



## MAGIČNI POKRETI - UVODNO PREDAVANJE

Magični pokreti su postali dostupni javnosti kroz radove antropologa **Karlosa Kastanede**, koji opisuju njegovo lično iskustvo tokom sticanja znanja i ovladavanja praktikama **Tolteka**. Smatra se da su znanja, koja on opisuje, stara više milenijuma a nastala su na području današnjeg Meksika i juga SAD, u to vreme nastanjenom narodima čije poreklo nam je nepoznato.

Objavlivanjem knjige "Magični pokreti" Kastaneda iznosi u javnost nekoliko osnovnih serija pokreta koji su bili sastavni deo njegove obuke kao učenika Don Juan Matus-a, a ostale serije pokreta se pokazuju na seminarima, koje kasnije organizuje.

Generalno, kada se čitaju njegove knjige, koje su u suštini jedna antropološka studija napisana u obliku dnevnika - beleški koje je on vodio tokom 10-tak godina, moguće je steći nerealna očekivanja ili se oduševiti sa pojedinim delovima koji su u stvari nebitni! Iako se u knjigama govori o vrlo neobičnim iskustvima, njegov stav, kao i njegovog učitelja **Don Juana Matusa**, bio je da svemu vezanim za učenje Tolteka, treba pristupiti krajnje racionalno i analitično - "sa sve četiri noge na zemlji"!

**Stoga je i namera ovog kursa da se učesnicima prenesu, kroz predavanja koja prate praktični rad na savladavanju magičnih pokreta, i teoretske postavke Tolteka vezane za energetske strukturu univerzuma i ljudskog bića, na način prihvatljiv za naš racionalni um.**

### Tolteci

Naziv "Tolteci" u kontekstu ove radionice ne uzimamo kao narod, državu ili vremenski period civilizacije, već kao naziv za, kako su sami sebe nazivali, "ljudce od znanja", čuvare tradicionalnih veština. Znanja, stara više hiljada godina, baziraju se na jednostavnoj činjenici, koju naše doba ponovo počinje da otkriva:

**Univerzum je prvenstveno svet energije, fluidan, koji mi doživljavamo kao svet čvrste materije.**

Naš **materijalni svet** ni u kom slučaju nije iluzija, **ali je samo jedan od mogućih načina da se interpretira energija**, u koju smo uronjeni,. Pojmovi vremena i prostora, za koje tek sada shvatamo da nisu nepromenljivi, za Tolteke su bili polje praktičnog delovanja - samo proizvoljni opisi spoljnog sveta, koje je moguće menjati!

Medjutim, najveća dostignuća Tolteka vezana su našu svest.

Shvatili su da možemo da funkcionišemo na dva načina:

- **kao materijalna bića**, individue kojim upravlja razum i
- **kao energetske jedinice**, povezane sa energijom koja čini univerzum.

Stoga su svi njihovi napori bili usmereni na pronalaženje **tehnika kojima se pojedinac osposobljava da, po svojoj volji, upotrebljava oba načina koji su nam potpuno prirodni.**

Zvali su ih "razumom" i "tihim (direktnim) znanjem", a oblasti njihovog delovanja "tonalom" i "nagualom", pri čemu su potencirali da se samo **fizički jak, stabilan i krajnje racionalan pojedinac** može upustiti u avanturu traganja za svojom energetskom polovinom bića.

Moguće je izvlačiti paralele između njihovog sistema sa drugim sistemima istoka i zapada, ali postoji nešto što ih izdvaja: **osećaj za praktično.**

Naime, dolaskom raznih osvajača, završno sa španskim konkvistadorima, njihov sistem znanja koji je delom bio inkorporiran u društveni sistem (kao religijske organizacije kod nas) se ruši zajedno sa njihovom civilizacijom i oni su primorani da se reorganizuju. To kao posledicu ima odbacivanje svega nepotrebnog - rituala, ceremonija, hijerarhija - i postavljanje kao cilja njihovog sistema nečeg što se naziva **apstraktna sloboda.**

Ako tražimo adekvatno objašnjenje pojma apstraktne slobode, možda bi najbliža bila iluminacija, prosvetljenje, ali u njihovom sistemu dostizanje tog stepena svesnosti je značilo prvenstveno praktičnu i **voljnu sposobnost upotrebe našeg energetskog dela**.

Shvativši takodje, da naš energetski deo, kao deo univerzuma, nije podložan fizičkom propadanju kao naše telo, napore su usmerili i da pronadju alternativu smrti, prelaskom u druge forme postojanja pri čemu su zadržavali svoju individualnost, svoje zemaljsko "ja".

Da bi sve to i ostvarili, osmislili su tzv. **put ratika**, koji ne znači izučavanje borilačkih veština niti monaško povlačenje u osamu, posebne vidove oblačenja, ishrane itd., već teži tome da naš **način života postane maksimalno energetski efikasan** u obavljanju svakodnevnih aktivnosti i interakciji sa okolinom.

**Magični pokreti su prvi stepenik za svakoga, ko teži apstraktnoj slobodi - magični fitness centar za naše fizičko i energetsko telo!**

### Na šta liče i čemu služe magični pokreti?

Pokreti koji su najsličniji su pokretima tai-chi-a, kao i izvodjenju kati. Medjutim postoji razlika: pokreti tog tipa, na istoku su uglavnom povezani sa borilačkim veštinama, pa je njihov odabir i sklapanje serija pokreta bio usko povezan sa tom namenom. Magični pokreti nisu, po svom poreklu, povezani sa borilačkim veštinama, već se **izvode sa ciljem redistribucije energije u organizmu, kao i sa namerom sticanja sposobnosti za proširenje percepcije**.

Efekat, koji je u stvari sporedan, je osećaj snage i vitalnosti, kao i odlučnosti i sposobnost za akciju.

Fokusiraćemo se, za sada, na ove "sporedne" efekte: kako relativno jednostavni pokreti tela, mogu da izazovu ne samo osećaje i raspoloženja ovakve vrste, već i da vremenom dovedu do transformacije našeg fizičkog tela? Da bi ovo bilo jasnije, moramo da predhodno objasnimo energetsku strukturu čoveka, kao i energetsku strukturu Univerzuma, onako kao su je postavili Tolteci:

### Energetska struktura čoveka

**Kao kod mnogih sistema, i Tolteci opisuju energetski deo tela kao ovoidnu formu, veću od fizičkog tela.** Dali su mu naziv **svetleće jaje** jer ovoidna forma poseduje unutrašnji sjaj.

Za razliku od drugih sistema koji se koncentrišu na glavni energetski vertikalni kanal sa čakrama, kojim struji životna energija, Tolteci su se fokusirali na neke druge elemente ovoidne forme - "svetlećeg jajeta", kako ga nazivaju.

Prvi deo o koji je bitan je **kora, spoljni deo svetlećeg jajeta**.

Smatraju takodje, da je energija koju čovek ima pri rodjenju definitivna i da se ne može povećati ni smanjiti, praktično, da je svetleće jaje jedna zapečaćena celina. Do opadanja naših fizičkih sposobnosti tokom života, dolazi usled odlaženja energije iz energetskih centara koji se nalaze u telu prema periferiji svetlećeg jajeta, gde se taloži u obliku kore, koja vremenom postaje sve deblja. Takva energija nam nije od koristi jer nije na adekvatnom mestu!

Interesantno je da energetske centre Tolteci takodje opisuju kao vrtloge i da, kada su ispražnjeni, njihova rotacija se usporava.

Iako ima na hiljade energetskih vrtloga po celom telu (sličan opis kao kod ostalih sistema) smatra se da su za nas, po pitanju povraćaja te neupotrebljene energije, najvažniji sledeći:

- Prvi se nalazi u zoni jetre i žučne kese, na desnoj strani donjeg dela grudnog koša,
- Drugi se nalazi u zoni slezine i pankreasa, na levoj strani donjeg dela grudnog koša,
- Treći je sa zadnje strane tela u zoni bubrega i nadbubrežnih žlezda;
- Četvrti je na bazi vrata sa prednje strane tela u zoni udubljenja koje stvaraju ključne kosti.
- Peti centar se nalazi samo kod žena, u zoni materice.
- Šesti centar je na čelu, ali se on u praktikama ne koristi, jer se smatra da pripada drugačijem energetskom sistemu, koji nije svojstven čoveku.

Smatra se da pod udarom svakodnevnog života, pogotovu kroz emotivne reakcije, dolazi do izbijanja energije iz ovih centara.

Malo dete ima na raspolaganju svu energiju i njegova aktivnost je u odnosu na odrasle mnogostruko veća. Kao odrasli imamo istu energiju kao i deca, ali nam je dobar deo nedostupan, pa ličimo na žednog u pustinji koji tegli kanister sa vodom na leđima ali nije u stanju da ga otvori!

**Prilikom izvodjenja pokreta, rukama i nogama, vršimo pritisak na koru tj. na nagomilanu energiju, omekšavamo je i razbijamo, a zatim je pokretima i disanjem vraćamo do energetskih centara, do fizičkog tela.**

Naša jasna namera i svest o tome da prikupljamo i vraćamo rasutu energiju je takodje važna prilikom izvodjenja magičnih pokreta. Osećaj namere se postepeno razvija tokom procesa učenja pokreta.

Na taj način postižemo da naše telo ima potrebnu energiju za funkcionisanje, koja se nalazi baš tamo gde je potrebna! To je ono što nam daje spomenut osećaje snage, kao trenutni efekat energetskog pića poput Red Bull-a!

Postoje na desetine pokreta i oni su grupisani u serije. Svaka serija je dizajnirana sa posebnim ciljem: Radionica obuhvata učenje 5 osnovnih serija: Serija pripreme, Westwood, muška i ženska serija te serija toplote. Sve su opisane u knjizi Karlosa Kastanede "Magični pokreti" koja se može nabaviti i kod nas. Tokom kursa, zavisno od vremena, biće pokazane i neke druge serije koje su se prikazivale na seminarima tokom 90-tih i sve do negde, 2002. god.

Glavnu ulogu u savladavanju magičnih pokreta nema naš racionalni deo, već naše energetsko telo. Stoga je u grupi lakše savladati i zapamtiti pokrete sledeći one koji ih izvode. U knjizi postoje i delovi koji objašnjavaju svrhu pokreta i osnove učenja Tolteka, kroz dijalog Kastanede i Don Juana, njegovog učitelja. Za nekoga ko do sada nije imao kontakt sa Kastanedom, tekstovi mogu biti komplikovani i nerazumljivi, pa stoga preporučujemo da se, tokom kursa, fokusirate na delove koji opisuju serije pokreta i vrlo su korisni kada se treba podsetiti naučenog na kursu.

U svakom slučaju, posle onoga što se po pitanju teorije iznosi na kursu, biće vam lakše da čitate njegove knjige.

### **Pulsirajuća sila\***

*Zamislite sada na sredini prostorije, jedno malo jaje. Može da bude veće, kao nojevo jaje, lakše je za posmatranje.*

*Zamislite sada da je jaje okruženo zvučnicima, od onih velikih koji se upotrebljavaju na koncertima rok grupa, velike crne kutije, koje proizvode snažne basove.*

*Zvučnici proizvode jedan snažan, glasan, dubok, monotoni zvuk, nalik pulsiranju, nalik udarcu bubnja.*

*Jaje se od zvuka puni vibracijom, zagreva se.*

*Posle nekog vremena, snažni zvukovi izazivaju prve pukotine na kori.*

*Zvuk udara i udara i udara površinu! Pukotine se šire, i u jednom trenutku, jaje se rasprskava i delići lete po celoj prostoriji....*

*Ovo vam je otprilike vizija našeg života i smrti, kako su ih videli Tolteci... Ništa od priča o raji i paklu, ništa od reinkarnacije, sudjenja o gresima i dobrim delima, smrt je prskanje na nebrojeno mnogo delića, koji se više nikad neće sastaviti.*

*Prilično teška i neminovna vizija!*

*Posmatrajući ljude i njihovu okolinu, iz stanja "povišene svesti" (kada umesto poznatih nam čvrstih oblika, posmatraju energiju koja teče u univerzumu), shvatili su sledeće: **Naše energetsko telo, svetleće jaje, je konstantno izloženo pritisku sile koja pulsira.** Svaki udarac sile o površinu daje nam energiju koja nas održava u životu, ali istovremeno vrši strahovit pritisak koji na kraju dovodi do pucanja našeg energetskog tela i fizičke smrti. Dakle, ta **sila ima dva lica: život i smrt!***

*Sada se setite da smo ranije pričali o energiji koju ne koristimo, koja se odvojila od tela i nagomilala na površini jajeta.*

*Ona stvara koru koja, kako godine prolaze, postaje sve deblja i deblja, gubi fleksibilnost i postaje krta, pa na kraju nema više potrebnu elastičnost da amortizuje udarce sile koja nas pritiska! To vodi do njenog uništenja.*

*Postoji još jedan faktor koji nas vodi ka smrti, nešto kao fabrički ugrađen mehanizam za samouništenje! Na površini jajeta, ispred nas a u visini dela stomaka ispod pupka, postoji prirodna deformacija jajeta, udubljenje, gde se pritisak sile najviše oseća. To je mesto gde počinje pucanje svetlećeg jajeta. Kada smo izloženi jakom stresu, instiktivno se savijamo i prekrstimo ruke preko stomaka! Štitimo našu pukotinu!*

**Magični pokreti, radeći na tome da se energija sklone sa kore svetlećeg jajeta i približi centrima u fizičkom telu, istovremeno pomažu da se održi fleksibilnost kore jajeta, da se produži život, to je njihova magija!**

\* Pulsirajuća sila je naziv koji se koristi na početku ovog kursa da bi se pojednostavilo objašnjenje. Originalno se opisuje kao dve sile : "rodante" - kotrljajuća i "tumabora" - ona koja obara, ruši.

#### **Da rezimiramo do sada rečeno:**

- Magični pokreti se mogu izvoditi samo sa ciljem da se postigne efekat vitalnosti, odlučnosti, snage i dugovečnosti, i bez namere pojedinca da se bavi duhovnim razvojem.
- Mogu ih izvoditi svi, bez obzira na pol ili starost.
- Za ovaj nivo izvođenja pokreta, dovoljno je poznavati serije pokreta, tehniku disanja i imati jasnu nameru prilikom procesa vraćanja energije u naše vitalne energetske centre.
- Za one koji žele više, tokom kursa biće reči i o drugim tehnikama koje, zajedno sa magičnim pokretima, čine kompleksan sistem za duhovni razvoj, odnosno za našu ličnu evoluciju.

### **Ciljevi radionice**

**Na časovima se prvenstveno radi na pokazivanju pravilnog izvođenja magičnih pokreta.** Polaznicima se takodje daju potrebne teoretske postavke koje su im neophodne da bi razumeli efekte izvođenja magičnih pokreta.

U knjigama Karlosa Kastanede postoji obilje informacija kako o teoretskim tako i o praktičnim aspektima ovog drevnog znanja, ali u su one tematski i hronološki nesredjene. Stoga će se u okviru ovog kursa, po redosledu za koji smatramo da je adekvatan, **iznositi samo delovi teoretskog znanja koji su neophodni za razumevanje serija pokreta koje pokazujemo.** Drugim rečima, vrlo kompleksan sistem Tolteka ne može biti u celosti obuhvaćen ovim kursom, ali će polaznici dobiti dobru osnovu koja će im omogućiti i olakšati razumevanje vrlo složenih koncepata i tehnika, ako u budućnosti nastave sa proučavanjem ovog sistema duhovnog razvoja.

Pokreti i teoretsko znanje (uz još nekoliko tehnika o kojima će biti više reči tokom radionice) su neophodni da bi se dostiglo **STANJE UNUTRAŠNJE TIŠINE.** Možemo reći da je to tačka preokreta, odakle se otvaraju nepregledne mogućnosti, nas kao energetskih bića. Takodje, ovo stanje se opisuje i kao **ponovno uspostavljanje veze sa energijom koja povezuje i prožima sve što postoji, a koju su Tolteci nazvali INTENTO (namera).**

Pitanje koje ljudi najčešće postavljaju, u susretu sa do tada nepoznatim tehnikama i sistemima je "a šta ja imam od toga, šta ja time dobijam?"

Interesantno je da je to pitanje postavio Kastaneda svom učitelju Don Juanu Matusu. Odgovor je bio sledeći: "Nemoj da se ponašaš kao trgovac. Koliko ću da uložim, kolike su kamate, koliki je dobitak? Tome nema mesta ovde. **Mi smo ljudi i svojstvena nam je želja da saznamo nešto novo, da otkrijemo i zavirimo u nepoznato!**"

Ova tehnika, kao i sveukupno znanje Tolteka, daju nam alatke koje možemo da upotrebimo da zadovoljimo našu radoznalost - i da vidimo koliko daleko možemo da stignemo. Ili kako bi to rekao Morfeus u Matrix-u, dodajte, da vam pokažem koliko je duboka zečija rupa!

### **Prateći materijal, literatura i oprema**

Učesnicima će biti dostupna, u elektronskoj formi, sva predavanja kao i DVD sa snimljenim serijama pokreta, za individualni rad.

Preporučujemo **nabavku knjige Karlosa Kastanede "Magični pokreti"** u kojoj su dati detaljniji opisi /fotografije serija pokreta koji će biti praktikovani u radionici.

Za izvođenje pokreta i meditacije je preporučljiva komotna odeća i obuća (patike).

### **UVODNO PREDAVANJE - PRAKTIČNI DEO**

Delovi serija Westwood i Ženska, serije Kuća senki, Osmatranje sopstvene solidnosti, Mač.

[Ovaj tekst je preuzet sa sajta www.alef.rs](http://www.alef.rs)



## MAGIČNI POKRETI - RADIONICA 1. DEO

Sada ću vam objasniti šta je to što je čini sadržaj svetlećeg jajeta, našeg energetskog tela ovoidnog oblika, o kome smo govorili na uvodnom predavanju. Za to moramo da odemo malo dalje, van granica svetlećeg jajeta, i da opišemo kako izgleda univerzum u kome živimo, onako kako ga Tolteci vide iz stanja povišene svesti.

### Svetleće niti

Ceo univerzum se sastoji od beskrajnog broja energetskih polja, linija - nazvali su ih "**svetleće niti**", čiji je izvor **jedan, simbolično nazvan Agila, Orao**, opisan kao izvor i krajnja destinacija svega što postoji. Svetleće niti, ako pratimo pravi prevod sa španskog, možemo prevesti i kao užarene niti, kao one koje koristimo u sijalicama (filamentos luminosos).

*Zamislite sada jedan snop takvih, svetlećih niti beskrajno dugačkih, i jedan stakleni balon, kao kod mlečne sijalice, sa rupom na dnu. Uzmite sada snop niti i presavijte ga, pa presavijeni deo ugurajte u stakleni balon. Dakle u balonu imamo neku "metražu" svetlećih niti, i one dolaze kroz rupu i odlaze kroz rupu, znači uhvatili smo samo jednu beskrajno malu količinu niti, u odnosu na njihovu dužinu!*

Naš život, tj. njegovo trajanje, je ograničeno našom sposobnošću da održimo naše svetleće niti na okupu, u okviru jajeta.

U trenutku smrti, u trenutku prskanja našeg energetskog tela pod udarcima sveprisutne pulsirajuće sile, mi zaista postajemo ponovo deo beskonačnog, jer smo od njega sastavljeni, ali gubimo svoju individualnost, svoje zemaljsko "ja".

Svetleće niti dobijamo praktično na pozajmicu, na upotrebu, i to samo mali deo koji tokom života držimo u našem svetlećem jajetu. Možemo i da kažemo da su svetleće niti neka vrsta sirovog materijala, koju mi obogaćujemo tokom života našim iskustvima. Naša iskustva tokom života - sve ono što smo videli, čuli, osetili, sva naša memorija od rođenja do smrti se, kada se jaje rasprsne, vraća se izvoru svega - Orlu. **Tolteci kažu da je naše životno iskustvo "hrana Orla".**

Don Juan daje, na Kastanedino pitanje o prirodi tog izvora svega, o Orlu, jedan zastrašujući opis: "infinitivamente impersonal" - u prevodu **bezgranično bezlično!**

Ništa od naših ubičajenih predstava o ljudskom ili animalnom liku vrhovnog stvorenja. Ništa od nekoga kome se možete obratiti...

Ako smo mi sastavljeni od svetlećih niti, a one su deo Orla, mi smo u suštini besmrtni. Ali kao fizička bića, mi u nekom trenutku prestajemo da postojimo, ali dok smo živi mi smo "zakupci" naše porcije svetlećih niti i posledično imamo mogućnost da ih koristimo, kako god nam se sviđa!

Ako su svetleće niti ono što čini univerzum i svaku stvar u njemu, onda **mi u sebi imamo snagu kompletnog univerzuma na raspolaganju!**

Tolteci su se potrudili da smisle načine kako da ove, neograničene mogućnosti, prvo aktiviraju pa zatim i iskoriste!

### Skupna tačka

Posmatrajući ljude iz stanja povišene svesti, Tolteci su uočili da na površini svetlećeg jajeta postoji zona koja ima intenzivan sjaj u odnosu na ostatak površine. Daljim posmatranjem došli su do zaključka kakva je funkcija te male sjajne zone: **Ona određuje domet naše percepcije, našu stvarnost, oblik sveta u kojem postojimo.**

Znanje o tom mestu i onome što se tu događa je, koliko ja znam, jedinstveno u tradicijama, ekskluziva Tolteka! Prostorno se nalazi na površini svetlećeg jajeta, u visini lopatica, malo više sa desne strane.

*Vratimo se sada vizuelnoj predstavi sa uvodnog predavanja: Staklenom balonu sijalice u koji smo zatvorili neku "metražu" beskonačnih svetlećih niti. Mesto gde niti ulaze i izlaze iz balona (našeg svetlećeg jajeta) naziva se "skupna tačka". To je mesto gde se ostvaruje kontakt energije koja je zatvorena u jajetu sa energijom univerzuma. Možemo da je zamislimo kao grlo na sijalici, koje služi da se sijalica priključi na struju! Naravno, sve je ovo samo jedan način da se to objasni, da dobijemo predstavu o načinu na koji funkcionišemo.*

Sve što postoji sastoji se od svetlećih niti, zatvorenih u staklene balončiće, raznih vrsta, boja i oblika. Ono što mi zovemo neživom prirodom, takodje poseduje svoje staklene mehuriće koji stvaraju vidljivu formu, ali za razliku od bića koja poseduju svest, ovakve organizacije energije nemaju skupnu tačku.

Za Tolteke je **percepcija = svest**. Opažam, dakle imam svest!

**Skupna tačka je mesto na kome se uspostavlja kontakt izmedju delova svetlećih niti koje su u nama, sa onim delom niti koji je izvan nas.** Da bi mi medjusobno imali percepciju iste stvarnosti, svi moramo da budemo "uključeni" na iste niti. Stoga se kaže da je to mesto gde se skuplja percepcija, skupna tačka.

*Svi mi u ovoj prostoriji vidimo mesto gde sedimo i ljude oko sebe, na gotovo identičan način. To je magija skupne tačke! Svi smo uključeni na nekakav kosmički internet i gledamo isti sajt. Za nas je taj sajt jedino što znamo, jedino realno, nikad nismo ni čuli da postoje drugi sajtovi, ali kao i na internetu, svi su nam dostupni, postoje paralelno sa našim, ali mi ne znamo njihove www adrese!*

*U terminologiji Tolteka, to se naziva pozicija skupne tačke.*

*Svi u ovoj prostoriji imamo istu poziciju skupne tačke, gledamo i osećamo istu stvarnost. Ona je realna, realnija ne može biti. Čuli ste da se kaže, mi ljudi generišemo našu stvarnost, naš univerzum.*

Tolteci bi rekli, **mi održavamo poziciju skupne tačke na istom mestu i time održavamo našu stvarnost.** Svi mi držimo našu malu svetleću skupnu tačku na površini našeg jajeta na istom mestu, sa zadnje strane, u visini lopatica i to nam daje percepciju iste stvarnosti. Dometi naše percepcije stvarnosti su definisani tom pozicijom, odnosno onim nitima koje smo "uhvatili" skupnom tačkom.

Svu raspoloživu energiju koju imamo (setite se da smo rođeni sa odredjenom, nepromenljivom količinom) koristimo da bi održali našu poziciju skupne tačke "zakucanu" na odredjenom mestu.

Mi, u stvari, dobijamo neku vrstu ulazne informacije od univerzuma, preko svetlećih niti. Nešto kao skicu našeg sveta. Na mestu skupne tačke, ta informacija se pretvara u neki drugi kvallitet, postaje stvarnost. Mi nastavljamo da slikamo na osnovu skice, dodamo detalje, boje, mirise, čvrstinu itd. Mi se ubijamo od posla u svakom trenutku našeg života, oslikavajući stvarnost.

*Sada možemo da napravimo mali eksperiment. Zatvorite oči. Pokušajte, u sledećih 30 sekundi, bez otvaranja očiju da vizuelizujete mene, kako sedim. Gledali ste me dosta vremena, pokušajte da rekonstruišete moje lice, moju odeću, moje cipele, boje, detalje.... OK, dovoljno, otvorite oči. Koliko ste uspeali? .... Koliko sam bio realan i trodimenzionalan u vašoj vizuelizaciji? Na skali od 1 do 10?. ... Ono što ste zapamtili je otprilike ono što vam dolazi kao skica, koju vam šalje beskonačno! Dakle jedna gruba ideja o meni - sve ostalo je naš posao, doslikavanje, dodavanje detalja, i na to nam odlazi sva upotrebljiva energija! Mi smo savršena mašina za percepciju koja non-stop radi!*

## Unutrašnji dijalog

**Unutrašnji dijalog je glavna alatka kojom se služimo da bi održali poziciju skupne tačke na istom mestu, da bi održali stvarnost kakva jeste.**

Naš unutrašnji dijalog je konstanta u našem životu. On se odvija bez prekida. Sve vreme govorimo samima sebi ko smo, šta smo, kakav je svet oko nas. Pokušajte samo da zaustavite tok misli na jedan minut? Teško. Zaustavljanje misli naziva se i "unutrašnja tišina", "unutrašnji mir", i u svim tradicionalnim znanjima je preduslov prosvetljenja, vidjenja Boga itd.

**Postizanje unutrašnje tišine je druga uloga magičnih pokreta.**

Prva je redistribucija raspoložive energije, a druga je blokiranje unutrašnjeg dijaloga.

Stvar je vrlo jednostavna - tokom izvodjenja pokreta, mi naš sistem, naše mentalne procese prezasitimo informacijama: položaji ruke, noge, tela, disanje, pomeranja, izazivaju preopterećenje našeg kompjutera u glavi do te mere, da zaustavljamo unutrašnji dijalog.

Zaustavljanje unutrašnjeg dijaloga se naziva i "zaustavljanje sveta oko sebe".

Koliko, vremenski, unutrašnje tišine treba pojedincu da bi "zaustavio stvarnost" je vrlo individualno, od desetine minuta do desetine sati. Dobra vest je da je efekat unutrašnje tišine akumulativan. Vežbanjem postajemo sve sposobniji i zaustavljamo misli na sve duži period.

### **Postizanje stanja unutrašnje tišine je ključ za otvaranje vrata proširene percepcije!**

Na nivou dnevnih aktivnosti to znači da nam pokreti daju trenutak predaha, relaksacije ili izlaz iz stresnih situacija, vreme za odmor od uzburkanih misli, uzavrelih emocija! Na nivou aktivnosti vezanih za duhovni razvoj pojedinca, postizanje trajne unutrašnje tišine je "obavezan deo programa" skoro u svim tradicijama. Stoga magični pokreti predstavljaju efikasnu tehniku za dostizanje ovog cilja.

#### **Da rezimiramo rečeno na uvodnom i na ovom predavanju:**

- Magični pokreti vode povratku neiskorištene energije u naše fizičko telo, tako što je vraćaju sa površine svetlećeg jajeta do 5 važnih centara na telu.
- Istovremeno sa povraćajem energije, vraćaju fleksibilnost kori svetlećeg jajeta i čine ga otpornijim na udarce pulsirajuće sile.
- Skupna tačka je mesto priključenja energije u nama, na energiju univerzuma.
- Pozicija skupne tačke na površini svetlećeg jajeta određuje stvarnost koju opažamo.
- Unutrašnji dijalog održava tu poziciju fiksnom, a našu stvarnost nepromenljivom.
- Magični pokreti vode zaustavljanju unutrašnjeg dijaloga, tako što naš sistem prezasite informacijama o pokretima tela i disanju.

Na sledećem predavanju govorićemo o percepciji, pomeranju naše skupne tačke i mogućnostima čoveka kao energetskog bića.

### **PRVI ČAS - PRAKTIČNI DEO**

Osnovna uputstva za izvodjenje pokreta, spajanje i priziv namere, serija **Priprema za nameru**.  
Upotreba knjige Karlosa Kastanede "Magični pokreti".

Ovaj tekst je preuzet sa sajta [www.alef.rs](http://www.alef.rs)



## MAGIČNI POKRETI - RADIONICA 2. DEO

Na uvodnom predavanju i prvom času radionice pričali smo o energetskej strukturi univerzuma i čoveka, te o najvažnijem otkriću starih Tolteka - skupnoj tački. Takodje smo naglasili važnost unutrašnjeg dijaloga u održavanju naše stvarnosti i važnost dostizanja unutrašnje tišine kao preduslova za proširenje naših mogućnosti percepcije. Danas će biti reči o našim mogućnostima kao energetskeg bića, tehnikama koje se primenjuju i stanjima koje možemo dostići.

### Mogućnosti percepcije

Stari Tolteci napravili su jednostavnu podelu naših mogućnosti percepcije odnosno mogućnosti saznanja, na tri celine i to objasnili jednostavnom šemom:

- U centru se nalazi krug, čija površina označava ono što je naša **svakodnevna percepcija**.
- Sledi, oko ovog kruga, jedna koncentrična kružnica, čija površina je **ono što mi kao ljudi možemo da spoznamo**, odnosno dotle se pružaju naše mogućnosti percepcije. Ova površina je značajno veća od centralnog kruga.
- Površina izvan drugog kruga je **ono nesaznatljivo**, ono za šta, kao ljudi, nemamo sposobnost percepcije, pa radilo se i o najprosvetljenijima.

Ovakvu podelu su objasnili na sledeći način:

Univerzum se sastoji od beskrajnog broja energetskeg polja koja su opisali kao "svetleće niti".

Unutar našeg energetskeg tela - "svetlećeg jajeta", uhvaćen je (privremeno, dok postojimo) mali broj niti od ukupnog broja koji postoji.

Sve ostale niti, sa kojima nemamo dodir, predstavljaju nesaznatljivo - površinu izvan drugog kruga. Te niti formiraju stvarnosti i oblike do kojih nemamo nikakve mogućnosti pristupa, jer sa njima jednostavno nemamo kontakt.\*

Od ukupne količine svetlećih niti koje naše jaje drži na okupu unutar svojih granica, mi koristimo samo mali broj raspoloživih, od kojih gradimo našu stvarnost.

Naša skupna tačka (naše grlo na sijalici, setite se primera!) je u stvari uključeno na samo mali broj raspoloživih niti, i to nam je sasvim dovoljno da održimo stvarnost kakva jeste. Svi ljudi koriste iste niti odnosno, kako se to kaže, držimo skupnu tačku na istom mestu.

Ako izvršimo pomeranje skupne tačke, i priključimo se na svetleće niti koje ne koristimo u svakodnevnom životu, a nalaze se u našem jajetu, u stanju smo da proširimo našu percepciju na realnosti koje nam inače nisu dostupne. To se naziva i "ljudima dostupno područje". Radi se o paralelnim svetovima, čije stvarnosti se kreću u rasponu od veoma sličnih našem pa do svetova koje je teško razumeti.

*Na izgled jednostavna ideja! Promenim adresu www sajta na kome sam non-stop od rođenja, i uključim se na neki drugi sajt svemirskog interneta. U suštini ovo je lako izvodljivo, ali da je zaista tako lako, svi mi bi cunjali po univerzumu i virili komšijama u drugim stvarnostima kroz prozor!*

*Znanje o postojanju drugih, paralelnih svetova, nije ograničeno na Tolteke: svi duhovni sistemi se bave, pa čak i detaljno opisuju druge stvarnosti. Postoje klasifikacije bića koja ih nastanjuju, imena svetova, uputstva za upotrebu itd.*

Nove generacije Tolteka, u cilju oslobadjanja od svega nepotrebnog na putu ka konačnom cilju - apstraktnoj slobodi, stavili su putovanja po ovim svetovima i njihovo poznavanje u drugi plan - njima se bave samo u neophodnoj meri: kontakti sa drugim stvarnostima služe za vežbanje energetskeg tela, o čemu će biti reči kod "umetnosti sanjanja".

\* Tolteci su pronašli načine da uhvate i deo niti koji je van svetlećeg jajeta, ali takva dostignuća u pmeranju skupne tačke izlaze van materije koja se izlaže u ovoj radionici.



## Proširenje percepcije

Proširiti percepciju jednostavno znači biti osposobljen za percepciju većeg dometa, percepciju većeg područja od onoga što je naša svakodnevnica.

U to spada posmatranje našeg okruženja kao toka energije, umesto gledanja sveta predmeta, pristup "kolektivno nesvesnom", pristup drugim realnostima i svestima, fokusiranje na vreme i mesto koji se ne podudaraju sa sada i ovde itd. Mogućnosti su beskrajne!

Medjutim, dok ne ovladamo osnovnim tehnikama, ovo su za nas samo "Priče o moći" - što je i naslov jedne od Kastanedinih knjiga.

### **Kod Tolteka se sve tehnike svode na jedan zajednički imenitelj - POMERITI SKUPNU TAČKU!**

Rekli smo da se skupna tačka kod čoveka nalazi na površini svetlećeg jajeta, sa zadnje strane u visini desne lopatice. **Pomeranjem skupne tačke u određenu poziciju ostvarujemo određeni efekat u našoj percepciji.**

Kada govorimo o pomeranju skupne tačke tu se zaista radi o prostornom pomeranju - naša skupna tačka može se kretati po površini svetlećeg jajeta, ali može i prodirati od površine ka unutrašnjosti ili udaljiti se od površine prema spolja. Dakle, **3D pomeranja** od kojih je svaki posebna pozicija, posebna percepcija ili posebna sposobnost.

Kod pomeranja skupne tačke postoje dva problema:

- Prvi je da obično nemamo dovoljno energije da je pomerimo, jer svu raspoloživu energiju koristimo da gradimo i održavamo stvarnost u kojoj živimo. Naš unutrašnji dijalog je drži "zakucanu" na određenom mestu.
- Drugi problem je u tome što, da i ako uspemo da pomerimo skupnu tačku na drugo mesto i uključimo se u, recimo, drugu stvarnost, moramo da za vreme za koje tamo boravimo, održavamo tu novu poziciju skupne tačke fiksnom. Percepcija, da bi bila jasna i stvarna mora biti "zakucana" za određeno mesto. I za to nam je potrebna energija!

Stoga možemo reći da **pomeranje skupne tačke zavisi od dostizanja stanja unutrašnje tišine** (prekida unutrašnjeg dijaloga), kada skupna tačka postaje slobodna od okova svakodnevne percepcije.

Takodje, da bi dostigli stanje unutrašnje tišine i da bi pomeranje skupne tačke bilo moguće, **potrebna nam je sva raspoloživa energija!**

## Fluidnost

**Stanje naše ličnosti, iz koga je moguće vršiti pomeranje skupne tačke, opisuje se kao fluidnost. Sama reč asocira na nešto što je u stanju da menja oblik, što je dinamično i na neki način neuhvatljivo.**

Predhodno smo naglasili da je uslov za pomeranje skupne tačke unutrašnja tišina i da nam je potrebna energija. Ovo se rešava praktikovanjem magičnih pokreta, gde dobijamo na raspolaganje ekstra količinu energije koju posedujemo u okviru našeg svetlećeg jajeta, ali koja nam nije dostupna. Istovremeno, magični pokreti blokiraju unutrašnji dijalog i mi polako akumuliramo sposobnost održavanja unutrašnje tišine.

Ali da bi voljno i maksimalno iskoristili potencijal koji posedujemo, **poželjno je kombinovati magične pokrete sa još nekim tehnikama, koje su osmišljene da nas dovedu u stanje koje se naziva fluidnost.**

*Zamislite sada da sedite u autu, upalili ste motor, ubacili u brzinu, dajete gas i otpuštate kvačilo, ali auto se ne pomera! Dodajete još gasa, motor već urla, ali vi se ne pomerate - uuups, zaboravili ste da oslobodite ručnu kočnicu!*

*Naša krutost, što je suprotno od fluidnosti, je naša ručna kočnica. Krutost je naš konstatni napor da održimo skupnu tačku u istoj poziciji, krutost je nesposobnost našeg ega da se promeni.*

*Motor koji urla je nabijanje energije praktikovanjem magičnih pokreta, ali auto, tj. naša skupna tačka se ne pomera ako se ne oslobodimo naše krutosti i postanemo fluidni.*

Da bi razumeli stanje fluidnosti, do koga moramo doći ako želimo da pomerimo skupnu tačku, moramo da analiziramo naše sadašnje, svakodnevno stanje, koje se opisuje i kao krutost, nepromenljivost, dakle analiziraćemo našu ručnu kočnicu:

Ranije smo rekli da tokom života energija odlazi iz naših energetskih centara tela prema površini svetlećeg jajeta i tamo se gomila u vidu kore. Na početku života, kao deca, imamo svu našu energiju na raspolaganju. Takodje, kod dece često dolazi do spontanog pomeranja skupne tačke, pa imamo njihove priče o čudnim bićima koje vide, putovanjima dok sanjaju itd. Socijalizacijom i stvaranjem navika mi polako, **dok odrastamo, naučimo**

**da držimo skupnu tačku dobro fiksiranu u jednoj poziciji** - tačno onoj koju upotrebljavaju sva ljudska bića. Drugim rečima, mi gradimo svoje "ja", tako što svu raspoloživu energiju trošimo na održavanje pozicije skupne tačke.

**Tolteci kažu da smo mi bića inventara i navika.** Putem unutrašnjeg dijaloga, mi neprestano vršimo klasifikaciju onoga što opažamo u svojoj okolini - razvrstavamo na korisno, jestivo, opasno itd. Takođe, ponavljamo sve ono što se pokazuje kao delotvorno - u odnosu sa ljudima i okolinom polako gradimo jedan model ponašanja i akcija koji nam se, na osnovu probe i greške, pokazao najefikasniji. Na kraju tog procesa, dobijamo "ličnost", ego. To je način na koji mi uspevamo da od sirove energije, kojoj je data sposobnost percepcije, napravimo perfektnu mašinu za skupljanje iskustava koja, posle smrti, postaju deo Orla, beskonačnog.

Tokom procesa odrastanja, fokusirajući se neprestano na naš inventar koji se stalno uvećava i učvršćujući navike i repetitivne akcije za koje smo utvrdili da su korisne za svakodnevni život, **u potpunosti zaboravljamo da smo prvenstveno energetska bića.** Takođe zaboravljamo i da, kao energetska bića, imamo veće sposobnosti percepcije i polje delovanja u odnosu na naš svakodnevni način postojanja!

Ego, ličnost, ja, mora da postoji jer je to nešto bez čega ne možemo da preživimo u materijalnom svetu. Problem nastaje kada **ego, umesto da bude naš čuvar i zaštitnik, postane naš tamničar**, ljubomoran na bilo šta što nije pod njegovom kontrolom. Pri tome, on **nemilosrdno troši svu raspoloživu energiju na održavanje sopstvene predstave o sebi**, što se još naziva i "sopstvena važnost".

*Ego možemo zamisliti i kao direktora državnog preduzeća. Bez nekoga na čelu preduzeća, posao ne može da se obavlja, odluke ne mogu da se donose. On može biti koristan, dobro obavljati svoju funkciju, i pametno raspolagati sa resursima koji su mu stavljeni na raspolaganje. Tada dolazi do vidljivog napredka. Ali isto tako može biti i rasipnik bez rezultata, opsednut sopstvenom važnošću, kome je najvažnije da bude hvaljen i okružen laskavcima!*

**Proces kojim dovodimo naš ego u stanje fluidnosti, mora biti harmoničan.** Ego nam je neophodan i lako je ranjiv, te se sa njim mora oprezno postupati.

Da bi došli do stanja fluidnosti, Tolteci su osmislili tzv. **put ratnika** - spomenuli smo ga na uvodnom predavanju - kao skup tehnika čiji je krajnji cilj da nas dovede u **stanje maksimalne energetske efikasnosti**, kao i da pripremi našu skupnu tačku za pomeranje.

Na sledećim predavanjima biće detaljnije reči o tim tehnikama - umetnosti sanjanja, umetnosti osmatranja i rekapitulaciji.

#### **Da rezimiramo rečeno na ovom predavanju:**

- Dometi naše percepcije pružaju se daleko van granica naših čula i sveta u kome živimo.
- Jedini način da proširimo našu percepciju odnosno svest, je da pomerimo našu skupnu tačku sa mesta na kome se uobičajeno nalazi.
- Pomeranjem skupne tačke priključujemo se na energetska polja - niti - koja inače ne upotrebljavamo, a koja se nalaze u okviru našeg svetlećeg jajeta.
- Svetleće niti sa kojima naša skupna tačka nema kontakt, predstavljaju deo univerzuma koji nam nije dostupan, što se zove i područje nesaznatljivog.
- Pored akumulacije energije i unutrašnje tišine, potrebno je da dostignemo i stanje fluidnosti.
- Fluidnost znači da smo svoj ego sveli na neophodnu i potrebnu meru, koja nam omogućava da ne gubimo nepotrebnu energiju u interakciji sa svojom okolinom.
- Stanje fluidnosti se dostiže posebno osmišljenim tehnikama, nezavisnim od magičnih pokreta, ali pokreti pospešuju njihovu primenu.

## **DRUGI ČAS - PRAKTIČNI DEO**

**Muška serija**, ponavljanje serije Priprema za nameru.

Ovaj tekst je preuzet sa sajta [www.alef.rs](http://www.alef.rs)



## MAGIČNI POKRETI - RADIONICA 3. DEO

Na predhodnim predavanjima dali smo opise energetskog okružja u kome postojimo, objasnili ulogu magičnih pokreta u redistribuciji energije i dostizanju unutrašnje tišine kao preduslova za proširenje percepcije.

Takodje, opisali smo fluidnost, kao stanje iz koga je moguće vršiti pomeranje skupne tačke.

Jedna od tehnika kojom se služimo da dostignemo to stanje je i tema današnjeg predavanja - **umetnost sanjanja**.

**Na ovom kursu** razmatraćemo ovu tehniku **samo kao sredstvo da učinimo našu skupnu tačku pokretljivijom**. Za njeno bolje razumevanje, preporučujemo da pročitate knjigu "Umetnost sanjanja" Karlosa Kastanede, gde možete naći više informacija.

### Umetnost sanjanja

Podsetimo se sad, da pozicija skupne tačke, koju držimo fiksirnu na odredjenom, uvek istom mestu, obezbedjuje da naša stvarnost bude uvek ista, kao i da svi mi držimo naše skupne tačke u istoj poziciji, što nam omogućava da delimo identičnu stvarnost.

Tokom spavanja, mi zaustavljamo unutrašnji dijalog.

Pored zaustavljanja misli, **zaustavljamo i mehanizam percepcije koji nam opisuje svet oko nas**. Drugim rečima, energija koju trošimo tokom budnog stanja da bi postigli perfektan doživljaj stvarnosti, biva oslobođena. Skupna tačka se tada spontano pomera iz uobičajene pozicije na površini svetlećeg jajeta, pozicije koja je neophodna za održavanje dnevne percepcije.

Vežano za način na koji se skupna tačka pomera, Tolteci su uveli dva pojma: **Pomeranje po površini svetlećeg jajeta, bočno u svim pravcima, ali i ulazak u masu, u dubinu svetlećeg jajeta nazvano je "pomeranjem" a napuštanje površine i pokret van mase svetlećeg jajeta, nazvano je "pokretom skupne tačke"**.

Tokom sna, uglavnom dolazi do pomeranja - što se ona više udalji od početne, dnevne pozicije, to su snovi čudniji, bizarniji, ali se i dalje sastoje od onoga što obuhvata naša dnevna percepcija: od poznatih ljudi, događaja, mešavine emocija, nadanja, strahovanja itd.

*Svi mi smo u životu imali snove posle kojih se, kada se probudimo, nadjemo u stanju da nismo sigurni da li smo samo promenili san ili smo budni. Obično takvi snovi na nas ostavljaju dubok utisak i eventualno pokušavamo da shvatimo njihovo značenje. Prati ih osećaj da su bili veoma realni, boje, oblici, mirisi su bili veoma živi, tokom sna smo bili u stanju da komuniciramo ili delujemo itd. Takvi snovi nastaju kao posledica pomeranja skupne tačke, odnosno veće udaljenosti od uobičajene dnevne pozicije i prodora skupne tačke u dubinu, u energetsku masu svetlećeg jajeta.*

*Medjutim, budjenjem gubimo sposobnost da se detaljno setimo snova, pa čak i onih najživljih, i ostaje nam samo nekakva generalna ideja o njihovom sadržaju. To je posledica vraćanja skupne tačke u "dnevnu poziciju". Da bi se tačno setili nekog sna, morali bi da je vratimo u apsolutno tačnu poziciju u kojoj je bila tokom sna kojeg pokušavamo da se setimo.*

Kada dodje do većeg pomeranja skupne tačke, ona počinje da dodiruje delove "svetlosnih niti" koji nisu u svakodnevnoj upotrebi i koje inače ne koristimo da gradimo percepciju našeg sveta. Ranije smo rekli da od ukupnog broja svetlećih niti koje imamo u okviru našeg energetskog tela, mi koristimo samo mali deo, koji nam je dovoljan da čistu energiju "pretvorimo" u realan svet u kome živimo. **Ostatak svetlećih niti u našem energetskom telu, koji ne koristimo, je u stvari "gradjevinski materijal" za druge realnosti, paralelne svetove, koji su nam kao ljudima dostupni!**

Slučajni zalasci tokom sna u druge realnosti, dali su ideju Toltecima da razviju ceo **sistem za putovanje i boravak, povremeni ili trajni, u takvim svetovima**, ali za nas koji tek počinjemo da osposobljavamo sebe kao energetska bića, umetnost sanjanja je bitna zbog sledećeg:

Rekli smo da su ciljevi ove radionice prvenstveno savladavanje pravilnog izvođenja magičnih pokreta koji vode redistribuciji energije, odnosno postizanju stanja unutrašnje tišine.

**Stanje unutrašnje tišine nije ništa drugo nego pomeranje skupne tačke u poziciju u kojoj prestaje svakodnevna percepcija a još nije nastupila neka druga, nama dostupna realnost.**

Dakle neka vrsta raskrsnice, na kojoj smo napustili ovu realnost a još uvek nismo uključeni na neku drugu, **mesto perceptivnog vakuuma i trenutak u kome glavnu ulogu preuzima energetsko telo.**

*Možemo ovaj proces posmatrati i kao menjanje radio stanice na našem prijemniku: Recimo da tokom dana slušamo stanicu B92. Nikada tokom života ne menjamo ovu stanicu! Ali paralelno sa našom omiljenom stanicom, u vazduhu oko nas se nalaze radio talasi na drugim frekvencijama, koji nose energiju drugih stanica, tv, mobilnih telefona itd. Mi čak nismo ni svesni da oni postoje i uporno koristimo B92 tokom celog dana.*

*Tokom sna naš točkić za menjanje stanica se sam pomeri i napusti B92 - prvo natupi tišina, jer smo napustili dnevnu frekvenciju ali još nismo našli sledeću stanicu. Dalje, dok se točkić okreće, nailazimo na druge stanice i na njima se uglavnom ne zadržavamo dugo - uglavnom se sve svodi na polurazumljive šumove i krčanje. Ta faza bi odgovarala našim normalnim snovima.*

*Povremeno dobijemo kristalno jasan zvuk neke stanice, recimo dobra muzika - uhvatili smo u drugu realnost. Na žalost, točkić je van naše kontrole, mi spavamo, i to takodje ne traje dugo.*

*Umetnost sanjanja je stavljanje točkića pod kontrolu! Ne samo da možemo, dok spavamo, da izaberemo stanicu koju slušamo, već i da se na njoj zadržimo koliko želimo! A kad bi još mogli da se i uključimo na neki talk-show ili zovemo stanicu da poručimo omiljenu pesmu? Umetnost sanjanja otvara mogućnosti da se to zaista i dogodi...*

Ono što nas sprečava da voljno pomerimo skupnu tačku i da je zadržimo na novoj poziciji je naš konstantni unutrašnji dijalog inedostatak energije. Oba ova problema se dobrim delom i automatski rešavaju kada spavamo - **sanjanje predstavlja idealnu situaciju za trening pomeranja skupne tačke!**

Praktikujući magične pokrete, dobijamo višak raspoložive energije, koji tokom spavanja izaziva veća odstupanja - jače pokrete skupne tačke, što za posledicu ima promenu u količini i kvalitetu snova. Jedna grupa pokreta, deo serije "Westwood", dizajnirana je posebno da nam pomogne u umetnosti sanjanja.

**Ono što na početku savladavanja umetnosti sanjanja treba da radimo, sastoji se od sledećeg:**

- Po budjenju, u polusnu, pokušajte da se setite snova - time pomerate skupnu tačku u predhodne pozicije u kojima ste bili tokom spavanja.

- Kada krenete na spavanje, krenite kao na putovanje - imajte na umu da tokom sna možete posetiti druge stvarnosti, svaki san može da liči na avanture Indiana Jones-a!

Vaša jasna namera, želja, volja, da sanjate mora biti prisutna dok polako padate u san. Pokušajte tada da stišate svoj unutrašnji dijalog, da se dovedete u stanje u kome postajete svesni da padate u san!

Na žalost, ne postoje egzaktno procedure koje bi vam omogućile da svake noći imate ekstra kvalitetne snove, ali ponavljanjem namere, posle izvesnog vremena stvara se nepogrešiv osećaj, neka vrsta sposobnosti koja nam daje svakodnevni ulaz u svet snova.

- Kada se nadjete u snu, pokušajte da postanete svesni da sanjate. Taj osećaj nam nije stran: mnogo puta smo u životu postali svesni da sanjamo, i umesto da se probudimo doneli smo odluku da nastavimo sa boravkom u tom snu (aha, ovo je samo san, da vidim šta će biti dalje...). To je tehnika kojom osposobljavamo naše energetsko telo da deluje u novoj poziciji skupne tačke, u novoj realnosti u koju smo zašli!

- Još jedna jednostavna tehnika pomaže osposobljavanju našeg energetskog tela da postane svesno sebe, da samostalno deluje, i sastoji se od toga da, kada jednom postanemo svesni da sanjamo, potražimo u snu svoje ruke. Nameru traženja svojih ruku u snu dodajte svojim mislima pre spavanja!

Ne radi se o lakom zadatku, i možda će vam trebati dosta vremena da ih jasno vidite u snu, ali njihovo nalaženje je znak da je energetsko telo spremno da deluje! Nemojte se takodje iznenaditi ako su ruke koje vidite drugačije od vaših - potrebno je vreme i strpljenje dok one postanu slične našim, fizičkim.

- Posmatrajte predmete koje vidite u snovima. Pokušajte da na svakog, za kratko vreme, fokusirate svoju pažnju. Možete da tako pogledate nekoliko predmeta, preporučuje se do 4-5, pa se opet fokusirajte na svoje

ruke, potražite ih, pogledajte, pa nastavite sa pretraživanjem okoline. Znak da treba promeniti fokus je trenutak kada predmet koji posmatramo ili naše ruke, počine da biva mutan ili da menja oblik. Predhodne vežbe nisu teške i izvodimo ih u vreme kada i inače ništa drugo ne radimo - dok spavamo. Mogu biti vrlo zanimljive, a sve zajedno vode do stanja kojeg su Tolteci nazvali "prva vrata sanjanja".

#### **Da rezimiramo rečeno na ovom predavanju:**

- Tokom dana, upotrebljavamo svu raspoloživu energiju na održavanje realnosti sveta koji nas okružuje.
- Tokom spavanja, naš unutrašnji dijalog prestaje i dobijamo višak energije. Skupna tačka se spontano pomera iz svog uobičajenog, dnevnog položaja.
- Pomeranja su po površini svetlećeg jajeta ili prema njegovoj unutrašnjosti nazvana "pomeranjima", dok se položaji kada skupna tačka izlazi van naše energetske mase nazivaju "pokretima".
- Sva pomeranja izazivaju snove koji su naš način da interpretiramo energije koje u stanju spavanja počinjemo da primamo.
- Pomeranja i pokreti nas dovode u kontakt sa energijama koje uobičajeno ne koristimo, a koje su istovremeno energije koje se koriste u drugim, paralelnim realnostima.
- Sanjanje je idealno okruženje za trening pomeranja skupne tačke, zbog odsustva unutrašnjeg dijaloga (onog koji koristimo tokom dana).
- Da bi mogli da ostvarimo kompletnu percepciju drugih stvarnosti i da ovladamo veštinom pomeranja skupne tačke, tokom sna radimo opisane vežbe.

### **TREĆI ČAS - PRAKTIČNI DEO**

**Ženska serija**, ponavljanje serije Priprema za nameru, muška serija.

Ovaj tekst je preuzet sa sajta [www.alef.rs](http://www.alef.rs)



## MAGIČNI POKRETI - RADIONICA 4. DEO

Na današnjem predavanju nastavljamo sa tehnikama koje su ustanovili Tolteci sa ciljem da dostignu stanje fluidnosti o kome smo već pričali, dakle stanje iz koga je moguće vršiti pomeranje skupne tačke i time širiti naše perceptive mogućnosti.

### Centar za odluke

Povećanje naše raspoložive energije i dostizanje stanje unutrašnje tišine su ciljevi, a praktičan rad zahteva disciplinu i odlučnost, posvećenost cilju.

Problem sa kojim se suočavaju svi koji započnu da rade na svom duhovnom razvoju je, da posle izvesnog vremena, dolazi do gubitka interesa, volje da se nastavi sa radom. U sadašnjem stanju (koje želimo da promenimo) nas održavaju naše navike, naše rutine, naša shvatanja, a da bi napredovali moramo da ih menjamo, da menjamo našu celokupnu ličnost, inače od razvoja nema ništa... Ovo važi ne samo za sistem koji su osmislili Tolteci, već i za sve druge sisteme duhovnog razvoja.

**Nesposobnost ljudi da donesu odluke i sprovede potrebne promene, kao i nedostatak volje da se istraje na početnom putu, Tolteci su vezali za nedostatak energije u specifičnom centru na telu, pa su ga tako i nazvali - centrom za odluke**, smeštenim u predelu baze vrata u zoni ulegnuća kojeg formiraju ključne kosti. Opisali su energiju koja se vrti u tom centru kao "transparentnu" ili "vodenastu" i primetili da je kod većine ljudi taj centar jedva aktivan, da u njemu ima vrlo malo raspoložive energije, što sprečava ljude da vrše bilo kakve značajne promene u svom životu i nastavljaju da žive "na automatskom pilotu".

Da bi se pomerili napred iz sadašnjeg stanja, moramo da donosimo odluke - da prihvatamo činjenicu da smo energetska bića, da moramo da izbacimo navike i rutine koje nam troše energiju, da obezbedimo vreme za sebe, iako to drugima možda ne odgovara itd. Takođe, treba nam puno odlučnosti i da bi sproveli praktičan rad na podizanju energetskog nivoa i akumulaciji unutrašnje tišine.

Naša ličnost, ego, kao slika o samom sebi koju gradi razum neprestanim unutrašnjim dijalogom, je taj koji mora da donese odluke i da ih sprovodi u materijalnom svetu i vremenu! Moramo ga dovesti, polako i oprezno, iz njegovog uobičajenog stanja krutosti, nepromenljivosti, u stanje fluidnosti.

**Prvi korak na osposobljavanju naše ličnosti da dostigne stanje fluidnosti, je jačanje naše sposobnosti da donosimo odluke!**

Grupa magičnih pokreta koja se pokazuje na ovom kursu - prvi deo serije Westwood - osmišljena je sa ciljem da se dovede potrebna energija do centra za odluke.

### Rekapitulacija

Predstavlja tehniku koja se praktikuje celog života. **Sastoji se od detaljnog prisećanja, na poseban način, našeg kompletnog životnog iskustva**, što podrazumeva osobe, događaje, ambijente, emocije, mirise, ukuse, dakle sve, ali baš sve što su naša čula uhvatila od rođenja do danas!

Tu ogromnu količinu podataka čuvamo u fizičkom telu u oblasti mozga, a proces pamćenja obuhvata složene procese koji nam nisu u potpunosti jasni. Fizičko telo je prvenstveno sastavljeno od skupa energetskih polja - vrtloga, koja zahvaljujući našem sistemu percepcije i interpretacije vidjene energije, izgledaju kao čvrsto, materijalno telo. U okviru te energetske mase, nalaze se određene zone za koje su Tolteci utvrdili da služe kao depoziti za naša sećanja. Odgovaraju delovima mišića sa zadnje strane nogu - to je mesto energetske memorije i važno je da ti mišići budu stalno aktivni.

U interakciji sa ljudima, kao i sa ambijentima u kojima smo bili, naše emocije deluju kao energetski vetar koji izleće van granica našeg svetlećeg jajeta i formira vezu sa osobama i predmetima na koje smo usmerili svoju pažnju. Stvara se neka vrsta paučinstih energetskih niti koja nas do kraja života povezuje sa svim situacijama u kojima smo bili, prvenstveno onima gde su bile aktivne naše emocije. Naravno da stvaranje takve mreže zahteva energiju, što iscrpljuje energetsko telo, ali još gore je što su tuđe emocije na taj način zauvek prilepljene za nas!

**Prvi cilj rekapitulacije je povraćaj naše energije uložene u emocije koje smo zarobili u prošlim događajima. Posebnom tehnikom vizuelizacije i disanja** (detalje pogledajte dalje u tekstu i u Indexu serija), mi se oslobadjamo tuđih energija i vraćamo svoju nazad, tamo gde nam je potrebna, u okviru našeg svetlećeg jajeta.

Tokom života, naša skupna tačka se neprestano pomera. Na dnevnom nivou to su minimalna odstupanja od fiksne pozicije u kojoj je držimo, ali na duži rok nastaju značajne razlike u poziciji i u energetskim poljima na koje smo se spajali nekad i sad. Prilikom rekapitulacije je potrebno prizvati detaljno sećanje na nešto iz naše prošlosti, recimo neku osobu koju smo poznavali. Da bi se prisetili svih detalja ulažemo napor koji nije samo pretraga po mozgu, već je angažovan i naš energetski deo: Naša skupna tačka se pomera i za trenutak, dok se prisećamo, mi pokrećemo skupnu tačku u poziciju koju je zauzimala u prošlosti kada smo, na primer, tu osobu videli poslednji put.

U trenutcima dok se intenzivno sećamo nekog događaja, obično prestajemo da budemo svesni sveta oko sebe, svoje okoline! To je posledica pomeranja naše skupne tačke, pa se **rekapitulacija koristi i za vežbanje pokretanja skupne tačke, odnosno postizanje stanja fluidnosti.**

*Daću vam primer: Pre nekoliko godina imali ste svadju sa stanarom iz zgrade u kojoj živite oko parkinga. Bilo je teških reči, skoro je došlo do tuče. Svaki put kada ga vidite, sećanje na taj događaj izaziva u vama neprijatne emocije. Da ne govorimo da jedan drugoga od tog dana izbegavate i okrećete glavu ako se slučajno sretnete. Nešto u vama vas sprečava da uspostavite ponovni kontakt, uvredjeni ste. On se verovatno oseća isto. Na neki način ste povezani sa njim, kroz taj incident.*

*Tolteci bi rekli da ste toga dana jedan drugom poslali gomilu energije u vidu paučinstih niti, i da su vaša svetleće jaja od tada povezana. Rekapitulacijom razdvajamo naše od tuđih energija, prikupljamo svoje i vraćamo tuđe. Nakon dobro uradjene rekapitulacije, ostaje sećanje na događaj ali ono u nama ne izaziva reakciju kao ranije. Jednostavno ga imamo kao podatak koji nam je koristan (čovjek je prgav!) ali istovremeno dobijamo slobodu, fluidnost, i u budućnosti možemo da se ponašamo u odnosu na njega kako nam bude odgovaralo - možemo da mu se nasmešimo ili ga pozdravimo, a možemo da ga ignorišemo kao i do sada. Nismo više zarobljenik emocija koje su nam ranije diktirale jedini mogući obrazac ponašanja.*

Ovo oslobadjanje od naučenih ili stečenih modela ponašanja istovremeno znači da smo počeli da **dovodimo svoj ego na pravo mesto**. Tokom socijalizacije i kroz iskustvo, usvajamo navike i obrasce koje ego smatra da su korisni. U ovom slučaju bes i uvredjenost su bile, prema kriterijumu našeg ega, odgovarajuće emocije koje, jednom usvojene, niko više ne dovodi u pitanje. Ja (ego) sa komšijom više ne razgovaram. Tačka. Nepromenljivo.

"Ne razgovaram sa onim idiotom" postaje deo naše "lične istorije", naziva koji su Tolteci dali kolekciji svega i svačega što skupljamo tokom života i što nam pomaže da sami sebe predstavimo sebi i drugima. U ovom slučaju, usvojen stav prema komšiji daje do znanje nama samima i drugima: "ja sam čovek od karaktera, ko se samnom posvadj, taj više za mene ne postoji!"

To, što nam se energija troši svaki put kada komšiju vidimo, ili kada ugledamo njegov auto na parkingu na pogrešnom mestu, naš ego je baš briga - on je poznati potrošač energije! Nema veze što nemam energije, ja održavam moju idealnu sliku o sebi!

Dakle, **rekapitulacijom, pored povraćaja u prošlosti uložene energije, počinjemo da dobijamo i uvid u naše obrasce ponašanja**, načine na koje reagujemo itd. Vremenom shvatimo da celog života postupamo po šablonima koje smo, ko zna kad, i ko zna od koga, usvojili. I naravno, nikada ih ne preispitujemo, pogotovu sa aspekta energetske efikasnosti.

Postoje još neke tehnike Tolteka kao što su "brisanje lične istorije" i "oslobadjanje od sopstvene važnosti" koje se dalje bave onim čega postanemo svesni tokom rekapitulacije, ali koje se ne rade na ovom kursu. U Kastanedinim knjigama možete naći detaljnije informacije o ovim tehnikama i konceptima.

**Postoji još jedan, transcendentalan, cilj rekapitulacije.** Naša životna iskustva, kada umremo, postaju sastavni deo onoga od čega smo i stvoreni - Tolteci su ga nazvali Orao ili "tamno more svesnosti". Energija zatvorena u limitima našeg svetlećeg jajeta se spaja sa beskrajnom energijom univerzuma, sa našim izvorom, i to je kraj našeg postojanja kao pojedinačne, odvojene svesti.

Posmatranjem procesa umiranja kao tokova energije, Tolteci su došli do zaključka da su životna iskustva ono što smo u obavezi da vratimo svom izvoru, a ne naša energetska masa! Kako je energetska masa od koje smo

stvorenih povezana sa čuvanjem naših iskustava, ona u trenutku smrti biva dezintegrirana kao celina, da bi se naša životna iskustva oslobodila i postala deo izvora, univerzalne svesti.

Rekapitulacija je način da "tamnom moru svesnosti" predamo tačnu kopiju naših životnih iskustava i time izbegnemo, u trenutku smrti, dezintegraciju nas samih kao posebne energetske celine. Fizičko telo se napušta, ali naša svest ima "rezervni položaj" - energetsko telo. Da bi naše energetsko telo bilo funkcionalno i zaista poslužilo kao sledeći nivo postojanja koji možemo da koristimo, potrebno ga je osposobiti. O ovome će biti reči na sledećem predavanju.

Grupa magičnih pokreta koja se pokazuje na ovom kursu - drugi deo serije Westwood, nam pomaže u procesu rekapitulacije.

#### **Da rezimiramo rečeno na ovom predavanju:**

- Dovodjenjem energije do našeg energetskog centra za odluke, postajemo efikasniji, kako u svakodnevnom životu tako i na putu duhovnog razvoja.
- Rekapitulacijom vršimo povraćaj energije izgubljene u prošlosti, prilikom interakcija sa ljudima ali i u događajima koji su nas energetski iscrpeli.
- Drugi efekat rekapitulacije je povećanje naše sposobnosti da voljno pomeramo skupnu tačku.
- Tokom procesa rekapitulacije dolazimo do uvida u obrasce našeg ponašanja kao posledice procesa socijalizacije, što nam pomaže da dalje radimo na energetskoj efikasnosti našeg ega.
- Putem rekapitulacije predajemo univerzalnoj svesti vernu kopiju naših životnih iskustava što je preduslov da, jednom osposobljeno, naše energetsko telo postane nezavisna i svesna celina.

Na sledećem predavanju govorićemo o energetskom telu, njegovom osposobljavanju i njegovim mogućnostima.

#### **ČETVRTI ČAS - PRAKTIČNI DEO**

**Westwood serija - pokreti za centar za odluke i pokreti za rekapitulaciju**, ponavljanje serije Priprema za nameru, muške serije, ženske serije.

Ovaj tekst je preuzet sa sajta [www.alef.rs](http://www.alef.rs)





## MAGIČNI POKRETI - RADIONICA 5. DEO

Na današnjem predavanju završavamo sa najvažnijim teoretskim postavkama. U poredjenju sa "umetnošću osmatranja", o kojoj pričamo danas, mnogima koji praktikuju magične pokrete su svi ostali koncepti i praktike, laki i logični!

Verovatno zato što ova umetnost radi na promeni naše ličnosti, na nečemu što može da bude i glavna prepreka na našem putu duhovnog razvoja. Umetnost osmatranja je kompleksna tehnika jer radi sa kompleksnim sklopom - egom. Stoga preporučujemo da je dobro samostalno proučite koristeći knjige Karlosa Kastanede, pre nego što počnete sa ozbiljnijom primenom. U tom smislu, ovo predavanje će poslužiti, samo da vam u grubim crtama objasnimo o čemu se radi.

### Umetnost osmatranja

Pored "umetnosti sanjanja", o kojoj smo već pričali, Tolteci su ustanovili još jednu, jednako važnu oblast za učenje pomeranja i fiksiranja skupne tačke - "umetnost osmatranja". Takođe se može prevesti i kao "umetnost traganja" ili "umetnost izvidjanja", zavisno sa kog jezika prevodite.

Dok se umetnosti sanjanja primenjuje u stanju dok je naš unutrašnji dijalog isključen - tokom spavanja - a samim tim skupna tačka sklona spontanom pomeranju, umetnost osmatranja je predviđena da se radi u budnom, svesnom stanju. Obe umetnosti vode, naravno, ka stanju koje smo već opisali kao fluidnost.

Rekapitulacija, tehnika koju smo ranije prikazali, može se smatrati sastavnim delom umetnosti osmatranja, iako je možete praktikovati odvojeno.

Posmatranjem tokova energije i skupne tačke, Tolteci su primetili da svako ponašanje koje odstupa od uobičajenog, izaziva minimalna ali konstantna pomeranja skupne tačke iz njene svakodnevne pozicije! To im je dalo ideju da, promenom navika i uobičajenog ponašanja, možemo voljno pomerati skupnu tačku ali i naterati je da ostane u novom položaju.

**Time su definisali prvu ulogu umetnosti osmatranja - osposobljavanje skupne tačke za pokretanje i fiksiranje u novoj poziciji.**

Takođe su primetili da, u susretu sa nesvakidašnjim iskustvima koje doživljavaju, kada pomere skupnu tačku u neistražena područja, paralelne stvarnosti, naša ličnost sa svojim problemima, strahovima, očekivanjima itd, postaje krajnje nefunkcionalna, jer je nedovoljno fleksibilna da bi se brzo prilagođavala novim situacijama na koje su nailazili. Bilo im je jasno da ako ne izvrše kompletno "čišćenje" svojih ličnosti, od svega nepotrebnog za takva putavanja i energetske manevre, neće izdržati u sudaru sa nepoznatim.

**Počeli su da se bave svojim egom, svojim ja, sa stanovišta energetske efikasnosti i to je postala druga uloga umetnosti osmatranja.**

Sesti i razmišljati o tome "ko sam ja, šta sam ja zaista?" je toliko retka pojava u našem životu, da verovatno češće razmišljamo o parenju bengalskih crvenih papagaja, nego što zastanemo da preispitamo stavove i mišljenje koje smo izgradili o samima sebi! Naš ego je gomila ideja koje skupljamo čitavog života - da pokušamo to da objasnimo jednom pričom...

*Zamislite sada da ste zanatlija, koji ima jedan veliki hangar u kome obavlja svoj posao. Na sredini hangara je radni sto, gde proizvodite neke predmete. Oko vas su hiljade i hiljade policama sa kutijama. Unutra su neki alati, rezervni delovi, materijal i sve ostalo što koristite u poslu. Police su visoke, prepune i u hangaru nema mesta, osim malo prostora oko radnog stola. Ako ne pravite nešto konkretno za stolom, vi tumarate po policama tražeći kutiju koja vam treba, ili još češće, bazate po hangaru pokušavajući da se setite šta ste sve pohranili na policama, u zadnjih toliko godina... Naravno, dosta vremena provodite i u razmišljanju šta bi još trebalo nabaviti i gde to staviti u hangar.*

*Ukratko, hangar je postao vaš život i ne postoji ništa izvan njega, jer i sama pomisao da prestanete da pravite inventar vaših dragocenih kutija je uznemirujuće i vi nastavljate da ih obilazite! Ako vas neko poseti u hangaru ili pozove telefonom, pričaćete samo o svojim kutijama...*

Oprilike to je slika jednog formiranog ega, koji funkcioniše relativno dobro u realnom svetu, ali gubi vreme i energiju na prebiranje po gomilama kutija koje sadrže informacije, ideje, sećanja, sve što smo skupili tokom života. Mi smo postali zarobljenik u hangaru, koji skoro da je zaboravio da postoji spoljni svet! Kako izaći iz hangara? Ili barem, kako bolje organizovati naš hangar?

**Tolteci su primenjivali rekapitulaciju** kao sredstvo da energiju zarobljenu u prošlosti povratimo. Dakle, sve one kutije na policama koje sadrže sećanja, uredno poredjamo u jedan deo hangara, napravimo inventar i stavimo ga u fioku radnog stola. Možemo da ga koristimo kao podsetnik, ali nam energija više ne odlazi na pešačenje i otvaranje kutija u tom delu prostora.

Sledeći korak je da se pobacaju sve kutije koje sadrže stvari koje nam nisu zaista neophodne za proizvodnju naših predmeta. Dakle, dosadni ljudi koje slušamo iz pristojnosti, socijalne obaveze koje kao ne možemo da izbegnemo, blebetanja, blejanje satima u televizor, maštanja o tome šta bi bilo kad bi bilo, i slične stvari za ubijanje vremena idu na djubre!

**Sve nepotrebno izbaciti iz života.** Tačka! Setite se da je vreme jedini kapital kojim raspolazete, ali niko od nas nema pojma koliko mu je kapitala ostalo...

Ovaj deo procesa se izvodi nežno, elegantno, postepeno - ego nam je dragocen i izložiti ga naglim promenama vodi u njegovo slabljenje! Od fanatizma i samomučenja nema rezultata, pogotovu ne na duge staze, a umetnost osmatranja je nešto, što se kao i rekapitulacija, radi celog života!

Uz to traži se i vaša inventivnost, pogotovu u odnosima sa ljudima koji vam krađu vreme i energiju - kako se izvući na elegantan način, a da oni uopšte ne budu svesni da smo nestali sa njihovih radara? Vreme koje se utroši na neprimetno oslobadjanje od energetskih parazita, višestruko se vraća!

*Sada, kada smo oslobodili prostor u hangaru, i ne gubimo vreme sa kutijama iz prošlosti i onima koje nam ne trebaju, možemo da se posvetimo onome što želimo - da pravimo predmete koji su bolji od onih koje smo ranije štancovali, skoro automatski, jer smo samoj proizvodnji posvećivali najmanje pažnje. Krećemo da posmatramo svaki trenutak proizvodnje, obraćamo pažnju na detalje, osmatramo svaki deo koji ugradjujemo, ispitujemo da li postoji bolja mogućnost...*

Ovo je trenutak kada ispunjavamo sledeću preporuku Tolteka - **biti svestan sadašnjeg trenutka!** Samo iz te pozicije možemo da damo maksimum, da iskoristimo sve svoje kapacitete, nikako iz pozicije koja osciluje izmedju završene prošlosti i nerealizovane budućnosti.

*Posvetili smo mnoge dane dizajnu novog predmeta, ali rezultat nije zadovoljavajući! Ono što je trebalo da bude naše remek delo, liči manje više na svoje predhodnike. Nije isto kao ranije, ali neke esencijalne promene nema. I onda nam sine ideja! Moramo da krenemo da preispitamo svaku komponentu, pa i onu najmanju! Uvek koristimo kockaste i pravougaone oblike u dizajnu, onako kako smo to naučili od majstora kod koga smo šegrtovali. Možda bi trebalo kombinovati oble i loptaste, piramidalne oblike? To bi verovatno dalo drugačiji rezultat. A materijali? Sve vreme koristim samo drvo i metal, šta je sa staklom, plastikom?*

Počinje **oslobadjanje od šablona i navika**, od onoga što su Tolteci nazvali "**okovi socijalizacije**". Naravno da to, primenjeno na ego, ne znači da treba šetati go ulicom, ili nekakve slične blesave akcije, koje će vam oduzeti energiju u sukobu sa okolinom. Radi se o potpuno drugačijim!

Treba preispitati naše (naučene) ideje o svetu, realnosti, ideje koje imamo o sebi, takodje. Koje su naše mogućnosti, koje su naše stvarne sposobnosti? Šta je to zaista tačno i primenljivo, a šta smo uzeli zdravo za gotovo?

Osmatrati samog sebe je prilično teško, ali nije neizvodljivo. Jedno je sigurno - što više posmatrate svoju predstavu o sebi, postajete svesni da je to jedna fantazmagorična tvorevina, nešto što nas drži zarobljene i tera da se ponašamo na isti način i pravimo iste greške, praktično da se tokom života vrtimo u krug. Rekapitulacija je idealno sredstvo za ovaj deo posla.

*Konačno, zanatlija je promenio svoje uobičajne postupke u proizvodnji, dizajn je postao drugačiji i on shvata da je napravio predivan predmet, remek delo! Šta sad? Da pozove trgovca koji kupuje njegove proizvode? On bi se oduševio, sigurno bi naručio serijsku proizvodnju i otkupio celu produkciju za mnogo godina unapred!*

*Razmišljajući tako, došao je do vrata, otvorio ih i izašao. Stajao je tako ispred hangara koji je bio sav njegov svet tokom mnogih godina, i začudjen posmatrao drveće, sunce, nebo... davno ih nije gledao!*

*Vratio se i stavio predivan predmet u kutiju, a nju na policu.*

*Shvatio je da mu serijska proizvodnja ne treba. Sasvim mu je dobro i sa onim što štancuje, a i trgovac je zadovoljan...*

I tu je priči kraj. Nema prosvetljenja, kao u zen-pričama o budističkom sveštenicima... Ipak, dobili smo još dva bitna elementa: **imati pravu meru u svemu** je veština da se zaustavimo u akciji pre nego ona predje u rutinu

koja bi nas vratila na početak, na prepun hangar. Da ne cedimo svet i ljude oko sebe, već da ih koristimo elegantno, skoro neprimetno.

Druga stvar je osećaj unutrašnjeg zadovoljstva postignutim. Zanatlija je shvatio da mu više vredi činjenica da je prevazišao samog sebe, nego hvalospevi trgovca. Mi stalno tražimo odobravanje za svoje postupke u očima drugih. To nas čini zavisnim od naših bližnjih i robovima njihovih ideja. Tolteci teže tome da **odobravanje traže u sopstvenim očima** i to su nazvali "skromnost ratnika".

Sve ovo predhodno rečeno je sastavni deo umetnosti osmatranja. Postoji još dosta detalja, smernica i strategija koje su Tolteci razradili, sa ciljem da **postignu fluidnost i energetske efikasnost a da istovremeno, u svakodnevnom životu funkcionišu "kao sav normalan svet"**.

**Umetnost osmatranja je istovremeno i priprema naše ličnosti na promenu koju neminovno donosi viši energetski nivo koji postizemo magičnim koracima.**

Pravilo je da "ako si budala, kada se napuniš energijom, bićeš još veća budala"! Da bi takve, neželjene efekte anulirali, umetnost osmatranja je uključila i neke druge koncepte kao što su **brisanje lične istorije, prihvatanje odgovornosti za sopstvene odluke, gubitak sopstvene važnosti** itd. sve sa ciljem da naša ličnost izdrži promenu.

Na žalost, sve teme ne možemo obuhvatiti ovim kursom, pa ostaje na vama da ih nadjete u Kastanedinim knjigama!

### Smrt kao savetnica

Na kraju ovog kursa, treba reći da u životu svakog od nas postoji savršen partner, verni pratioc, savetnik koji nas nikada neće slagati - naša smrt.

Tolteci kažu da sedi iza nas, na dohvata ruke. Možemo joj se obratiti za savet svaki put kada naidjemo na neku prepreku, problem, kada nam ponestane volje da nastavimo putem kojim smo krenuli. Njen odgovor, praćen slatkim smehom, je: "To su sve gluposti, nisam te još dodirnula!"

Posle takvog saveta, postaje nam jasno da "svi putevi vode nigde, završavaju u ništavilu, i da samo vredi ići onim putevima na kojima se osećamo dobro, putevima sa srcem!"

Hvala vam što ste učestvovali na ovom kursu, za nas je to bio jedan **put sa srcem!**

#### Da rezimiramo rečeno na ovom predavanju:

- Promenama u ponašanju i menjanjem navika, vršimo mala ali sigurna pomeranja skupne tačke. Održavanjem novih modela ponašanja i novih navika na određeno vreme, postizemo fiksiranje skupne tačke u novoj poziciji. Kada novo postane uobičajeno, ponovo vršimo promenu. Počinjemo od malih, svakodnevni stvari.
- Umetnost osmatranja je voljna promena naše ličnosti, na harmoničan način, bez jakih i naglih zaokreta!
- Cilj promene je dostizanje stanja fluidnosti, pri čemu se oslobadjamo tereta prošlosti, nepotrebnih stvari u sadašnjosti i fokusiramo pažnju na ovde i sada.
- Oslobadjanje od okova socijalizacije znači temeljno preispitivanje naučenih i nasledjenih ideja, stavova obrazaca i navika, sa ciljem da se sve što nije funkcionalno, odbaci.
- Ne tražiti odobravanje u očima drugih, već preuzeti odgovornost za sopstvena dela i odluke i tražiti odobravanje u sopstvenim očima, nazvano je skromnost ratnika.

### PETI ČAS - PRAKTIČNI DEO

**Westwood serija - pokreti za sanjanje i pokreti za unutrašnju tišinu**, ponavljanje serije Priprema za nameru, muške serije, ženske serije, prvi deo Westwood serije.

Ovaj tekst je preuzet sa sajta [www.alef.rs](http://www.alef.rs)



## MAGIČNI POKRETI - INDEX SERIJA

Raspored serija je po delovima radionice. Detaljne opise i namene serija i pokreta možete naći u knjizi Karlosa Kastanede "Magični pokreti". Sve dole navedene serije i samostalne pokrete, možete praktikovati uz DVD iz naše produkcije, koji dobijate u radionici.

### Napomene pri izvođenju pokreta:

- Vodite računa o pravilnom stavu tela, kako je to opisano u knjizi -kolena blago savijena, mišići sa zadnje strane nogu zategnuti. Posebno obratite pažnju na stav ruku - položaj prstiju i palca koji moraju biti ispruženi i pod blagom tenzijom, isto kao i mišići podlaktice.
- Nikada nemojte pokrete izvoditi tako da izložite mišiće ili tetive prekomernom naprezanju! Izvodite ih elegantno, brzinom koja vam odgovara!
- Vodite računa o disanju - Kastaneda je rekao "magični pokreti bez disanja su kao balet bez muzike"! Disanjem hvatamo i usmeravamo energiju koju smo pokrenuli pokretima.
- Pokušajte da od početka imate jasnu predstavu šta radite u svakom trenutku tokom izvođenja: pored pokreta i disanja, vaša jasna namera gde energija treba da se kreće, je ključna za postizanje efekta.
- Tradicionalno, preporuka je da se pokreti izvode isključivo u zatvorenom prostoru, što smatramo ispravnim i ne podržavamo tendencije novijeg datuma da se pokreti mogu izvoditi i na otvorenom, a pogotovu ne na javnim mestima kao što su parkovi, trgovi itd.
- Pokreti se izvode u tišini a muzika se koristi samo izuzetno, kod jedne male grupe pokreta koji su originalno za to i osmišljeni.

### Radionica 1. deo

**Seriya za pripremu namere** (Intento) Ova serija se sastoji od 37 pokreta koji su podeljeni u 4 grupe sa namerom da se energija u okviru našeg svetlećeg jajeta učini dostupnom i vrati u energetske centre uz fizičko telo. Najveći efekat se postiže kada se pokreti izvode jedan za drugim u kontinuitetu, ali se mogu izvoditi i svaka grupa pojedinačno. Grupa od 5 pokreta nazvanih "Koraci u prirodi"(pokreti 11 do 15 u knjizi) se takodje mogu izvoditi kao samostalna celina.

Seriya se u potpunosti izvodi prema opisanom u knjizi.

**Pokret Pojas za spasavanje** služi da pokrenemo energiju u visini pojasa, da pomešamo energiju ispred i iza tela. Očima pratite pokret, sve dok ne dobijete "panoramski pogled" od 360 stepeni. Disanje uskladite sa ritmom pokreta. Koristi se za zaustavljanje unutrašnjeg dijaloga ali i za zagrevanje, pre početka rada na drugim pokretima.

**Pokret Spajanje** služi da poboljšamo cirkulaciju energije u okviru fizičkog tela, što je bitno pre nego što se predje na ostale pokrete - stoga se radi na početku. Zatezanje mišića, počev od nogu pa sve do vrata treba izvoditi polako, bez naprezanja. Kada ih sve uvedete u stanje tenzije, ostanite tako neko vreme, koliko vam prija. Dišite normalno, ne zadržavajte dah! Potom ide opuštanje tela, a na kraju možete, kao dodatak, protresti šake.

### Radionica 2. deo

**Muška serija** se smatra jednom od najstarijih serija i karakteristična je po tome što se redistribucija energije vrši automatski prema vitalnim centrima, prvenstveno onima kojima je najpotrebnija.

U radionici se pokazuje redosled pokreta koji je malo drugačiji od onog u knjizi, a u koji se (opciono) mogu uključiti i pokreti nogu u vidu prekida između osnovnih pet grupa. Na video materijalu koji prati radionicu, raspored pokreta osnovnih 5 grupa, naziva se "kratka forma" dok onaj koji uključuje i prekide sa pokretima nogu nosi naziv "dugačka forma". Detaljan opis namene svakog od pokreta koji čine seriju možete potražiti u knjizi.

**Oslobadjanje zaustavljene energije**, je tehnika kojom omogućavamo da se uspostave prekinuti ili usporeni tokovi energije u našem fizičkom telu. Generalno, na mestima gde se tetive velikih mišića ruku i nogu spajaju sa kostima, stvaraju se "uska grla" i energija stoji umesto da cirkuliše. Obično su takva mesta bolna na dodir. Laganim vibriranjem tih tačaka, sa vrhovima prstiju, razmrđavamo zaustavljenu energiju, a potom je blagim pritiskom vraćamo nazad u cirkulaciju. Udisanje prati vibraciju, a izdisanje pritisak.

**Skidanje maske socijalizacije** služi da energiju raspoloženja, koja nas trenutno obuzima, promenimo. Takodje služi da se oslobodimo obrazaca ponašanja koje smo usvojili tokom procesa socijalizacije.

### Radionica 3. deo

**Ženska serija** vezana je za energetski centar koji imaju samo žene, u zoni materice i jajnika. Cilj ove serije je aktiviranje urodjene sposobnosti ovog centra, da direktno procesira energiju koja nas okružuje, bez posredovanja našeg uobičajenog sistema za interpretaciju - čula i razuma. Praktično, centar u zoni materice može da, umesto skupne tačke, preuzme funkciju interpretacije energije što olakšava ženama dolazak u stanje iz koga mogu da posmatraju svet oko sebe kao svet energije a ne objekata, tzv. "vidjenje energije". Serija opisana u knjizi se sastoji od 4 grupe pokreta, svaka sa posebnom namenom - detalje možete naći u knjizi.

Ženska serija je u ovoj radionici data u proširenoj formi: pokazuje se i peta grupa, nazvana "aktivacija direktne percepcije" koja se radi na početku i između svake od četiri grupe opisane u knjizi. Muškarci takodje mogu da rade ovu seriju, ali uz potrebnu umerenost, a energija se (gde je to deo pokreta) utrljava vrlo lagano u zonu genitalija umesto u zonu matrice.

**Krpna lutka** služi za opuštanje celog tela. Tokom dnevnih aktivnosti, neke grupe mišića su pod stalnom tenzijom dok se drugi jedva pokreću. Tada dolazi do nesklada u protoku energije, a ovim pokretom aktiviramo i opuštammo sve mišiće istovremeno.

### Radionica 4. deo

**Westwood - serija za centar za odluke** radi na dovodjenju rasute energije unutar našeg svetlećeg jajeta do zone baze vrata, tačnije do mesta gde postoji udubljenje na spoju ključnih kostiju. Poslednja tri pokreta mogu se raditi i nezavisno - njihova svrha je da pomeranjem energije ispred i iza tela izazovu strujanje koje prolazi kroz telo i posebno zonu gde se nalazi centar za odluke, što omogućava njegovo bolje snabdevanje energijom. Radi se u potpunosti prema opisanom u knjizi.

**Westwood - serija za rekapitulaciju**, sastoji se iz više grupa pokreta različite namene. Pored onih koji direktno povećavaju našu sposobnost prisećanja (rad sa zonama gde se nalazi naša energetska memorija), pokreti imaju uticaj i na osposobljavanje našeg energetskog tela. Serija se radi prema opisanom u knjizi.

**Rekapitulacija** se radi u sedećem položaju, opuštenog tela.

Tradicionalno, ovaj proces prisećanja počinje sastavljanjem liste svih osoba koje smo upoznali, počev od današnjeg dana pa do dana rođenja. Sastavljanje takve liste, koja uključuje i situacije ili događaje koji su nas energetski iscrpeli, može trajati godinama. Potom se počinje sa rekapitulacijom prve osobe koja se nalazi na listi (najbliža vremenski u prošlosti). Mentalno se rekonstruiše poslednji kontakt sa njom, sa što je moguće više detalja: ambijent, izgled, boje, mirisi, zvukovi itd. Što je detaljnija vizuelizacija, to je preciznije pomeranje naše skupne tačke baš u taj trenutak u vremenu koji rekapituliramo.

Za početak, da osetite efekte ove tehnike, možete početi i bez detaljne liste. Sastavite kraću listu osoba i možda nekih događaja, za koje smatrate da su sa vama najviše povezane razmenjenom energijom i počnite da rekapitulirate. Takodje možete započeti i sa događajima od predhodnog dana, koji su vam vremenski najbliži.

Sama rekapitulacija započinje sa glavom okrenutom na desno, udisajem. Zadržavamo dah, glava se potom okreće na levu stranu do ramena, a potom na desnu stranu, dok se ne vrati do sredine. Tu izdahnemo. Ovo je neka vrsta naše "najave za slanje podataka". Takav treba da nam bude i osećaj namere. Ovo radimo samo jednom, na početku, ali možete da preskočite i idete direktno na samu rekapitulaciju.

Sada pristupamo rekonstrukciji događaja i osoba koje rekapituliramo, i dok "boravimo u sećanju", pomeramo lagano glavu, udišući počev do desnog ramena dok ne dodjemo do levog, i izdišući dok nam se glava kreće od levog ka desnom ramenu. Ako vam je lakše, možete prvo da rekonstruišete scenu, pa tek onda da počnete sa

pomeranjem glave i disanjem. Takodje, nije previše bitna ni strana na kojoj se udiše ili izdiše - bitna je vaša namera da disanjem povratite zarobljenu energiju! Glava se pokreće bez preteranog istežanja vratnih mišića, a disanje je lagano, ravnomerno.

Kada osetite da ste iz onoga što rekapitulirate izvukli svu energiju i vratili tudju, možete (i ovo je opcionalno) da formalno završite, tako što ćete, držeći glavu prema napred, duboko udahnuti energiju zarobljenu u sećanju, i zadržati dah dok nekoliko puta pomerate glavu levo-desno. Pri ovom pomeranju osetite da se ovim pokretom glave seku energetske veze sa prostorom, osobama, emocijama koje su bile prisutne u sećanju. Glava završava pokret okrenuta prema napred, i tu izdahom pošaljete, prema beskonačnom, sva sećanja iz događaja koji ste rekapitulirali.

## Radionica 5. deo

**Westwood - serija za sanjanje** radi na razmeni energije izmedju leve i desne strane tela, a u drugom delu izmedju prednje i zadnje strane, sa ciljem da se skupna tačka pomeri iz uobičajene pozicije. Ova serija se radi u potpunosti prema objašnjenom u knjizi.

**Westwood - serija za unutrašnju tišinu** radi na blokiranju unutrašnjeg dijaloga. U odnosu na opis serije u knjizi, postoje razlike - u radionici učite proširenu verziju, koja obuhvata nekoliko dodatnih pokreta koji omogućavaju izmenu energije izmedju gornjih i donjih delova svetlećeg jajeta.

**Mapiranje** je tehnika kojom oslobadjamo energiju koja je zaustavljena i akumulirana u odredjenim delovima - tačkama na telu. Mapiranje koje pokazujemo na radionici je specifično po tome što se bavi stopalima i listovima nogu gde se nalaze energetske centri koje koristimo prilikom sanjanja. Stoga je preporučljivo uraditi ovo mapiranje pre spavanja, ali može se raditi u bilo koje doba dana.

Laganim vibriranjem tačaka koje navodimo, razmrdavamo zaustavljenu energiju, a potom je blagim pritiskom vraćamo nazad u cirkulaciju. Udisanje prati vibraciju, a izdisanje pritisak.

Redosled je sledeći, počinje se od levog stopala:

- Tačka u centru stopala, vibriranje i pritisak,
- Razmrdavanje prstiju, počev od malog prsta,
- Čišćenje kanala izmedju tetiva, takodje počev od malog prsta,
- Greben ispod prstiju (sa 4 prsta vibriramo i pritiskamo),
- Ukrštanje prstiju stopala i ruke (u ovom položaju ostanite koliko vam prija, dišite ravnomerno),
- Podizanje energije duž lista noge prema kolenu, prvo sa tri prsta obe ruke,
- Potom, podizanje energije sa laganim udarcima spoljne strane obe ruke, od članka prema kolenu.

Broj ponavljanja na svakoj od tačaka, odredite prema tome koliko vam prija.

Kada ste završili sa mapiranjem, izvedite, sedeći i ispruženih nogu, pokret "disanje prema beskonačnom".

**Priziv namere** (intento) je kratak niz pokreta, koji se izvodi nakon pokreta spajanja (radionica 1.čas). Služi da fokusiramo našu nameru na ponovno uspostavljanje veze sa sveprisutnom silom namere beskonačnog, na španskom "intento". Ponavlja se tri puta, pri čemu prva dva puta glasno izgovaramo "intento", dok treći put reč izgovaramo tiho.

Ovaj tekst je preuzet sa sajta [www.alef.rs](http://www.alef.rs)