

Vežbe sa proširivanjem fokusa

Rast svesti mora da znači i promene u našem mišljenju.

Ne samo u smislu PROMENE STAVOVA, što se podrazumeva.

Nego i u smislu promene U OKVIRU SAMOG NAŠEG INSTRUMENTA, MIŠLJENJA KAO NAŠEG INSTRUMENTA.

Šira, proširenija svest treba da znači i širinu u mišljenju, sagledavanju.

Ne u smislu šireg repertoara ideja. To je stvar intelekta. Već u smislu SPOSOBNOSTI DA MISAO ODJEDNOM MOŽE DA OBUHVATI VEĆI BROJ IDEJA.

To je kao proširivanje kapaciteta mišljenja.

Možemo ovde napraviti paralelu, samo radi poređenja, između konvergentnog i divergetntnog mišljenja. Konvergentno: kao viđenje, pronalaženje, jednog jedinog odgovora na neko pitanje, divergentno: kao pronalaženje većeg broja mogućih odgovora, mogućih rešenja. Divergentno mišljenje je osnova kreativnosti.

U 3D imamo spontano sužavanje fokusa, na izolovane tačke: izolovane ideje, izolovane osobe, izolovane predmete. Tako nam je podešena percepcija.

U višim denzitetima su spontani sveobuhvatnije doživljavanje i mišljenje.

Što je i logično, kao logično proizilazi iz sveopšte povezanosti svega što postoji, i u jednoj ravni, i različitih ravni u hijerarhiji (viših i nižih).

Sužavanje fokusa je kao viđenje u mraku, sa osvetljavanjem baterijskom lampom.

Proširivanje fokusa: kao viđenje pri dnevnoj svetlosti - odjednom kao da su svi objekti prisutni oko nas. Bili su oni, ti isti objekti, prisutni oko nas i noću, ali nas je baterijska lampa upućivala samo na pojedinačne. Mi smo baterijsku lampu selili sa jednog objekta na drugi, ali - nikako nismo mogli da odjednom osvetlimo njome sve objekte ukrug oko sebe.

Proširivanje fokusa je nešto što prozilazi spontano iz širenja svesti. Kao deo proširivanja mišljenja.

Ali je i nešto što se može vežbati. Ima potrebu da ga vežba, može da ga vežba, onaj ko oseća u sebi pomeranja granica u svesti i u mišljenju.

To se najlaše može pokazati na percepciji, ali je isto i sa mišljenjem.

Dok ovo pišem, ili dok ovo neko, eventualno, čita: sa suženim fokusom on vidi samo ovde zapisane reči, ideje...

A u sveobuhvatnom viđenju (percepciji): istovremeno - možda blizu njega neka ptica peva, čuje se neko brujanje, glasovi ljudi, istovremeno su u njegovom vidnom polju mnoštvo drugih objekata, ne samo kompjuter, monitor i reči na njemu.

Širenje fokusa sa idejama i mišljenjem: možemo uzeti, sa suženim fokusom, kako rast svesti zavisi od upražnjavanja duhovnih tehnika. Možda nam je tu i tamo još ponešto u fokusu, ali - imamo kao ključno: našu neku izabranu duhovnu praksu.

Sa širenjem foskusa, u vezi sa duhovnim rastom, paralelno imamo u vidu, u svom shvatanju duhovnog rasta: psihološke probleme - odnose sa svim ljudima koje poznajemo - momenat karme (neko može da ima i taj koncept) - ideje iz duhovih dela i značaj njihovog čitanja - vizualizaciju i afirmacije - stapanje u Svejedinstvo, itd.

Da li ćemo, kao sa baterijskom lampom, da se selimo sa jednog od nabrojanih faktora na drugi, ILI ĆEMO U VEŽBI POKUŠATI DA IH SVE ODJEDNOM IMAMO U SVOM UNUTRAŠNJEM (IDEJNOM) VIDNOM POLJU?

Eto nam vežbe.

A jezik?

On je fizički vezan za sukcesivnost: za nizanje reči, pri čemu nizanje reči formira ili iskazuje ideje.

Tek kada bismo, ili - kada budemo mogli da jedni drugima prenosimo vizije, telepatski, onda ćemo imati i istovremeno prenošenje cele slike, sa svim njenim objektima, ili - celog kruga ideja odjednom.

Sve ovo ne znači da je sužavanje fokusa loše. Naprotiv! Ono može, u mišljenju, da znači usredsređivanje energije na jednu tačku, kojom se trenutno bavimo. Kao što sočivo sabira Sunčevu svetlost u jednu tačku, vrlo visoke temperature.

Međutim, proširivanje svesti i mišljenja podrazumeva i drugu stranu procesa, na koju nam se obično ne obraća pažnja, ni u duhovnim, ni u psihološkim delima: širenje fokusa, ali sasvim praktično, U SMISLU VEŽBANJA NAŠEG MIŠLJENJA.

TO VEŽBANJE SE NE IZVODI KROZ ZAPISE, KROZ ZAPISIVANJE IDEJA. Već je objašnjeno zašto: reči sukcesivno formiraju sliku, deo po deo. Mi možemo to da vežbamo na primeru slike, na primer nekog ambijenta: da zamislimo više objekata u njemu odjednom. Odnosno, oni koji se bave vizualizacijom, kao metodom uticaja na sudbinske tokove, takođe

mogu ovu vežbu ili princip da primene: obuhvatajući ceo spektar svojih ciljeva u jednoj jedinstvenoj slici.

A TA SLIKA SVAKAKO JESTE JEDINSTVENA, JER SMO MI, NAŠA SVEST ILI NAŠA MISAO - NJEN CENTAR.

Proširivanje fokusa možemo pokušati da primenimo u još jednom slučaju: kod suočavanja sa bolovima, problemima, mukama...

ZNAMO DA NAM SE TADA FOKUS SPONTANO SUŽAVA SAMO NA JEDNU JEDINU TAČKU: BOL, PROBLEM, MUKU. Što su energije koje oni sadrže jače, to nam jače, silovitije upijaju svu pažnju. ŠTO NAM POTPUNIJE UPIJAJU SVOJU PAŽNJU - TO SMO VIŠE NJIHOVI ZAROBLJENICI, TO NAM JE TEŽE.

Onda kada možemo, kada nam bude moglo da pođe za rukom, od siline samih tih energija, možemo da pokušamo tada da proširujemo fokus: najlakše je - na zvuke i objekte oko nas, možemo, naravno, i na veći broj ideja, i koje su povezane sa samim eventualnim problemom, i koje nemaju veze sa njim, a padnu nam na pamet kao nešto lepo, ŠTO OKO NAS ILI U SVETU POSTOJI PARALELNO SA TIM NAŠIM PROBLEMOM.

Napisao: Miroslav Prvulović

