

## TRENING UMA



BIBLIOTEKA PRAKTIČNIH KNJIGA

Urednik  
Dragan Paripović

---

# TRENING UMA

---

Ernst Vud

---



BEOGRAD  
2008

Naslov originala:  
*The Mind and Memory Training*  
Ernest E. Wood

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

Preveo i priredio  
Dragan Paripović

Lektura  
Ana Bešlić

Naslovna strana: Ivana Flegar

Treće izdanje  
Beograd 2008

**ISBN 978-86-83737-17-9**

## Šadržaj

Predgovor izdavača 7

### Odeljak I

#### Um i njegova kontrola

Magična kutija 11  
Putevi misli 14  
Koncentracija uma 19  
Nekoliko saveta za koncentraciju 24

### Odeljak II

#### Korišćenje imaginacije

Mentalne slike 31  
Povezivanje 38  
Povezivanje oblika 47  
Povezivanje reči 51  
Projekcija memorije 56  
Simbolizacija i uprošćavanje 62

### Odeljak III

#### Veština mišljenja

Načini poredenja 69  
Logički nizovi 76

Koraci misli	83
Uticaj raspoloženja	87
Ekspanzija ideja	93

## Odeljak IV

### Vreća trikova

Razlaganje brojeva i dijagrami	99
Brojevi-reči	104
Pozicioniranje memorije	111
Ljudi-kompjuteri iz Indije	118

## Odeljak V

### Um na delu

Čitanje i učenje	125
Pisanje i govori	134
Viši kurs koncentracije	137
Meditacija	143
Korišćenje volje	150
Telesne vežbe	158

## PREDGOVOR IZDAVAČA

Čitalac kome ova knjiga Ernsta Vuda dođe do ruke treba da ima u vidu da se radi o krajnje priručnom i praktičnom štivu. U njoj nema nikakvih čudesa i fenomena, nepotrebnih mistifikacija ili agresivnih ubeđivanja u superiornost vlastitog sistema. Posredi je, zapravo, jedna od retkih studija o funkcionisanju ljudskog uma nastala isključivo na ličnom iskustvu i praksi. Iz svog bogatog iskustva prikupljenog na Zapadu i na Istoku, autor nam nesebično otkriva niz inteligentnih vežbi za bezopasno manipulisanje umom, koje su od nesumnjive upotrebne vrednosti kako u praktičnom tako i u duhovnom životu. Sistem Ernsta Vuda od praktikanta ne zahteva da se prihvati ma kakvih dogmi, ni religioznih ni naučnih. Ono što se ovde nudi jesu gole činjenice o načinu delovanju uma i mogućnostima njegovog treninga. Sve ostalo je stvar prakse i volje da se prione na nimalo lagan, ali zahvalan zadatak.

S druge strane, čitalac može da se zapita čemu trening pamćenja pored tolikog broja raznoraznih računara koje danas gotovo da svaki čovek poseduje. Odgovor se verovatno krije u najnovijim naučnim istraživanjima vezanim za levu i desnu hemisferu mozga. Skorašnja naučna otkrića, naime, nedvosmisleno govore u prilog imaginativnog načina razmišljanja što je vezano za desnu, kod većine ljudi nedovoljno razvijenu hemisferu mozga. Ona je, kako se tvrdi, neophodan faktor ljudske kreativnosti. Trening uma i pamćenja iznet u ovoj knjizi, iako nastao mnogo pre ovih otkrića, u potpunosti sledi preporuke današnje nauke o sinhronizovanom radu leve i desne hemisfere mozga. Skoro da se može reći da je povezivanje analitičkog i imaginativnog dela uma poenta ove knjige. Tako da čitalac može da se nada da će, kada prođe

kroz niz ovde izloženih sistematskih vežbi, njegova kreativnost biti u znatnom stepenu razvijena.

Iz navedenih naučnih otkrića lako je odgonetnuti da su mogućnosti ljudskog uma u poređenju sa jednim kompjuterom neslućene, gotovo beskonačne. Štaviše, mora se priznati da su kompjuteri samo ograničeni pokušaj njegove imitacije. Primera za to ima mnogo, ali možemo spomenuti da još nijedna kompjuterska kompanija nije izumela kompjuter koji bi, recimo, igrao šah na nivou velemajstora.

Što se tiče onih čitalaca kojima ova materija nije strana i već imaju neka iskustva sa tradicionalnim sistemima duhovnog razvoja kao što su Kabala, Tarot, Alhemija, Ji Ćing, Rađa Joga, praktične vežbe iz ove knjige jednostavno mogu da posluže kao nadgradnja i što se tiče memorijskog treniga i što se tiče razvoja koncentracije i vizualizacije. Vežbe ili, kako ih autor naziva, "trikovi", koje ćete ovde naći neophodni su za višu obuku uma i koncentraciju, retko se sreću, a što je najvažnije nećete ih nigde naći tako sistematski sređene. Na kraju krajeva, svakom duhovnom aspirantu je vrlo dobro znano da kontrola uma leži u osnovi svih duhovnih pravaca.

*Dragan Paripović, Beograd, 1996*

---

Odeljak I

---

UM I NJEGOVA KONTROLA

---

## I poglavlje

### MAGIČNA KUTIJA

Zamislite da se nalazite sa grupom prijatelja na nekom orijentalnom trgu, ili pak u vrtu nekog dvorca. Tu se pojavljuje mađioničar sa magičnom kutijom. Čudnovati čovek prostire čaršav, a zatim na njega svečano postavlja obojenu pletenu kutiju, osnovice otprilike osam inča. Čvrsto je posmatrajući on nešto mrmori i odjednom vadi iz kutije, sa naročitom pažnjom, još devet kutija, od kojih su sve iste veličine, ali različitih boja.

Taman pomislite da je trik gotov. Ali ne; on otvara jednu od novih devet kutija i vadi iz nje još devet novih; zatim otvara i preostalih osam, vadeći još po devet iz svake - sve to uz urođenu smirenost istočnjaka. Međutim, njegova tačka još nije završena: on počinje da vadi i treću generaciju kutija, sve dok se na čaršavu ne nađe velika gomila kutija. Devet kutija prve generacije i osamdeset jednu kutiju druge generacije prekrila je hrpa kutija treće generacije. Već ste gotovi da poverujete kako je mađioničar u stanju da istim tempom nastavi unedogled - pa ga stoga zaustavljate, širokogrudno se mašeći za novčanik.

Ova zamišljena mađioničarska predstava poslužila mi je kao primer kojim sam želeo da dočaram sve ono što se zbiva u našim umovima. Nešto u nama je kadro da posmatra ono što se u umu zbiva, i to nešto nazivamo posmatračem. Polje imaginacije uma možemo uporediti sa prostrtim čaršavom. Svaka ideja koja se javi u umu je poput magične kutije. Ima još nešto u nama, što je sposobno da upravlja idejama u umu, a to je mađioničar. Posmatrač i mađioničar su uistinu jedno,

ukupnost svega što mi „jesmo“. No, ovde se nećemo baviti definicijom šta mi jesmo, jer naš sadašnji zadatak nije pronicanje u duboke tajne psihologije, već mi želimo da vidimo šta možemo da učinimo kako bismo od sebe stvorili bolje mađioničare, sposobne da naše kutije vadimo brzo - i to što više kutija, boljih kutija, kutija koje su tačno onakve kakve treba da budu da bismo poboljšali naš proces mišljenja.

Mada umovi svih ljudi rade prema istim zakonima, njihov rad se razlikuje po stepenu snage i uspešnosti. Neki rade brzo, drugi sporo; neki imaju mnogo toga da pruže, drugi malo. Učenicima, na primer, učitelj zada pismeni zadatak na temu mačaka. Kod nekih učenika će misli obilato nadolaziti iz resursa uma, dok će drugi, pre nego što im se pokrene misaoni tok, dugo sedeti grickajući krajeve olovki.

Neki umovi su bistriji od drugih, a vi želite da upravo vaš um bude bistar i snažan. Želeli biste da razmišljate o mnogim idejama, i to dobro i originalno. Želeli biste da o nekoj temi razmišljate svestrano, a ne jednostrano, kao što to čine bojažljivi i pristrasni mislioci.

Dok bistrите svoj um, međutim, treba da preduzmete mere opreznosti kako biste izbegli opasnosti koje posvuda vrebaju izvrsne mislioce. Veštom misliocu koji je rešio da napiše nešto o kakvoj društvenoj temi, kao što je, recimo, reforma kazneno-popravnih ustanova ili školstva, misli će velikom brzinom navirati u um, pa se može dogoditi da ga ponesu prve ideje koje mu padnu na pamet, a on će ih slediti, i štaviše, napisati nešto briljantno nadahnut upravo tom prvobitnom strujom misli. No, na taj način on će najverovatnije izostaviti nešto od najveće važnosti za razumevanje same materije, budući da je napustio središnju ideju pre nego što ju je razmotrio sa svih strana.

Kao primer možemo uzeti šahistu koji, očaran nekim svojim odvažnim planom, zaboravi da se pobrine za svoju odbranu, pa se iznenada nađe u šah-mat poziciji. Ponekad je manje bistar ili, pak, sporiji um, bolje uravnotežen, i samim tim, bliži istini.

Prema tome, mada želite brz um, a ne neki koji teško pali poput starog automobilskog motora na prohladnom zimskom jutru, treba da imate u vidu da vam nije potreban ni um koji će neposlušno odjuriti i izgubiti se u nepoznatom pravcu. Vama je potreban um koji će uspeti da na izabranom predmetu počiva dovoljno dugo kako bi ga

sagledao iz svih perspektiva pre nego što nastavi sa daljim misaonim istraživanjima.

Nastavljajući poređenje sa motorom, mogli bismo reći da su za dobar rad naše misaone mašinerije potrebne tri stvari: čišćenje, podmazivanje i kontrola.

## II poglavlje DUTEVI MISLI

Kontrolisano usmeravanje misli na neki predmet zove se koncentracija. Hajde da za početak izvršimo jedan jednostavan eksperiment kako bismo videli šta se pod tim podrazumeva.

Sedite na tiho mesto, zauzmite udoban položaj, i predstavite sebi ideju nekog običnog predmeta. Pažljivo ga posmatrajući, nakon izvesnog vremena primetićete da on u sebi sadrži mnoge ideje koje će se ili poslušno odazivati vašoj želji da ih izdvojite i poredate, ili će, pak, neposlušno iskakati iz predmeta i igrati oko njega.

Pretpostavimo da ovog trenutka mislim o srebrnom novčiću. Šta nalazim dok zavirujem u tu „kutiju“? Vidim jednu indijsku rupiju, britanski šiling, američki cent. Vidim novčiće okrugle i uglaste, neobrađene i uglačane, male i velike, debele i tanke. Vidim rudnik srebra u Boliviji i radnju u Šangaju gde sam razmenio nekoliko srebrnjaka. Vidim kovnicu novca u Bombaju (koju sam jednom posetio) gde se kuje metalni novac za čitavu Indiju. Vidim trake metala kako prolaze kroz mašine. Iz njih ispadaju novčići, a ostaju male okrugle rupe.

E, sad je dosta, moram da se zaustavim, jer će inače ovaj fascinantni mađioničar nastaviti unedogled. U stvari nijedna ideja u području uma nije neograničena i on ne bi mogao da nastavi unedogled, ali ako mu pustim na volju, izvadiće hiljade kutija pre no što iscrpi sve mogućnosti prve kutije. A kada iscrpi sve mogućnosti prve kutije, on može tu istu igru da nastavi sa nekom drugom kutijom.

Zašto prva kutija mora da se isprazni pre nego što se pređe na drugu? Iz prostog razloga što iz nje ideje ne izlaze nasumice, već u skladu sa

određenim zakonima; one su neraskidivo povezane sa njom, tako da iz jedne kutije izlazi samo jedna vrsta ideja.

Pretpostavimo, na primer, da je neko u društvu pomenuo reč „slon“. Vi možete pomisliti na delove te životinje kao što su velike uši ili surla. Možete pomisliti na slonovsku inteligenciju, njegov uravnoteženi temperament, ili pak na neke određene slonove koje ste videli ili o kojima ste čitali. Možda će vam na pamet pasti slične životinje, kao što je nosorog, ili zemlje u kojima slonovi žive. Ali, postoje stvari na koje u vezi sa slonom verovatno nećete pomisliti, kao što su muva, perorez ili brodski motor.

Postoje precizni zakoni koji grupišu ideje u umu, baš kao što gravitacija, magnetizam, kohezija i slični zakoni drže na okupu predmete u fizičkom svetu.

Da predstavimo sada, kao okosnicu našeg izlaganja o umnim procesima, četiri osnovna Puta Misli. Jeste li već uočili kako se među vašim mislima u vezi slona pojavljuje niz srodnih ideja, to jest, slika raznih životinja kao što su krava, konj, nosorog ili kamila? Prvi zakon privlačenja između ideja jasno se da videti na ovom primeru. Međusobno slične ideje se privlače i spontano nadovezuju jedna na drugu. Ovaj prvi princip privlačenja među sličnim idejama nazvaćemo zakon Vrste. On izražava sve odnose između određene stvari i vrste kojoj ta stvar pripada, kao što je na našem primeru slon u odnosu sa životinjskim rodnom uopšte. Isto tako ovaj zakon podrazumeva i odnose među idejama iste vrste jer i slon i konj pripadaju životinjama i među njima takođe postoji određena veza.

Drugi zakon je zakon Delova. Kada pomislite na slona u vašem umu će se verovatno formirati slika njegove surle, ušiju, kljova, ili će vam pasti na um neka druga obeležja karakteristična za tu vrstu. Već vidite da ovim putem misli počinju da se kreću na pitanje: Od čega se sastoji slon?

Treći zakon bi se mogao nazvati zakon Kvaliteta. On izražava odnos između određenog predmeta i njegovih osobina. Primerice, na pitanje kakva je slon životinja, mogu se dati sledeći odgovori: Slon je ogromna, snažna, ali i nežna i osećajna životinja itd. Ovaj zakon važi i za odnose između raznovrsnih ideja koje poseduju iste osobine. Tako neko može



povezati ideju mačke sa idejom artiste (okretnost), ideju meseca sa idejom sfere (sfernost), i slično, ili će, pak, pomislivši na mesec, pomisliti na srebrnjak, budući da i mesec i srebrnjak imaju izgled beličastog diska.

Četvrti zakon se ne odnosi na uočavanje sličnosti ili različitosti među predmetima, on ne uzima u obzir predmet i vrstu kojoj ovaj pripada, celinu i njene delove, niti osobine nekog predmeta. Ovaj zakon se odnosi na impresije koje u nama ostavljaju dubok trag, i tiče se pre osećajnog, odnosno imaginativnog negoli logičkog povezivanja.

Ako često imate pred očima ili sa velikim intenzitetom mislite istovremeno o dve stvari, u vašoj svesti ostaje utisak o njihovoj trajnoj povezanosti. Stoga sam četvrti princip nazvao zakonom Asocijacije. Ideju slona neretko povezujemo sa idejom miša ne sledeći pritom zakon vrste (i jedno i drugo su životinje) nego nam na um pada poznata priča o tome kako se slon plaši miša. Gledano iz tog ugla radi se o primeru asocijativnog povezivanja. Isto tako, kada pomislite na naliv-pero, verovatno će vam na um pasti mastionica, a ne mast za podmazivanje osovina. Ako pomislim na krevet, pašće mi na pamet spavanje, a ne plesanje. Ako pomislim na Brazil, pašće mi na pamet kafa i čudesna reka Amazon, a ne pirinač i planinski venci Himalaja.

Treba spomenuti da asocijativno povezivanje nije samo plod razmišljanja već i osećanja. Otuda ideja slona može u nama da izazove strah ili kakvo drugo osećanje. Ponekad je zaista teško utvrditi zašto neka ideja ili osoba izaziva u nama određena osećanja i razmišljanja. Još teže je takva osećanja i razmišljanja kontrolisati. Ovo govori o tome kako četvrti Put Misli zadire u sferu iracionalnog sveta u kome nema mesta logici.

U svakom slučaju svako od nas poseduje ličnu riznicu iskustava gde su pohranjena sećanja na mnoštvo ovakvih odnosa, često viđenih i već dobro znanih.

Ovaj zakon između ostalog obuhvata i unapred očekivane veze među pojavama koje se predvidivo nadovezuju jedna na drugu, što se popularno zove zakon uzroka i posledice. Kada kažemo gimnastika, pomislimo na zdravlje, prejedanje povezujemo sa lošom probavom, a rat sa siromaštvom. Svaki od ovih uzroka dovodi posle izvesnog

vremena do predvidivih posledica. Stoga se može konstatovati da je takvo povezivanje u funkciji vremena.

U vezi sa Putem I, valja pomenuti slučaj koji se često pogrešno tumači - a to je slučaj oprečnosti. Kada se javi slučaj oprečnih ideja treba ih svakako podvesti pod istu vrstu. Naravno, to ne znači da možete suprotstaviti ideju krave - ideji upijajućeg papira, niti ideju štapa za šetnju - ideji kvadratnog korena iz dva. Ali zato možete suprotstaviti ideju slona - ideji miša, ideju sunca - ideji meseca, i slično. Iz ovoga možemo lako izvesti zaključak da suprotnostima vlada zakon Vrste. Ovo je važno znati da bismo naš zadatak kontrole uma valjano obavili.

Gore pomenuta četiri Puta Misli za sada sam opisao samo uopšteno. Radi veće preciznosti ova četiri zakona mogu da se izdele u podvrste. Podvrstama ćemo se pozabaviti u kasnijim poglavljima.

Učeniku bih posebno napomenuo da povede računa o tome da se neke ideje javljaju u umu kao posledice njegove osobine da poredi, to jest dolaze sa njegove logičke strane, dok se druge javljaju samo u imaginaciji, bez nekog posebnog povoda, osim što su u um bile utisnute odranije. Osobina uma da poredi povezana je sa prva tri zakona, dok imaginacija ima veze sa četvrtim.

Da biste se uverili kako navedene mentalne veze između ideja doista postoje, zamoliću vas da isprobate jedan mali preliminarni eksperiment, ali ovog puta ne na sebi, već na nekom svom prijatelju. Svom prijatelju, dakle, dva ili tri puta razgovetno i polako pročitajte sledeću listu sastavljenu od šesnaest reči. Zamolite ga da posebno obrati pažnju na njihov redosled:

*Mesec, mlekara, glava, papir, krov, mleko, slava, oči, belo, čitanje, zgrada, sjaj, mačka, vrh, sunce, knjiga.*

Videćete da neće moći da ponovi te reči po sećanju.

A onda mu tu istu listu pročitajte sledećim redosledom:

*Mačka, mleko, mlekara, zgrada, krov, vrh, glava, oči, čitanje, knjiga, papir, belo, mesec, sunce, sjaj, slava.*

Sad zamolite svog prijatelja da ponovi listu, i primetićete kako je prijatno iznenađen lakoćom kojom je uspeo da izvede ovaj mali podvig.

Ovde se nameće pitanje: zašto vaš prijatelj u prvom pokušaju nije bio u stanju da dozove u sećanje niz ideja, dok je u drugom pokušaju to učinio s lakoćom, iako su reči potpuno iste u oba niza?! Poenta je u tome što su na drugoj listi ideje poredane tako da se svaka naredna ideja nadovezuje na prethodnu jednim od četiri Puta Misli koje smo spomenuli. Na prvoj listi to nije slučaj.

Valja shvatiti da namerno korišćenje Puteva Misli ne podrazumeva ništa što bi bilo nametnuto ili neprirodno. Jer kao što sam već pokazao, naša pažnja je već sviknuta da se kreće duž njih. Samo što do sada nismo obraćali pažnju na to, niti smo previše brinuli o tome kuda naš um stalno luta. Prepoznavajući Puteve Misli kao utabane staze kojima smo bezbroj puta išli biće nam lakše da uputimo um da se kreće u željenom i tačno određenom pravcu. Zbog toga je i bilo važno da se na samom početku našeg treninga upoznamo sa putevima misli i na ovu poddelu ćemo se u toku našeg izlaganja još vraćati.

### III poglavlje KONCENTRACIJA UMA

Pre mnogo godina došao sam na ideju kako da pomognem svojim učenicima da postignu kontrolu uma koju zovemo koncentracija. Ova vežba uvek je davala dobre rezultate. Sada bih čitaoca ili učenika najpre zamolio da na sebi pokuša sledeći eksperiment:

- Odaberite neko mirno mesto gde nećete biti uznemiravani barem petnaestak minuta. Sedite mirno i usmerite svoje misli na neki jednostavan i pogodan predmet, kao što je novčić, šolja čaja, ili cvet. Pokušajte da ovaj predmet zamislite u svom duhovnom oku.

Šta se dešava? Nakon nekoliko minuta, ako ne i ranije, iznenada primećujete da mislite o nečem sasvim drugom. Reklo bi se da su razlozi za to višestruki: Um je po svojoj prirodi nemiran i ukoliko nije istreniran ne može da se odupre beskonačnom lancu imaginacije - baš kao što je čoveku veoma teško da upravlja svojim osećanjima (ili je potpuno savladan osećanjima ili ih potiskuje). S druge strane, um je toliko prijemčiv na spoljašnje nadražaje da spremno odgovara na svako, pa i najmanje uznemirenje iz spoljašnje sredine, kao i na svaku telesnu nelagodnost, napuštajući predmet koncentracije i skrećući pažnju na nešto drugo. Iz toga sledi da u svom nastojanju da bude usmeren, um biva ometen kako unutrašnjim tako i spoljašnjim nadražajima.

Sada se postavlja pitanje kako stati na put ovim ometajućim činionicima? Kada se koliko-toliko otklone spoljašnji ometajućih faktori, ostaju još uvek oni unutrašnji. Da bi misli duže vreme kružile oko jednog predmeta obično se preporučuje da se um, svaki put kada odluta, prisili

da se vrati na prvobitni predmet. Ovakav postupak, međutim, ne predstavlja najbolji način za postizanje koncentracije, jer je svako upinjanje škodljivo za um i unapred osuđeno na neuspeh. Na taj način dolazi do brzog zamora i učenik ubrzo potom gubi svaku volju za vežbanjem. Osnovni princip koji učenik treba da upamti jeste da se u koncentraciji um može kontrolisati i usmeravati isključivo u skladu sa zakonima koji su svojstveni strukturi samog uma, a ne primenom nasilnog ili polunasilnog metoda.

Ispravan način vežbanja koncentracije jeste da, kada odaberete predmet na kome će pažnja biti fiksirana dopustite vašim mislima da lutaju ne gubeći pritom odabrani predmet iz vida. Vremenom će to kod vas stvoriti naviku prisećanja, tako da će vaš um, kad god odluta, uvek imati tendenciju da se vrati odabranom predmetu. A kako to izgleda u praksi?

**Najbolje od svega bi bilo da, dok puštate um da se kreće po svom nahođenju, držite sve vreme izabrani predmet u centru pažnje držeći se četiri Puta Misli, i to na sledeći način:**

Pretpostavimo da ste odlučili da se koncentrišete na kravu. Kada počnete s vežbom, vi treba da pustite svojim mislima na volju ne gubeći iz vida kravu. To jest, bilo bi dobro da mislite o svemu što je povezano sa idejom krave duž bilo kojeg od četiri puta misli koje sam već objasnio.

Tako, sklopite oči, zamislite kravu, i recite u sebi: „Prvi zakon - zakon Vrste“, i nastavite da mislite: „Krava je životinja, četvoronožac, sisar, a neki drugi pripadnici te vrste su ovca, konj, pas, mačka“ i tako dalje, sve dok ne iscrpите sve moguće ideje povezane na taj način. Nemojte prestati sve dok ne dođete do samog kraja.

Mi saznajemo o stvarima tako što ih upoređujemo sa drugim stvarima, zapažajući njihove sličnosti i razlike. Kada treba da definišemo neku stvar mi prvo napomenemo kojoj vrsti pripada, a potom crte po kojima se razlikuje od drugih pripadnika iste vrste. Tako je stolica u stvari sto sa izvesnim razlikama, a sto - stolica sa izvesnim razlikama; no, i jedno i drugo su delovi nameštaja; i jedno i drugo služe da drže nešto, služe kao oslonci.

Ako neku stvar uporedimo sa malo stvari, slabije ćemo je upoznati; a ako je uporedimo sa mnogo stvari bolje ćemo je upoznati. Prema tome,

kada ste uradili vežbu u vezi sa prvim zakonom, bacajući letimične poglede na sva druga istovrsna stvorenja ne gubeći iz vida kravu, vi ste u stvari pravili kratka poređenja koja su izoštrila vaše viđenje krave. Tako ste upoznali kravu bolje nego ikada ranije.

Zatim nastavite sa drugim Putem Misli - koji se odnosi na delove - i mislite o raznim delovima krave - njenim očima, njušci, ušima, nogama, kopitama itd, kao i o njenim unutarnjim delovima onoliko koliko vam dopušta vaše poznavanje životinjske anatomije i fiziologije.

Na trećem mestu dolazi zakon Kvaliteta. Mislite o fizičkim kvalitetima krave - njenoj veličini, težini, boji, obliku, načinu na koji se kreće, navikama - a takođe i o njenim mentalnim i emocionalnim kvalitetima, koliko se daju primetiti. Mislite takođe i o drugim bićima i stvarima koji poseduju iste izrazite osobine.

Najposle pređite na četvrti put, na zakon Asocijacije, gde ćete pregledati „sve krave koje znam“, sva iskustva koja ste imali sa kravama, a posebno ona koja su vam se naročito urezala u pamćenje. U ovaj red takođe spadaju stvari koje se uobičajeno povezuju s idejom krave, kao što su mleko, buter, sir, farme, livade, čak i drške noža napravljene od kravljeg roga ili kosti, pa i cipele od teleće kože.

Na taj način ćete iscrpeti svaku moguću misao koja je u vašem umu neposredno povezana s idejom krave. Važno je da to bude urađeno pažljivo i sistematično. Na kraju ove vežbe treba da doživite kako ste u potpunosti istražili sve moguće ideje duž svih linija, dok je sve vreme vaša pažnja u stvari bila usmerena na ideju krave.

Hiljadu puta će vaš um biti u iskušenju da odluta za nekom zanimljivom idejom, ali će se svaki put vratiti na centralni objekat, to jest - na kravu.

Ako ovu vežbu budete temeljno uradili, stvorićete kod sebe naviku prisećanja umesto stare navike lutanja, tako da će vaš um ubuduće uvek težiti da se vraća centralnoj misli, i na taj način će vaša pažnja dugo vremena biti usmerena na zadati predmet, što samo po sebi predstavlja znatnu moć. Ujedno ćete ispoštovati i naviku uma da se kreće u skladu sa sopstvenim zakonima.

Ubrzo ćete otkriti da vam je ova praksa dala ne samo moć koncentracije, nego ste iz nje izvukli višestruku korist. Uvežbali ste um

da ispravno i sledstveno razmišlja, da dobro posmatra, i doveli ste u red izvesnu količinu znanja koje je, kao kod većine ljudi, godinama bila u neredu. Ova će vežba, ako se praktikuje svakodnevno i tačno prema datim uputstvima u rasponu od nekoliko nedelja, očistiti i preurediti vaš um, a istovremeno će ga i izbistriti. Vaše misli će tako postati jezgrovitije i sadržajnije ne samo u toku vežbe već uvek kada to poželite, ma šta da je trenutni predmet vašeg razmatranja.

Najbolje rezultate dobićete u oštrini zapažanja. Većina ideja koje ljudi imaju o nečemu su nepotpune. Neke od njihovih umnih predstava prilično su jasne, druge su maglovite, a neke su do te mere nepotpune da ponekad samo jedan usamljeni deo neke stvari stoji u umu, kao nekakav simbol za celinu.

Zvuči neverovatno, ali jednom je neki gospodin bio upitan da li poznaje jedan detalj u vezi gospođe koju je vrlo dobro poznao dugi niz godina. Pitanje je bilo da li je njena kosa plava ili crna, a on nije mogao da se seti. Razmišljajući o njoj, u njegovom umu su se javljale samo pojedine slike u vezi nje, od kojih su neke bile jasne, a druge maglovite. Možda je znao kakav je oblik njenog nosa, kako je građena i da li se drži pravo ili je pogurena; ali njegova mentalna slika nije obuhvatala boju njene kose.

Stvar se ponovila i kada sam jednom svom prijatelju postavio pitanje u vezi sa brojkama na njegovom džepnom časovniku. Jednog dana sam ga upitao: „Reci mi da li su brojke na tvom satu rimske ili su arapske?“

„Ha!“ odgovori on bez promišljanja. „Naravno da su rimske.“

Zatim je izvadio sat, ne da bi potvrdio svoju izjavu, već onako mahinalno, kao što ljudi obično urade u takvim situacijama, i pošto je pogledao u njega na licu mu se pojavio izraz čuđenja.

„Boga mu,“ priznao je, „pa to su arapske cifre. A znaš li da se ja ovim satom služim već sedam godina, a da to nikad ranije nisam zapazio.“

On je mislio da zna sve o svom satu, ali je razmišljao samo o nekim njegovim delovima, a ti delovi su u njegovom umu predstavljali celinu.

Tada sam mu postavio drugo pitanje: „Pretpostavljam da umeš da hodaš i trčiš?“

„Da“, odvrati on, „naravno da umem.“

„Možeš li da zamisliš sebe dok hodaš ili trčiš?“

„Da.“

„Pa, onda,“ rekoh mu, „reci mi kakva je razlika između trčanja i hodanja?“

Razmišljao je o ovom pitanju dugo vremena, pošto je ubrzo uvideo kako razlika nije samo u brzini. Prvo je šetkao po sobi, a onda je malo trčao, posmatrajući pažljivo svoje pokrete. Najzad je seo i smejući se rekao: „Znam. Kada hodaš uvek ti je makar jedno stopalo na zemlji, a kada trčiš oba stopala se istovremeno nađu u vazduhu.“

Njegov odgovor bio je tačan, ali ga ranije nije znao.

Život je prepun nepreciznosti ponajviše zbog naše umanjene oštrine zapažanja. To vam dođe kao kada je jedan učenik, rvući se sa pitanjem šta je Vatikan, napisao: „Vatikan je jedan bezvazdušni prostor, u kome živi Papa.“