постизање тог „виђења“. На крају крајева, Дон Хуан је одлучио да користи реч „виђење“, указујући на значајну одлику од обичног визуелног опажања. И то се може разумети – кад постоји „виђење“, ма бар да пукнеш, свеједно ћеш „као бајаги – видети“ то – скроз је реално „као бајаги –да видиш“, и неопходно је чак да уложиш напоре, да бих схватио, да то није „виђење – очима“. Код Кастањеде је термин „виђење“ или под наводницима или је маркиран. Још примерака сличних опажања се може наћи код Рамакришне, који исто користио реч „видети“, кад је причао о томе, да може у било ком тренутку да „види“ богињу Кали исто тако јасно, као и људе, који стоје испред њега, и чак јасније. Међутим, треба имати у виду, да је он схватао да то није обичан визуелни опажај, бар зато, што други нису „видели“ оно, што је видео он. Мајка Рамакришне такође спомиње „виђење“ огромног сјајног таласа, који није видео нико од њених сапутница, који ју је запљуснуо и после чега је, наводно, остала трудна са Рамакришном. Занимљиво је да и мајка Рамакришне описује пратеће то налетање таласа јарке ОзО, и Рамакришна је доживљавао екстатичне ОзО у тренуцима посебно јарког „виђења“ богиње Кали. Кастањеда није издвајао ОзО у неку одвојену класу појава, зато у његовим извештајима није указана директна повезаност постојања ОзО за време „виђења“, али тамо, где је покушавао да опише своје опажаје за време „виђења“, често су се могли наћи описи, који су стварали резонансу са ОзО (посебно често је спомињао огромну јасноћу).

Направићемо следеће закључке:

\*) „Виђење“ – то је специфичан начин опажања, који је најлакше описати помоћу термина обичног сагледања, и који у почетку толико подсећа на обично визуелно опажање, да је неопходно улагање напора, да бих се направила разлика међу њима.

\*) „Виђење“ је увек пропраћено ОзО.

\*) ОзО није увек праћено „виђењем“, или , другачије речено, ОзО не поседује увек квалитет („видљиве“) дубине, али у процесу свог испољавања ОзО може да „стекне удубљеност“ или да се „лиши ње“ доста динамично, што нам омогућава лакше описивање, кад говоримо о „дубини“ као о „квалитету“ ОзО, који тај ОзО може да има или да нема, независно од свог интензитета.

\*) ОзО, осим квалитета „удубљености“ може да поседује квалитет „опсежности“ или „ширине“. Безбојна реч „ширина“ ствара слабу резонансу са тим квалитетом, јер кад је тај квалитете испољен, он се доживљава као „продоран“, „опсежан“, „окупирајући“. Свет као да се проширује до немогућих граница – исто, као кад говоримо у случају удубљености „свет као да постаје невероватно дубок“.

\*) ОзО може да поседује квалитете, који ја називам „магнетизам“. Резонансни опис – „као да се цели рој других ОзО пали и хвата у ватрено клупко“.

\*) Што чешће и интензивније доживљавам различите ОзО, већа је вероватност да ће бити испољене „дубина“, „опсежност“, „магнетизам“.

\*) Ни у каквим околностима, никад и нимало није могуће доживети удубљеност, опсежност или магнетизам, ако у том тренутку постоји НФ или НЕ. То ће постати врло очигледно, ако се сетиш, да су „квалитети ОзО“ неодвојиви од ОзО, а ОзО и НЕ се никако не уклапају.

\*) Стање „пљоснатог ОзО“ (то јест оног, који је лишен квалитета, осим интензитета) и стање „обимних ОзО“ (то јест оних, који поседују и остале горе споменуте квалитете) се одликују исто толико, колико стање „пљоснатог ОзО“ од сивила или НЕ.

\*) Пљоснат ОзО, чији интензитет достиже екстатичну величину, неизбежно се претвара у обиман.

На том месту је лако „одлепити“ и претворити се у надуваног езотеричара, који отвара књиге Кастањеде, Ишервуда и Сатпрема и почиње да жонглира са речима, које му ништа не значе. Пошто смо нашли тако невероватно укрштање са описима Кастањеде – хајде, да почнемо да причамо о светлуцавим јајима и елементима монтирања, а ако је и искуство Рамакришне дошло до неког укрштања са нашим – хајде да се молимо Кали. Желим да спречим мог читаоца од озбиљне грешке. Позивајући се на књиге Кастањеде, можемо да кажемо да је Дон Хуан покушавао, на најбоље могући начин, да му опише нову слику света – са неопходним тачкама поклапања, које се померају од ударца у дубину светлуцавог јајета и т.д. Али, зашто је Дон Хуан био заинтересован тиме? Зато што је Кастањеда ПРИХВАТАО та светлуцава јаја и необичну стварност – прихватао под утицајем Дона Хуана. Дон Хуан је био заинтересован да Кастањеда унапред поседује неопходан опис нове реалности. Покретна снага Кастањеде је био Дон Хуан, који је (у складу са његовим књигама) на неки начин премештао Кастањеду у друго опажање реалности. Твоја покретна снага је трезвеност, јасноћа, чврст ослонац на искуство, одбацивање концепција, коришћење одређених термина, доживљавање ОзО и т.д. Зато је твој задатак обрнуто пропорционалан задатку Дона Хуана – НЕ веровати слепо тој слици света, коју је описао Кастањеда. НЕ почињати изазивање механичке сигурности у то, да постоје нека светлећа јаја и остала чудеса. Али, можемо издвојити следећу безусловну чињеницу – описивање „виђења“, које налазимо код Кастањеде, врло личи на описивање „виђења“које постиже практичар ППП, који култивише ОзО. Зато бих ја прихватао оно, што је изложено код Кастањеде, као хипотезу. Не као претпоставке (јер претпоставке могу да се оснивају само на сопственом искуству, на својим опажајима), него баш као хипотезу. Хипотеза, за разлику од претпоставке, одликује се од празне фантазије само што поседује згодну, врло непротивречиву структуру. Математичар или физичар може да каже „лепа хипотеза“, имајући у виду, да, без обзира на одсутство икаквих директних и чак споредних потврда, њена структура је проста и елегантна, не захтева увођења мноштва непознатих параметара, њено коришћење олакшава оно, што је тешко, објашњава оно, што није јасно. И физичар – експериментатор, имајући испред себе бесконачно широк простор за нове експерименте, смислиће управо онај, који бих га довео до открића, ако бих била тачна нека од „лепих хипотеза“.Тако хипотезе постају оријентири за практична истраживања, и ми можемо исто тако да се понашамо, исто тако да поступамо.

Никад, ни у каквим околностима немој да постанеш езотеричар – човек, који са паметном фацом изговара речи, које му ништа не значе. Твоја глава треба да лебди у облацима од хипотеза и претпоставки, твоје руке требају да користе логику, а твоје ноге требају да стоје на чврстој земљи од експеримената. Уосталом – мој савет скоро и да не може да се искористи, јер жеља да одлетиш на брзом коњу езотерије у бесконачну даљину лепих израза, скоро да није могућа – посебно, ако имаш на кога да оставиш утисак… Али исплата је неминовна. Само стварно искуство може да изазива предосећај уживања и предосећај усхићења. Само коришћење јасних термина (то јест оних, који означавају конкретну, означену тобом целокупност твојих опажаја) може да води до претпоставки, открића, ка појављивању интереса и жеље за истраживањем. Чим упаднеш у област езотерије…све умире – и предосећај уживања, и предосећај усхићења, и страст истраживача, и радосне жеље – све. Остајеш без ичега, и – да бих поново живео – неопходно је да отпузиш до својих претходних позиција – да определиш – шта управо доживљаваш, шта којим конкретним терминима називаш, и само ће се онда пробудити у теби и ОзО, и жеља за истраживањем, и живот уопште.

Да ли је само између књига Кастањеде и осталих аутора могуће неко подударање? Уосталом, то није ни чудно – ако два човека искрено истражују своја опажања, наравно да ће на крају тако описати опажани свет, да ће се њихови описи подударати, искуство једног ће се подударати са искуством другог, служиће као оријентир и т.д. А подударање друге врсте изгледа скроз необично, искрено говорећи – сулудо.

**07-02-02)** За оне, који имају значајно искуство у истраживању ОзО, а и за оне, који имају искуство посматрања оних, који доживљавају ОзО често и интензивно, биће неоспорива чињеница да ОзО утичу на физичко тело. Ка резултатима таквог утицања се односе и тако звана „физичка проживљавања“ (ФП) – скроз необични осећаји, који се обично, проживљавају у ограниченом временском периоду, али воде до повећања еротске осетљивости тела – тело се претвара у једну целокупну „ерогену зону“, разноликост еротских осећаја се такође повећава. Ка тим ефектима се такође односи и нагло повећање имунитета – болештине просто нестају, старе болештине пролазе, као да их није ни било, чак оне, које су се сматрале као неизлечиве, а нове се не појављују уопште – чак у условима, где се сматра да је разбољевање неминовно. У ту групу се исто односи нагло, понекад неподношљиво повећање подношљивости. Мења се чак спољни облик тела – боја, фактура, мирис коже, каква је на додир – промене могу бити колико толико приметљиве, али је уочљив општи ефекат – повећава се резонанса са осећајем лепоте, еротске привлачности. И задње по реду, али не по значајности – успорава, а понекад тело престаје уопште да стари. Тело се у почетку уочљиво „подмлађује“, затим се фиксира у одређеним „годинама“, које се, како делује, више не мењају. Успоравање физиолошког времена – неизоставна последица ОзО. У процесу старења учествује бесконачно мноштво различитих механизама. Геронтологија, која изучава те процесе, у суштини није ништа лакша од наука о животу у целини – физиологија, цитологија и т.д., и због тога се не сматра посебном науком.

Старењу је подвргнут цео организам – од ћелија до органа. Зато и долази од успоравања, а понекад и до старења – „глобалан“ ефекат у људским границама. То није изоловано утицање на одвојене процесе, него нешто, што све обухвата.

Да ли смо раније сретали нешто слично? Јесмо. Искуство Мајкелсона и Морли је направило просто невероватно откриће – брзина светлости је постојана. То исто је проистицало из давних једначина Максвела за електромагнетно поље. Следећа мерења колико год су била тачна, нису ништа променила у томе – брзина светлости је постојана, и уобичајен закон сабирања брзина је умро. Постало је јасно, да наш свет испољава непознате нама засад особине. После радова Ајнштајна, који је предложио непротивречиву и необичну слику света, ми називамо такав свет „релативним“, то јест онаквим, у ком делују релативни закони – закони, који се испољавају у „скоро светлосним“ брзинама, али то није неки „други свет“ – то је све наш свет, само те уникатне особине смо могли да посматрамо само у уникатним условима – на пример, за време скоро светлосних брзина. Ајнштајн је створио теорију релативитета и помирио класичну физику Њутна са тим открићем непроменљивости брзине светлости, али створена слика света, без обзира на своју адекватност, то јест потпуно подударање са резултатима колико год тачних стотина, хиљада спроведених експеримената, остаје свеједно невероватно незамислива. На пример, пространство у погледу на покретни систем око нас се скупља, са наше тачке гледишта, а са њихове тачке гледишта – обрнуто, скупља се наше пространство, и оба гледишта су тачна. Исто је и са временом – време у односу на систем кретања око нас је успорено. Али, шта то значи – „време је успорено“. Говорећи на корпускуларном језику, за време прелаза са неке одређене орбите на другу одређену орбиту у одређеном атому, електрон испушта фотон строго одређене фреквенције. Али, ако упоредимо зрачење атома, који пролеће поред нас са зрачењем атома, који нигде не пролеће, фреквенције ће се много разликовати. А нестабилна честица, разјурена до брзине ниже од светлосних брзина, може да проживи дуже сто, хиљаду пута, него она, што мирује!То јест, то није неко „као бајаги“ успоравање времена, а управо право правцато успоравање. Сви процеси „старења“ честица се успоравају – што ћемо и означити као „време је тамо успорено“.

У фантастици често може да се сретне опис човека, који је пролетао дуже време са светлосном брзином, па се после тога вратио на земљу после неколико стотина година, после смрти својих бивших генерација. Неизбежно се тврди да је човек проживео свој обичан живот – својих, рецимо, 40 космичких година, то јест за време, кад је на земљи прошло 500 година, он је проживео у свом „психичком животу“ обичних 40 година, а не 500. И то је тако радо било прихваћено у фантастици, да само што није постало научна чињеница, у сваком случају, таква представа је чврсто ушла у концептуалну шему. Али, морамо да кажемо, да тог човека нико није разјуривао до светлосних брзина и нико, дакле, не зна – како протиче психички живот човека у таквим брзинама. Брзина је релативна, а убрзавање не! Зашто ће млад остати управо космонаута, који се вратио на Земљу? Јер кад он буде пролетао изнад Земље са светлосном брзином, са његовог гледишта управо ће Земља пролетати исто тако поред њега.? Одговор је у убрзавању. Управо ће он убрзавати, затим опет, али већ са знаком минус (то јест, успораваће), затим ће се окренути и почети опет да убрзава и опет после да успорава. Њега ће од нас одликовати управо та убрзавања. Он ће имати осећај претоварености, маса ће му се повећати, а ми нећемо имати осећај претоварености. Курс теорије релативитета у ову књигу неће стати, зато ћу само још једном рећи – нисмо стекли искуство у то, да ли психички живот човека успорава заједно са успоравањем „времена“ у његовом систему, заједно са успоравањем свих физичких, а значи и физиолошких процеса.

Дакле, успоравање старења – то је процес, који нам је јако добро познат…из курса релативне физике!

Може ли се као хипотеза прихватити, да ОзО утичу на човека скоро исто, или бар делимично исто, као што би утицало на њега убрзавање до светлосних брзина? Због сличности резултата то је могуће. Да бих било јасније, може се рећи да ОзО без свакаквих црних рупа и светлосних брзина воде до испољавања псеудо – релативног света, то јест света, који поседује, хипотетички сличне релативном свету особине. „Псеудо-релативни свет“ звучи тешко – увешћу термин „пресвет“, јер засад немамо довољних основа, чак у границама те произвољне хипотезе, да упоређујемо пресвет и релативан свет. Можемо само да фиксирамо слична испољавања.

Успоравање старења дешава се, док до успоравања речи, покрета човека не долази, па зато можемо да направимо закључак да особине пресвета не могу бити примећене у свету „грубе материје“ – исто, као што особине релативног света не могу бити примећене на уобичајеним за нас брзинама. Особине пресвета утичу на наше физичко тело посреднички – преко наизменичности, која повезује ОзО, „свет психичког“, „свет физиолошког“.

Такав преокрет хипотезе, иако и делује невероватан, такав у ствари и јесте, јер смо… стекли такво искуство! Многи људи нису имало прилике да проживе велики, чак већи део психичког живота, који бих могли да опишу на неколико страна – дешавања, преживљавања, а кад би се пробудили, схватили би да је прошло само пет минута. Јежетина, на пример, има искуство проживљавања у СС-у три месеца интензивног живота, кад, је на пример, у стварности прошло само сат времена. Коефицијент релативитета „психичког“ и „физичког“ времена у датом случају саставља 2000:1!!

На крају, можемо да формулишемо хипотезу:

„ОзО воде до испољавања особина пресвета, или уопштено говорећи, - препуштају психички део човека, а преко њега и физички – утицању пресвета, чије су особине у многом еквивалентне свету релативном, који смо ми изучили јако мало – само, што се тиче елементарних честица или астрономских објеката – који су удаљени толико, да о њима можемо да причамо само на основу елементарних честица и зрачења. Испољавање пресвета или, уопштено говорећи, „налажење у пресвету“ води као наглом учвршћивању“, проширивању психичког искуства, а његов утицај на физичко тело је такав, да, без обзира на одсутство било каквог успоравања покрета и физиолошких реакција, старење организма се успорава или уопште стаје“.

Особине релативног света су врло необичне, колико знамо из физике, и, ако се „психички део“ човека преноси у свет, који, као минимум има нешто слично са релативним светом, и имајући у виду, да је свет психичког везан са неким физичким светом (јер човек постоји), и имајући у виду, да особине премира утичу на понашање човека у обичном свету (то, наравном проистиче од старења), може се рећи, да ће тело човека, који доживљава интензивне и „обимне“ ОзО, бити подвргнуто и неким другим утицајима, а и попримиће неке необичне особине.

Таква хипотеза руши препреку, која се неизбежно појављује код било ког разумног човека док чита Кастањедине књиге или књиге Далај Ламе или Тулку Ургена Римпоче, или Ишервуда о Рамакришни, или Сатпрема о Ауробиндо и т.д. У тим књигама су врло густо измешани „докази“ о неким немогућим, невероватним чудесима, па нехотице престајеш да верујеш аутору, што, на крају води ка непријатној кризи, јер су за тебе ти аутори најмудрији, најискренији. Управо у тим књигама и има расипања о искуствима, која не можеш да измислиш, јер се то стално потврђује за време твоје праксе у постизању ОзО, јасноће, уклањању помрачења. Наведена горе хипотеза омогућава да објасниш: што више човек поседује искуства у ОзО, све су „обимнији“ и интензивнији ти ОзО, и у већем степену његово тело постиже квалитете „пресвета“, који са наше тачке гледишта, делују немогући.

Подвлачим – премешта се прибор у пресвет, не „доживљава“ елементарна честица уникатне утицаје, него човек! Значи ли то, да ћемо коначно моћи да направимо мостић између физичког и психичког, и да изучавамо физику не помоћу прибора, него непосредно помоћу опажаја?

Размотрићемо још један аспект. Познато нам је постојање квантне механике. Нећемо слагати, ако кажемо, да квантну механику нико није схватао, а да је не схвата ни даље. Исто то би могли да кажемо и о теорији релативитета, али ипак, то је више истинито за квантну механику. Смањење пространства, успоравање времена и чак искривљење пространства, еквивалентност масе енергије, еквивалентност убрзавања према маси, сви ти уврнути задачићи, везани за брзине ниже од светлосних и постојаност брзине светлости – све се то, на крају крајева, може некако представити, нацртати, довести до нама јасних модела. Ако човек, који се креће светлосном брзином, испусти за време свог кретања фотон – шта ће се десити? Брзина светлости је постојана, и брзина премештања човека се неће уклапати са брзином фотона, па ће испасти да ће се фотон споро вући испред човека? За нас је тако. За њега ће фотон летети испред са обичном светлосном брзином. Таквих задатака има колико хоћеш, али ипак њихово решење може да буде лакше. Али квантна механика је парадокса на парадокси, апсолутно нерешива. Ајнштан је чупао косу на глави, а и не само он. Онај, који не чупа косу на себи, покушавајући да схвати квантну механику, тај чак нимало не схвата колико је далек од схватања. Сад хоћу да споменем само један аспект – вероватност. „Електрон“, на пример, то је „чврстина вероватности налажења електрона“, и испољава се та ствар, коју зовемо „електрон“, некад као честица, некад као талас, и никад нико ништа то не може да замисли, ни да нацрта, ни да замисли. Зато се многе ствари могу описати помоћу једначина, и на основу добијених резултата, могу да се стварају прибори, који ће исправно радити – шта ми у ствари и радимо, одбацивши проблеме схватања на друго место.

Ако на екран, који региструје један послати електрон или фотон кроз јако уску ресу – толико уску, да у складу са принципом неодређености Гејзенберга, неодређеност његовог импулса почиње приметно да се повећава, онда се фотон може приметити на екрану у најнеобичнијим местима – не напротив циља. И сваки следећи фотон ће лећи са неком вероватношћу (која ће се моћи тачније израчунати) на неко своје место. Ако испустити одмах неколико трилиона фотона (то јест, испустити беспрекидну светлост), на екрану ћемо видети читку линију – у датом случају, због мноштва, индивидуална избацивања не можемо да видимо. Закони оптике раде исправно – не зато што принцип неодређености или остали квантни ефекти тамо не делују, него зато што су нивелирани због огромне масе – оптички зрак јесте астрономска количина фотона.

Има ли у ППП нешто, што се описује законима вероватности тамо, где делује, да вероватност није могућа? Наравно да не. Ако доживљаваш интензиван ОзО, он ће само са неком вероватношћу добити квалитет удубљености или обимности, и наравно, да није јасно – зашто, кад у то време, кад постоји јасан ОзО, не може бити и нема никаквих НЕ, и делује да нема никаквих препрека. Никад не могу да тврдим да ће јасан ОзО постати „дубок“ – могу да користим само категорије вероватности: „што чешће и интензивније…већа је вероватност…“. У случају масовних ОзО можемо да говоримо и о закономерностима, не позивајући се на вероватности – као и у случају са оптиком – науком, која истражује масовне потоке фотона: ако дуго и интензивно доживљавамо ОзО, онда ће закономерност постати практично бетонска: „“чим интензитет ОзО дође до 7, он постаје „обиман““.

Наравно, сличности у описивањима има, и хипотеза о некој дубокој повезаности физике и ППП добија нове црте.

Може ли се говорити о психичким опажањима на језику међуделовања? Како знамо из физике, мноштво узајамних активности може бити груписано у четири основна типа: гравитационо, електромагнетно, а такође слабо и јако (они се налазе испод атомског нивоа). Свакој узајамној активности одговара своја честица, која може да се разматра као најмања порција тог међуделовања – фотони (електромагнетно), глуони (јако) и калибарски бозони (слабо).

Позитивно електрично пуњење привлачи негативно и одбацује позитивно. ОзО „привлаче“ остале ОзО. ОзО „одбацују“ НЕ. НЕ „привлаче“ остале НЕ и „одбацују“ ОзО. Као што видимо, можемо користити језик међуделовања за описивање психичких процеса.

Вратићемо се на чињеницу постојања човека. Та чињеница је, уопштено говорећи, непостижива, али само због навике та непостиживост се брише, избацује. Постоје два начина замишљања човека: анимиран (човек – то је душа, оптерећена телом) и материјалистички (душа и тело – различити нивои материје). „Анимиран начин је бесперспективан у сваком смислу, а што је најважније, противречи горе описаним посматрањима, који се састоје у томе да ОзО безусловно утичу на тело. Људи су и раније примећивали да психички свет безусловно утиче на физички – мирнији људи живе дуже, тело им је здравије, а посматране су и чињенице чудесног оздрављења од неизлечивих болештина оних људи, који су се са великим оптимизмом борили за свој живот, и нису се предавали очају. Али, таква посматрања нису никад била толика јавна, јер се и људи скоро не одликују једни од других – сви они плове у магли од тупости, у отрову од НЕ и НФ. Искуство култивисања ОзО само потврђује таква посматрања – психички свет врло утиче на физички свет. Али, у ствари, леш се јако одликује од „живог тела“, зато ми је чудно - колико живљива може бити религиозна тачка гледишта на свет, која издваја „дух“ и „материју“, и то јако издваја. Ако узајамно утицање постоји, оно и потврђује да постоје два различита нивоа материје, а не нешто скроз различито. Ако ОзО утиче на тело, и то тако јавно, то значи да имамо посла са материјом различитог нивоа, различитог квалитета. Психички свет је материјалан – то је очигледно. Али из тога не следи да сад имамо уместо „душевних порива“ хладни свет робота, који се описује помоћу формула – вечно редукционистичко ужасавање је изазвано тупавошћу. Оно, што ја доживљавам – то су емоције, мисли, ОзО, које остају оно, што ја проживљавам, ма како год покушавали да објаснимо то што се дешава. Чак и више – непрекидна везаност психичког и физичког нам симетрично омогућава да тврдимо, да је „материја душевна“, то јест, на било ком нивоу материја поседује разумност. Одређено схватање, које има сваки човек, одговара одређеном телу човека са познатим особинама – особинама коже, мишића, костију, крви и т.д. Одређено схватање, које има свака животиња, такође одговара сваком животињском телу, и морам да кажем, да су наша тела врло слична, имају идентичне особине, и та чињеница се може употребити у корист теорије настанка, еволуције човека од животиња – човек се тако недавно издвојио из животињског света да нас и даље везује сличност у конституцији тела, и чак – у многим случајевима – узајамна лакоћа са којом настаје симпатија једног према другом. То, што животиње схватају и осећају (што је скоро једно те исто) – сад је јасно скоро свима. Одређено схватање инсеката одговара одређеним телима инсеката, и исто се може рећи и о биљкама – па и на то се можемо колико толико лако навикнути, јер и у наше време постоје људи који сматрају да биљке умеју да осећају и да схватају све, што потврђују неке чињенице (на пример, уочљива зависност брзине раста и плодности биљака од музике, коју им свирају и која им одговара). Сто година раније нико не би озбиљно ни схватио хипотезу о томе да биљке могу да схватају и исто тако сад мало ко би озбиљно могао да прихвати хипотезу о томе, да су камење, планине, ветар, море – разумна бића, чак и са таквим начином схватања и осећања, који се много одликује од нашег начина схватања и осећања. Ипак, колико год чудно звучало – „разумно море“, „осетљива планина“ – чињеница постојања човека, а такође неоспорива чињеница утицања „психичког“ на „физичко тело“ доказује, да камење осећа и да ветар схвата, јер се наше физичко тело састоји, на крају крајева, од минерала, а наша физиологија – то је наизменичност чисто хемијских реакција, тако да наше „психичко“ утиче на хемијске реакције, а хемија – то је само део физике, јер у хемијским процесима учествују чисто физички објекти – молекуле, атоми.

Зато, наравно, настаје просто питање – ако смо ми сви у неком смислу разумна бића, да ли је могуће комуницирање неке врсте између нас? Да ли је могућ неки начин комуникације између нас, за време ког је могућа разумна, конструктивна интерпретација њених резултата, коју ми можемо да користимо у својој предметној и психичкој делатности? Ако је то могуће, онда у сваком случају не на тај начин, на који су покушавали многобројни истраживачи различитих врста „паранормалних појава“ – „не путем коришћења арифметара и спектрометара. А управо оним путем, који ми у ствари и имамо – путем коришћења самог себе у виду спремне везујуће карике међу материјама толико различитих нивоа. Зато физичар-психолог представља у овом тренутку нереалну фигуру – он је сам прибор, који прима одређену информацију и уједно и интерпретатор добијених података. Бавећи се рачуницама, контролисаће беспрекидност доживљавања ОзО, одржавајући неопходан интензитет, дубину, обим, магнетизам, паралелно ће фиксирати посматрања и фиксирати одбијене податке.

Зато можемо да говоримо о могућности описивања света психичког и физичком на једном језику. Створити теорију изнад опште теорије материје, која би уједињавала оне врсте материје, које ми делимо на „свет психички“ и „свет физички“. Пребацити не само теоретски, него и прави правцати практички мостић између „физичара“ и „лиричара“. Ујединити оно, што су већ раније покушавали да уједине. Откривати законе физике током „путовања сазнања“. Откривати законе психике помоћу једначина. Путовати не са „приборима“, него са „осећањима“. Не слати у далеке галаксије машине, које могу да се крећу по Марсу, него путовати тамо, „излазити“ и истраживати их у „психичком телу“ или у „трансформисаном физичком телу“, што је у ствари синоним.

Представе о материји се мењају поново, на кардиналан, револуционаран начин (Разумна материја?? Осећајни атом??? Глупост!), али физичарима то није по први пут. Све то изгледа као тотална глупост, не због неоснованости хипотезе, него због искључиво необичних закључака. „Тотална глупост“ – епитет, који су некад добили и теорија релативитета са њеним искривљењем пространства и квантна механика са њеним тунелским ефектима и чврстина вероватности уместо тврдих честица, и хипотеза округлости земље са идућом неопходношћу „ходања на глави“ и „оним који се не проливају као море“, и теорија супер жица са њеним многобројним мерењима, заврнутим у фалтице пространства, и скроз несхватљива „м-теорија“, кора је израсла из теорије жица. Дајте боље да погледамо – до чега ће довести наставак путовања у свет озарених опажаја. А још је боље да учествујемо у томе, јер свако може постати истраживач – нису потребни никакви акцелератори са ценом од милијарду долара, нити институти са мноштвом радника, нити мале лабораторије са хемијским справама и микроскопима. Сам човек – је уникатан прибор за истраживање и објекат истраживања, и субјект. Сам човек – је и „путовање“ и „путник“ у исто време. Ситуација у којој агресиван и туп научник седи са приборима, врши открића и уједно умире од свакаквих болештина – остаће у прошлости, постаће немогућа у принципу. Научник будућности за време својих истраживања ће сам еволуционирати, а размере његове еволуције ће ограничавати размере његових истраживања. Засићеност „друге природе“, и везане за то ужасне последице – засеравање планете, осуђеност човека на психичко и физичко деградирање и тотална овисност од технологија – све ће то постепено остати у прошлости као кошмар.

**07-02-03)** Будућност ће, наравно, бити. И наравно да ће личити на „данашњицу“. Можемо дискутовати – каква ће бити, али сигурно нико неће оспоравати ту чињеницу, да ће се много разликовати, али баш много разликовати од данашњице. Брзина промена се повећава. Узмите књиге, прочитајте – како су људи живели сто година раније, уживите се, пренесите се у тадашње време. Разлика између тог времена и садашњости је огромна, неописива, не може да се објасни ни речима, ни цифрама. Брзина промене начина живота је постала толико велика, да претходне епохе делују као да су замрзнуте! Термин „деветнаести век“ је повезан у глави савременог човека са нечим успореним, што се једва креће, „ништа се не дешава“, па можда се једном у десет година нешто само променило мало…Међутим, онај, који се сећа тог времена, потврдиће – савременици су схватали живот у деветнаестом веку као луду трку (говорим о тако званом „западном свету“)! Неки бескрајан ток открића у наукама, преокрети у технологијама, ненормалан темпо живота, непрекидан ток информације, гомила социјалних преокрета, који су ненормално мењали цео живот целог друштва максимално. Био је осећај апсолутне испуњености, „даље се нема куд јурити“. И, наравно, неки четрнаести век у Европи се схвата нашим савременицима као обична црна мрља – тачно се „ништа не дешава“, „мрачни средњи век“, па ратовали су, тровали небо димовима (пећи су смишљене тек крајем тог века), млатили мачевима (најпримитивнији облик барута се појавио тек у другој половини века), па ето, кували су јела и јели их. Рађали су се и умирали као у полусну. Али, онај, који се сећа, какав је живот био у та времена, потврдиће – људи су схватали свој век као…ненормалан!Луда трка за технологијама (!! – да, да, оно, што нам сад делује елементарно, одавно заборављено и избачено на сметлиште, онда се тек измишљало) – људи просто нису успевали да постигну све технологије! Тамо, где је раније била густа шума, данас је град, нови економски односи, нови социјални односи, нове идеје, нови циљеви – све притишће осећања, све обухвата. Вероватно чудно звучи фраза „четрнаести век – то је век бурног развијања технологија, социјалних и економских реформи“? Чудно, али то је чињеница, да чак савремена наука ту чињеницу још не признаје због недостатка пристиглих до нас артефаката.

И свеједно – без обзира на схватање глобалне разлике међу начином живота људи из различитих епоха, наш савремени живот делује коначан, вечан, непоколебив, правилан, добар и т.д. Али, тако неће бити. Већ за десет година, живот ће се јако променити, а за двадесет – постаће скроз непрепознатљив, а за педесет година – уопште га нећемо познати. А тебе више неће бити – али, како то – „мене више неће бити“? Али неће бити, исто као што неће бити оних, који су умрли. Теорија претварања те колико толико теши – можеш да приметиш то, кад се јако разболиш: звоцања, као што су „хајде, шта се нервираш, претворићеш се у другом животу“ делују подругљиво и само појачавају твоју панику и тугу. Јако желиш да живиш. А у другом животу, живот ће бити скроз другачији – интересантнији, испуњенији. Ево, сад, на пример, сви раде. По осам сати на дан + два - четири сата трошиш на пут од куће до посла и обрнуто. И то делује непроменљиво, вечно. Али тако није било увек. Још сто година раније (а понегде и дан-данас) људи су радили не по осам сати на дан, а од свитања до мрака – по дванаест сати, по четрнаест сати. И њима је то исто деловало непроменљиво, вечно. Али испало је, да тако не сме да се живи, да то није живот, него робија. А људи желе да живе, да добијају задовољство – и што више буде тих задовољстава приступачно и познато, све више ћеш их желети. И, већ сад људи не желе да раде по осам сати на дан – они желе да живе! Економија Европе доживљава озбиљан регрес и неизбежно ће и даље опадати и опадати – становници Европе су се уморили од ринтања, од растурања на послу. Они желе већу плату, краћи радни дан и дужи одмор. А и на послу желе мање да раде, а више да се одмарају у просторијама за релаксацију.

Становници Русије, Кине, Индије, Бразила, Малејзије, Аргентине и т.д., то сад не могу да схвате – немају пристојан стан, немају веш-машину и телевизор, а многи немају ни хране доста – о каквом онда скраћивању радног времена можемо да причамо? Ринтаћемо од јутра до ноћи. И ринтају. И економија тих држава расте и рашће двапут брже него у Европи. И Европа ће се неминовно наћи ван граница цивилизације. Она је и сад већ тамо, уопштено говорећи, и њена економија више не расте. Да ли вам је познат квалитете интернет везе у Шпанији или Португалији? На нивоу сеоске школе је. А да ли вам је познат ниво конкуренције у Холандији? Ње тамо нема, гуше је на законском нивоу – шта ће конкуренција? Она може да доживљава задовољство: имаш тезгу на пијаци, што значи да ти другу такву тезгу неће дозволити тамо да отвориш. Све је мирно. Европа ће брзо испасти ван граница цивилизације, а они, који се још нису накуповали веш-машина, они, који се још довољно нису заситили, у року од 50 – 100 година ће куповати и јести. И кренуће у истом правцу – доста је било рађења – мењања једног аута на други. Нисам дужан због тога да уништавам свој живот! Имам ауто, њиме се возим већ десет година, а возићу се још толико. А комшија је купио нову марку!“Благо њему – и ја бих тако хтео“ – помислиће савремени рус. „Идиот! Трошити свој живот због гомиле метала!“ – тако ће размишљати за двадесет-тридесет година. А како ће се то завршити? Сигуран сам, да ће људи смањити време, које троше на посао, до минимума, који ће сад деловати врло смешан – рецимо 3 пута недељно по два сата. И одмор – четири (4) месеца. А многи људи ће уопште престати да раде – оно побољшање квалитета живота, које стекну због беспрестаног рада неће довести до губљења времена од свог ЖИВОТА. И један мученик, који, не знам зашто, ради по четири дана дневно, биће способан да обезбеди довољан ниво живота својој незапосленој родбини у количини од десет људи, и својим љубавницама. И зато предлажем свима – улажите напоре, да престанете да радите уопште или да радите минимално. Све те нове гомиле метала нису достојне твог живота. НИКО и не ставља испред тебе циљ да престанеш да радиш – што је онда чудно, што и не престају да раде?У нашем друштву доминира највиша вредност нове гомиле метала – и наравно, то је због духовне сиромашности. Што је слабији твој психички живот, све више ћеш желети да забашуриш сивило са новом гомилом метала. Зачарани круг, који може да се окрене у другу страну.

У блиској будућности људи ће престати да раде и стремиће да добију максимум задовољства од живота. А тебе више неће бити, а они ће живети, уживати, добијати гомилу нових утисака, учити нешто занимљиво, путоваће, читаће, писаће, истраживаће, сексаће се, развијаће свој интелект, тело, радовати се животу. А тебе неће бити. Неће те бити само зато, што си тотална будала, и пошто си одлучио да без НЕ не можеш да живиш, јер си одлучио да ће се људи увек тако мучити, да се другачије ни не може. Да се без концепција не може живети. Да су радосне жеље – премија и да се тако не сме. Да је већ касно или да је још рано. Ти си идиот, зато те неће више бити. Чак нећеш ни покушати. Нећеш ни покушати да постанеш искрен, нећеш ни покушати да уклониш концепције и НЕ, нећеш ни покушати да тражиш и реализујеш рж. Ти, са осећајем испуњене дужности, са паметном фацом и бацајући се са секиром на било које живо биће ћеш сагњити заживо у тупавости и НЕ.

Али, све се може променити – може се почети сад одмах. Сад одмах можеш да се сетиш пса са великим обешеним ушима, који трчкара по ливади, и да осетиш симпатију према њему. И то ће се звати „испољавање ОзО“. И тај ОзО ће НЕИЗБЕЖНО, У СВАКОМ СЛУЧАЈУ И НЕЗАВИСНО ОД БИЛО ЧЕГА утицати на твоје тело – и ти већ знаш – који је то утицај – успоравање старења, укључујући и почетак подмлађивања, прекидање болештина, испуњеност необично пријатним осећањима. Тај ОзО ће неизбежно направити пут ка новим открићима – не на папиру, а право „на теби“ – то ће бити корак ка промени твог живота. Један корак, наравно, није довољан. Али ти ћеш сам пожелети више, јер је доживљавати ОзО ВРЛО ПРИЈАТНО, а циљ оправдава средства. И ако на крају не постигнеш неопходан темпо промена, остариш и умреш, онда постоје врло озбиљне основе да претпоставиш, да „смрт“ није код свих иста, као што није код свих ни једнак живот. (А још је под већим питањем – колико је неопходно времена да се време врати уназад, да бих се зауставило старење и затупљивање. То зависи од твоје искрености и упорности, а такође одлучности. И од тога – у каквом си стању почео. Ако имаш рак, и за три месеца треба да умреш – да ли имаш доста времена? Немам доказа – појавиће се у међувремену, кад се појаве људи, који ће се у таквом стању прихватити праксе ППП, али сам сигуран, да је времена за таквог човека довољно, да бих се време зауставило и вратио уназад процес старења и умирања од болештина). Смрт од смрти се разликује. Смрт никога не „поравнава“ ни са ким, као што сматрају многи тупи људи, који су одлучили да се предају. Али озбиљно истраживање појава, у низу којих стоји и „смрт“, постаће могуће само, кад те твоја истраживања доведу до истраживања таквих, безусловно, битних феномена, као што су „јасни снови“ и „излажење из тела“.

И шта – зар ћеш остати тако са стране? Поносно ћеш сагоревати од болештина и старости „ у инат“ тим будалама – практичарима ППП? А ја нећу. Ја сам одлучио да покушам, поготово, што је живот у ОзО и напорима, уложеном у њихово истраживање много лепши и интересантнији, него сагоревање у тупости, неискрености и НЕ. То је интересантан циљ-зар не? Постићи такав степен доживљавања ОзО, бар да можеш да зауставиш процес старења. Да ли можеш да замислиш, какво ћеш доживети одушевљење, кад приметиш резултате? Колико ће се све променити? Посебно, ако имаш у виду, да година, која је проживљена у НФ и НЕ за време 8-дневног радног дана плус пут плус…није једнака чак недељи дана, која је проживљена без икаквих апстрагирања од својих истраживања, која је проживљена чак и у беспрекидним ОзО, који се преплићу. То упоређивање има и материјалну базу. Кад сам доживљавао НЕ и живео као обичан човек, водио сам понекад дневник. Уписивао сам количину открића, коју сам направио за пола године таквог живота (неке значајне јасноће, које се тичу мог живота, мене, нова опажања, нове радосне жеље и т.д.), и деловало је, да је једнако количини открића, коју сам ја тад – за време спровођења тог упоређивања – вршио за дан-два, највише за недељу дана. И да ли ћеш остати са стране? Вратићеш се на своје „обавезе“ (измишљене на 99%, изазване тупавошћу, катастрофалним додацима и навиком), вратићеш се ка својим страховима због негативног односа са стране других људи (који у 99% случајева неће утицати на твој живот никако), вратићеш се на задатке, који су ти постављени, као на пример, што је зарађивање новца, да би се купио аутомобил/усисивач/дете (изазваним на 99% досађивањем, тупавошћу, жељом да се заборавиш и умреш, а не неопходношћу)? Опет ћеш без реаговања, као страни посматрач, сагледати, како те пождире агресија, жалост према себи, апатија? Налазићеш им оправдања и наставићеш да живиш у тој отровној магли? Оправдање није тешко наћи. Сви људи, сва твоја околина, имају и вишак тих оправдања – испитај их и чућеш гомилу објашњења, што није могуће живети без НЕ, за што не треба, што није добро, што није могуће. И погледај – да ли су та оправдања променила нешто у томе, да су - као млади – већ почели да старе, већ постали неискрени, троми, полумртви, агресивни, они, који не добијају никакво задовољство од живота.

Имаш још шансу већ сад – у нашем мрачном средњем веку – да постанеш човек будућности.

Вратимо се на ефекат успоравања старења. Наравно, најпростије је објаснити га као успоравање неких физиолошких циклуса, а не као успоравање времена и као постојање неких „пресвета“, домет према којима нам се отвара преко ОзО. Али фраза „просто успоравање неког физиолошког циклуса“, може бити убедљива само за онога, који није никад отварао уџбеник из физиологије. Било који, чак најелементарнији физиолошки курс је ВРЛО тежак. Невероватно тежак – толико, да ми, овог тренутка, не схватамо ни један од њих. Најпростији начин изблиза испада ТОЛИКО тежак, да је то немогуће описати – просто отвори неки научни рад, који детаљно описује изучавање било ког процеса у некој ћелији. А тих процеса у организму је ТОЛИКО, да ће за њихово количинско описивање бити потребно употребљавање астрономских бројева, који су незамисливи. Али, постоји још нешто, нешто толико необично, толико теже, него сви ти бескрајњи, безбројни, запетљани процеси – то је њихова усклађеност! Е, то је тајна над тајнама. Физиолог, који не доживљава зачуђеност и отпадање вилице од сагледања усклађености процеса у организму на СВИМ нивоима – није физиолог. А можда постоји још већа тајна? Постоји! Она се састоји у томе, да у случају нарушавања биланса свог тог астрономског броја бесконачно тешких усклађених реакција, он, - тај биланс – се, обично, без проблема обнавља. Ту већ и реч „чудо“ не одговара – нема речи – просто мирно седи са отвореним устима. И у томе свему ће се…“просто“ нешто зауставити? У том случају то „просто“ се зове „болест“. Организам почиње да се разваљује, ако се нарушени биланс не обнавља. А људски организам под утицајем ОзО не само да се не нарушава, него обрнуто – болештине нестају, старење се успорава, издржљивост постаје нереална, телесни осећаји су невероватно пријатни и стварају резонансу са ОзО. Тако да се говорити ту може само о тоталном, целовитом успоравању процеса, и тако да, модел успоравања времена има ту улогу.

Знамо да ако један човек за годину дана може да прочита 100 књига, седећи на Земљи, онда други човек, крећући се у односу на првог човека са светлосном брзином, моћиће да проживи 10 пута дуже, али то није тајна дугог живота! Сматра се да се испуњеност његовог живота неће променити – на пример, књига ће прочитати свеједно 100, јер се физички процеси, који омогућавају читање књиге, успоравају на исто толико пута.

Ми знамо да од чињенице о постојању човека, која уједињује „материју“ и „психичко“ следи, да је психички живот човек безусловно материјалан. Зато се може претпоставити, да исто као други познати облици материје, психичка материја ће бити подвргнута општом релативном успоравању времена. Дакле, човек, који се креће у односу на човека, који седи, не само што ће прочитати тих истих сто књига, него ће и схватити садржај, направити закључке и остало, али не више. Чак ће, вероватно, и ОзО доживљавати не дубље и не обилније. Ако замислимо да је све управо тако, неизбежно ћемо доћи до закључка да човек, који доживљава ОзО и успорава своје старење, проживљава не само толико (чак за исти временски период, а да не говоримо тек о већој дужини живота), а много више, два пута више, и дубље. Значи – све је другачије, него што је горе било описано, а неопходно је и објаснити.

Већ нам је познато да у сну, а посебно у јасном сну, можемо да проживимо толико свега и толико дубоко, колико за време бдења не успевамо ни близу да проживимо. Заљубљеност у сну буде толико интензивна, продорна и толико окупира засићеном оданошћу, коју у бдењу нисмо способни да доживимо. Зато се лако може направити закључак о томе, да је„душица“ која смањује своју „оптерећеност лешом“ способна да живи суштински боље, интензивније и дубље. И што више физичко тело престаје да буде „леш“, интензивнији је и дубљи психички свет. Познато нам је, да под утицајем ОзО не само да се успорава старење, него долази и до трансформисања, после чега оно постаје осећајније, појављују се „озарени осећаји“. Зато описана горе супротност отпада – са једне стране човек који доживљава ОзО, доживљава псеудорелативно успоравање психичке материје, које се постепено шири и на његову физиологију преко оних веза, које везују психичко и физичко, али се не шири на његове физичке покрете. Са друге стране, оне промене у телу, које прате то, омогућавају много јасније изражено убрзавање и удубљавање психичких процеса не само преко њиховог ослобађања, него и преко таквог новог факотра, као што је стална резонанса озарених осећаја и ОзО.

**07-02-04)** Али, ипак – каква је то „псеудорелативистичка“ ствар? Уводећи термин „псеудорелативизма“, покушавамо да седнемо између две столице – као да смо напола у свету релативистичком, а напола не. На неку материју он утиче, на неку не. То не ваља. Да ли се може наћи простији, елегантнији модел? Може, мада ће он читаоцу деловати опет скроз сулудо:)

За почетак ћемо опет морати да се вратимо на теорију релативитета, али ћемо се прво спустити на још простији и јаснији ниво. Замислићемо људе, који трче поред тебе са леве и десне стране, по пустињи, са брзином 10 километара на сат – по врућини не могу брже да трче, а спорије да трче им не дозвољава спортска занесеност. Испред њих је сто метара, на којима ти, спортски лекар, гледајући на њих са стране, извршаваш контролно мерење њихове брзине. Осим тога, сваки тркач има на себи брзинометар, који непрестано мери њихову брзину. Првих неколико тркача су протрчали сто метара за тридесет шест секунди – све је тачно. А задњи – за педесет секунди. Направивши правилан закључак, односно, да се момак уморио, и да му не гине топлотни удар, скидаш га са трке, али ти он безбрижно даје свој брзинометар, који показује да није смањивао своју брзину! Објашњење се налази брзо – ако су први тркачи трчали строго са леве стране, па на десну страну, онда је задњи, грешком, због подигнуте прашине, трчао под углом, и на крају је његова трајекторија испала дужа – толико, да је хипотенуза испала дужа од катете. Тркач је трчао са нормалном брзином, али, пошто је његова брзина била распоређена међу два смера, у правцу строго са леве стране на десну страну, он се кретао спорије од осталих.

Користећи отприлике исти примерак, Ајнштајн се сетио да ће теорија релативитета постати врло јасна и лепа, ако претпоставимо да је време – једно од мерила – исто, као што су и мерила пространства. Отприлике, у тој идеји нема ништа необично, јер, као прво, сваки догађај захтева четири координате – три координате пространства, да бих био опредељен у пространству, и једна привремена – да бих опредељен у времену и пространству. Догађај је само онда опредељен, кад је опредељен са четири параметра – тачка у пространству и времену. Као друго, врло тачно се може рећи, да се нон-стоп крећемо у времену, јер шта год да радимо – сат непрестано откуцава, а сат је прибор, који мери ток времена.

Уопште апстрактно одређивање времена – то је врло тежак процес, ако је уопште могућ. Кад покушаваш да га определиш, стално се суочаваш са тиме, да просто избегаваш да користиш реч „време“, не уводиш га јавно, и тако само себе збуњујеш. Зато сам ја присталица оваквог необичног решења: време се опредељује као оно, „што се мери сатом“. Наравно, сад морамо да определимо – шта је то „сат“, али тако, да се не би опет замаскирано користио термин „време“. Али, урадити то није тешко. Сат се може дефинисати као справа, која врши регуларне покрете. А да ли онда уводимо време помоћу термина „регуларни“? Не, регуларност можемо да измеримо са обичним лењиром, то јест, термин регуларности можемо увести, не користећи јавно термин време, а користећи само мере растојања. Замислићемо, да је точак, који се окреће, са једне стране испупчен и да за време окретања додирује тим испупчењем лењир, који равномерно пролеће изнад њега. У месту додиривања на лењиру остаје мрља. Мерећи растојање између мрља и уверивши се да су једнаке, долазимо до закључка о регуларности, равномерности окретања точка. Наравно, уз то морамо некако да се уверимо да се лењир стварно равномерно креће, али за то нам неће бити потребан сат, него ће нам требати само наше знање о томе, да је равномерно кретање – кретање без убрзавања. Ставићемо на лењир осетљив федер са стрелицом са графитом на крају. После експеримента ћемо погледати – ако графит није ништа означио на лењиру, значи да убрзавања није ни било и да је кретање било равномерно и директно. Зато опредељивање времена као „онога, што мери механизам, који регуларно ради“, не води до увођења времена, што значи да је скроз оправдано и јако удубљено. И онда замена фразе „нешто утиче на време“ на фразу „нешто утиче на откуцавање сата“ нам даје могућност да се боље разумемо у време и омогућава да истражујемо његове особине.

Дакле, у општом случају се крећемо у пространству и у времену, или простије речено – у „пространству-времену“. Генијална досетка Ајнштајна се састојала у томе, да је претпоставио, да време може да учествује у дељењу брзине исто тако, као што се одвија дељење брзине у примерку са тркачем. Дакле, временско мерење учествује у расподели брзина. Даљњи обрачуни показују, да колико год то деловало невероватно и парадоксално, већина објеката се креће у времену, а не у пространству. Познато нам је, да кад се тело креће поред нас, онда време у његовом систему координата пролази спорије него у нашем. Другачије речено, што се брже креће тело у пространству, спорије се креће у времену, јер „споро се кретати у времену“ значи, да време тамо пролази спорије, старење се дешава спорије, сатови куцају спорије. А даље је Ајнштајн претпоставио, да се уопште сви објекти у нашој васиони крећу у времену и пространству са истом брзином – брзином светлости. У пространству се могу кретати са било којом брзином мањом од брзине светлости, а у пространству-времену – само са укупном брзином у сва четири правца – са брзином светлости. Дакле – део укупног кретања тела одвија се у пространству, а остали део – у времену, али укупна брзина је увек иста – као код нашег тркача. И што је ближи нама, спорије се креће са леве стране на десну страну. Што већу постиже честица брзину у пространству, мању може имати у времену, то јест време онога, ко је у покрету се успорава. Кад сво кретање тотално пређе у пространствено, онда се постиже максимална брзина у пространству – иста брзина светлости, што значи да се у времену то тело више не може кретати. Зато фотони, који се крећу у пространству, увек са брзином светлости, никад не старе – они фотони, који су били испољени у тренутку рађања наше Васионе, такви и остају и уопште се не мењају, јер „променити се“ – то је синоним речи „остарити“, „кретати се у времену“. Фотон од тренутка свог рођења па све док постоји, никад се неће променити. Може да се прекине његово постојање (на пример, у процесу апсорбовања фотона електроном), а променити се не може.

Зато је јасно, да пошто се у нашем свету све креће јако споро, по упоређењу са брзином светлости, значи да је основни удео нашег кретања у времену.

А сад, хајде да се сетимо тога, да доживљавање ОзО успорава време, то јест брзина нашег премештања у пространству треба да се повећа? Да, треба, и то јако пуно!Јер да бих се појавили ефекти успоравања времена, тело треба да почне да се премешта са грандиозном, скоро светлосном брзином. Али то се не дешава, ја и даље седим испод дрвета и нигде не нестајем са космичком брзином. Значи, та брзина треба да порасте за време петог мерења, и ако уведемо нови термин – пето мерење, онда закон чувања брзине може бити детаљизиран: брзина објекта за време тих пет мерења је једнака брзини светлости, и то пето мерење може равноправно да учествује у распоређивању светлости. Какво је то мерење? Назваћу то мерење „мерењем еволуције“. Што је интензивнији ОзО, што више утиче на тело, успоравајући ток времена у физиолошким процесима, онда је већи удео брзине у координатама еволуције, то јест – брже се одвија еволуција. Познато нам је, да је еволуција врло спор процес, али за време присутства ОзО почиње да тече брзо. Људско биће може да проживи без промена око хиљаду година, кад на пример, под утицајем ОзО његово тело почиње да се мења врло брзо, и не само тело. Појављују се нова опажања, нове могућности, укључујући и оне, које налазимо код Кастањеде.

Еволуција се, дакле, одвија код свега, што постоји, као положај у пространству и постојање у времену. Еволуционира све и увек, али са различитом брзином. Сваки објекат се креће у пространству, времену и еволуцији (осим већ поменутих фотона, код којих је кретање прешло у кретање у пространству).

Таква хипотеза је лепа. Она на јасан и прост начин описује мноштво чудних појава, које укључују и прекидање старења за време ОзО, а и то, да човек, који доживљава ОзО, постаје „мудрији“ (стиче јасноћу, озарено издвајање, одликовање и остале врлине), и постојање еволуције свега живог и много остало. Од те хипотезе се може направити цео низ других занимљивих хипотеза.

Зато је јасно, да је скроз погрешно стављати процес еволуције у зависност од времена – то су скроз различите појаве, толико различите, као што су пространство и време. Времена може проћи колико хоћеш, а еволуција може и да се не деси – што видимо нон-стоп и свугде, гледајући старце, који су проживели дугачак живот, али пошто нису имали ОзО, нису направила ни један корак у својој еволуцији.

Ту се може направити следећи корак, ако се вратимо на ефекат успоравања старења. О еволуцији знамо врло мало – скоро ништа. Можемо да копамо по костима диносауруса, али нећемо скоро ништа тиме постићи. Пошто се сад оснивамо на томе, да су еволуција и време толико различита „мерила“, као и пространство, можемо да претпоставимо, да старење уопште није ни са чим повезано. Старење – то је ефекат нултог и скоро нултог кретања у еволуцији. Ако неког покретања у еволуцији има, старење успорава скроз, до тоталног прекидања. Ту можемо да избегнемо парадоксу подмлађивања. Тело човека, који доживљава ОзО, не само што не почиње да стари, него се и подмлађује. Кретање уназад у времену нам није познато, зато и ако претпоставимо да је старење процес, који зависи од времена, појављује се потешкоћа – неопходност да се уведе кретање у времену, уназад. Сад такве неопходности нема, јер смо одредили да је старење – процес, који је независан од времена, иако се и одвија у времену, као и све остало (осим поменутог фотона, на пример).

Кретање човека у мерилу еволуције оставља подмлађујући ефекат на његово тело. Хоћу да скренем вашу пажњу – то је управо „подмлађујући ефекат“, а не стварно подмлађивање, и уопште ту не може да се употребљава реч „подмлађивање“. Стварно подмлађивање би било као повратак у стање младог човека – тромог, слабог, болешљивог, који брзо стари. Постоји илузија, да у младости људи имају лепо, младо, пријатно тело. По мом искуству, тело људи одмах после 12-14 година почиње муњевито да стари, а са 17-18 година више нема људи, чије тело би изазвало осећај лепоте и нежности – и на изглед, и на додир. Тако да за промену тела под утицајем ОзО целисходно је наћи специјалан термин.

Подсетићу да то, што описујем у овом поглављу – то је хипотетички, проистиче из размишљања, са доста слабом фактичком базом, и захтева потврђивање, корекцију или оповргавање помоћу праксе култивисања ОзО, развијања „виђења“ и осталим посматрањима. Намерно не излажем овде супротну и завршену теорију, јер, као прво, морао бих да се позивам на још неописане чињенице и посматрања, која савремене њушке не бих могле засад да потврде из свог искуства, а као друго, желим да покажем читаоцу ток мисли теоретичара, са најинтересантнијим преокретима, ћорсокацима, решењима. Тако да ће се ово поглавље допуњавати и кориговати.

**07-02-05) „Пре-еволуција“** – стабилне промене у било ком бићу, које се појављују само после уложених многобројних напора и усмерених на постизање задовољства или уживања, који толико промене то биће, да оно почне да доживљава пожељна стања. У случају, кад не можемо да говоримо о томе – шта доживљава то биће, критеријум за постојање еволуције је његова трансформација, која омогућава постизање могућности да имаш бољу исхрану, бољу животну теорију, ефикаснију заштиту, дужи живот.

**„Еволуција“** = пре-еволуција + испољавање нових, непознатих раније пожељних стања.

**„Супер-еволуција“ =** еволуција + појављивање нових „циклона“, то јест нових стабилних и јасних рж за постизање нових пожељних стања.

Култивисање радосних жеља, то јест тражење **рж**, издвајање, формулисање + реализација рж (ррж), је нераздвојни део еволуционих процеса.

**Време не утиче на старење**. Старење – то је искључиво последица прекидања или успоравања еволуционог процеса. То се доказује тиме, да јако искуство доживљавања ОзО, постизање ОФ успорава и чак зауставља старење тела, тело пролази кроз физичке трансформације, промене својих особина, његови квалитети постају много савршенији (лепота физичког изгледа, пријатност на додир, дубина осећаја, која расте, физичка проживљавања, издржљивост и т.д.)

**„Еволуција новог времена**“ – промене, које су везане са постизањем беспрекидног или беспрекидног озареног фона и бљесака ОзО. Разуман човек ће се претворити (или ће препустити место, јер није издржао конкуренцију – по својој жељи!) у човека озареног.

Човек разуман ће **(ЧР)** катастрофално губи у конкуренцији са будућим човеком озареним **(ЧО)** због целог низа разлога:

\*) дужина живота ЧО је бар двапут већа, него код ЧР.

\*) ЧР већи део свог живота губи време на апатију, болештине, различите врсте разбијених стања, која долазе због мноштва НЕ, кад је на пример живот ЧО савршен, потпун, енергичан, доноси му задовољство.

\*) Много већа дужина живота и испуњенији живот ЧО омогућава му да стекне огромно животно искуство (ЧР то искуство уопште не стиче, не скупља, јер је искуство – не само нека количина доживљених догађаја, него и њихово трезвено анализирање, способност да се мењаш, да се адаптираш), а такође да се стабилизујеш економски. ЧР почиње јако брзо да стари и да се разваљује баш онда, кад бих могао да брзо повећава своју економску снагу – у 40-45 година.

\*) Људи типа ЧР су издвојени, у њиховом друштву делује закон џунгле – једни једу друге. Људи типа ЧО су врло уједињени, доживљавају једни према другима симпатију, жељу да се помажу. Имајући огромно искуство, солидну економску базу, која се нон-стоп побољшава и која је сакупљана целог његовог енергичног живота, имајући жељу за помагањем једни других, ЧО омогућава искључиво повољну почетну позицију новим људима типа ЧО или онима, који стреме да постану такви.

\*) Општа економска база код људи типа ЧР просто није присутна – наслеђује се по принципу „све моје остављам деци“, а деца – то су савршено случајни људи, који су врло често далеки од жеље за управљањем тим наслеђем или од повећавања тог наслеђа. Наслеђе код људи типа ЧО се одвија по принципу симпатије – не наслеђују случајни људи, који су се појавили из твог сперматозоида и т.д., него други људи типа ЧО, који ће сами управљати ефикасно, или ће га предати другим сличним људима.

\*) људи типа ЧР су превише стиснути. Њихове хоризонталне везе су ограничене са родитељима и „пријатељима“, плус, што сви они живе у атмосфери узајамне мржње и неповерења, страха, а њихови циљеви си изазвани, као прво само концепцијама. Људи типа ЧО живе у искључиво еластичној структури, јер симпатија и жеља за помагањем постоје различитог интензитета скоро међу сваким и сваким. То омогућава да се постигне разноврсно искуство, да се нађе оптимална област за улагање напора. Циљеви људи ЧО се формирају на основу истраживања радосних жеља, што значи да су успешнији у постизању њих, јер се руководе ентузијазмом, предосећајем уживања.

\*) Друштво људи ЧО је јако привлачно за људе неодређеног типа – за оне, који, иако нису спремни да усмерено стреме ка ОзО, али ипак, бар на речима подржавају неке или основне вредности људи типа ЧО. Људи типа ЧО су за такве људе „добри пријатељи“, „сигурни партнери“, „интересантни људи“, јер су људи типа ЧО сигурни, интересантни, стреме ка конструктивном партнерству. То води ка томе, да најбоље еволуционо развијени слојеви људи типа ЧР (Нети је за означавање таквих људи нашао одличан термин „**симпате**“ – то јест они, који симпатишу праксу и практичаре), подржавају друштво људи типа ЧО, заинтересовани су за узајамно развијање и добијање задовољства.

\*) Људи типа ЧР уопште не разумеју људе, оснивају се на избацивања и додатке, и то онда отежава постизање успеха у бизнису или стварању нечега. Људи типа ЧО су способни да нађу одговарајуће људе за конкретне позиције, да адекватно оцењују ситуације и налазе неопходна решења.

Наравно, говорећи о „привилегијама“ људи типа ЧО по упоређењу са људима типа ЧР, мислим да процес, који се одвија у времену, односно процес, за време ког ће друштво људи типа ЧО пролазити етапе прогресирања и регресирања, али у савременом свету све се дешава врло брзо, и еволуција новог времена – то је јако брз процес, и није искључено да ће већ за 200-300 година људи типа ЧО играти велику улогу на планети.

**„Вектор еволуције“** – смер промена, који се појављује због култивисања одређених рж. Доминантно култивисање оданости води ка једним променама, а жеља за истраживањима – ка другим променама.

Није искључено да ће векторско анализирање еволуционих процеса заузети своје место у будућој науци о еволуцији.

Познато нам је, да је „растојање“ мера, која показује, колико има пространства међу две тачке, а „трајност“ је мера, која показује, колико је времена прошло међу два догађаја. Шта је то „растојање у еволуционом мерењу“? Може ли се изразити у бројкама? На пример, можемо почети од мерења параметара тела, које геронтологија везује са старењем – као што је мерење електричне проводности коже, мерење концентрације ензима, хормона, активности процеса регенерације ћелија и т.д. Тад бих имали неке производне податке у бројкама.

Повезаност еволуције и пространства-времена се доказује утицањем ОзО на физичко тело. Постојање те везе означава да се еволуција покорава строгим законима. Вода која пршће исто делује хаотично, иако се и она, и њени елементи покоравају строгим законима механике и хидродинамике, а хаос, који нам се учинио, испољен је због сложености тог процеса. Као што знамо из квантне физике, њене једначине су искључиво тачне, што се тиче понашања материје, иако се оснивају на вероватност. На миркоскопском нивоу и даље важе строги закони, али одређују само вероватност будућности – али управо вероватност настајања. Ако испољавати ОзО, уклањати тупавост и т.д. – онда ће се кретање човека у мерењу еволуције одвијати … са неком брзином у неком правцу и са неком вероватношћу. И у овом тренутку, немамо довољно експерименталног материјала, да бих рекли – та вероватност закона еволуције има исти смисао, што и закони у квантној физици, или сити смисао, као и ток воде из славине. У случају са водом имамо конкретну могућност да прорачунамо понашање сваке капи, ако помоћу моћних компјутера израчунамо кретање. Значи да је ту вероватност изазвана само сложеношћу тих процеса. У случају са понашањем фотона вероватност постоји као дубоки, нераздвојиви принцип постојања материје. Да бих се одговорило на то питање потребно је, као прво, да научимо у бројкама опредељујемо кретање човека у мерење еволуције, а као друго, да научимо да радимо то јако тачно, и тек онда – да обрачунавамо ток еволуције после једног ОзО или после потока ОзО, заобилазећи интензитет ОзО, дубину, обимност, и мерећи ток еволуције – исто тако, као што смо радили у случају истраживања фотоелектричног ефекта – појаве, која је Ајнштајна довела до формулисања једних од важнијих принципа квантне механике. Фотоелектрични ефекат – то је појава која се састоји у избацивању електрона са површине метала под утицајем светлости. Делује да, што је већа енергија светлосног потока, да ће више електрона бити избачено, и значи да ће вишу брзину имати. Искуство је оповргло ту претпоставку – за време постојања довољне дужине таласа, колико би год носио у себи светлости, електрони се уопште не избацују, и обрнуто – чак и за време постојања доста високе фреквенције таласа и при ниској енергији, електрони се избацују. Објаснити се то може само на скоро Њутнову хипотезу о томе да се светлост састоји од честица чудне природе. То и експерименти о интерференцији јединствених електрона, су довели до чудног термина „корпускуларно-таласни дуализам“, који одражава ону чињеницу да су микро честице истовремено и честице и таласи. Није искључено да ћемо и током истраживања еволуције добити бар неке значајне резултате. Сигуран сам да ћемо их обавезно добити, бар зато што под утицајем ОзО наше тело – тако огромно,тешко, масивно – добија квалитете, која карактеризују и фотоне – као да упадамо у фантастичан свет, где величина константе Планка постала огромна и наш велики макро свет је почео да испољава квантне особине, такве, као што су тунелски ефекат и т.д. Еволуција, квантна физика и теорија релативитета, или говорећи савременим језиком, теорија еволуције и теорија супер жица безусловно морају да створе науку будућности.

**07-02-06)** Сад предлажем да погледаш на еволуцију са неке друге стране. То ће омогућити да хипотеза о еволуцији постане још дубља и интересантније, али зато нам је неопходно да изгубимо још мало времена, да бих разјаснили још једну фундаменталну особину материје.

За почетак ћемо увести термин „заврнутог мерења“. То је врло просто. Замислимо да је испред нас танка нит. Она је врло танка, и како год да је разматрамо – дебљину неће имати. Делује нам, да бих измерили такву нит, да нам је довољна једна координата. Али технологија микроскопа је направила корак напред и ми смо, разматрајући нит кроз нови микроскоп, видели, да она ипак има дебљину и изгледа као танак цилиндар. Друго мерење је било скривено, јер прибори нису били савршени, било је „заврнуто“. Што је интересантно – ако ми, користећи ту нит у нашем обичном животу будемо и даље добијали правилне резултате у обрачунима, и прибори ће, који се оснивају на тим рачуницама, тачно радити, јер је дебљина те нити толико мала, да никако не утиче на наше гигантске, по упоређењу са њом, справе.

(Та аналогија није скроз тачна, наравно, јер је у њој „ново мерење“ једно од најјаснијих нама мерења, кад се на пример, реално заврнуто мерење не односи ка три наведена. Како ће деловати у нашем свету ново мерење, заврнуто, моћићемо да кажемо тек, кад видимо испод тако микроскопа растојања, на којима се то и налази).

Увођење додатних мерења делује као неки покус, јер смо се навикли да има три врсте мерења. Можемо да се помиримо са тиме, да је време равноправна врста мерења, јер смо са временом исто јако добро упознати, о модел пространства-времена са четири мере нам је колико толико „интуитивно јасан“, јер се интуиција оснива на нашем животном искуству, и оно, што не улази у наше искуство, не може да учествује у „интуитивном схватању“. Па дали постоје неки озбиљни основи за увођење додатних термина? Они, наравно, да постоје и да су повезани са теоријом супер жица (укратко – просто „жица“). Ако једначине опште теорије релативитета Ајнштајна спојити са пространством са једним додатним мерењем, испашће нешто невероватно: додатне једначине, које су везане за нова мерења и јесу…једначине Максвела за електромагнетно поље! То је био први сретан, иако и формалан покушај за стварање основа теорије, која уједињује гравитацију и електромагнетизам (слабо и јако међуделовање у 20-им годинама 20-ог века још нису била откривена, али, кад су била откривена, а још и уједињена са електромагнетним међуделовањем, теорија, која је садржала и додатну врсту мерења, постала је посебно интересантна). Ајнштајн је био веома заинтересован са тиме, али у то време направити корак напред скоро није било могуће због недостатка експерименталних података. По тој теорији је испадало да се гравитација преноси у нашем обичном пространству са три мере, кад се у електромагнетном преноси у таласима, који користе ново, „скривено“мерење. То означава да у свакој тачки нашег пространства – свуд около и унутар нас – постоји „капљица“ заврнутог мерења. Прорачуни показују да су димензије те капљице милијарду милијарди пута мање, него могућности најсавременијих начина посматрања материје, зато их засад не можемо приметити, али ипак, они остављају утисак на наш живот, изазивајући појаве, које можемо да приметимо – на пример, омогућавајући постојање и ширење електромагнетног поља.

Следеће развијање теорије жица је доказало своју велику отпорност, истрајност. Она лепо и јасно објашњава толико свега, што никако не може да објасни класична квантна теорија, тако да је већ 1995 године удружење физичара признало као најперспективнију тачку гледишта. Увођење додатног мерила доводило је до бесмислених парадокса (на пример, парадокса у облику бесконачних или негативних вероватности и т.д.), али на крају истраживања, било је примећено, да, ако се уведе шест додатних, пространих, заврнутих мерила, све парадоксе ће нестати. Дакле, у складу са савременим представама, наш свет има десет мерила – три пространа отворена, једно временско откривено и шест пространих скривених. Једначине теорије жица су искључиво сложене и математички апарат још је на стадијуму развијања, тако да ми засад не можемо да добијемо ни тачна решења једначина, него и једначине уопште можемо да уписујемо само отприлике, зато мерила може бити не 10, него 11, али сад то већ није битно за наше циљеве.

Желим да подвучем најважније – савремена физика ЗАХТЕВА постојање скривених мерила, то јест, постојање скривених мерила је неопходно да бих наш свет био такав, какав јесте. Крећући се у пространству, ми се у ствари премештамо не само у та границама та два пространа мерила, него још и у границама тих неколико скривених. Безбројно мноштво пута их пресецамо, али не можемо да их приметимо, јер смо и ми макро објекти, а чак и наши органи опажања, чак и ојачани савременим начинима посматрања, су превелики, да бих на њих некако утицало то пресецање скривених мерила, то јест, целокупни резултата просто нестаје и не можемо да га приметимо.

Морамо да се сетимо, да је време равноправно мерило у границама четири мерила пространства-времена. Није ни чудно, што су се физичари замислили – а што скривена мерила требају да буду пространа? Зар не може међу њима да буде скривено временско мерило?

Термин „скривеног мерила“ делује интуитивно нејасан, зато ћу то разјаснити. У наведеном горе примерку са нити, једно мерило – уздуж ње – није скривено, и можемо да идемо колико год далеко. Друго мерило је скривено, и ако ми, приметимо дебљину нити, па кренемо по њој налево, ускоро ћемо доћи на исто место, али већ са десне стране. То значи, да крећући се по скривеном „сличном временском“ мерилу, можемо доћи у исту тачку тог новог типа „времена“. У овом тренутку физичарима није јасно – чему може да одговара та теорија додатног временског мерења, кад нема ни једне појаве, која бих то захтевала. На пример, електромагнетно међуделовање се никако не уклапа у ајнштајновску општу теорију релативитета, уједињавање гравитације и електромагнетног поља испало је немогуће, и ново мерило је управо решило тај проблем. Али не постоји никаква „слична временској појави“ појава, која бих захтевала одговарајућу њој скривено псеудо-временско мерило. Зато се та грана теорије жица развија врло споро и, могуће је, да ће уопште на дуже време бити заборављена, јер се теорија жица бурно развија у другим правцима.

А сад ћемо се присетити еволуције. Еволуција је толико „сличан времену“ процес, да само чак на почетку погрешно сматрали, да је процес старења чисто еволуциони и да зависи од времена. Еволуција захтева одговарајуће мерење, да бих могли да говоримо о њој, као о нечему, што се не односи ка пространству-времену. Никад се нисмо суочавали са тиме, да време иде уназад, али, ако еволуционо мерило постоји у скривеном облику, то значи да постоји могућност еволуционог обрнутог процеса! Присетимо се дугих бесплодних дискусија, кад се разматрала могућност тога, да су мајмуни наследници, а не претходници човека и да нису бочни огранци еволуционог процеса – за време свог развијања, човечанство је стварало бочне гране, које нису еволуционирале, дегенерисале су и претварале се у мајмуне (могуће је да то нису били они мајмуни, који постоје сад, него они, који су већ изумрли).Те дискусије су засад бесплодне због недостатка експерименталних 8археолошких) података, али није искључено, да ћемо у будућем наћи доказ такве могућности дегенерисања човека. У свету осталих биолошких облика, такви примерци, можда и постоје већ.

За мене је неоспориво, да ће део савременог човечанства такође дегенерисати. Човек, који култивише ОзО, постаће Човек озарени, са новим особинама, новом физиологијом, новим могућностима. Човек, који култивише своје задовољство, остаје Човек Разуман. Човек, који култивише НЕ, ће дегенерисати.

Процес дегенерисања може да се на пример, одвија тако, што ће одређена група људи просто постати бесплодна и изумреће, независно од било каквих напора, уложених лекарима.

И са таквом појавом смо се већ суочавали, сасвим недавно, на америчком континенту, кад је цели етнос, упркос свим напорима савремене цивилизације просто изгубио могућност репродукције – јаловост их је опколила. Интересантно је, да је тај етнос годинама одликовало то, да су пили, као луди, а такође да су култивисали агресију, тупавост и НЕ. Због „политичке солидарности“истраживања етноса у наше време нису могућа, јер ће таква истраживања показивати разлику између етноса, и све ће то бити почишћено слепом метлом „расизма“. Није искључено, да ће се тај кретенизам ускоро проширити и на психологију и социологију, и да ћемо заједно са губитком слободе слова (коју смо фактички већ изгубили чак у развијеним државама – на пример, чак просто разматрање неких питања се кажњава) изгубити и социјално – психолошке науке, а ако погледамо, археологија је већ постала „расистичка“ наука, јер из археолошких проналазака следе закључци о етносима…а и историјске науке бих требало забранити, да се не квари наше самозадовољство позивањем на тотално непријатне тренутке из прошлости, које испољавају специфичне одлике одређеног етноса…

Као што сам већ говорио, премештајући се у пространству, не примећујемо постојање скривених пространих мерила, јер је њихов утицај врло мали и једва приметан, тако, да се и закони Њутна на малим брзинама, и теорије релативитета на било којим брзинама, извршавају са тоталном, апсолутном тачношћу, у границама могућности наших прибора за мерење. Али живот биолошке врсте – то је јако дугачак процес,који траје милио, сто милиона година, зато, кад се биолошка бића премештају милион година кроз скривене границе еволуционих мерила, то увек утиче на њихову наследност – зато је могућа еволуција.

Присетимо се такође такве појаве,као што су „физичка преживљавања“.Понекад су праћени осећајима „сагоревања“ у целом обиму тела, свуд изнутра. Али, то није оно исто „унутра“, као кад је реч о физиолошком процесу – тад су осећаји локализовани у складу са типом процеса, који се одвија. Овде се појављује такав осећај, као да цело тело, свака ћелија препуњена тим осећајем сагоревања.

Можемо се сетити – како брзо НЕ доводе до дегенерације одвојене личности, блокирајући најмању могућност еволуције, и колико брзо ОзО убрзавају еволуцију. То означава, да је ОзО тесно повезан са мерилом еволуције, ојачавајући наше међуделовање. Истраживање ОзО и истраживање себе у ОзО постаје све занимљивији процес. А шта ћеш ти изабрати – хоћеш ли остати са стране?

Набацане овде мисли – то су само фрагменти хипотезе, која повезује ППП и физику, али у будућем, можда ћемо моћи да створимо од ње још једну потпуну „теорију свега“.