

"Fikirlər göldəki ləpələrdən başqa nadir ki?! Emosiyalarımız, ahval-ruhiyyəimiz, duyğularımız nadir? Beyniniz nadir – çaxnaşma! Elə beyninizdə olan bu çaxnaşma səbəbindən də siz öz təbiətinizi görə bilmirsiniz. Beləcə, siz özünü itirməkdə davam edirsiniz. Siz bu dünyada hər bir kəslə rastlaşa bilərsiniz. Ancaq heç vaxt özünüza rast gəlmirsiniz".

emosiyalar

Qəzab, Paxıllıq və Qorxudan azadlıq

OSHO

OSHO

emosiyalar

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2015

İngiliscədən tərcümə: Sevil Gültən

Redaktor: Əziz Rzadə

Korrektor: Ceyran Abbasova

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212 42 37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-36-137-7

© Qanun Nəşriyyatı, 2015

© OSHO International Foundation, 1999

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur.

Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri

«Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu»na ziddir.

Emotions

Əsər Oshonun canlı auditoriya qarşısındakı söhbətləri əsasında tərtib edilmişdir. Oshonun bütün söhbətləri kitab halında çap edilmişdir. Bundan başqa onun danışığlarının səs yazmalarını da əldə etmək mümkündür. Səs yazıları və Oshonun bütün arxivini onlayn Osho Kitabxanasında əldə etmək mümkündür. www.osho.com/library

Tibbi imtina

Bu kitabdakı istənilən məsləhət və təlimlər psixoterapevtin, psixiatrın sizə verdiyi məsləhəti əvəz etmək niyyəti daşmır. Eləcə də burada yazılanlar peşəkar tibbi müalicənin alternativini deyil. Bu kitab sizdə olan istənilən problemlərə diaqnoz qoymağı təklif edir. Burada yazılanları təcrübədən keçirməzdən əvvəl mütləq öz həkiminizlə məsləhətləşin.

Giriş

Bu kitabı oxuyan istənilən oxucu elə fikirləşə bilər ki, o yenə də tamam fərqli “necə etməli” ideyasını verən kitab əldə edib. Düzdür, bu kitab sizə bir az da olsa fərqli “ölçülər” təklif edəcək, “necə” haqqında bütün sualların cavabını özünüzün gizlənmiş reallığınızda tapınış olacaqsınız.

Oşo deyir:

“Biz hər şeyi “necə”-yə azaltmış oluruq. Bütün dünyada çoxlu sayda “necə etməli” təlimləri var. Hər bir şəxs, xüsusilə də müasir dünyanın beyin sahibi “necə etməyi bacaran”a çevrilir. Bir sözlə, müasir insan bunu necə etməyi, onu necə etməyi, necə varlanmağı, necə uğur qazanmağı, insanlara necə təsir etməyi, dostları necə qazanmağı, necə fikirləşməyi və s. çox yaxşı bilir. Hansısa bir axmağın sizə yaxınlaşb necə nəfəs almağın qaydasını soruşacağı gün heç də uzaqda deyil. Əlbəttə, belə şey haqda sual verməzlər. Həyatı texnologiyanın ayağına verməyin. Texnologiyanın ayağına verilmiş həyat sevinc ətrini itirmiş olur.

Bu kitabı oxumaqla daxili dünyanızı bir daha anlamış olacaqsınız. Rastlaşdığımız bəzi ideyalar sizi narahat edər, bu vaxtadan bilmiş hesab etdiklərinizin əksi ola bilər. Bəzi fikirlər sizi şoka salar, bilmiş hesab etdiyiniz ideyalar haqda fikrinizi dəyişə bilər.

Nə qədər ki, vaxtınız, imkanınız var, özünüze “qərq” olun, özünüzü müşahidə edin. Özünüze yenicən, daha yaxın gedin, öz varlığınızın həqiqətinə daha çox yaxınlaşdıqca özünüzü daha çox anlayacaqsınız.

Yox, bu “necə etmək” haqda bir kitab deyil. Bu sizin işlədə biləcəyiniz bir lampadır. Kim olmağınızdan asılı olmayaraq bu lampa vasitəsilə unikal iç dünyanıza işıq salıb özünüzü görə bilərsiniz.

Birinci fəsil

Emosiyalar nədir?

Fikirlər göldəki ləpələrdən başqa nədir ki?

Emosiyalarınız, əhval-ruhiyyəniz, duyğularınız nədir?

Beyniniz nədir? – Çaxnaşma!

Elə beyninizdə olan bu çaxnaşma səbəbindən də siz öz təbiətinizi görə bilmirsiniz.

Beləcə, siz özünüzü itirməkdə davam edirsiniz.

Siz bu dünyada hər bir kəslə rastlaşa bilərsiniz. Ancaq heç vaxt özünüə rast gəlmirsiniz.

Siz acıqlısınız, amma siz həmişə acıqlı qala bilməzsiniz.

Hətta ən acıqlı adam da hərdənbir gülür – gülməlidir də!

Acıqlı olmaq halı həmişə, daima davam edə bilməz.

Hətta ən kədərli adam da gülümsəyir.

Hətta həmişə gülən adam da bəzən ağlayır, gözlərindən yaş axır.

Emosiyalar daimi ola bilməz.

Elə buna görə də onlar emosiyalar (Emotions) adlanır.

“Emosiya” (Emotion) sözü “hərəkət” (motion”) sözündəndir.

Onlar hərəkət edir, dəyişir, beləliklə də onlar emosiyalardır.

Sən bir haldan başqa hala düşürsən.

Bu an sən kədərlisən,

az sonra sən xoşbəxtsən.

Bu an sən acıqlısan,

az sonra sən rəhmlisən.

Bu an sən sevirsən,

başqa vaxt nifrətlə dolusan.

Səhər çox gözəl idi,

axşam çox pisdir... Bu beləcə də davam edir.

Adi ümumi düşüncə odur ki,

sevgi, nifrət, qəzəb kimi emosiyaların mənbəyi ürəkdir. Necə ki, beyin konseptual fikirlərin mənbəyidir, ürək də eləcə emosional, duyğulu olan nə varsa onların mənbəyidir.

Həmişə belə düşünmüşük.

Biz bu cür ənənəvi bölgü ilə yaşamışıq ki, təxəyyül, duyğular, emosiyalar, hisslər ürəyə məxsusdur.

Amma ürəyiniz, sadəcə, döyünən bir sistemdir.

Fikirləşdiyiniz, xəyal etdiyiniz hər nə varsa beyinlə məhdudlaşdırılır.

Beyninizdə yeddi yüz mərkəz var və onlar hər şeyə nəzarət edir.

Budda kimi şəxs “ürək” deyərkən varlığınızın mərkəzini nəzərdə tutur. Onun anlamına görə sizin sevginiz, nifrətiniz, hər şey, beyindən qaynaqlanır. Məncə də bu çox elmi anlamadır. Psixoloqlar da onunla razılaşırlar.

Bunu özünüz sınaqdan keçirə bilərsiniz.

Qəzəbinizin haradan qaynaqlandığını görə bilərsiniz – o, beyindən qaynaqlanır.

Emosiyalarınızın ilk mənbəyini görə bilərsiniz – bu mənbə, beyindir.

Beyin böyük bir fenomendir.

O, konseptual düşüncənizi əhatə edir.

O, emosiyalarınızı, hisslərinizi əhatə edir.

Birdəfəlik başa düşməlisiniz ki, emosiyalarınız sizin başınızın içindədir.

Amma şüurunuz başın içində deyil.

Faktiki olaraq, başınız şüurun içindədir!

Şüur sonsuzdur, ucu-bucağı görünmür.

Emosiyalar, arzular, istəklər, həvəs – hamısı başınızın içindədir.

Gec-tez onlar “quruyacaq”. Amma hətta başınız torpağın altında tamamilə yox olandan sonra da şüurunuz yox olmayacaq. Şüurunuzu saxlamırsınız, şüur sizi saxlayır; o sizdən çox böyükdür.

Bu tamamilə doğrudur.

Emosiyalarınız, duyğularınız, fikirləriniz – beyin bütünü “ləvazimatları” – çöldən gəlir; bunlar hamısı bayırdan idarə olunur. Bu artıq elmi baxımdan da aydınlaşıb.

Ancaq heç bir elmi araşdırma aparmadan da mistiklər min illər boyunca elə eyni fikri söyləyirdilər, yəni beyninizi döldürən nə varsa sizin özünüzün deyil, beyninizdən kənarıdır.

Siz beyninizdə olanlarla müəyyənləşirsiniz.
Yeganə günah da budur.

Beyin fikirləşəndir.

Ürək isə həmin beynin duya bilən başqa bir hissəsidir.

Duyum və düşüncə...

Fikirlər və emosiyalar...

Amma şahidlik edən hər ikisindən ayrılır.

Siz fikirləşərkən müşahidəçi müşahidə edib izləyir. Fikir onun yanından ötüb keçir, siz acıqlanırsınız – şahid sakitcə müşahidə edir. Emosiya ötüb keçir, lap buludlar ötüb keçən kimi, siz onları görürsünüz.

Siz nə yaxşısınız, nə də pis...

Siz nə xoşagələnsiniz, nə də xoşagəlməz...

Siz nə fikirsiniz, nə də emosiya...

Siz nə beyinsiniz, nə də ürək...

Sevgi insanı həmişə əsəbi edir

Sevginin sizi niyə əsəbi, niyə narahat etməsinin səbəbləri var. O şüurdan gəlmir, təhtəlşüurdan qaynaqlanır. Bütün bacarıqlarınız, gücünüz, biliyiniz hamısı şüurdadır. Amma sevgi şüurdan qaynaqlanmır, ona görə də siz onunla nə etinək lazım olduğunu bilmirsiniz, onun öhdəsindən gələ bilmirsiniz; o çox böyükdür.

Təhtəlşüur şüurdan doqquz dəfə böyükdür. Deməli, təhtəlşüurdan gələn nə varsa böyükdür, fəvqəladədir. Buna görə də insanlar emosiyalardan qorxurlar. Onlar emosiyaları geri itələyir, onların çaxnaşma yaradacağından qorxurlar.

Düzdür, emosiyalar kaos yaradır, amma kaos çox gözəldir.

Nizam-intizama ehtiyac olduğu kimi, xaosa da ehtiyac var. Nə vaxt ki, nizam-intizam lazımdır, qayda-qanunu işlət, şüurlu beynini işə sal; anma nə vaxt ki, xaosa ehtiyac var, təhtəlşüuru işlət. Qoy kaos olsun, çaxnaşma olsun. Normal, kamil insan bunların hər ikisini işlətməyi bacarır, imkan vermir ki, şüuru təhtəlşüurun işinə müdaxilə etsin, ya da əksinə, təhtəlşüur şüurun işinə mane olsun.

Biz həyatın bütövlüyünə inanırıq.

Biz həyatın gündüzlərinə,

gəcələrində,
həm günəşli, həm buludlu günlərinə inanırıq.
Biz inanırıq ki, həyatda olan nə varsa hamısı
ondan həzz almaq üçündür.

Yalnız bu haqda bir az məlumatlı olmağınıza
ehtiyac var.

Nələr baş verdiyini anlamaq üçün diqqətli
olmağınıza ehtiyac var.

Siz özünüzün beyniniz deyilsiniz,
siz özünüzün bədəni deyilsiniz.

İçinizdə hərdəsa şahid var. O, şahid beyninizi,
emosiyalarınızı, sizin fizioloji reaksiyalarınızı
müşahidə edir.

Bu şahid siz özünüzsünüz.

Bu şahid hər şeydən həzz ala bilər – əgər
mərkəzdə dayanarsa.

Beyniniz əzab çəkir, izzirabı duyur, o bütün növ
emosiyalardan – məhəbbətdən, istəklərdən,
həsrətdən əzab çəkir. Bütün bunlar beynin
“layihələridir”.

Beyninizdən kənarında olan, heç vaxt heç yana
getməyən isə sizin özünüzsünüz. O həmişə ordadır,
öz yerində.

Mühakimə etməyin

Əgər acıqlısınızsa acıqlı olun, amma mühakimə
yürütməyin ki, acıqlı olmaq yaxşıdır, ya pis.

Bu müsbət və mənfi emosiyalar arasındakı bir
fərqdır. Əgər siz beyninizdəki müəyyən emosiyanı
dərk edirsinizsə sizin dərk etməyinizlə o emosiya
“həll olunur”. Bu, mənfi emosiyaadır. Amma əgər siz
bu emosiyanı dərk edəndən sonra da həmin emosiya
olduğu kimi qalır, bütün varlığınıza yayılırsa bu
müsbət emosiyaadır.

Hər iki halda emosiyanı dərk etmə fərqli rol
 oynayır.

Əgər o zəhərli emosiyaadırsa, onu dərk etməklə
siz yüngülləşirsiniz. Əgər bu emosiya yaxşıdırsa, o
sizi xoşbəxt edir. Emosiyalarınızı dərk etməklə siz
yaxşı emosiyaları daha da dərinləşdirirsiniz.

Bu mənə görə bir meyardır. Əgər hansısa
emosiya sizin onu dərk etməyinizlə daha da
dərinləşirsə, deməli, bu yaxşı emosiyaadır.

Əgər hansısa emosiya siz onu dərk edən kimi
qeyb olursa, deməli, o nədirsə pisdir.

O emosiya ki, onu dərk edəndə yox olur, bu, pis emosiyaadır. O emosiya ki dərk ediləndə daha da dərinləşir, bu yaxşı emosiyaadır.

Yaxşı və pis sosial konsepsiyalar deyil, onlar daxili anlamlardır.

Dediyim odur ki, mənfi emosiyaalar da yaxşıdır – əgər realdırsa. Əgər onlar həqiqətən də, realdırsa onların reallığı onları dəyişir. Onlar daha da müsbət olur, zaman gəlir ki, onların mənfiliiyi və müsbətliyi qeyb olur.

Siz olduğunuz kimi qalırınsız; bilmirsiniz nə yaxşıdır, nə pisdir. Bilmirsiniz nə mənfidir, nə müsbət. Necə varsınızsə eləcə qalırınsız. Bu sizə real olana nəzər salmağa imkan verir.

Yalnız real olan nəyin real olduğunu bilər; həqiqi olan həqiqətin nə olduğunu bilər, əsl olan onu əhatə edənin əsl olduğunu bilər.

İkinci fəsil

Emosiyalar və sentimentallıq

Emosiya saf olandır, sentimentallıq isə hiylədir.

Siz kələk gəlməyi öyrənmişsiniz.

Qadın bilir ki, əgər o ağlayarsa, qalib olar. Ona görə də o ağlamaq istəyir, amma ağlamaq da asan olmur. Çünki bu proses asanlıqla idarə olunmur. Qadın isə zorla da olsa göz yaşlarını gətizdirir, o, rola girir, özünü ağlayan kimi göstərir. Belə göz yaşları saxtadır. Belə göz yaşları gözdən axsa da, yenə saxtadır, çünki bu göz yaşları özü axmır, onlar zorla gətirilir.

Sentimentallıq zorla yaradılan, hiyləgərliklə idarə edilən emosiyadır.

Necə ki sentimentallıq emosiyanın idarə olunmasıdır, eləcə də rasionallıq səbəbin idarə olunmasıdır.

Əgər siz həqiqətən də rasionalsınızsa,

doğrudan da rasionalsınızsa

onda siz alim olacaqsınız.

Əgər siz həqiqətən də emosionalsınızsa

bu halda şair olacaqsınız.

Bunlar hər ikisi yaxşı şeydir.

Rasional şəxslə emosional şəxs arasında real dialoq mümkün deyil – əslində bu asan olardı. Rasionallıqla sentimentallıqda bu çox çətinidir, amma səbəb və emosiyada bu çox asandır. Amma hər halda belə dialoqda çətinliklər olacaq, amma müqayisə də olacaq, bir-birini anlamaq üçün cəhd edəcəklər.

Çox adam elə fikirləşir ki, sentimentallıq mənəvilikdir, fiziki deyil. Amma emosiyalar da fikirlər kimi zehnin məhsuludur. Ürək dediyiniz də başınızın içindədir. Siz çox asanlıqla emosional ola bilərsiniz. Siz ağlaya bilərsiniz, muncuq kimi göz yaşlarınız axa bilər, amma bu, metafizik deyil. Göz yaşları da fizikiyədir. Gözlər də bədənin bir hissəsidir, emosiyalar fiziki enerjide nizam-intizamın pozulmasıdır.

Siz ağlayıb göz yaşını tökürsünüz, əlbəttə, bu vaxt sakitləşirsiniz, ağlayıb sakit ola bilərsiniz. Siz özünüzü sakitləşmiş hiss edirsiniz. Dünyanın hər yerində qadınlar bunu çox yaxşı bilir. Onlar bilir ki, ağlamaq sakitləşməyə kömək edir. Onlar ağlayır, göz

yaşı tökür, sakitləşirlər. Ağlamaq – katarsisdir, təmizlənmədir. Amma bu, qeyri-fiziki deyil. İnsanlar hələ də bəzi şeyləri səhv anlaşırlar, onlar hələ də fiziki olanların qeyri-fiziki olduğunu düşünür.

Yatırtma (qarşısınıalma) və nəzarət

Siz heç vaxt heyvanların müharibə etdiyini görməzsiniz. Əlbəttə, onlar arasında da bəzən “döyüşlər” olur, amma bunlar fərdi döyüşlərdir, dünya müharibələri deyil. Siz heç vaxt görməzsiniz ki, qərbdə olan qarğalar şərqdə olan qarğalara müharibə elan etsinlər. Eləcə də Hindistan itlərinin Pakistan itləri ilə vuruşduğunu görməzsiniz. Çünki nə itlər, nə də qarğalar axmaq deyil. Düzdür, onlar da bəzən dalaşır, burada səhv heç nə yoxdur. Əgər onların azadlığına mane olsalar onlar vuruşurlar, bu, fərdi vuruşmadır. Bu, dünya müharibəsi deyil.

Bəs siz, siz insanlar neyləyirsiniz? Siz insanlar bəşəriyyəti əzirsiniz, hətta bəzən onlara imkan vermirsiniz ki, açıqlansınlar, halbuki bu təbiidir. Nəticədə də insanlar qəzəblərini içlərində yatırır, hirsələrini boğur. Bir gün içləri zəhərlə dolan insanlar bomba kimi partlayır – dünya müharibəsi olur. Hər on ildən bir dünya müharibəsinə ehtiyac var.

Bu müharibələrə kim cavabdehdir?

Kimlər? Sizin müqəddəs adlandırığınız moralistlərdir cavabdeh. Sizin bəşəriyyətin xilaskarları hesab etdiklərinizdir müharibələrə cavabdeh olanlar. İnsanlara təbii olmağa imkan verməyənlərdir.

Bəs hissləri boğmaq nə deməkdir?

İstəmədiyiniz həyatı yaşamaqdır. Olmaq istəmədiyiniz adam olmaqdır. Bu özünüzü “xaraba qoymaq”, dağıtmaqdır. Bu intihardır, əlbəttə, tədricən intihardır. Yavaş-yavaş özünüzü zəhərləmədir.

Hisslərinizi ifadə etmək – həyatdır. Hisslərinizi boğmaq intihardır.

Nə üçün? Axı niyə? Axı niyə insanlar hisslərini boğub belə xəstə olurlar?

Hisslərinizi boğanda beyniniz parçalanır. Qəbul etdiyiniz hissə şüurlu olur, imtina etdiyiniz hissə isə şüursuzluq. Belə bir bölgü təbii deyil. Hisslərinizi boğduğunuza görə bas verir bu. Beləliklə də

beyninizin şüursuzluq hesab etdiyiniz hissəsinə cəmiyyətin imtina etdiyi “zir-zibili” tullayrsınız. Amma unutmayın, ora nə tullasanız da sizin bir parçanız olacaq. Ora tulladıqlarınız əllərinizə, sümüklərinizə, qanınıza, ürək döyüntünüzə gedir.

Psixoloqlar deyir ki, xəstəliklərin səksən faizi hissləri yatırtmağın, boğmağın nəticəsidir. Ürək tutmaları daha çox hirs boğmaq deməkdir, yəni ürək daha çox nifrətlə zəhərlənib.

Nə üçün? Niyə? Niyə insanlar hisslərini boğur və xəstə olurlar? Cəmiyyət sizi öyrədir ki, hisslərinizə nəzarət edəsiniz, demir ki, onları çevirəsiniz. Hissləri çevirmə yolu çox mürəkkəbdir. Bir sözlə, bu nəzarət yolu deyil, tamam əksinədir.

Hisslərinizə nəzarət etməklə siz hisslərinizi boğursunuz, hisslərinizi çevirəndə isə onu ifadə edərsiniz.

Acığınızı başqa adama tökmək düz deyil. Çünki o da uyğun gələn deyil.

Bundan sonra hirsələnəndə evinizin ətrafında yeddi dəfə qaçın, sonra bir ağacın altında oturub baxıb görün hirsiniz hara gedib.

Baxın, siz hirsinizi boğmadınız, ona nəzarət etmədiniz, hirsinizi başqa adamın üstünə tökmədiniz, çünki hirsinizi kiminsə üstünə töksəniz zəncir yaratmış olursunuz. Çünki siz axmaq olduğunuz kimi başqası da axmaqdır. Əgər siz hirsinizi tökdüyünüz adam ağıllı adamdırsa burada heç bir problem yoxdur. O razı olacaq ki, siz hirsinizi ona töküb sakitləşəsiniz. Amma elə ki, hirsinizi tökdüyünüz adam nadandır – o sizə reaksiya verəcək. O da hirsini sizə tökəcək. O sizin üstünüzə daha çox hirs tökəcək. Bu halda zəncir yaradırsınız, hirsinizi ona tökürsünüz, o da sizə. Sonda düşmən olursunuz.

Hirsinizi heç kimin üstünə tökməyin.

Hirsiniz də qusmaq kimi bir şeydir. Qusmağınız gələndə gedib kiminsə üstünə qusmursunuz axı. Hirs də qusmaq kimi qaytarmaq lazımdır. Qusmağınız gələndə hamama gedib qusursunuz, bütün bədəniniz təmizlənir. Əgər qusmasanız bu bədəniniz üçün çox təhlükəlidir. Qusanda isə bədəniniz təmizlənir, boşalır, sanki ağır yükdən xilas olur, sağlam olursunuz. Yediğiniz yeməkdə nəsə bir problem olmuşdu, qusmaqla ondan imtina etmiş oldunuz.

Hirsinizi içinizdə boğmayın!

Hirs də zehni qusmaqdır. Deməli, beyninizə qəbul etdiyinizdə səhvə yol vermişsiniz. Sizin vücudunuz qəbul etdiyini geri qaytarmaq istəyir, amma bunu kiminsə üstünə tökməyinizə ehtiyac yoxdur. Adamlar hirsini başqalarının üstünə tökürlər, cəmiyyət isə deyir ki, ona nəzarət etmək lazımdır.

Reaksiya və cavab

Siz spontan olanda bu o deməkdir ki, siz planlaşdırdığınız ideyaya görə hərəkət etmirsiniz.

Faktiki olaraq siz nəşə etməyə hazır deyildiniz.

Etdiyiniz hərəkət öz axarı ilə baş verib.

Siz bu iki sözün mənasını başa düşməlisiniz.

Birincisi odur ki, reaksiya ilə cavab arasında fərq var. Reaksiya başqa şəxs tərəfindən idarə olunur. Kimsə sizi təhqir edir, siz acıqlanırsınız, siz acıqlı hərəkət edirsiniz. Bu, reaksiyadır. Müstəqil deyilsiniz, istənilən adam sizi bu və ya başqa yola çəkə bilər. Sizə tez təsir etmək olur, siz asanlıqla şantaj olunursunuz. Reaksiya emosional şantajdır. Siz acıqlı deyildiniz. Kimsə sizi təhqir etdi, onun təhqiri sizdə acıq oyatdı, indi sizin hərəkətinizə səbəb də acıqdır.

Cavab isə azadlıqdan doğur. Cavab başqa bir şəxsdən asılı deyil. Başqa adam sizi təhqir edə bilər, amma siz acıqlı olmursunuz. Əksinə, siz fikirləşirsiniz, götür-qoy edirsiniz, öz-özünüə sual verirsiniz ki, axı o sizi niyə təhqir etdi? Bəlkə o təhqir etməkdə haqlıdır? Əgər həqiqətən də belədirsə siz ona hirs lənməkdənsə ona minnətdar olmalısınız.

Bəlkə sizi təhqir edən səhv edib? Əgər o səhv edibsə niyə onun səhvi ucbatından ürəyinizi hirs ilə zədələməlisiniz?

Emosiyalar bütöv fərd olmaqda sizə kömək etmir.

Emosiyalar sizə qranit kimi möhkəm ürək vəd etmir.

Siz selin içində gah ora, gah bura hərəkət edib nə edəcəyini bilməyən quru ağac kimi qalacaqsınız.

Alkoqol insanı necə kor edirsə emosiyalar da eləcə kor edir.

Bu emosiyaların sevgi kimi yaxşı adları ola bilər, yəni yaxşı emosiyalar. Yaxud hirs adlı pis emosiyalar

ola bilər. Hirsələnəndə hirsinizi kiməsə töksəniz bu sizi sakitləşdirir.

Hindistanda yol qırağında bir-biri ilə sevişən itləri görəndə hamı onlara daş atıb ayırmaq istəyir. Axı bu yazıq heyvanlar sevişəndə heç kimə mane olmurlar, heç kimə ziyan vurmurlar, onlar da insanların həyata keçirdikləri bioloji "ritual"ı yerinə yetirirlər. Sadəcə, onların evi yoxdur ki, gedib evdə sevişsənlər, onlar bunu yol qırağında edirlər. Adamlar onların yanından keçəndə onlara daş atır, döyür, bunu "qəribə" adlandırırlar. Onlar eyni şeyi həm xoşlayır, həm də nifrət edirlər: özləri sevişəndə bunu normal, başqaları sevişəndə isə buna nifrət edirlər.

Heç vaxt acıqlı olmayan, həmişə öz qəzəbinə nəzarət edən şəxs çox təhlükəlidir. Belə insandan ehtiyat edin, o sizi öldürə bilər. Əgər əriniz heç vaxt hirsələnmirsə bu barədə polisə məlumat verin. Əriniz hərdənbir hirsələnsə ondan ehtiyat etməyin, qorxmayın, o normal insandır.

Ancaq heç vaxt acıqlanmayan ər bir gün tullanıb sizi boğa bilər. O bunu elə edəcək ki, sanki kimsə onu bunu etməyə təhrik edir.

İllərdir ki, qatillər məhkəmədə belə deyirlər:

"Biz cinayəti etdik, amma nəşə bunu etməyə bizi təhrik etdi".

Kim, nə təhrik etdi onları? Onların həmişə içlərində boğduğu hirsələri, emosiyaları bir gün partladı.

Yaşa, rəqs et, ye, yat...

Mümkün qədər hər şeyi tam edin.

Heç vaxt unutmayın, yadda saxlayın, əgər görsəniz ki, özünüə problem yaradırsınız, bundan dərhal əl çəkin.

Çünki elə ki problem yaranır, onda onu həll etməyə ehtiyac da yaranır. Əgər siz problemin həlli yolunu da tapsanız onda da min bir problem yaranacaq. Yaxşısı budur ki, "tələyə" bir addım qalmış ondan uzaq durasınız. Elə ki görürsünüz artıq problemin "içinə" – "tələyə" düşürsünüz, dərhal özünüə əl alın, qaçın, tullanın, nə edirsinizsə edin, tək "tələyə" düşməyin. Onda problemi yaradan enerji əriyir, geriyə – kosmosa qayıdır.

Həssaslıq dərk etmə ilə inkişaf edir.

Hisslərinizə nəzarət etməklə siz laqeyd, ölü kimi olursunuz – bu, nəzarət mexanizminin bir hissəsidir. Əgər siz laqeyd, ölü kimi olursunuzsa onda heç nə sizə təsir etməyəcək, sanki bədəniniz müdafiə qalasıdır. Heç nə sizə təsir etməyəcək, nə təhqir, nə də sevgi. Nəticədə, həyatı boyu bir şeyə cəhd edirsiniz, hissələrinizə necə nəzarət etmək, sonra da ölmək. Hisslərinizə nəzarət etməyə olan cəhdləriniz bütün enerjinizi alır, bu halda, sadəcə, ölürsünüz. Həyat çiyinizdə daşdığıңыз maraqsız, ölü bir şeyə çevrilir, siz necə olsa onu daşmalısınız.

Beyniniz sakit qalmaq kimi bir oyun oynamağı bacarır.

Beyniniz fikirlərsiz, emosiyalarsız qala bilər, amma onlar yatırılmış formadadır, tam oyaqdır, istənilən anda tullanmağa hazırdır. Bəzi dinlər və onların müqəddəsləri beyni yatırtmaq kimi səhv fikrə düşürlər. Əgər siz sakitcə oturub fikirlərinizi, emosiyalarınızı yatırırınsınızsa, içinizdə heç nəyin hərəkətinə imkan vermirsinizsə tədricən bu sizdə vərdişə çevriləcək.

Bu həyatda özünüzdə dediyiniz ən böyük yalandır. Çünki nə etsəniz də, hər şey əvvəlki kimidir. Heç nə dəyişmişdir, amma sizə elə gəlir ki, içinizdə dəyişmə gedir.

Üçüncü fəsil

Qəzəb

Əgər qəzəbin nə olduğunu bilmək istəyirsinizsə, onun dərinliyinə baş vurun, onun haqqda fikirləşin, dəfələrlə onun “dadına baxın”, imkan verin o içinizdə baş qaldırsın, imkan verin o sizi əhatə etsin, imkan verin o sizin qanınızı qaraltsın. Onun əzablarını, ağrılarını, zəhərini hiss edin, varlığınız üçün onun yaratdığı qaranlıq “dərə”ni görün, bu qaranlıq “dərə”dən “cəhənnəm”ə necə düşdüyünüzə fikir verin. Onun üzüaşağı axan bir sel olduğunu gözlərinizlə görün.

Beləcə, qəzəbi hiss edin, duyun.

Bunu dərk etsəniz sizdə dəyişiklik baş verəcək.

Həqiqəti bilmək – dəyişmək deməkdir.

Həqiqət azad edir, amma bu, özünüzün olmalıdır.

Nədir qəzəb?

Qəzəbin psixologiyası belədir ki, siz nəyisə istədiniz, kimsə onu əldə etməkdə sizə mane oldu. Kimsə yolunuzda durdu. Sizin bütün enerjiniz nəyisə əldə etməyə yönəlir, kimsə bu enerjinin yolunu kəsdi, siz istədiyinizi ala bilmədiniz. Bax, onda bu alt-üst edilən enerji qəzəbə dönür – arzunuzu həyata keçirmək imkanınızı darmadağın edən, sizə mane olan o şəxsə qarşı.

Sizin qəzəbiniz orijinaldır,

çünki o sizə məxsusdur.

Sizə məxsus olan nə varsa orijinaldır, xalisdır.

Beləliklə, qəzəbin mənbəyini, onun haradan yarandığını tapın.

Gözlərinizi yumun, içinizə doğru hərəkət edin.

O itinəmişdən əvvəl mənbəyə doğru geri gedin – onda siz boşluğa düşəcəksiniz.

İrəliyə doğru hərəkət edin, daha dərinliyə gedin, elə bir yerə çatacaqsınız ki, orda qəzəb yoxdur.

İçinizdə, mərkəzdə heç bir qəzəb yoxdur.

Bəs qəzəb haradan gəlir?

Qəzəb heç vaxt mərkəzdən gəlmir, o, eqodan gəlir. Eqo da saxta obyektir.

Əgər siz içinizin daha dərinliyinə getsəniz görərsiniz ki, qəzəbiniz kənarından, çöldən gəlir,

mərkəzdən yox. Qəzəb mərkəzdən gələ bilməz, mərkəzdə boşluqdur, tamamilə boşluq. Qəzəb eqodan gəlir, eqo isə cəmiyyət tərəfindən yaradılan saxta obyektədir, o nisbidir. Qəflətən kimsə sizə “zərbə” endirir, budur, eqo incidilir, qəzəb peyda olur.

İnsanlar QƏZƏBLİDİR.

Çünki onlar içlərində çoxlu qəzəbi boğub yatırıblar.

Buna görə də onlar həmişə qəzəblidir, elə an olmur ki, qəzəbli olmasınlar.

Uzaqbaşı, onlar hərdən az, hərdən də çox qəzəbli olurlar.

Sizin bütün varlığınız içinizdə boğduğunuz qəzəblə zəhərlənib. Siz qəzəblə yeyirsiniz. Qəzəblə yeməyən şəxsi müşahidə etsəniz görərsiniz ki, onun fərqli keyfiyyəti var, ona baxmaq xoşdur, çünki o, qəzəblə yemir. Ola bilsin ki, o, ət yesin, amma qəzəblə yemir. Ola bilsin ki, siz tərəvəz, meyvə yeyirsiniz, əgər içinizdə qəzəb boğmusunuzsa, siz qəzəblə yeyəcəksiniz. Çünki yemək yeyərkən dişləriniz və ağızınız vasitəsilə içinizdəki qəzəbi çölə çıxarırsınız. Siz ağızınızdakı yeməyi elə əzirsiniz ki, sanki düşməninizdir.

Gələn dəfə sevgilə məşğul olun, özünüzü müşahidə etsəniz görərsiniz ki, aqressiv olarkən etdiyiniz hərəkəti edirsiniz. Üzünüzə baxın. Güzgüdə üzünüzdə dəyişdiyini izləyin, onda üzünüzdə baş verənləri görərsiniz – qəzəbin və aqressiya nın bütün təhriflərini orda görəcəksiniz.

Yeməyi götürəndə siz acıqlı olursunuz, yemək yeyən insana fikir verin. Sevişənləri göz önünə gətirin – qəzəb elə dərinliyə gedib ki, hətta qəzəbin əksi olan sevgi də zəhərlənib. Yeyərkən də, tam neytral bir fəaliyyət də zəhərlənib. Bu halda siz hər hansı qapını açırınsınız, orda qəzəb görürsünüz, kitabı stolun üstünə qoyursunuz, orda qəzəb görürsünüz, ayaqqabınızı çıxarırsınız, qəzəb görürsünüz – çünki qəzəb artıq sizi fərdiləşdirib.

Əgər siz qəzəbdən yaxa qurtarmaq üçün onun nə olduğunu bilmək istəyirsinizsə bu çox çətinidir. Çünki qəzəbdən yaxa qurtarmaq fərq yaradır. Bu halda belə ehtimal irəli sürməyə başlayırsınız ki, qəzəbli olmaq pisdir, qəzəbsiz olmaq yaxşıdır. Ehtimal edirsiniz ki,

şəhvət pisdir, şəhvətsiz olmaq yaxşıdır. Bir sözlə, “bu yaxşıdır, o pisdir” kimi fikirlər yürüdürsünüz. Tamahkarlıq pisdir, tamahsız olmaq yaxşıdır. Əgər siz belə fərqlər yaratsanız çətinliyə düşər olarsınız. Bu halda əgər siz qəzəbi tapdalayıb keçsəniz də o yalnız yatırılmış olacaq.

Qəzəbin ya sevginin adı halda öz-özünə yaranması aktı – bu vaxt siz bir dünyadan başqa bir dünyaya keçirsiniz. Sevgi, hətta qəzəb də olsa belə olur. Dediym odur ki, əgər müsbət emosiyalar saxtadırsa bu çox pisdir. Əgər mənfi emosiyalar orijinaldırsa, xalidsə bu çox gözəldir. Hətta bütün bədəniniz qəzəbdən əssə də, bütün sinirləriniz qəzəb içində titrəsə də qəzəb gözəldir.

Acıqlanmış balaca uşağa bir nəzər salın, bu vaxt qəzəbin gözəlliyini hiss edəcəksiniz. O uşaq bütün varlığı ilə qəzəbin içindədir. Üzü par-par yanır, sifəti qıpqırmızıdır. Hətta bu balaca uşaq belə qəzəbli olanda çox güclü görünür. Adama elə gəlir ki, bu dəqiqə o, bütün dünyanı dağıdacaq. Bəs az keçməmiş nə baş verir? Nə olur o uşağa? Bir neçə dəqiqədən sonra hər şey ötüb keçir, o uşaq yenə də xoşbəxtədir. Oynayır, evin ətrafına fırlanır.

Bəs niyə o uşaq kimi olursunuz?

Siz bir səhvədən başqa səhvə doğru gedirsiniz.

Həqiqətən də qəzəb çox davam edən emosiyaya deyil, təbiəti etibarilə o ani halıdır.

Əgər qəzəb həqiqidirsə o yalnız bir neçə an davam edir. Əsl qəzəbin ömrü az olur. O çox gözəldir, o heç kimə ziyan vurmur.

Real, spontan olan bir şey heç kimə ziyan vurmaz. Yalnız saxta olan ziyan vurur. Spontan olaraq qəzəblənən şəxsin içindəki qəzəb bir neçə dəqiqə sonra yox olur, o sakitləşir, qəzəbdən təmizlənir.

Özünüzü ikiyə bölməyin.

Mən sizə ehtiyatlı olmağı təklif edirəm, ancaq əgər vaxt yetişməyibsə, ehtiyatlı, ayıq-sayıq ola bilməzsəniz. Siz qəzəbin nə olduğunu bilmək üçün özünüzün mənfi emosiyalar “cəhənnəmindən” keçməlisəniz, yoxsa onlar yatırılmış olacaq və istənilən anda, istənilən zəif anda vulkan kimi püskürəcək. Ən yaxşısı onlardan yaxa qurtarmaqdır. Ancaq onlardan yaxa qurtarmaq o demək deyil ki,

gərək əvvəlcə ehtiyatlı olasınız.

Birincisi, ehtiyatlı olmaq fikrini başınızdan çıxarın. Hiss etdiyiniz hər emosiyanı yaşayın, bu sizsiniz. Nifrət edən, pis, yararsız, hər nədirsə siz özünüzsünüz. Əvvəlcə imkan verin emosiyalarınız tam olaraq şüurunuzda gəlsin.

Bundan sonra siz ehtiyatla onları təhtəşüurunuzda yatırda bilərsiniz. Bundan sonra gündəlik işinizlə məşğul olursunuz, onları yenidən geri gətirirsiniz. Bu yol onlardan can qurtarmağın düz yolu deyil. İmkan verin emosiyalarınız üzə çıxsın, onları yaşayın, onlardan əziyyət çəkin.

Bu çox çətin və yorucudur, amma nəticəsi yaxşıdır. Siz bu emosiyaları yaşadınız, onlardan əziyyət çəkdiniz, onları qəbul etdiniz, bu axı siz özünüzsünüz, özünüzü məcbur etmədiyiniz ki, onları "ittiham edəsiniz". Çünki siz bu yolla özünüzü tapırsınız, tanıyırsınız. Emosiyalarınız da boğulmadan şüurlu yaşadılar, onda onların özbaşına qeyb olduqlarını görüb təəccüblənəcəksiniz. Onların sizə təsiri azalır, onlar boğazınızda ilişib qalmır. Onlar tamamilə çıxıb gedəndən sonra siz müşahidə edirsiniz.

Unutmayın, fikrimi səhv anlamayın!

Mən belə demişəm: "mənfi emosiyalarınızı ifadə edin". Amma mən deməmişəm ki, bunu açıq-aydın edin. Belə olur ki, çox şey təhrif olunur.

Tutaq ki, siz kiməsə acıqlanmışsınız, acığınızı ifadə edirsiniz, o biri şəxs də hər halda Qautam Budda, yaxud mərmər heykəl deyil ki, sakitcə durub sizə qulaq assın. O da nəsə edəcək, o da acığını büruzə verəcək. Onun bu halı sizi daha da qəzəbləndirəcək, bu dəfə daha da qəzəblənirsiniz, qisas almaq istəyirsiniz. Getdikcə daha dərinliyə gedirsiniz, çünki sizə deyiblər ki, acığınızı büruzə verin.

Bəli, düzdür, mən sizə demişəm ki, acığınızı ifadə edin, amma mən bunu açıqca etməyi nəzərdə tutmamışam. Əgər acıqlanmışsınızsa, gedib otağınıza girin, qapını bağlayın, yastığınızı yumruqlayın, güzgü qabağında durub öz əksinizin üstünə bağırın, bu vaxtacan çoxlarına demək istədiyiniz, amma demədiyiniz nalayiq sözləri özünüzə deyin. Əgər belə olmasa bunun sonu olmaz.

Hər şey dairə ətrafında fırlanır, biz isə onlara

son qoymaq istəyirik. Belə ki, sizdə kimə qarşı mənfi emosiya oyansa buna səbəb başqa bir şəxs deyil. Məsələ bundadır ki, sizdə qəzəb adlı enerji var. Bu enerji kainata yayılıb. Siz onu içinizdə boğa bilməzsiniz.

Qəzəbinizi kiminsə üstünə tökməyinizə ehtiyac yoxdur. Qəzəbli olanda hamama girə bilərsiniz, piyada uzun bir yol gedə bilərsiniz. Bu o deməkdir ki, içinizdə olan qəzəbdən azad olmaq üçün sürətli fəallıq lazımdır. Qəzəbli olanda yavaş sürətlə qaçın, onda görəcəksiniz ki, qəzəbdən azad olmuşsunuz. Ya da heç qaçmayın, yastığı götürüb onu əzişdirin, dişləyin. Onda əlləriniz və dişiniz sakit olacaq. Cəmi beş dəqiqəlik katarsis nəticəsində siz sakitləşəcəksiniz, sanki yükədən azad olacaqsınız. Bircə unutmayın ki, qəzəbinizi başqasının üstünə tökmək axmaqlıqdır.

Qəzəb gözəldir, şəhvət gözəldir.
Amma gözəl olanlar da pis ola bilər.
Bu sizin özünüzdən asılıdır.
Əgər siz onları çərçivəyə salsanız, cəzalandırırsanız onlar pis olacaq.
Əgər siz onları ötürsəniz onlar ilahi olacaq.
Ötürülən qəzəb mərhəmət olur. Çünki enerji eynidir.
Budda rəhmlidir.
Onun rəhmlili olması nədəndir?
Bu elə qəzəbin içində hərəkət edən enerjidir.
Bu enerji indi qəzəbin içində hərəkət etmir, eyni enerji xeyirxahlığa yönəlib.
Sevgi haradan gəlir? Mənbəyi nədir?
Budda sevir. İsa sevgidir.
Şəhvətə yönəlmiş enerji sevgiyə çevrilir.
Unutmayın
əgər təbii hisslərinizi boğsanız,
onları çərçivəyə salsanız onlar zəhərli olur və sizin varlığını "xaraba qoyur". Bu zəhər dağıcı və öldürücüdür.
Ancaq siz onu dəyişəndə, o, ilahi olur.
Dəyişilməyə ehtiyac var.

Laqeyd, pasifist insanlar dünyanın ən pis adamlarıdır.

Onlar yaxşı adam deyil, çünki daxillərində vulkan gəzdirirlər.

Belə adamların yanında heç vaxt özünüzü rahat hiss etmirsiniz.

Sanki qarşınızda nəşə bir təhlükəli varlıq dayanıb.

Siz bu təhlükəni duya bilərsiniz, ona toxuna bilərsiniz. Bu təhlükə onların içindən çölə axır.

Əgər qəzəbiniz natamamdırsa, bu, həyəətə daxil olan yad adamla necə rəftar edəcəyini bilməyən itə bənzəyir. Ola bilsin ki, həyəətə daxil olan yad adam it sahibinin dostu olsun, bu halda it quyruğunu bulayır, hürmür. Yox, əgər həyəətə daxil olan itin sahibinin düşmənidirsə bu halda it hürür. İt eyni anda hər ikisini də edir. Bir tərəfdən o hürməkdə davam edir, o biri tərəfdən isə hələ də quyruğunu yelləməkdə davam edir.

İt siyasət işlədir, hər iki halda hansı baş versə o özünü rahat hiss edir.

Əgər it görsə ki, sahibi gəlib həyəətə girən adamla dostcasına görüşür, it bu halda quyruğunu bulayır, hürməyini dayandırır. Bu vaxt onun bütün enerjisi quyruq bulamağa gedəcək. Əgər sahibi yad adamı görüb qəzəblənsə, it bu halda hürməkdə davam edir, quyruğunu bulamır, onun bütün enerjisi hürməyə sərf olunur.

Sizin də qəzəbiniz belədir. Nəyi necə etməyi tarazlaşdırırsınız: nə qədər verəcəklər, limiti keçmə, başqa şəxsi qəzəbləndirməyin və sair.

Xalis qəzəb gözəldir, çünki bütövdür, içində hər şey var. İsanın başına gələnlərə bir baxın. O, bir gün böyük bir məbədə gedir, orda puldəyişənləri və onların masalarını görüb cin atına minir, qəzəblənir – mərhəmətin və sevginin içində olan eyni enerji. Yalnız əllə, silahsız bütün puldəyişənləri qovub məbəddən çıxardır, onların masalarını aşır. Həqiqətən də o, çox qəzəbli olub. Çünki bir neçə puldəyişəni məbəddən yalnız əllə qovub çıxarmaq o qədər də asan deyil.

Onun içindən gələn qəzəb əsl, xalis qəzəb idi. Hindilər bundan məyus olurlar. Onlar inanmırlar ki, belə hərəkət edən İsa maarifpərvərdir.

İnsanların içində narahatlıq var, ideyalar var. Reallığı görmək, maarifpərvər şəxsi görmək əvəzinə onlar müxtəlif konsepsiyalarla hazırdırlar ki, nəşə səhv tapsınlar. Belə düşüncülər ki, əgər kimsə onlar deyənə etmirsə, o, maarifpərvər deyil. İcazə verin, öz

sözümü deyim, heç bir maarifpərvər insan sizin kimi dünyadan xəbərsizlərin zövqünə uyğun olanı etməz, bu, mümkün deyil.

Qəzəb və kədər eynidir

Kədər passiv qəzəbdır, qəzəb isə aktiv kədərdır. Çünki kədər asanlıqla gəlir, qəzəb isə bir az fərqlidir. Bu ona görədir ki, siz daha çox passiv olana köklənmişsiniz. Kədərli adam üçün qəzəbli olmaq çətinidir. Əgər siz kədərli adamı qəzəbləndirsəniz onun kədəri dərhal yox olacaq. Qəzəbli adamı da kədərləndirmək çətinidir. Əgər siz qəzəbli adamı kədərləndirsəniz onun qəzəbi dərhal yox olacaq.

Bizim bütün emosiyalarda əsas mübarizə davam edir – qadın, kişi, cavan, qoca, erkək, dişi. Qəzəb erkəkdir, kədər dişi. Deməli, əgər siz kədəre köklənmişsinizsə, kədəri qəzəbə çevirmək çətinidir. Ancaq sizin dəyişməyinizi istədim. İçinizdə partlamağın sizə heç bir xeyri olmayacaq, çünki siz yenə də passiv olmağın yollarını axtaracaqsınız. Yox, belə etməyin, imkan verin o kədər içinizdən çıxsın. Lap o, mənasız görünsə belə onu kənara ötürün. Lap öz gözünüzdə məzhəkəçiyə dönsəniz də, o kədəri kənara çıxardın.

Əgər siz qəzəblə kədərin arasında üzsəniz onda onların hər ikisi asan olar. Bunu bacarsanız siz müşahidə edə biləcəksiniz. Siz səhnə arxasında dayanıb bu “oyun” u müşahidə edə bilərsiniz. Sonra siz onların hər ikisinin arxasına keçə bilərsiniz. Anına əvvəlcə bunların hər ikisi arasında çapalamalısınız, yoxsa kədərli olmağa meyil edərsiniz, bu vəziyyətdə dəyişmək çətin olur.

Unutmayın ki, iki enerji, iki əks enerji əlli-əlliyyə oxşar olanda onda onlardan can qurtarmaq asan olur. Çünki onlar bir-biri ilə mübarizə aparır, bir-birini zəiflədir, siz onların heç birində “lövbər” salmırsınız. Sizin kədər və qəzəb də mübarizə aparən əlli-əlliyyə bərabər enerjidir. Birdən siz azadlıq qazanırsınız, sürüşüb kədərin əlindən çıxırsınız. Əgər kədər yetmiş faiz, qəzəb isə otuz faiz olsa, onda məsələ mürəkkəb olur. Otuz faiz qəzəb, yetmiş faiz kədərlə ziddiyyət təşkil edir, bu isə o deməkdir ki, qırx faiz kədər hələ də orda – qəzəbin içində olacaq, sizin ondan yaxa qurtarmağınız çətin olacaq. Həmin qırx faiz kədər həmişə sizdən asılıb qalacaq.

Daxili enerjilərin əsas qanunlarından biri budur

- imkan yaradın ki, əks polyarlıqlar bərabər vəziyyətə gəlsin və bundan sonra siz sürüşüb aradan çıxırsınız. Sanki iki şəxs dalaşır, siz isə xilas olursunuz. Onların başı bir-birinə elə qarışıb ki, narahat olmağınıza dəyməz, siz asanlıqla xilas ola bilərsiniz.

Halınız necədirsə qəbul edin.

Bunu qəbul edin, imkan verin qəzəbiniz, ya kədəriniz çıxsın. Faktiki olaraq "qəzəbinizi, ya kədərinizi boğmayın" demək kifayət deyil. Əgər məndən nə etmək lazım olduğunu soruşsaydınız sizə deyərdim ki, onlardan muğayət olun, onlarla dostlaşın. Özünüzü kədərli hiss edirsiniz? Eləysə kədərlə dostlaşın.

Ona qarşı mərhəmətli olun. İmkan verin kədəriniz çölə çıxsın, onu qucaqlayın, onunla bir yerdə oturun, əl sıxıb görüşün. Onunla səmimi olun. Onu sevin.

Kədər çox gözəldir, onda pis heç nə yoxdur.

Kim sizə deyib ki, kədərli olmaq pisdir?

Faktiki olaraq yalnız kədər sizə dərinlik verir.

Gülüş dayazdır, xoşbəxtlik səthidir.

Kədər isə sümüklərə, iliyə işləyir.

Heç nə kədər kimi belə dərinliyə gedə bilməz.

Elə isə kədərli olanda narahat olmayın. Kədərlə bir yerdə qalın, o sizi özünüzün dərin qatınıza aparacaq, bu vaxt siz öz varlığınız haqqda bu vaxta qədər bilmədiyiniz bəzi şeylər öyrənəcəksiniz. Bunlar elə şeylərdir ki, onlar yalnız kədərli olanda aşkar olur, bunlar xoşbəxt olanda üzə çıxmır. Qaranlıq yaxşıdır, o ilahidir. Təkcə gündüzlər yox, gecələr də Tanrıya məxsusdur. Bu münasibəti xalis münasibət adlandırırım.

Hər şeyi tərk etmək, gedib ağac altında oturmaq, özünü xoşbəxt hiss etmək çox da çətin deyil. Hər kəs belə edə bilər. Hər şeydən ayrılıb tənha qalırsan. Siz hər şey edib yenə də tənha olanda, izdiham içində hərəkət edib yalnız qalanda da nəsə real olan baş verir.

Əgər tənha olanda siz qəzəb hiss etmirsinizsə əsas məsələ bu deyil. Siz tənha olanda qəzəb hiss etməyəcəksiniz, çünki qəzəb əlaqəli bir şeydir. Gərək kimsə sizə qarşı qəzəbli olsun. Tənha olanda isə əgər

siz doğrudan da dəli deyilsinizsə qəzəb hiss etmirsiniz, içinizdə qəzəb var, amma o qəzəb bayıra çıxmaq üçün heç bir yol tapmır. Əgər yanınızda başqa birisi varsa, onda qəzəbli olmamaq əsas məqamdır. Siz tənha olanda pulunuz, eviniz, heç nəyiniz yoxdursa, burda qəribə nə var ki? Ancaq sizin hər şeyiniz olub, yenə də tənha qalanda – dilənçi sarayda – onda daxilə dərinlikdə nəsə baş verib.

Əgər Himalay dağlarına gedib tənha qalırınsınızsa, bir musiqi notu kimisiniz, əgər böyük dünyada yaşayıb kiməsə bağlısınızsa, onda da musiqinin bir notu kimisiniz.

Əgər siz dünyada və ondan kənar dasınızsa və əgər siz Himalayı ürəyinizdə daşıyırsınızsa, bu vaxt siz not yox, harmoniyasınız.

Həyat daha mürəkkəb olanda daha yüksək harmoniya mümkündür, yalnız mürəkkəblik halında yüksək harmoniya yaranır.

Siz başqalarında qəzəb görəndə
özünüzün içinizi də qazın
və siz onu öz içinizdə də görə bilərsiniz.
Başqalarında daha çox ego görəndə
yenə də içinizi axtarın,
Egonu içinizdə oturan görərsiniz.
Daxiliniz proyektor funksiyasını yerinə yetirir,
başqaları ekran olur
Siz başqalarında lentləri sizə məxsus olan
filmləri görməyə başlayırsınız.

Kədərdə yeganə problem odur ki, ümitsizlik, qəzəb, narahatlıq, iztirab, əzabdan canınızı qurtarmaq istəyirsiniz. Əsas maneə də budur. Siz onlarla bir yerdə yaşamalısınız. Onlardan xilas ola bilməzsiniz. Yalnız onlarla bir yerdə olanda həyat tam olur, inkişaf edir. Onlar həyatın tələbidir. Onları qəbul edin. Onlar maskalanmış xeyir-duadır. Əgər siz onlardan yaxa qurtarmaq, onlardan xilas olmaq istəsəniz, onda problem yaranacaq, çünki nədən ki, xilas olmaq istəyirsiniz, ona diqqətlə baxmırsınız.

Brodvey ulduzu dostlarına baş çəkəndə söhbət uzanıb psixiatriyanın üstünə çıxır. Dostu deyir ki, onun psixiatri daha yaxşıdır. O da onun yanına getsin.

Anına ulduz deyir: “Mən bundan artıq normal

ola bilmərəm. Məndə heç bir problem yoxdur”.

Dostu isə təkid edir: “Psixiatrım işinin ustasıdır, o mütləq səndə bir problem tapacaq”.

Elə adamlar var ki, onlar həmişə sizdə hansısa problem tapınğa çalışırlar.

Onların bütün “ticarət sirri” sizdə problem axtarmaqdır. Onlar sizi olduğunuz kimi qəbul edə bilmir, onlar sizə yeni ideyalar verir, onlar sizi məcbur edir ki, özünüzü günahkar, dəyərsiz, lazımsız kimi hiss edəsiniz. Onlar sizi öz gözünüzdən elə salır ki, siz azad olduğunuzu da unudursunuz.

Faktiki olaraq bu halda siz azadlıqdan da qorxursunuz, çünki azad olanda necə pis olduğunuzu, özünüzdəki səhvləri görəcəksiniz. Qorxursunuz ki, azad olanda da nəyisə səhv edərsiniz, kiminsə arxasıyla gedərsiniz. Keşişlər də, siyasətçilər də ondan asılıdır. Onlar sizə gah düz, gah səhv ideyalar verir, sonra siz ömürlük günahkar kimi qalırsınız.

Heç nə düz deyil, heç nə səhv deyil

Əgər hirsələnsəniz, keşiş deyəcək ki, qəzəb çox pis şeydir, hirsələnməyin. Nə edəcəksiniz? Hirsinizi boğa bilərsiniz, siz “onun üstündə otura” bilərsiniz, onu uda bilərsiniz, hərfi mənada. Ancaq o sizin daxilinizə gedəcək, sisteminizə daxil olacaq. Hirsi udun, qarnınızda xoralar yaranacaq, hirsinizi udun, gec ya tez sizdə xərçəng peyda olacaq. Hirsinizi udun, min bir problem yaranacaq.

Çünki qəzəb zəhərdir. Siz nə edəcəksiniz? Əgər qəzəb pisdirsə, onu udursunuz.

Mən demirəm ki, qəzəb pisdir, deyirəm ki, qəzəb xalis enerjidir, gözəl enerji. Qəzəblənəndə onu dərk edin, hansı möcüzə baş verdiyinə baxın.

Qəzəbləndiyiniz anda onu dərk edin, onda təəccüblənəcəksiniz. Bəlkə də həyatınızda heç belə təəccüblənməmişsiniz, çünki siz qəzəb qalxan anda onu dərk etsəniz qəzəb yoxa çıxır. Qəzəb dəyişilir, o xalis enerjiyə çevrilir. Bu halda qəzəb mərhəmətə çevrilir, qəzəb sevgi olur. Bu vaxt qəzəbinizi boğmağa da ehtiyac olmur, siz zəhərlənmirsiniz. Əvəzində siz qəzəbli olursunuz, siz heç kimi incitmirsiniz. Həm qəzəb, həm də qəzəbinizin obyektı xilas olur. Siz də xilas olursunuz. Əgər qəzəbinizi dərk etməsəydiniz qarşınızdakı obyekt də əzab çəkərdi, bu elə sizin əzab çəkməyiniz deməkdir.

Dediyim odur ki, heç kimin qəzəbdən əzab çəkməyinə ehtiyac yoxdur. Sadəcə, qəzəbinizi dərk edin, həmişə ayıq-sayıq olun. Qəzəb qalxanda onu dərk etməklə siz onu dəyişəcəksiniz. Qəzəbini dərk edən şəxs qəzəbli olmur, tamahkarlığı dərk edən şəxs tamahkar olmur, qısqançlığı dərk edən şəxs qısqanc olmur. Dərk etmək – qızıl açardır.

Qəzəbin niyə baş verdiyini anlamağa çalışın.

Anlayın görün o hardan qalxır, onun kökləri hardadır.

Onun necə baş verdiyindən agah olun, onun sizə necə qalıb gəldiyini öyrənin, anlayın görün qəzəbli olanda siz dəliyə necə dönürsünüz.

Qəzəb əvvəllər də olub,
indi də baş verir.

Ancaq indi ona bir element də əlavə edin.

Bu elementin adı anlamaqdır.

Onda qəzəbin keyfiyyəti dəyişəcək.

Bundan sonra yavaş-yavaş,

tədricən anlayacaqsınız ki,

siz qəzəbi nə qədər çox anlasanız

o bir o qədər də az olacaq.

Elə ki, siz qəzəbi tamamilə anlayırsınız

onda o, yox olur.

Anlama istilik kimidir.

İstilik müəyyən dərəcəyə – 100-ə çatanda su yox olur.

Deyirlər ki, qəzəb pisdir.

Hamı sizə qəzəbin pis olduğunu deyib, amına heç kim sizə deməyib ki, qəzəbi necə anlamaq olar.

Hamı deyir ki, seks pis şeydir. Sizə öyrədiblər ki, seks çox pisdir. Amma heç kim seksin nə olduğunu, onun nə olduğunu öyrənməyi sizə deməyib. Seks haqda atanızdan soruşun, o dəqiqə özünü narahat hiss edəcək. O deyəcək: "Belə pis şeylər haqda danışma!" Amma axı onun pis dediyi bu şeylər faktır. Hətta atanız da bu pis "fakt"dan xilas ola bilməyib, belə olmasaydı, siz heç dünyaya gəlməzdiniz. Siz əsl faktsınız.

Deməli, atanızın seks haqda nə deməsindən asılı olmayaraq, o da bundan canını qurtara bilməyib. Ancaq siz ondan soruşanda özünü narahat hiss edir, çünki heç kim, atanızın valideynləri də ona seksin niyə pis olduğunu başa salmayıb.

Nə üçün? Bunu necə bilmək olar?

Onun dərinliyinə necə getmək olar?
Heç bunu sizə də heç kim söyləməyəcək.
Sadəcə, hər şeyin üstünə “etiket” yapışdırırlar:
Bu pisdir, bu yaxşıdır.
Bu da cəhənnəm əzabı yaradır.
Bir şeyi də unutmayın –
axtaran üçün bunu anlamaq çox vacibdir.
Öz faktlarınızla bir yerdə qalın,
Onları öyrənməyə cəhd edin.
Cəmiyyəti izləməyin
Cəmiyyətin ideologiyasını özünüə tətbiq
etməyin.
Özünüə başqalarının gözü ilə baxmayın.
Axı öz gözləriniz var, siz kor deyilsiniz.
Öz daxilinizdə faktlarınız var.
Öz gözlərinizi işlədin!

Qərəzsiz olaraq iç dünyanıza addımlayın –
heç nə haqda ehtimal yürütmədən daxili
dünyanıza girib qəzəbin nə olduğunu öyrənin.
İmkan verin öz qəzəbiniz onun nə olduğunu sizə
anlatsın.

Öz fərziyyələrinizi zorla ona qəbul etdirməyin.
Bir gün siz qəzəbinizi tam çıpaqlığı ilə
görürsünüz.

O, biabırçı bir şeydir, yanan ocaqdır.
Qəflətən anlayırsınız ki, bu yanan ocaqdan
kənara çıxmıssınız.

Bu vaxt qəzəb də yox olub.
Tendensiya ilə də belə etmək lazımdır – proses
eynidir, çünki xəstəlik eynidir, yalnız adları başqadır.

Niyə adamlar sizə qəzəblənirlər?
Onlar əslində sizə açıqlanmırlar, onlar sizdən
qorxurlar.

Qorxularını gizlətmək üçün qəzəbdən istifadə
edirlər. Qəzəb həmişə qorxunu gizlədir.

İnsanlar müxtəlif növ strategiyalar işlədirlər.
Bəzi adamlar sizə gülüb deyə bilər ki, onlar göz
yaşlarını dayandıra bilərlər. Gülməklə siz göz yaşını
gizlədəcəksiniz. Qorxunun içində də qəzəb gizlənir.

Mən sizə bəzi ölçüləri açıb göstərmək istəyirəm
– bu ölçülər indiyədək qəbul etdiyiniz ideyalara qarşı
çıxsa da .

Yalnız bunu biləndən sonra onlar sizə əlçatan

olacaq. Dediklərinə sizə imkan verəcək ki, sizə nəyin pis, nəyin yaxşı olduğunu dəyənlərin fikrini mühakimə edəsiniz. Öz ideyalarınızın, fikirlərinizin, bu vaxta qədər qəbul etdiklərinizin əksi olanla qarşılaşdığınız an qızıl bir andır. Əgər qarşılaşdığınız düzdürsə, ondan niyə qorxasınız ki?

İnsanları qapalı saxlayan elə qorxudur. Onlar sizi eşidə bilməzlər – onlar sizdən qorxurlar. Onların qəzəbi kəlləmayallaq olmuş qorxudur. Dərhal qəzəblənən şəxs içi qəzəblə dolu olan insandır. Çünki o, qəzəblənməzsə, siz ondakı qorxunu asanlıqla görə bilərsiniz. Qəzəb – onun daldanacağıdır. Qəzəblənməklə o, qorxduğunu sizdən gizlətməyə çalışır; çalışır ki, onun içindəki qorxudan agah olmayasınız, bir sözlə, onun qorxduğunu duymayasınız.

Bu sadə psixologiyayı görürsünüzmü? O istəmir ki, siz onun qorxduğunu biləsiniz. Bunun üçün də yeganə yolu sizi qorxutmaqdır, bu halda o sakitləşir. Siz ondan qorxursunuz, daha o qorxmur – qorxan adamdan kim qorxar ki?

Belə insanların qəzəbi özlərini aldatmaq üçündür. Onların qəzəbinin sizə heç bir dəxli yoxdur.

Qəzəb, sadəcə, qorxunu göstərir. Unutmayın ki, qəzəb başı üstə durmuş qorxudur. Qəzəbin arxasında dayanan qorxudur. Qorxu qəzəbin o biri tərəfidir.

Qorxarkən qorxunuzu gizlətməyin yeganə yolu qəzəblənməkdir, yoxsa qorxu sizi ifşa edər. Qəzəb isə sizin ətrafınıza pərdə çəkəcək, siz o pərdə arxasında gizlənə bilərsiniz.

Dördüncü fəsil

Qısqançlıq

Qısqançlıq müqayisədir.

Biz isə müqayisə etməyə öyrəşmişik.

Biz müqayisə etməyə öyrəşmişik, həmişə müqayisə etməyə adət etmişik.

Kiminsə qəşəng evi var,

kiminsə daha yaxşı bədən forması,

kiminsə çoxlu pulu var.

Kiminsə daha çox xarizmatik şəxsiyyəti var.

Yanınızdan keçən istənilən şəxslə müqayisə edin özünüzü

Nəticə – qısqançlıqdır...

Bax, müqayisə etməyə adət etməyin “meyvə” si budur.

Əks təqdirdə isə, yəni siz müqayisə etməyə son qoyandan sonra qısqançlıq da yox olur. Bu halda anlayırsınız ki, siz kimsiniz, heç kim siz ola bilməz, buna ehtiyac da yoxdur. Nə yaxşı ki, siz özünüzü ağaclarla müqayisə etmirsiniz, yoxsa içində qısqançlıq oyanardı ki, niyə siz də ağac kimi yaşıl deyilsiniz? Deyərdiniz ki, niyə Tanrı sizə qarşı sərt olub, niyə sizə də meyvə verməyib? Yaxşı ki, özünüzü quşlarla, çaylarla, dağlarla müqayisə etmirsiniz. Yoxsa həmişə elə əzab çəkərdiniz. Özünüzü yalnız insanlarla müqayisə edirsiniz, çünki siz yalnız insanlarla müqayisə etməyə öyrəşmişsiniz. Siz özünüzü tovuz quşları, tutuquşuları ilə müqayisə etmirsiniz, yoxsa daha çox qısqançlıq olardı içində. Yoxsa elə qısqanc olardınız ki, yaşamağa gücünüz də çatmazdı.

Müqayisə çox axmaq bir münasibətdir, çünki hər bir insan özlüyündə unikaldır, nadirdir, müqayisə edilməzdir.

Elə ki siz bunu dərk edirsiniz, qısqançlıq da yox olur.

Unutmayın, hər bir insan unikal və müqayisə edilməzdir.

Siz yalnız özünüzsünüz.

Heç kəs heç vaxt sizin kimi olmayıb.

Və heç kəs heç vaxt sizin kimi olmayacaq.

Elə isə sizin də başqa birisi kimi olmağa ehtiyacınız yoxdur.

Tanrı yalnız orijinalları yaradır.

Tanrı nüsxələrə inanmır.

Şəhvət qısqançlıq yaradır, ancaq bu ikinci dərəcəlidir.

Deməli, qısqançlığı necə atmaq əsas problem deyil, siz onu ata bilməzsiniz, çünki şəhvəti ata bilməzsiniz. İndi əsas məsələ bu şəhvəti sevgiyə necə çevirməkdir, bu vaxt qısqançlıq qeyb olur. Əgər siz kimsə sevirsinizsə elə bu sevginin özü zamanətdir, bu sevginin özü təhlükəsizliyinizi təmin edir. Kimsə sevirsiniz, siz bilirsiniz ki, o sizdən başqa heç kimin yanına getməz. Yox, əgər o gedirsə, heç nə etmək mümkün deyil. Nə edə bilərsiniz ki? Siz onu öldürə bilərsiniz, ancaq ölü adam sizi sevməyəcək ki?

Siz bir şəxsi sevəndə inanırsınız ki, o, başqa heç kimin yanına getməz. Əgər gedirsə, deməli, onda sizə qarşı sevgisi yoxdur, heç nə edə bilməzsiniz. Sevgi bunu anladır. Əgər qısqançlıq varsa, onda sevgi yoxdur. Siz oyun oynayırsınız, şəhvəti sevginin altında gizlədirsiniz. Sevgi rənglənmiş sözdür, realıqda olan isə şəhvətdir.

Cəmiyyət fərdləri elə müxtəlif yollarla istismar edib ki, artıq ona inanmaq mümkün deyil. Cəmiyyət elə qurğular yaradıb ki, siz heç onların qurğu olduğuna da inana bilmirsiniz, çünki çox inandırıcıdır. Bu qurğuların hamısı fərdləri istismar etmək üçün, onların bütövlüyünü darmadağın etmək, onların malik olduğu hər şeyi onların əlindən almaq üçündür – cəmiyyət bunu elə alır ki, fərdlər bunu heç duymur da.

Qısqançlıq da belə fəvqəladə güclü bir qurğudur.

Bütün cəmiyyətlər, bütün mədəniyyətlər, bütün dinlər hələ uşaqlıq illərindən müqayisə etməyi öyrədir.

Qısqançlıq ən böyük qurğulardan biridir. Ona daha yaxından baxın, görün onun mənası nədir?

Qısqançlıq müqayisə ilə yaşamaq deməkdir. Kimsə səndən yüksəkdir, kimsə səndən alçaqdır. Sən isə həmişə nərdivanın orta pilləkənindəsən. Güman ki, elə nərdivan da dairəvidir, çünki heç kim bu nərdivanın ucunu tapa bilmir. Elə hamı hardasa orta pilləyə yapışıb qalıb, hər kəs ortadadır. Nərdivan dəyirmi təkər kimidir.

Bu nərdivanda kimsə səndən hündürdə dayanıb – o səni incidir. Sən mümkün qədər vuruşursan,

mübarizə aparırsan, hərəkət edirsən. Əgər sən istədiyinə müvəffəq olsan heç kim bunun düz ya səhv olduğunu düşünmür.

Müvəffəq olmaq sənin düz olduğunu sübut edir. Uğursuzluq isə sənin səhv olduğunu bildirir. Əsas məqsəd müvəffəq olmaqdır. Son sübut edir ki, düzsən. Elə isə hansı vasitədən istifadə haqda narahat olma – heç kim də bundan narahat deyil. Əsas məsələ nərdivana necə dırmaşmaqdır. Ancaq sən heç vaxt nərdivanın sonuna çatmırsan. Kim ki, səndən hündürdədir, səndə qısqançlıq oyadır. Sənə elə gəlir ki, o, uğur qazanıb, sən isə yox.

Nəzəri nəticələr sizi tərəfdarlara, ardıcılara döndərir, alim etmir.

Mən sizə nəyisə “fikirləş, götür-qoy et” deyəndə müşahidə etməyi nəzərdə tuturam. Öz daxili dünyanızda alim olun. İmkan verin beyniniz laboratoriyanız olsun, siz isə müşahidə edin – ittiham etmədən. Unutmayın, heç vaxt “qısqançlıq pisdir” deməyin. Kim bilir ki? Heç vaxt “qəzəb pisdir” deməyin. Kim bilir ki? Bəli, siz də bunu kimdənsə eşitmişsiniz, sizə də bunu kimsə deyib, amma bu başqalarının dediyidir, bu sizin öz təcrübənizin qərarı deyil. Siz ekzistensial olmalısınız, qərar verəndə təcrübəyə əsaslanmalısınız. Nəyisə təcrübədə sübut etməyə nə qədər heç nə haqda düz qərar verə bilməzsiniz. Siz tamamilə subyektiv olmalısınız. Bundan sonra qısqançlığı, qəzəbi, yaxud şəhvəti müşahidə etmək əsl möcüzədir.

Heç bir mühakimə yürütmədən müşahidə edəndə nə baş verir?

Siz açıq-aydın görməyə başlayırsınız. Qısqançlıq çox şəffaf olur, siz onun axmaqlığını görürsünüz, siz onun sarsaqlığını görürsünüz. Artıq siz görürsünüz ki, qısqançlıq axmaqdır. Əgər belə qərar vermişsinizsə onda əsas məqamı unudursunuz. Unutmayın! Mən demirəm ki, siz qısqançlığın axmaq olması qərarını verəsiniz. Bu, axmaqlıqdır. Əgər belə qərar versəniz vacib olan məqamdan yan keçirsiniz. Siz sadəcə qısqançlığı müşahidə edin, onun nə olduğunu görün.

Nədir qısqançlıq?

Qısqançlıq adlanan bu enerjinin adı nədir? Qızılgülü necə müşahidə edirsinizsə, qısqançlığı da eləcə müşahidə edin – onun içinə baxın. Heç bir

nəticəyə gəlməyənlərin gözü daha aydın görünür. Qısqançlığı müşahidə edin, içinə baxın. Bu vaxt o, çox şəffaf olacaq. Görəcəksiniz ki, o axmaqlıqdır. Onun axmaq olduğunu biləndən sonra o öz razılığı ilə itir. Onu tullamağınza ehtiyac yoxdur.

Hətta sevdiyiniz insanın başqasıyla necə xoşbəxt olmasına heç bir dəqiqlik də baxa bilməzsiniz. Amma fikirləşirsiniz ki, sevdiyiniz o şəxs üçün ölürdünüz, hər şeyə dözərdiniz. Sadəcə, içinə baxın, görün o insana qarşı içinizdə olan nədir – bu vaxt qısqançlıq qeyb olur. Çox hallarda sizin sevginiz də qısqançlıq ucbatından qeyb olur. Bəlkə də belə yaxşıdır. Qısqançlıqla dolu olan sevgi, heç sevgi deyil, ona nə ehtiyacınız var ki?

Əgər qısqançlıq yox olandan sonra da sevginiz qalırsa, deməli, həyatınızda yaxşı nəşə var, buna sahib olmağa dəyər.

Qısqançlıq özünüz, başqalarının, əlaqələriniz haqqında ən geniş yayılmış psixoloji nadanlıqdır. Hamı elə gəlir ki, onlar sevginin nə olduğunu bilirlər, amma əslində bilmirlər. Onların sevgi haqqındakı anlaşılmazlığı qısqançlıq yaradır. İnsanların çoxu “sevgi” deyəndə müəyyən bir inhisar, xüsusi mülkiyyət başa düşürlər. Sadəcə bir faktı anlamaq istəyirlər ki, canlı varlığa sahib olmaqla onu öldürmüş olurlar.

İnsan həyatına sahiblik etmək olmaz...

İnsan həyatını ovuc içində saxlaya bilməzsiniz.

Əgər kimisə ovcunuzda saxlamaq istəyirsinizsə onda gərək ovcunuzu həmişə açıq saxlayasınız...

Sizi qısqanc edən nədir?

Qısqançlığın özü kök deyil. Siz bir qadını, yaxud da bir kişini sevirsiniz, siz o qadına ya kişiye sahiblik etmək istəyirsiniz, qorxursunuz ki, o sabah başa birisi ilə gedə bilər. Sabahın qorxusu sizin bu gününüzü darmadağın edir. Bu təhlükəli bir dairədir. Əgər hər bir gününüz sabahın qorxusu ucbatından darmadağın olsa sevdiyiniz kişi, yaxud qadın gec ya tez bezib başqasını axtarmalı olacaq. Çünki artıq siz onun boğazında udulası mümkün olmayan tikəsiniz. O başqasını tapıb onun yanına gedəndə, fikirləşirsiniz ki, şübhələriniz düz çıxdı, haqlı olaraq onu qısqanmışsınız. Halbuki onun başqasının yanına

getməsinə səbəb qısqançlığınız oldu.

Birinci olaraq bunu unutmayın: sabahınızdan narahat olmayın, bu gününüz kifayətdir.

Kimsə sizi sevir. Bu sevginin sevincini bayram edin. Sevginizlə, bu gününüzlə elə bağlı olun ki, sizi sevən başqasının yanına getməyə imkan tapmasın. Qısqançlığınız onu sizdən uzaqlaşdıracaq, yalnız sizin sevginiz onu yanınızda saxlaya bilər. Eləcə də onun qısqançlığı sizi ondan uzaqlaşdıracaq, onun sevgisi isə sizi onunla bir yerdə saxlaya bilər.

Sabah haqda fikirləşməyin. Sabah haqqında fikirləşəndə bu günə laqeyd olub onu unudursunuz. Bu günü yaşayın, sabahı "tərk edin", sabah özü öz işini bilir. Bir şeyi də unutmayın, bu günü yaşayıb həyat təcrübəsi qazanın, sabahkı gün bu gündən doğulur. Elə isə niyə ondan narahat olarsınız ki..

Əgər günlərin birində sevdiyiniz qadın, yaxud kişi başqasını tapanda, başqası ilə xoşbəxt olanda siz niyə onun xoşbəxtliyini darmadağın etmək istəyirsiniz? Əgər siz onu belə çox sevirsinizsə onun xoşbəxtliyini dağıtmağa necə əliniz gələr?

Əsl sevgidə isə sevdiyiniz başqası ilə xoşbəxt olanda da sevinməlisiniz. Bu vəziyyətdə sizin sevdiyinizi xoşbəxt edən qadına, yaxud kişiyə minnətdar olursunuz. "Xoşbəxt olmaq azadlığın var, sənin xoşbəxtliyin həm də mənim xoşbəxtliyimdir. Səni kimin xoşbəxt etməyinin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. əhəmiyyətli olan sənin xoşbəxtliyindir". Əgər belə desəniz sevdiyiniz mütləq geri dönəcək. Axı belə qadın yaxud kişi çox az tapılır! Belə sevən insanı kim tərk edər?!

Qısqançlığınız hər şeyi darmadağın edir. Sizin xüsusi mülkiyyətçiliyiniz hər şeyi korlayır.

Bu universal problemdir.

Və həll oluna da bilmir. Onu yalnız dəyişmək olar. İnsanlar bu problemi həll etməyə cəhd edirlər. Bu halda isə onlar daha çox problem yaradırlar, bütün dünyada belədir. Bu problemlər – qısqançlıq, inhisarçılıq – əslində problem deyil, simptomlardır. Hələ sevginin nə olduğunu bilməməyinizin simptomları. Gəlin elə düşünək ki, biz sevginin nə olduğunu bilirik, onda qısqançlıq problemi aradan qalxacaq. Bu düz deyil. Qısqançlıq problemini yaradan elə sevginin yoxluğudur. Qısqançlığın olması o deməkdir ki, sevgi hələ gəlməyib, qısqançlıq

sevginin yoxluğunu göstərir. Deməli, siz bunu həll edə bilməzsiniz.

Bircə yol qalır – o da qısqanclığı unutmaktır, çünki qısqançlıqla vuruşmaq neqativ vuruşdur. Qısqançlıqla vuruşmaq qaranlıqla vuruşmağa bənzəyir, bunun heç bir mənası yoxdur. Şam yandırın, qaranlıq yox olacaq. Sevgi də qısqançlıq üçün şandır. Elə ki sevgi axmağa başlayır, qısqançlıq, mülkiyyətiniz – hamısı qeyb olur. Özünüz də təəccüblənirsiniz ki, onlar hara qeyb oldular, siz onları tapa bilməzsiniz. Bu ona bənzəyir ki, şamı yandırdıktan sonra bütün otağı ələk-vələk edib qaranlığın getdiyi yeri axtarmağa başlayırsınız, amma heç nə tapmırsınız. Hətta siz onu gur işıqda da axtarsanız, tapmazsınız. Siz onu işıqda da tapa bilməzsiniz. Çünki o heç yerdə yoxdur – qaranlıq işığın yoxluğu. Qısqançlıq da sevginin yoxluğu.

Mənim yanaşmam belədir: qısqançlıqdan narahat olmayın, yoxsa elə bir tələyə düşəcəksiniz ki, heç vaxt ondan yaxa qurtara bilməyəcəksiniz. Qısqanclığı unudun. O simptomatiktir, o göstəricidir. Bu çox yaxşıdır, qısqançlıq deyir ki, bax hələ sevgi yoxdur. Bu, çox yaxşıdır. Qısqançlıqdan nəyə yeni bir şey öyrənin, onun qeydlərini nəzərə alın və sevgiyə doğru hərəkət edin. Sevgidən bolluca həzz alın, onda qısqançlıq da azalacaq. Sevginin sevincini yaşayın, qısqançlıq az olacaq. İmkan verin sevginiz bütöv olsun, imkan verin sevginiz dəlilik olsun. Onda görəcəksiniz ki, qısqançlıq qeyb olub.

Əsl sevən şəxs heç vaxt qısqanclığın nə olduğunu bilməyib. Yox, sizə deməyəcəm ki, qısqançlıqla bağlı nəyə etməyə başlayın. Əksinə, ona minnətdar olun ki, sizə sevginin varlığını, yoxluğunu bəyan edir. Sevgiyə daha çox enerji sərf edin. Enerjinizi qısqanclığı analiz etməyə yönəltməkdənsə, qısqançlıqla mübarizəyə sərf etməkdənsə enerjinizi sevgiyə verin. Yoxsa sevgidən yayınarsınız, siz qısqanclığı izləməyə başlayacaqsınız, qısqançlıq isə sonu görünməyən bir səhradır. Bu səhrada batıb qalıb psixoanaliz. Bu səhra simptomları problem kimi qəbul edir, sonra bu problemləri analiz edir.

Soğanı soymaqla davam edəcəksiniz, bir qatın altında o biri qat, sonra başqa qat.

Elə bir insana rast gəlmişsinizmi ki, o həqiqətən də psixoanalizdən keçib? Yer üzündə elə bir şəxs

yoxdur ki, onun psixoanalizi tam olsun. Bu ola da bilməz. Hər il, ildən-ilə psixoanalizdən keçirsiniz, ancaq hər il tədqiq olunması nəyə ortaya çıxır. Bu gərəksiz bir istiqamətdir, siz o yan-bu yana dönürsünüz. Birbaşa sevgiyə tərəf gedin.

Sevgini bayram kimi qeyd edin.

Gələcək haqqında heç nə fikirləşmədən bütün enerjinizi ona sərf edin.

Kimisə sevirsinizsə geri çəkilməyin.

Əgər geri çəkilsəniz sevginiz qısqançlığa çevriləcək.

Əgər sən sevginin içinə doğru gedib, onun dərinliyinə getsən, sevginin içində itib-batsan onda sənün bütün bədənin orqazmı hiss edəcək. Sən gah vəhşi kimi bağırırsan, gah oxuyursan, gah ağlayırsan, gah gülürsən,

Sən sevginin içində olanda heç nə səni ondan ayıra bilməz, heç nə səni narahat etməz. Sevgini bayram edin, onda qısqançlıq kimi şeylər özü qeyb olacaq.

Qısqançlığın sevgi ilə əlaqəsi yoxdur

Faktiki olaraq, sizin sevgi adlandırdığınız sevginin də sevgi ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Bunlar mənasını bilmədiyiniz qəşəng sözlərdir. Siz bu sözlərin nə məna verdiyini təcrübənizdən öyrənməmişsiniz. Siz elə hey sevgi sözünü işlədirsiniz.

Siz bu sözü o qədər çox işlədirsiniz, bir faktı unudursunuz ki, siz heç sevginin nə olduğunu təcrübədən keçirməmişsiniz. Bax, belə qəşəng sözləri çox işlətməyin təhlükələrindən biri də budur. Tanrı, Sevgi, Nirvana, Dua – qəşəng sözlərdir. Siz bu sözləri işlətməkdə davam edir, onları tez-tez təkrar edirsiniz. Bu sözləri çoxlu təkrar etdikcə sizə elə gəlir ki, bu sözlərin nə məna verdiyini bilirsiniz.

Sevgi haqqında nə bilirsiniz.

Sevgidə heç vaxt qısqançlıq olmur

Harda ki qısqançlıq var, orda sevgi yoxdur. Qısqançlıq sevginin bir hissəsi deyil, qısqançlıq mülkiyyətçiliyin bir hissəsidir. Xüsusiyyətçiliyin sevgi ilə əlaqəsi yoxdur. Siz sahib olmaq istəyirsiniz. Sahib olmaqla siz özünüzü güclü hiss edirsiniz, əraziniz genişlənilir. Əgər kimsə sizin ərazinin sərhədini keçsə siz qəzəblənirsiniz. Ya da kiminsə sizin evinizdən böyük evi olsa siz qısqanırsınız.

Kimsə sizi tutduğunuz ərazidən məhrum etsə siz qəzəblənir, qısqanırsınız.

Əgər sevirsinizsə qısqançlıq qeyri-mümkündür, sevgi olan yerdə onun olması mümkün deyil.

Qısqançlıq qaya kimidir – çox böyükdür.

Xüsusiyyətçilik də qayadır – o, xalis zəhərdir. O sevgini dağıdır, parçalayır. Bu hayülələr insanları idarə edir. Sevgini bu hayülələrin əlindən azad etmək lazımdır. Yeganə yol buna səbəb olan kökü öldürməkdir.

Əgər gücünüz çatsa qısqançlığı dağıdın, onu öldürün. İçinizdə daha gözəl enerjilərin qalxdığını görürsünüz.

Əgər qısqançlığı dağıtsanız Sevgi elə asan olur ki... Əgər siz qısqançlığı öldürməsəniz o sevgini öldürəcək.

Əgər siz nifrəti dağıtsanız qəflətən içinizdə elə böyük sevgi olar ki, əsl olarsınız. Siz heç düşünməyin ki, kimsə sevgiyə layiqdir ya yox. Kim ki, bundan narahatdır sevgisi içində qalır. Siz, sadəcə, sevgi verin. O qəbul edəndə ona minnətdar olacaqsınız.

Elə ki Adəm və Həvva
bilik ağacının meyvəsindən yedilər,
Tanrı onları cənnətdən qovdu;
Qorxdu ki,
indi onlar başqa ağacların da meyvəsindən
yemək istəyəcəklər

Başqa ağacların da meyvəsindən yesələr
onda onlar da ölməz olacaqlar,
onlar da Tanrı kimi olacaqlar.
Bu isə o deməkdir ki,
Tanrı onları qısqandı.
Tanrı gördü ki, artıq onlar da yarımTanrı kimidir,
çünki onlar bilirlər ki, ölməz deyillər.
Bu halda Tanrı ilə onların arasında heç bir fərq
olmayacaq.

Tanrının bildiyini onlar da biləcəklər.
Onlar da ölməz olacaqlar Tanrı kimi.
Beləliklə, Tanrıda qısqançlıq oyandı.
Adəm və Həvvanın cənnətdən qovulmasının
səbəbi

Tanrının qısqançlığı idi.

Bu isə Tanrı tərəfindən sağlam konsepsiya deyil.

Sizin tanrılarınız sizdən fərqli ola bilməz. Onları kim yaradıb ki? Kim onlara forma, rəng verib? Siz yaradırsınız tanrıları. Onları siz yapırsınız heykəl kimi, onların gözləri sizin gözləriniz kimi, onların burunları sizin burnunuz kimi, beyinləri sizin beyniniz kimi!

Əhdi-Ətiqədə deyilir: “Mən çox qısqanc Tanrıyam!”

Bu qısqanc Tanrını kim yaradıb? Axı Tanrı qısqanc ola bilməz. Əgər Tanrı qısqancdırsa onda qısqanc olmağın nəyi pisdir ki? Fikirləşirsiniz ki, hətta Tanrı qısqancdırsa, siz niyə qısqanc olmayasınız? Qısqançlıq ilahi bir şeymiş ki!

Qısqançlıq o deməkdir ki, kimsə sizin malik olduğunuzdan daha çox şeyə sahib olub. Ancaq hər şeydə birinci olmaq mümkün deyil. Sizin hamıdan çox pulunuz ola bilər, amma ola bilər ki, sifətiniz gözəl olmasın. Hətta dilənçi də öz bədəni, gözləri və sifəti ilə sizi qısqandıra bilər. Dilənçi imperatoru da qısqandıra bilər.

Bütün həyatınız boyu qısqanc olmuşsunuz. Bəs qısqanc olmaq sizə nəyi öyrədib?

Əgər qısqançlığın nə olduğunu həyatınız boyu öz təcrübənizdən öyrənməmişsinizsə, onda əvvəlki həyatınızı yenə də təkrar edəcəksiniz.

İstənilən təcrübədən öyrənin, böyük ya kiçik. Qısqanc olanda siz ocaqsınız, ürəyiniz yanır, özünü nə etdiyinizi bilirsiniz. Bunun səhv olduğunu bilirsiniz, amma bunu özünüz təcrübədən öyrənmirsiniz, başqaları belə dediyi üçün belə düşünürsünüz. Bu, öz anlamınız deyil. Qısqançlığın nə olduğunu öz təcrübənizdən öyrənin, onda gələn dəfə qısqançlıq oyananda gülün. Növbəti dəfə siz səhvinizi təkrar etməyəcəksiniz, qısqançlıqdan azad olacaqsınız.

Qısqançlığınız enerjinizi lazımsız yeri darmadağın edəcək.

Qısqanc olmaqdan əvvəl axtarın tapın görün bu enerji ilə nə edə bilərsiniz, nə yarada bilərsiniz.

Beşinci fəsil

Qorxu

Qorxu nədir?

Yalnız bir əsas qorxu var.

Bütün xırda qorxular bütün insanların özləri ilə daşdıqları qorxunun nəticələridir.

Özünü itirmək qorxusu...

Bu ölümlə də baş verə bilər, sevgi ilə də. Ancaq qorxu eynidir.

Özünüzü itirməkdən qorxursunuz. Ən qəribəsi də odur ki, özlərini itirməkdən qorxanların hamısı o adamlardır ki, onların özləri yoxdur.

Kimlər ki, özləridir, onlar qorxmurlar.

Bu, həll olunmalı bir məsələdir.

İtiriləsi heç nəyiniz yoxdur, ancaq siz inanırsınız ki, sizdə itiriləsi nəşə var.

İnsanlar həyatdan qorxurlar. Onlar həyatdan qorxurlar, çünki həyat yalnız siz azad olanda mümkün olur.

Sevginizdə azad

mahnınızda azad

rəqsinizdə azad olanda.

Bax, qorxu bundadır.

Kim ölümdən qorxur? Hələ elə adama rast gəlməmişəm ki, ölümdən qorxsun. Rast gəldiyim bütün insanlar yaşamaqdan-həyatdan qorxurlar.

Həyatdan qorxunuzu tullayın. Siz həyatdan qorxsanız da, yaşasanız da o sizdən yüksəkdir. Ondən niyə qorxursunuz? Siz heç nə itirə bilməzsiniz. Əldə etmək üçün hər şeyiniz var. Bütün qorxuları tullayın və həyatın qoynuna atılın. Sonra bir gün ölüm düşmən kimi yox, əziz bir qonaq kimi qonaq gələcək. Siz ölümdən daha çox həzz alacaqsınız, nəinki həyatdan. Çünki ölümün özünün də gözəllikləri var. Ölüm çox nadirdir, çünki o bir dəfə gəlir, həyat isə – hər gün.

Əgər siz hansısa qorxunun dəqiq nə olduğunu bilirsinizsə bu qorxunun yaxşı növüdür.

Sadəcə, bu o deməkdir ki, siz nəşə sizə məlum olmayan bir şeyin ucundasınız. Əgər qorxunun bir obyektı varsa, bu elə qorxudur.

Kimsə ölümdən qorxur, bu çox adi qorxudur –

instinktiv qorxu, bu elə böyük qorxu deyil, xüsusi nəşə yoxdur onda. Əgər kimsə qocalıqdan, xəstəlikdən qorxursa, bunlar hamısı adi qorxulardır.

Xüsusi qorxu odur ki, onun obyektı yoxdur, onun obyektini tapa bilmirsiniz. Bu qorxu heç bir səbəb olmadan gələndə siz qorxursunuz.

Əgər bu qorxuya səbəb tapsanız, beyniniz kifayətlənər. Əgər bu qorxunun səbəbini tapsanız, onda beynin bu səbəbdən “yapışmaq” üçün çoxlu izahları var. Bütün izahlar hər şeyin izah olunması üçündür. Onlar heç nə etmir. Ancaq sizin bu səbəblə kifayətlənmək üçün məntiqli izahınız var. Buna görə də insanlar psixoterapevtin yanına gedirlər ki, qorxuları üçün izah tapsınlar. Hətta bu qorxu üçün ən axmaq izah da heç bir səbəb olmamaqdan daha yaxşıdır.

Sizin qorxunuz var – səbəbini soruşmayın.

Qorxu təbiidir, günahı isə keşislər yaradıb.

Günah sünidir, düzəlmədir.

Qorxu anadangəlmədir, bu çox vacibdir.

Qorxu olmasaydı siz heç sağ qala bilməzdiniz.

Qorxu normaldır.

Qorxu olduğuna görə siz əlinizi odaya vurmursunuz. Qorxu olduğuna görə siz lazım olanda sağ ya sol tərəfə dönürsünüz. Qorxu səbəbindən ölkənin qanunlarına əməl edirsiniz. Qorxu olduğuna görə zəhərdən uzaq durursunuz. Qorxu olduğuna görə yük maşınının sürücüsü signal verən kimi yolun o biri tərəfinə qaçırırsınız.

Əgər uşaqda qorxu olmasaydı o sağ qala bilməzdi. Uşağın qorxusu onun həyat qoruyucusudur. Bu təbii tendensiya səbəbindən – burada səhv heç nə yoxdur – sizin özünüzü qorumaq haqqınız var. Qorumaq üçün çox qiymətli həyatınız var, qorxu bu işdə, sadəcə, sizə kömək edir.

Qorxu – məlumatdır, intellektir.

Yalnız axmaqlarda, anormallarda qorxu olmur. Beləliklə, siz axmaqları da qorumalısınız, yoxsa onlar özlərini yandırar, binanın başından tullanar, ya da üzmək bilmədən gedib dənizdə çimər, ya da ilan yeyər – hər şey edərlər.

Qorxu qeyri-normal, patoloji də ola bilər. Bu vaxt siz elə şeylərdən qorxursunuz ki, heç onlardan qorxmağa ehtiyac yoxdur – halbuki siz niyə qorxduğunuza argumentlər də tapırırsınız. Məsələn,

kimsə evin içinə görməyə qorxur. Məntiqi olaraq siz ona sübut edə bilməzsəniz ki, o səhv edir. O deyir: “Zəmanət verə bilərsənmi ki, mən evə girəndə o uçmayacaq?” Başqa bir şəxs isə səyahət etməkdən qorxur, çünki qatar qəzaları olur. Kimsə maşına minməkdən qorxur, çünki çoxlu maşın qəzaları baş verir. Kimsə təyyarədən qorxur. Əgər siz belə şeylərdən qorxursunuzsa, bu qorxu intellekt deyil. Əgər belədirsə, onda gərək çarpayıda da qorxasınız, çünki insanların 97 faizi çarpayıda ölürlər! Əgər belədirsə, deməli, çarpayı ən təhlükəli yerdir, sizin məntiqinizə görə, bacardıqca çarpayılardan uzaq durmaq lazımdır, ona yaxın getmək olmaz. Bu halda siz həyatınızı cəhənnəmə döndərərsiniz.

Hər şeyin enerjisi var.
Qorxunun,
qəzəbin,
qısqanclığın,
nifrətin enerjisi var.
Sizin xəbəriniz yoxdur ki
bütün bunlar sizin həyatınızı “xərcləyirlər”.

Ölüm qorxusu
Ölümdən qorxmaq deyil,
həyatdan doymamaq qorxusudur.
Siz öləcəksiniz.
Boş əllə gəlmişdiniz bu dünyaya
Boş əllə də gedəcəksiniz.
Qorxu budur.

Yaşlaşandan sonra siz soğanın qabığını qat-qat soymağa cəhd edirsiniz – qorxu da içində soğan qabığı kimi qat-qatdır. Necə sadələvh olduğunuzu anlayırsınız. İnsanlar sadələvhlüyünüzü necə də istismar ediblər. Keşişin Tanrı haqqında heç bir məlumatı yoxdur, ancaq o sizi aldatdı, özünü elə göstərdi ki, guya Tanrı haqqında hər şeyi bilir. Keşişin cənnət və cəhənnəm haqqında heç bir məlumatı yoxdur, bununla belə, o sizi cəhənnəmlə qorxutdu, sizi cənnətə tamahlandırdı. O sizdə həm qorxu, həm də tamah oyatdı. Keşiş özü də başqa adamların qurbanı olub. İndi siz keçmişə dönüb baxa bilərsiniz: Atanız sizə nə öyrətdiyini heç özü də bilmirmiş, sizə nə dediyini özü də anlamırmış.

Qorxular var, axtarmaq üçün daimi istək var. Ümid edirəm ki, qorxular qalib olmayacaq, çünki qorxudan kənarında yaşayan, yaşamır, o artıq ölüb. Qorxu ölünün bir hissəsidir, həyatın yox.

Risk, macəra, naməlum yerlərə getmək, bax, həyat budur, həyatın mənası bundadır. Buna görə də qorxularınızı dərk etməyə çalışın. Bir şeyi unutmayın: Qorxularınızı müdafiə etməyin, onlar sizin düşmənlərinizdir. İçinizdə hələ də yaşayan istəyi müdafiə edin, imkan verin bu istək alovlansın, bütün qorxuları yandırsın ki, axtara-axtara irəli gedə biləsiniz.

Heç kim tək olmaq istəmir

Hər bir kəs hansısa qrupa aid olmaq istəyir, bir yox, çoxlu qruplara. Bir şəxs həm dini qrupa, həm siyasi qrupa, həm də Rotari kluba qoşulur. Bu qrupların özünün də içində çoxlu kiçik qruplar var. Hər kəs istəyir ki, 24 saat dəstəklənsin, çünki dəstək olmadan dayana bilmir. İnsan nə vaxt ki, tək olur, onda qəribə dəlilik oyanır.

Bu təkcə sizdə deyil, hamıda belədir. Hər kəs tək olmaqdan qorxur. Çünki heç kim təbiətən necə olmalıdırsa elə deyil. Cəmiyyət, mədəniyyət, din, təhsil-bütün bunların hamısı günahsız uşaqlara qarşı sui-qəsdədir. Çünki onlar güclüdür – uşaq köməksizdir, asılıdır. Onlar bu uşaqdan nə “düzəltmək” istəsələr bunu bacaracaqlar. Onlar heç bir uşağı öz təbii taleyi üzrə böyüməyə qoymurlar. Onların bütün cəhdləri insan varlıqlarını utlitlərə çevirməkdir.

Uşağı özbaşına buraxsan kim bilir o kiminsə maraqlarına xidmət edəcək, ya yox? Cəmiyyət belə bir risk etməyə hələ hazır deyil. Buna görə də cəmiyyət cəld uşağı qamarlayır və onu özünün ehtiyac duyduğu qəlibə salmağa başlayır. Müəyyən mənada cəmiyyət uşağın qəlbini elə öldürür, ona saxta kimlik verir, buna görə də uşaq heç vaxt öz qəlbi üçün darıxmır. Uşağı saxta kimlik əvəz edir.

Anına bu kimlik yalnız müəyyən qruplarda, sizə bu kimliyi verən qruplarda faydalıdır. Elə ki siz tək qalırınsız, saxta kimliyiniz dağılır, əsl kimliyiniz özünü ifadə etməyə başlayır. Beləliklə, tək qalmaq qorxusu yaranır.

Siz özünüza inanırdınız, sizə elə gəlirdi ki, kim olduğunuzu bilirsiniz. Amma elə ki, təklik anı olur,

siz görürsünüz ki, səhv etmişsiniz. Bu da qorxu yaradır: Siz kimsiniz? Əsl kimliyinizin özünü ifadə etməsi üçün müəyyən zaman lazımdır. Bu iki “kimlik” arasındakı boşluq, ara məsafə mistiklər tərəfindən “Qəlbin qaranlıq gecəsi” adlanır. Yerinə uyğun ifadədir. Siz həmin anlarda artıq saxta kimlik deyilsiniz, eləcə də real da deyilsiniz. Siz kim olduğunuzu bilmirsiniz. Xüsusilə də, Qərbdə bu problem daha mürəkkəbdir. Çünki orda real kimliyi kəşf etmək üçün metodologiya inkişaf etməyib, bu metodologiya olsaydı “qəlbin qaranlıq gecəsi”nin ömrü qısa olardı. Qərb bu anlarda meditasiya haqda narahat olmur.

Meditasiya tək, sakit qalmağın, özünün kim olduğunu götür-qoy etməyin yalnız adıdır.

Bu hərəkət deyil, bu sakitcə rahatlaşmadır.

Çünki nə etsəniz də sizin saxta kimliyinizdən gələcək.

İllər boyu sizin saxta kimliyiniz sevdiniz, hörmət etdiyiniz adamlar tərəfindən qəbul edilib, onlar bunu qabaqcadan düşünərək etməyiblər.

Onların sizi qəbul etmək niyyətində heç bir şey yoxdur, bu vaxt onların sizi dərk etməsi sifira bərabər idi. Sizi qəbul edənlər – valideynləriniz, müəllimləriniz, siyasətçilər, keşişlər – hamısı özlərinə inanmayıblar. Hətta özünə inanmayan insanların əlində olan yaxşı niyyət də zəhərli ola bilər.

Beləliklə, tək olanda sizi daha dərin qorxu bürüyür, çünki saxta kimliyiniz qəflətən qeyb olmağa başlayır.

Saxta kimliyiniz qeyb olmağa başlayır, əsl kimliyinizin gəlməsi isə bir müddət tələb edir. Axı əsl kimliyinizi neçə illər öncə itirmişdiniz, onun geri qayıtması vaxt tələb edir. Bir faktı nəzərə almalısınız ki, iki kimlik arasındakı məsafədə körpü yaratmalısınız.

Saxta kimliyinizin mövcud olması üçün cəmiyyət əsasdır.

Elə ki tək qalırınsız, əsl kimliyiniz haray salır. Bu halda dəyişmə tələb olunur. Narahat olmayın, çünki qeyb olan nə varsa elə qeyb olmağa layiqdir, ona yapışb qalmaq mənasızdır – qeyb olan sizinki

deyildi, qeyb olan siz deyildiniz.

“Mən kiməm?” – Bu sualınıza heç kim cavab verə bilməz.

Bu sualın cavabını siz biləcəksiniz.

Bütün meditasiya metodları saxta kimliyinizi darmadağın etməyə kömək edir.

Bu metodlar sizin əsl kimliyinizi qaytarmır.

Əsl kimliyiniz verilə bilməz.

Verilə bilən nə varsa – real, əsl ola bilməz.

Sizin artıq real, əsl kimliyiniz var.

Sadəcə, saxta kimliyi aparmaq lazımdır.

Meditasiya sakit və yalnız olmaq cəsarətidir.

Yavaş-yavaş, tədricən siz özünüzdə yeniliyi, dəyişikliyi hiss edirsiniz.

Yeni dərkermə,

yeni gözəllik,

yeni intellekt...

Bunların heç bir başqalarından borc alınmır.

Bunlar sizin öz içinizdə böyüyür.

Sizin varlığınızda bunların kökləri vardı.

Əgər hay-küy salmasanız bu köklər böyüyüb çiçək açacaq, meyvə verəcək.

Sizin bütün qorxularınız kimliyinizin “meyvələridir”

Siz kimisə sevirsiniz və bu sevgilə bir yerdə, sevginin gəldiyi “paket”də qorxu da gəlir. Qorxursunuz ki, o sizi tərk edib gedər. O sizin yanınıza gələndə artıq kimisə tərk edib sizin yanınıza gəlmişdi. Kim bilir, bəlkə o sizi də tərk edib başqasının

yanına gedəcək. Qorxursunuz, qarnınıza sancı dolub. Siz çox bağlısınız ona. Bu sadə faktı qəbul edə bilmirsiniz.

Siz bu dünyaya tək gəlmisiniz. Siz dünən bu dünyada idiniz – sevdiniz bu qadın (kişi) yanınızda deyildi. Onsuz da çox yaxşı yaşayırdınız, qarnınıza da qorxu sancıları dolmamışdı. Əgər sabah bu qadın (kişi) çıxıb gedəcəksə niyə qorxursunuz?

Axı siz onsuz yaşamağın yolunu bilirsiniz. Onu tapana qədər onsuz yaşamışdınız! Siz onsuz yaşaya bilərsiniz!

Siz sabahınıza görə qorxursunuz.

Qorxursunuz ki, kimsə ölə bilər, siz müflis ola bilərsiniz, işiniz əldən çıxar və sair. Həyatınızda dəyişə biləcək min bir şey var. Siz qorxu ilə

yüklənirsiniz, amma bu qorxuların heç biri həqiqi qorxu deyil. Çünki dünən də sizin lüzumsuz qorxularınız vardı. Çox şey dəyişə bilər, amma siz hələ sağsınız. İnsanda istənilən vəziyyətə uyğunlaşmaq üçün çoxlu ehtiyat var.

Qorxu da qaranlıq kimidir.

Siz qaranlığa birbaşa nə edə bilərsiniz? Siz onu tullaya bilməzsiniz, ata bilməzsiniz, siz onu içinizə götürə bilməzsiniz. Qaranlığı yox etmək üçün yalnız işıq gərəklidir.

Deməli, qaranlığı işıqla yox edirik. Əgər qaranlıq istəyirsinizsə onda işığı söndürün. Əgər qaranlığı istəmirsinizsə işığı yandırın. Beləliklə, siz qaranlığa heç nə edə bilməzsiniz, işiniz işıqladır.

Bütün kişilər qadınlardan qorxurlar.

Bütün qadınlar da kişilərdən qorxur. Çünki bütün insanlar sevgidən qorxur. Sevgi qorxusu.

Beləliklə, kişi qadınlardan qorxur, çünki qadın onun üçün sevgi obyektidir, qadınlar da kişilərdən qorxur, çünki onlar da qadınlardan sevgi obyektidir.

Biz – insanlar sevgidən qorxuruq, çünki sevgi kiçik ölümdür. Sevgi tələb edir ki, biz özümüzü tamamilə təslim edək, biz isə təslim olmaq istəmirik. Biz qarşı tərəfin təslim olmasını istərdik, biz sevdiyimizin qul olmasını istəyirik. Ancaq eyni şey həm də qarşı tərəfin istəyidir. Kişi istəyir ki, qadın ona qul olsun. Əlbəttə, qadın da istəyir ki, kişi ona qul olsun. Onun da istəyi eynidir. Onların bir-birini qul etinə metodları eynidir, ancaq eyni istəkdir.

Bütün qorxuları bir qorxuya qədər azalda bilərik.

Ölüm qorxusu! Yəni “Bir gün gələr ki, mən yox olaram, bir gün gələr, mən ölə bilərəm, elə gün gələr, onda mən olmaram” qorxusu.

Bu sizi qorxudur. Bax, bu qorxudur. Bu qorxudan uzaqlaşmaq üçün biz mümkün qədər çox yaşamağa çalışırıq. Biz həyatımızı qoruyuruq, biz kompromisə gedirik, biz daha ehtiyatlı oluruq, daha təhlükəsiz olmağa başlayırıq. Bu halda da biz sanki iflic oluruq, çünki nə qədər çox qorunsan, o qədər az canlı olursan.

Beləliklə, ölüm qorxusundan biz təhlükəsizliyimizi, ailəmizi, bank hesabımızı qorumaya çalışırıq. Biz ölkənin bir hissəsi oluruq. Biz

siyasi partiyaya qoşuluruq, biz kilsəyə gedirik, biz hindı, xristian, müsəlman oluruq. Təhlükəsizliyi tapmağın çox yolu var. Mənsub olmaq üçün çox şeylər var – ölkə, kilsə və s. Bu qorxu ucbatından siyasətçilər, keşişlər sizi istismar edirlər. Əgər sizdə ölüm qorxusu olmasaydı, heç bir siyasətçi, heç bir keşiş sizi istismar edə bilməzdi. Yalnız ölüm qorxusuna görə onlar sizi istismar edə bilir, çünki bu yolla onlar sizi təhlükəsiz olacağınıza inandırirlər. “Bu, təhlükəsizliyiniz üçündür. Zəmanət verirəm” – deyirlər. Onların verdiyi söz sizi istismar altında saxlayır. Bu yolla onların köləsinə çevrilirsiniz.

Qorxu insanın öz nadanlığından irəli gəlir.

Yalnız bir qorxu var.

Bu qorxu da özünü min bir yolla büruzə verir.

Amma əsasən qorxu birdir. Bu – “Nə vaxtsa mən olmayacam” qorxusudur.

Cəsərət qorxu bilmədən naməlumluğun içinə getməkdir.

Cəsərət qorxusuzluq demək deyil. Siz daha çox, daha çox cəsərət göstərəndə qorxusuzluq baş verir. Qorxusuzluq – təcrübədən keçirilmiş cəsərətdir. Anına ilk vaxtlarda qorxaq adamla cəsərətli adam arasında heç bir fərq yoxdur. Bircə fərq var ki, qorxaq qorxularına qulaq asır, onların ardınca gedir, cəsərətli insan isə qorxularını geridə buraxıb irəli gedir.

Cəsərətli insan qorxularına baxmayaraq naməlumluğun içinə doğru gedir. O qorxularını tanıyır, qorxular yerindədir.

Siz qorxularınızı çox şişirdirsiniz.

Qorxularınızın içinə baş vurun, sizin onlara baxmağınızla onlar getdikcə balacalaşacaqlar.

Siz isə heç vaxt qorxularınıza baxmamısınız.

Siz onlardan xilas olmaq istəmişiniz həmişə. Qorxularınızın gözlərinin içinə baxmaq əvəzinə onlardan qorunmaq üçün özünümdəfiə yaratmışsınız.

Əslində isə qorxulası heç nə yoxdur, sadəcə, dərk etməyə ehtiyac var. Beləliklə də, necə olmasından asılı olmayaraq qorxunu tutun, diqqətlə ona baxın. Alim hər hansı bir şeyə necə diqqətlə yanaşırsa siz də qorxunuza elə diqqətlə baxın.

Ona baxanda çox təəccüblənəcəksiniz, çünki o

qar dənəciyi kimi əriməyə başlayacaq. Ona bütünlüklə baxandan sonra o yox olacaq. Qorxu yox olub onun yerini azadlıq tutanda onun elə dadı var ki, onu heç nə ilə ifadə etmək mümkün deyil.

Qəbul edilmiş qorxu azadlıq olur

İnkar edilən, rədd edilən qorxu günaha dönür – əgər siz qorxunu bir situasiyanın hissəsi kimi qəbul edirsinizsə, deməli, o həmin situasiyanın bir hissəsidir.

İnsan bir hissədir, çox kiçik, balaca bir hissə. Anına tam sonsuzdur. İnsan damcıdır, tam isə nəhəng okeandır

İçiniz qorxudan titrəyir. “Mən bu okeanın içində itə bilərəm, mənim kimliyim itə bilər”.

Bu, ölüm qorxusudur. Bütün qorxuların başlanğıcı ölüm qorxusudur.

Ölüm qorxusu elə məhvetmə qorxusudur.

Qorxu içində yaşayan insan həmişə içində titrəyir. O dəli olmaq dərəcəsinə gəlir, həyat böyükdür, əgər siz davamlı olaraq qorxu içindəsinizsə, həyat cəhənnəmə dönür. Çox növ qorxu var. Siz bir siyahı tutub qorxularınızın adını yazsanız onda təəccüblənərsiniz ki, nə qədər çox qorxularınız varmış, amma siz hələ də sağ qalmışsınız! Hər tərəfdə infeksiyalar, xəstəliklər, təhlükələr, adam oğurluğu, terrorçular var. Ömür isə çox qısa. Sonda isə heç cür yaxa qurtara bilməyəcəyiniz ölüm var.

Bütün həyatınız qaranlıq olacaq. Qorxunu tullayın! Siz qorxunu hələ uşaq vaxtı şüursuz olaraq götürmüşsünüz. İndi isə şüurlu şəkildə onu tullayın, kamil insan olun. Bundan sonra siz böyüdükcə həyatınız getdikcə dərinləşən bir işıq olacaq.

Altıncı fəsil

Anlama və

dəyişilmənin sirləri

Bütün emosiyalarınızı, hisslərinizi bir az anlamğa çalışın.

Varlığınızın tam harmoniyasında onların hər birinin öz yeri var.

Biz isə potensial imkanlarımıza qarşı kor olmuşuq.

Emosiyalarınıza qarşı daha ayıq-sayıq olun.

Bir şeyi unutmayın ki, təbii olan daha üstündür.

Təbii olmayan isə qəlpdir, amerikalıdır.

Hələ başlanğıcdan elə bir yer axtarıyıq ki, orda hər şey təmizdir – orda toz qalxmır, tüstü yoxdur, elə bir yer ki, orda hər şey təmizdir. Hər kəs əvvəldən nə axtardığını bilməlidir.

Dərketməyə ehtiyac var, ittihama yox

Dərketmə yolu ilə dəyişilmə spontan olaraq baş verir. Əgər siz qəzəbinizdən agah olsanız onu dərk edib ona nüfuz edə bilərsiniz. Sadəcə, müşahidə edin, mühakimə yürütmədən – ona nə “yaxşı”, nə də “pis” demədən. Öz daxili səmanızda dayanıb müşahidə edin.

Baxın, daxili səmanızda ildırım çaxır.

Bu, qəzəbdir.

Siz istiliyi hiss edirsiniz.

Bütün əsəb sisteminiz titrəyir, əsir. Siz bütün bədəninizdə silkələnmə hiss edirsiniz.

Bu anlar çox gözəldir, çünki enerji öz funksiyasını yerinə yetirəndə onu izləmək daha asan olur. Bu enerji funksiyasını yerinə yetirməyəndə isə onu izləmək olmur.

Gözlərinizi yumun və bu enerji – qəzəb enerjisi haqqında fikirləşin. Onunla vuruşmayın, yalnız nələrin baş verdiyinə baxın. Təsəvvür edin ki, səmada ildırım çaxır, siz yerə yıxılıb səmaya baxın, izləyin. Nələrin baş verdiyini müşahidə edin.

Eyni şeyi daxilinizdə də təkrar edin. Səmanızda buludlar var, çünki buludlar olmasa ildırım çaxmaz.

Orda qara buludlar – fikirlər var. Kimsə sizi təhqir edib, kimsə sizə gülüb. Kimsə bunu deyib, kimsə onu deyib. Daxili simanızda çoxlu buludlar var,

qara buludlar, çoxlu ildırım çaxır.

İzləyin daxili səmanızı – bu çox gözəl mənzərədir. Düzdür, həm də dəhşətli mənzərədi, çünki siz hələ nələrdə olduğunuzu anlamırsınız. Bu sehrli mənzərədir, möcüzəlidir, möcüzəni anlamayanda o daha dəhşətli olur, ondan qorxursunuz. Nə vaxt ki, siz möcüzəni dərk edirsiniz, o gözəllik olur, hədiyyə olur, çünki indi açarınız var, bu açarla o möcüzənin sahibisiniz.

Siz o möcüzəyə nəzarət etmirsiniz, sadəcə, onu dərk edib yiyələnirsiniz. Siz daha çox dərk etdikcə dərinliyə doğru daha çox nüfuz edirsiniz. Çünki dərk etmək elə daha içərilərə doğru getməkdir. Daha içərilərə... Daha çox dərk edib daha dərinliklərə gedir, nəhayət, artıq öz varlığınıza kənarında dayanıb ətrafı müşahidə edirsiniz.

Boş ürək

İnsanlar həmişə elə fikirləşir ki, “beyin” söz, nitq, fikirlər deməkdir – amma bu düz fikir deyil. Bunlar bir-birinə çox yaxındır, paralel. Ona görə də siz belə fikirləşirsiniz. Amma siz beyninizin dərinliklərinə gedib, fikirlər dünyasını tərk edib daha içərilərə nüfuz edəndə, beyni daha yaxından görəndə qəfiətən özünüzün əsl boş beyninizi tapırsınız, bu beyin o fikirlərdən kənarıdır. Bu sizin əsl beyninizdir. Onu fərqləndirmək üçün biz onu boş ürək adlandırırıq.

Onu ya boş ürək, yaxud da əsl beyin adlandırırıq. Bu sözlər bir-birinə sinonimdir. Adətən siz fikirlərinizə, nitqinizə, emosiyalarınıza, sözlərinizə elə yaxınsınız, ağılınıza da gəlməz ki, buludlardan o tərəfdə, buludların arxasında səma var. Ağılınıza da gəlməz buludların arxasında ay var. Bu ayı görmək üçün buludların arxasına keçmək lazımdır.

Boş ürək –

əbədiyyəyə açılan bir qapıdır.

O sizinlə böyük varlıq arasındakı əlaqədir.

O nə fiziki, nə də maddi

o zehni,

yaxud psixoloji bir şey deyil.

O bunların hər ikisindən kənarında olan bir şeydir.

Onların hər ikisindən yuxarıda olandır.

O sizin mənəviyyatınızdır.

Unutmayın! Boş ürək sizi Budda edir!

Dərketmə dəyişilmənin sirridir.

Əgər qəzəbin nə olduğunu dərk etsəniz mərhəmət yağışına bürünərsiniz. Əgər siz seksin nə olduğunu anlasanız şüurun ən yüksək zirvəsinə çatarsınız. Dərketmə xatırlamalısınız ən vacib sözdür.

Siz qəzəb, nifrət, qısqançlıq, seksual həvəs hiss edirsiniz. Elə bir yol varmı ki, siz qəzəbdən canınızı qurtarasınız? Elə yol varmı ki, qısqançlıqdan, nifrətdən, yaxud seksual həvəsdən canınızı qurtarasınız? Əgər bütün bunlar elə əvvəlki kimi qalrsa onda sizin həyatınız da elə əvvəlki kimi qalır.

Bunlardan yaxa qurtarmağın yalnız bir yolu var – ikinci yol yoxdur. Yalnız və yalnız bir yol var, gərək siz anlayasınız ki, qəzəbli olmaq axmaq olmaqdır.

Qəzəbin bütün mərhələlərində onu müşahidə edin, onu ehtiyatla müşahidə edin ki, o sizdən gizlənməsin. Onu müşahidə edib dərk edirsiniz, siz qəzəbi nə qədər çox dərk etsəniz o bir o qədər tez yoxa çıxır, buxarlanır.

Qəzəb yox olanda yerində sakitlik qalır. Sakitlik müsbət nailiyyət deyil.

Nifrət yox olanda yerində sevgi qalır. Sevgi müsbət nailiyyət deyil.

Qısqançlıq yox olanda yerində hər şeyə qarşı dərin dostluq qalır.

Çalışın ki, dərk edəsiniz...

Ancaq bütün dinlər sizin beyninizi korlayıb. Çünki onların heç biri sizə necə müşahidə etməyi, necə dərk etməyi öyrətməyib. Əksinə, onlar sizə nəticəni öyrədiblər: qəzəb pisdir. Elə ki siz nəyisə ittiham edirsiniz, onu mühakimə etmiş olursunuz.

Siz qəzəbi mühakimə edirsiniz. Siz onu dərk edə bilməzsınız.

Dərketmə, agah olma, mühakimə olmayan vəziyyətdə mümkündür. Ancaq bütün dinlər insanlara nəyinsə haqqında hökm çıxarmağı, mühakimə etməyi öyrədiblər: bu yaxşıdır, bu pisdir. Bu günahdır, bu savabdır. Əsrlər boyu insanların beyni belə mənasız sözlərlə yüklənib. Buna görə də hər hansı bir şeyi görəndə dərhal onun haqqında mühakimə yürüdürsünüz. Bu halda siz artıq onu görə bilmirsiniz. Siz heç nə demədən güzgü ola bilmirsiniz.

Dərketmə güzgü olanda başlayır. Güzgü beyində baş verənləri göstərir.

Niyə siz qəzəbdən imtina etmək istəyirsiniz? Nə üçün? Çünki sizə həmişə deyiblər ki, qəzəb pis şeydir. Amma özünüə sual verin ki, siz qəzəbin pis olduğunu dərk etmişsinizmi? Şəxsən siz öz təcrübəniz əsasında bu nəticəyə gəlmişsinizmi? Qəzəbin dərinliyinə gedib həqiqətən də onun pis olduğunu görmüşsünüzmü? Əgər siz özünüə daxili axtarışınız sayəsində bu nəticəyə gəlmişsinizsə, onda qəzəbi tərək etməyinizə ehtiyac yoxdur, çünki siz qəzəbi dərk edən kimi o artıq qeyb olur. Qəzəbin zəhərli olduğunu dərk etməyin özü kifayətdir. Bunu dərk edəndə siz artıq fərqli bir insansınız.

Siz elə hey qəzəbi tərək etmək, ondan imtina etmək haqda fikirləşirsiniz. Nə üçün? Çünki insanlar deyir ki, qəzəb pisdir. Siz isə heç nə fikirləşmədən onların sözlərinin təsirinə düşmüşsünüz. Siz qəzəbin pis olduğunu düşündüyünüə görə qəzəblənmə anı gələndə qəzəblənirsiniz.

İkili fikir beləcə yaranır. Siz qəzəblə bir yerdə qalrsınız, ancaq yenə də fikirləşirsiniz ki, o pisdir. Bu isə saxtalıqdır. Əgər qəzəbin yaxşı olduğunu fikirləşirsinizsə onda deməyin ki, qəzəb pisdir. Ya da əgər qəzəbin pis olduğunu deyirsinizsə onda anlayın görün bunu siz özünüə dərk etmişsiniz, yoxsa başqalarının fikrini təkrar edirsiniz.

Hər kəs başqalarının ucbatından özüə əzab yaradır. Kimsə deyir ki, bu pisdir, kimsə deyir ki, bu yaxşıdır, onlar da bu ideyaları beyninizə pərçim edirlər. Validəynlər bunu edir, cəmiyyət bunu edir, siz də başqalarının ideyalarını təkrar edirsiniz.

Təbiətinizlə başqalarının ideyaları arasındakı fərq sizi parçalayır. Şizofreniyalı adamlar kimi olursunuz. Siz nəşə edirsiniz, amma bunun əksinə inanrsınız. Bu da peşmançılığa aparır. Hamı özüə nədəşə peşman hiss edir. Əslində, heç kim günahkar deyil, bu mexanizm nəticəsində belə hiss edirlər.

Sevinc hiss edəndə

Sizə elə gəlir ki, bu heç nədən yaranır. Əlbəttə, siz hansısa dostunuza rast gəlmişsiniz. Məlum olur ki, sevinməyinizə səbəb dostunuzdur, onu görməyinizdir. Bu fiziki hal deyil.

Sevinc həmişə içinizdədir.

Dostunuz onu oyatmağa bəhanə oldu. Dostunuz o sevincin çölə çıxmağına yalnız kömək etdi. Dostunuz sevincin hələ də içinizdə olduğunu bilməyə kömək etdi. Bu hal yalnız sevincdə baş vermir, hər şeydə belədir. Yəni qəzəb, kədər, əzab, xoşbəxtlik və s. Hamısında vəziyyət belədir. Onların oyanmasına kimsə yardımçı olur.

İçinizdə gizlənenin üzə çıxması, ifadə olunması üçün başqaları şərait yaradır. Başqaları səbəb deyil, başqaları içinizdə nəyinsə yaranmasına səbəb olmur. Nə baş verirsə içinizdə baş verir. İçinizdəki elə həmişə içinizdə olub, dostunuzla görüşmək içinizdə olanın çölə çıxmasına şərait yaratdı, gizləndiyi yerdən çıxdı. Nə vaxt bu hal baş versə daxili duyğularınızı diqqət mərkəzində saxlayın, onda həyatda hər şeyə qarşı müxtəlif münasibətiniz olacaq.

Sən tənha olanda artıq səndə qəzəb oyatmaq üçün heç kim yoxdur yanında. Səni kədərləndirmək üçün imkan yaratmağa heç kim yoxdur. Heç kim sənə saxta sifətlərini sənə göstərmir. Sən tənhasan. Qəzəb oyanmır. Yox, qəzəb, yox olmayıb. Sadəcə, onun oyanması üçün situasiya yaranmayıb. Sənin üçün qəzəblə doludur. Amma bircə adam yoxdur ki, səni təhqir etsin, incitsin. Qəzəbin oyanması üçün yalnız imkan çatışmır. Dünyaya qayıt yenidən – 50 il Himalay dağlarında yaşa. Geriyə qayıdan kimi görəcəksən ki, qəzəb yenə əvvəlki yerindədir, həmişəki kimi tərəvətlidir, bəlkə də əvvəlkindən daha güclüdür, çünki əlli illik qəzəb, zəhər yığılıb. Bunu görəndə adam heç geriyə qayıtmaq istəmir.

Onda geriyə – Himalay dağlarına qayıt. Görəcəksən ki, çoxlu qorxaqlar, geriyə dönməkdən qorxanlar yığılıb ora. Bu necə saflıqdır ki, qorxur? Bu necə əxlaqdır ki, qorxurlar? Bu necə reallıqdır ki, illüziyadan qorxurlar? Bu necə işıqdır ki, qaranlıqdan qorxur? Bu necə işıqdır ki, qaranlığa gəlməkdən qorxur, qorxur ki, qaranlıq onu darmadağın edər? Heç görmüşsünüzmü ki, qaranlıq işığı yox etsin?! Ancaq o insanlar bundan qorxub geri gəlmirlər. Onlar orda nə qədər çox qalsalar bir o qədər də bu dünyaya geri qayıtmağa daha çox qorxacaqlar. Çünki orda, Himalaylarda onların gözəl obrazı var, heç kim o obrazı dağda bilməz. Bu dünyada bu çox çətindir. Burada kimsə sənə ayağını tapdalayır, kimsə səni

incidir. Sən qəzəbi tullamalısən. Mənim bütün cəhdim odur ki, sən dəyişəsən.

Nəyisə dəyişməyə çalışma, özünü dəyiş!

Nəyisə dəyişmək sənə kömək etməyəcək, bu heç vaxt heç kimə kömək etməyib. Gecə-gündüz götür-qoy etsən də faydası yoxdur. Əgər dəyişən gündəlik həyat tərzin olmasa heç nəyin xeyri yoxdur.

Bir saat, beş saat, altı saat, yaxud 24 saat fikirləşsən, dəli olarsan, amma istədiyini samathini əldə etməzsən.

Yeddinci fəsil

Sizə kömək etmək metodları

(Bu fəsil emosiyalar dünyasında fərdi eksperimentlər aparmaq üçün praktik təkliflərdən ibarətdir)

Sizin probleminiz nədir?

Mənim metodum çox sadədir.

Gündəlik tutun, həftənin yeddi günü ərzində hər gün nəyin vaxtınızı daha çox aldığını ora qeyd edin. Ən çox nəyə enerji sərf etdiyinizi müəyyən edin. Hər gün bunu gündəliyə qeyd edin, sadəcə, müşahidə edin. Bu vaxt özünüzün əsas xarakterinizi aşkar edə biləcəksiniz. Bunu tapmaq qələbənin yarısı deməkdir. Bu sizə güc verir, siz öz düşməninizi tapırsınız.

Lotos dünyada ən möcüzəli hadisələrdən biridir. Beləliklə, lotos bu yer üzündə mənəvi dəyişilmənin rəmzi olmuşdur.

Budda lotosun üstündə oturub. Vişnu lotosun üstündə dayanıb.

Bəs nə üçün lotos?

Çünki lotosun çox rəmzi xüsusiyyəti var – o palçıqın içində bitir.

O, dəyişilmə rəmzidir, bu metamorfozadır.

Palçıq çirklidir, bəlkə də iylənir.

Lotos isə ətirlidir, amma o iylənən palçıqdan əmələ gəlib.

Budda da elə beləcə deyir:

“Həyat bir qayda olaraq iylənmiş palçıqdır – ancaq palçıqın içində lotos olmaq imkanı da gizlənib”.

Palçıq dəyişilə bilər, sən lotos ola bilərsən.

Şəhvət dəyişilə bilər, o samadhi-yə çevrilə bilər.

Qəzəb dəyişilə bilər, o, mərhəmətə çevrilə bilər.

Nifrət dəyişilə bilər, o, sevgiyə çevrilə bilər.

Hər şey, sizdə mənfi görünən nə varsa, o, palçıq kimi dəyişilə bilər.

Sizin səsli-küylü beyniniz boşaldıla bilər, dəyişilib astronomik bir musiqiyə çevrilə bilər.

Qəzəbin dəyişilməsi

YASTIQ MEDITASIYASI

Vaxt: hər səhər

Müddət: 20 dəqiqə

Qəzəbi dəyişməkdən ötrü birinci iş onu ifadə etməkdir – yəni qəzəblənmək lazımdır. Amma heç kimə yox, çünki onu başqasında “ifadə etsən”, bunu tamamilə edə bilməyəcəksən.

Lap onu öldürə də bilərsən, amma bu mümkün deyil.

Sən onu dişləyə bilərsən, amma yenə də qəzəbin tam ifadə olunmur.

Anına bunu yastıqda tam ifadə edə bilərsən.

Çünki yastıq sənə reaksiya verməyəcək, yastıq heç bir məhkəməyə gedib səndən şikayət etməyəcək.

Yastıq sənənlə düşmənçilik aparmayacaq, o heç nə etməyəcək.

Yastıq xoşbəxt olacaq, o sənə güləcək.

İkinci şey xatırlamaqdır: agah olun.

Nəzarət etməklə heç bir dərkətməyə ehtiyac olmur, onu mexaniki olaraq robot kimi edirsiniz. Qəzəb gəlir və mexanizm var – qəflətən sizin varlığınız daralır və bağlanır. Əgər siz ehtiyatlı olsanız, nəzarət heç də asan olmayacaq. Çünki cəmiyyət sizə ehtiyatlı olmağı öyrətməyib, çünki siz ehtiyatlı olanda varlığınız daha geniş açılır. Bu dərkətmənin bir hissəsidir. Varlığınız açıqdır, əgər siz nəyisə boğmaq, yatırtmaq istəyirsinizsə, siz açıqsınız, o çıxacaq.

Cəmiyyət sizə öyrədir ki, özünüzü necə bağlayasınız, özünüzü “mağaraya” necə soxasınız, hətta içinizdəkilərin çıxması üçün bir pəncərə də qoymayasınız.

Amma unutmayın, varlığınız açılanda ordan nəşə çıxırsa, içəri də nəşə daxil olur. Qəzəb çıxma bilməyəndə siz bağlanırsınız. Siz bir iri qayaya toxunursunuz, onun içinə heç nə girmir, siz gülə baxırsınız, onun içinə heç nə girmir. Gözləriniz ölü və bağlıdır. Siz kimisə öpürsünüz, heç nə daxil olmur, çünki siz bağlısınız. Siz həssas olmayan bir həyat yaşayırsınız. Həssaslıq dərkətmədə yetişir.

KÖKLƏRİ AXTARMAQ

Özünüzü ya qəmgin hiss edirsiniz, ya da qəzəblisiniz.

Bunu meditasiya edə bilərsiniz.

Ona qarşı vuruşmayın, beyninizi başqa bir şeyə yönəltməyə cəhd etməyin. Qəmgin olduğunuza görə filmə baxmağa getməyin, axı qəmginsiniz. Hissinizi yatırtmağa çalışmayın. Çünki bu an meditasiya üçün

ən yaxşı imkandır.

Sadəcə, qəzəbin haradan qalxdığını müşahidə edin. Lap onun köklərinə qədər gedin. Kədərin haradan çıxdığı yerə qədər gedin – ən təəccüblüsü odur ki, onların kökləri yoxdur.

Belə ki, siz onların köklərini axtarmağa başlayanda onlar bunu görüb yox olurlar.

“Bizi axtaran yad adamdır, o, köklərimizi axtarır” – deyirlər. Bu “bədbəxtlərin”, yəni emosiyaların, hisslərin heç birinin kökü yoxdur. Onlar, sadəcə, beyninizi bürüyən bulud kimidir – kökü olmayan.

Elə ki onların köklərini axtarmağa başlayırsınız, onlar qaçıb aradan çıxır, yox olurlar. “Bu kimdirsə, yaxşı adama oxşamır. Təsirimizə düşmək istəmir. O, bir az yaddır, budur, o indi də köklərimizi axtarır. O, kədərli, qəzəbli olmaq əvəzinə bizim köklərimizi axtarır”.

İstənilən emosiyanın köklərini axtarmağa başlasanız o yox olacaq. Əgər daha dərinliklərə gedib çatsanız görəcəksiniz onlar yoxdur. Və daxili varlığınızın səması açıq-aydındır. Dediym kimi edin, heyran olacaqsınız.

QAÇIŞ

Vaxtı: səhər

Qəzəblə bilavasitə işləmək çox çətindir, çünki o çox dərinlikdə yatırıla bilər, ona görə də onunla bilavasitə məşğul olun. Qaçmaqla qəzəb və qorxu buxarlanıb yox olur. Siz uzun məsafəyə qaçanda, dərindən nəfəs alanda beyin funksiyasını yerinə yetirmir, bədən nəzarətdə olur.

Step 1

Səhərlər yol qırağında qaçmağa başlayın. Əvvəlcə yarım mil məsafəyə qaçın, sonra bir mil, tədricən bunu üç mil məsafəyə çatdırın. Qaçarkən bütün bədəninizi işlədin. Nişastalanmış köynək kimi şax durmayın, əl-qolunu yelləyə-yelləyə qaçan balaca uşaq kimi qaçın, dərindən, qarnınızdan nəfəs alın.

Step 2

Sonra bir ağacın altında dayanın, dincəlin, tərini silin, imkan verin sərin meh bədəninizə toxunsun, özünüzü sakit hiss edin. Bu anda siz canlı bədənsiniz, döyünən bədənsiniz – lap heyvan kimi.

Əzələləriniz rahatlaşmalıdır. Əgər üzməyi

xoşlayırsınızsa üzməyə də gedin – bu da kömək edər. Anına üzmək də qaçmaq kimi tam olmalıdır. Bütövlükdə özünüzü nəyə cəlb etsəniz kömək edər. Bu hər hansı qəzəb, yaxud kədər məsələsi deyil. Məsələ hər bir şeyə tam cəlb olunmaqdır, bundan sonra siz qəzəbin, yaxud sevginin də içinə daxil olacaqsınız. Hər hansı bir şeyin içinə tamamilə necə girmək lazım olduğunu bilən hər şeyə də daxil ola bilər.

QAYNAR NÖQTƏ

Vaxt: hər gün, sizin üçün münasib olan istənilən vaxtda

Müddət: 15 dəqiqə

Gərəkli olan: zəngli saat

Step 1

Otağınızın qapısını bağlayan, zəngli saatın düyməsini basın, 15 dəqiqə haray salsın. Hirsələnin, qəzəblənin. Ancaq hirsinizi azad etməyin. Qəzəbə qarşı güc edin, lap qəzəbdən dəli olun, ancaq onu içinizdən azad etməyin, onu çölə çıxarmayın, hətta yastığa da zərbə endirməyin.

Onu içinizdə boğun – katarsisin dəqiq əksi.

Əgər hiss etsəniz ki, sanki qarnınız partlamaq üzrədir, qarnınızı dartın, bacardığınız qədər onu gərgin saxlayın. Əgər hiss etsəniz ki, indi də çiyinləriniz gərgin haldadır, onda onları da daha gərgin edin. İmkan verin bütün bədəniniz mümkün qədər daha çox gərgin olsun – lap vulkanda olduğu kimi. Qaynayır, amma püskürmür. Bir şeyi unutmayın: qəzəbi azad etməyin, ifadə etməyin. Bağırmayın, yoxsa qarnınız rahat olacaq, heç nəyə zərbə endirməyin, yoxsa çiyinləriniz gərginlikdən azad olacaq. Kulminasiya nöqtəsinə qədər gərgin olun.

Step 2

Elə ki zəngli saat səsini kəsir, sakitcə oturun, gözlərinizi yumun və içinizdə baş verənləri müşahidə edin. Bədəninizi rahatlaşdırın.

Bu sistemin “ istiliyi” buna səbəb olan “bələdçinizi” əridəcək.

OŞO DİNAMİK MEDİTASİYASI

Enerji çevrilib işlənilə bilər. Bu enerjini işlətməklə siz daha sağlam, daha canlı olacaqsınız. Bunun əksi olsa sizin enerji sovrulur. Bu vaxt proses

dialektik olur. Səy göstərməmək heç nə etməməkdir, fəaliyyətsizlikdir. Səy göstərmə isə daha çox fəaliyyət deməkdir. Bu prosesdə hər ikisi olmalıdır. Daha çox edin, amma aludə olmayın. Bu vaxt hər ikisinə nail olursunuz. Dünyanın içinə doğru hərəkət edin, amma onun bir hissəsi olmayın. Dünyada yaşayın, amma dünyanın sizdə yaşamasına imkan verməyin. Onda ziddiyyətlər sovrulacaq. Onda siz heç nədən imtina etməyəcəksiniz, heç nəyi inkar etməyəcəksiniz. Onda bütün bu böyük varlığı qəbul edəcəksiniz.

Mən də elə bunu edirəm – Dinamik Meditasiya ziddiyyətdir. Dinamik cəhd etmək, daha çox səy göstərməkdir. Meditasiya isə sakitlik, sükunətdir – heç bir səy, heç bir fəaliyyət.

Siz bunu dialektik meditasiya adlandırma bilərsiniz.

Qeyd: Siz meditasiyanı tərk edə bilərsiniz. Amma ilk vaxtlarda daha effektiv olmaq üçün başqa adamlarla bir yerdə də edə bilərsiniz. Bu, fərdi bir tapşırıqdır.

Gen, rahat paltar geyinin.

Meditasiya məxsusi Oşo Dinamik Meditasiya musiqisi altında edilməlidir. Bu musiqi Oşonun rəhbərliyi altında bəstələnmişdir. Bu musiqi müxtəlif mərhələlərdə energetik baxımdan təsir edir.

Musiqi CD-yə yüklənilə bilər (osho.com/shop). Eyni zamanda DVD vasitəsilə də etmək olar. Siz mediatate.osho.com-a daxil olub virtual yolla meditasiya prosesində də iştirak edə bilərsiniz. Bu saytda siz Oşo Meditasiya və Oşo Aktiv Meditasiya barəsində daha çox məlumat əldə edə bilərsiniz.

Göstərişlər:

Meditasiya vaxtı siz daha ayıq-sayıq, daha diqqətli olmalısınız. Nə edirsinizsə edin, etdiyinizi dərk edin. Şahid olun. Artıq dördüncü mərhələdə siz hərəkətsiz, donmuş halda olursunuz, sonra isə sayıqlığınız pik nöqtəsinə çatacaq.

Birinci mərhələ:

Müddət: 10 dəqiqə

Burnunuzla qırıq-qırıq nəfəs alın, nəfəsalmanız gərgin, dərin, sürətli, ritimsiz olsun. Hər nəfəsvermədə fikrinizi cəmləşdirin. Bədənin inhalyasiyanın qeydinə özü qalacaq. Nəfəsiniz ciyərlərinizin dərinliyinə getməlidir, bunu bacardığınız qədər sürətlə və ağır-ağır edin. İmkan

verin təbii bədən hərəkətləriniz enerjinizi bərpa etsin. Enerjinizi hiss edin, amma birinci mərhələdə onu getməyə qoymayın.

İkinci mərhələ:

Müddət: 10 dəqiqə

PARTLAYIN!

Bədəninizdən nə ki atılmalıdır, onlara çıxmağa imkan verin. Bədəninizə sərbəstlik verin ki, nə istəyirsə etsin. Lap dəliyə dönün. Bağırın, qışqırın, ağlayın, tullanın, təpikləyin, titrəyin, rəqs edin, mahını oxuyun, gülün, özünüzü ora-bura vurun.

Bədəninizdə heç nəyi saxlamayın: bədəninizi hərəkətdə saxlayın. Beyninizə imkan verməyin ki, baş verənlərə qarışsın.

Şüurlu şəkildə dəli olun.

Üçüncü mərhələ:

Müddət: 10 dəqiqə

Qollarınızı başınız üstünə qaldırmaqla atılıb-düşün. "Oho, oho, oho" mantrasını bağırın. Hər dəfə tullanıb-düşdükcə, ayağınız döşəməyə dəyəndə imkan verin səs-küy şəhvət mərkəzinizi çəkcik kimi döyəcləsin.

Dördüncü mərhələ:

Müddət: 15 dəqiqə

DAYANIN! Hansı haldasınızsa o halda da donub qalın. Olduğunuz vəziyyətdə donub qalın. Heç nə etməyin. Öskürək, hərəkət, istənilən şey enerjinizin axıb getməsinə, dağılmasına səbəb olar, bütün səyiniz boşa gedər. İçinizdə baş verənlərə şahid olun.

Beşinci mərhələ:

Müddət: 15 dəqiqə

Şənlənin! Musiqi ilə və rəqlə içinizdə nə varsa çölə atın. Gün ərzində şən əhvalda saxlayın.

Qısqançlığın transformasiyası
CÜTLÜKLƏR ÜÇÜN MEDİTASIYA

Vaxt: Gecələr

Müddət: 30 dəqiqə

Step 1

Müddət: 10 dəqiqə

Üzbəüz oturun. Bir-birinizin əllərini xaç şəklində tutun.

Bir-birinizin gözlərinizin içinə baxın, mümkün olan qədər gözünüzün dərinliyinə baxın. Əgər bədəniniz hərəkət etsə, yırğalansa – bu belə də olur – imkan verin yırğalansın. Gözünüzü qırpa bilərsiniz,

amma yenə də bir-birinizin gözlərinizin içinə baxmaqda davam edin. Nə olursa olsun, əllərinizi buraxmayın. Bunu gərək unutmayın.

Step 2

Müddət: 10 dəqiqə

İndi hər ikiniz gözlərinizi yumun və yenə də yırgalanmaqda davam edin. Sizə sahib olan enerjini hiss edin.

Step 3

Müddət: 10 dəqiqə

İndi qalxın və gözləriniz açıq halda, əllərinizi xaç şəklində tutduğunuz vəziyyətdə yırgalanın.

Bu lap rəqsə oxşayacaq. Amma yenə də əllərinizi o vəziyyətdə tutmaqda davam edin.

Bunu on gün hər gecə təkrar edin, əgər özünüzü yaxşı hiss etsəniz səhərlər də edə bilərsiniz. Gün ərzində iki dəfədən artıq etmək olmaz.

Bu sizin enerjilərinizi bir-birinə qarışdıracaq.

Sevgi enerjisinin təchizatı

Step 1

Bir daşı əlinizə alın. Böyük sevgi ilə, böyük diqqətlə. Gözlərinizi yumun və bu daşa qarşı sevgi hiss edin – o mövcud olduğuna görə ona minnətdar olun. Sizin sevginizi qəbul etdiyinə görə ona minnətdar olun. Qəflətən içinizdəki döyünməni hiss edəcək, hərəkət edən enerjini duyacaqsınız.

Step 2

Yavaş-yavaş, tədricən hər hansı bir obyektə ehtiyacınız olmayacaq, sadəcə, kimisə sevməyiniz haqda fikir kifayətdir. Enerji yenə də axmağa başlayacaq.

Step 3

İndi kimisə sevmək fikrini də ata bilərsiniz. Eləcə sevin, enerji axacaq. Sevgi axındır, nə vaxt ki, biz donuruq bu o deməkdir ki, sevmirik.

Sevgi istiliktir – əgər istilik varsa orda donma ola bilməz. Sevgi olmayanda içinizdəki hər şeyə soyuqdur, üşüyür. Getdikcə sıfır dərəcəyə doğru gedirsiniz. Yadda saxlamalı olduğunuz ən vacib şey sevginin istilik olduğunu daim xatırlamaqdır. Eləcə də nifrət. Laqeydlilik soyuqdur. Hətta bəzən siz nifrət edəndə də enerji axmağa başlayır. Əlbəttə, bu enerji axını dağıdır. Qəzəblənəndə də enerji axır – elə buna görə də bəzən qəzəblənəndən sonra insanlar özlərini yaxşı hiss edirlər, sanki içlərindən nəsə axıb

gedib. Bu enerji də dağıdıcıdır. Əgər bu enerji sevgi vasitəsilə azad olsaydı onda dağıdıcı olmazdı. Ancaq heç azad olmamaqdansa elə bu da yaxşıdır.

Əgər laqeydsinizsə içinizdə heç bir enerji axmır.

Beləliklə, sizi əridən və isidən hər şey gözəldir. İlk seçiminiz sevgi olmalıdır. Əgər bu mümkün deyilsə, onda ikinci seçiminiz qəzəbdir. Siz yalnız iki seçim edə bilərsiniz – üçüncü artıq seçim deyil. Elə buna görə də siz çoxlu ölü adamlar, yeriyan meyitlər görürsünüz. Onların yalnız adı diridir. Onlar laqeydlərdir. Onlar ağaclara baxmırlar, onlar Aya baxmırlar, onlar buludlara baxmırlar, onlar şəhərciklərinə baxmırlar, onlar göy qurşağına baxmırlar. Onlar quşların nəğməsinə qulaq asmırlar. Onlar hissiyyatsız, laqeyd insanlardır. Onlar laqeydlilik adlı kapsulda özlərinə qapılıb qalıblar. Onlar hələ doğulmayıblar, onlar hələ ana bətnindədir.

Sizin içinizdə enerji axmağa başlayanda siz həyatın əsas qanununu kəşf edirsiniz.

Qısqançılıqla üzbəüz gəlmək

Otağınızda oturun, qapını bağlayın, qısqançılığınızı gözünüz önünə gətirin. Onu müşahidə edin, onu görün, imkan verin o mümkün qədər güclü alova dönsün. O güclü alova dönəndə onunla bir yerdə yanın, onun nə olduğunu görün. Amma başlanğıcdan onun çox pis olduğunu deməyin. Çünki onun pis olması haqqda olan fikriniz onu yatırdacaq, onu yaxşı görməyə sizə imkan verməyəcək.

Heç bir fikir yürütməyin! Çalışın qısqançılığı görün. Heç bir mühakimə yürütməyin, analiz etməyin. Bütün Buddaları, bütün təlimləri unudun. Bircə qısqançılığı müşahidə edin. Ona diqqətlə baxın, onun dərinliyinə baxın.

Eyni şeyi qəzəbə, nifrətə, kədərə, xüsusiyətçiliyə də edin. Yavaş-yavaş, tədricən görəcəksiniz ki, siz kənarında dayanan şahidsiniz, əvvəlki kimliyiniz sınıb. Yalnız daxilinizdə nəyləsə üzbəüz gələndə əvvəlki kimliyiniz sınıb.

Qorxunun transformasiyası

QORXUYA DAXİL OLMAQ

Nə vaxt:

Birinci mərhələni gün ərzində edin, acqarına, ya da yemək yeyəndən 2-3 saat sonra. Yoxsa qusarsınız.

İkinci mərhələni gecələr edin – yatmadan əvvəl.

Step 1

Müddət: 25-45 dəqiqə

Otağın qapısını bağlayın, mümkünsə tamamilə çıpaq olun. Ya da gen paltar geyinib, bardaş qurun.

Əllərinizi göbəyinizə qoyun, basın. Sonra əlinizi çəkin. Basmaq tətik rolunu oynayır. Barınağı iki dəqiqədən sonra dayandıra bilərsiniz.

Basmaqla böyük qorxu qalxacaq, nəfəsalmamız qırıq-qırıq olacaq. Bu qorxunun içinə daxil olun. Siz titrəmə hiss edəcəksiniz, titrəməyə qoşulun. Sanki yerdə diyirlənirsiniz – diyirlənin. Əgər nəfəsiniz qırıq-qırıqdırsa, imkan verin elə olsun, əlləriniz hərəkət edərsə qoy hərəkət etsin, nə baş verirsə imkan verin olsun. Əgər rəqs etmək istəyirsinizsə rəqs edin. Bu hal 25-45 dəqiqə davam edə bilər. Bu hədsiz faydalı olacaq. Ən azı iki ay davam etdirə bilərsiniz. Bu, əsas (Primal) olacaq, daxilinizdə dərin bir yerə çatacaqsınız.

Step 2

Müddət: 2-3 dəqiqə

İkinci mərhələ yatmadan əvvəl olmalıdır. Gözləriniz bağlı halda çarpayıda uzanın. Gözünüz önünə bir lövhə gətirin. Qara bir lövhə. O lövhədə 3 ədədini 3 dəfə aydın təsəvvür edin.

Əvvəlcə ona baxın, sonra onu silin, baxın, silin, baxın, silin. Sonra 1 rəqəmini 3 dəfə aydın təsəvvür edin, ona da baxın, silin, baxın, silin. Sonra 0-ı 3 dəfə aydın təsəvvür edin. Üçüncü sifıra çatanda siz heç vaxt hiss etmədiyiniz bir sakitlik hiss edirsiniz, sanki dünyaya yenidən gəlmisiniz. Yatmadan əvvəl bunu tamamlayın. Yavaş-yavaş gedin, məhəbbətlə gedin. 2-3 dəqiqə vaxtınızı alacaq. Siz sifıra çatanda daxilinizdəki sıfır qatına toxunursunuz. Primal tamamlananda tam sükunətə qər q olursunuz. Elə bil bütün dünya qeyb olub qəflətən, heç nə qalmayıb. Bu böyük işıqdır.

QORXUDAN SEVGİYƏ

Müddət: 40-60 dəqiqə

Step 1

Çox rahatca sağ əlinizi sol əlinizin altına qoyun, baş barmaqlarınızı birləşdirin. Bu enerjini müəyyən bir əlaqəyə gətirir. Sol əl sağ beyinlə əlaqəlidir, sağ əl də sol beyinlə. Sol tərəf səbəbin yerləşdiyi yerdir, qorxaqdır. İnsan həm intellektual, həm də qoçaq ola bilməz. Sağ beyin intuitivdir.

Step 2

Rahatlaşın, gözlərinizi yumun, imkan verin ki, alt çənəniz rahatlaşsın, ağızınızdan nəfəs almağa çalışın. Sadəcə, bu vəziyyətdə oturun, ağızınızdan nəfəs alın. Siz burnunuzdan yox, ağızınızdan nəfəs alanda yeni bir nəfəsalma nümunəsi yaradırsınız. Bu yolla da köhnə nəfəsalmaya son qoyursunuz. Siz burun dəşiklərinizdən nəfəs alanda beyninizi stimullaşdırırsınız. Burun dəşikləri ikidir, ağız isə yox. Beləliklə, ağızınızdan nəfəs alanda siz beyni stimullaşdırmırsınız – nəfəsiniz birbaşa sinəyə gedir. Bu isə çox sakit, ikili olmayan yeni rahatlaşma vəziyyəti yaradır. Enerjiniz yeni bir yolla axmağa başlayır.

Uşaqlığı yenidən canlandırmaq

Heç nədən qorxmaq lazım deyil, yalnız başa düşmək gərəkdir. İnsanın bütün həyatı anlama hekayəsi olub – heç bir qorxu, qəzəb, heç nəyə ehtiyac yoxdur.

Onlar, sadəcə, anlama yolunda olan lazımsız əngəllərdir.

Birinci hissə

Nə vaxt: hər gecə yatmadan əvvəl

Müddət: 10-15 dəqiqə

Step 1

İşıqı söndürüb çarpayınızda oturun. Balaca bir uşaq olun – nə qədər balaca olmaq istəyirsinizsə eləcə balaca uşaq olun. Xatırladığınız qədər – lap 3 yaşlı uşaq. Ondan o tərəfi tamamilə unutmuşuq. Hər tərəf qaranlıqdır, siz də balaca uşaqsınız, təksiniz.

Step 2

Qışqırmağa başlayın, yellənin, hədərən-pədərən danışın, istənilən səs çıxarın, istənilən sözü bağırın. Yellənin, qışqırın, göz yaş tökün, gülün, dəli kimi olun, imkan verin içinizdə olanlar üzə çıxsın. Çoxlu səslər çıxmağa başlayacaq. Əgər bağırma səsidirsə, bağırın. Heç bir səbəb olmadan, sadəcə, əyləncə xətrinə.

Bunu 10-15 dəqiqə edin.

Step 3

İndi isə uşaq kimi, həmin məsum uşaq kimi gedib yatın.

İkinci hissə

Vaxt: Gündüz, imkan olan istənilən vaxtda

Çimərlikdə uşaq kimi qaçın, rəngli daşları, balıqçulaqlarını yığmağa başlayın. Ya da əgər

bağdasınızsa yenə də uşaq olun; kəpənəklərin arxasınca qaçın. Yaşınızı unudun – quşlarla və heyvanlarla oynayın. Əgər görsəniz ki, bağda başqa uşaqlar var, onlara qoşulun, yaşlı adam kimi qalmayın. İmkan olan kimi çılpaq olun – yerə uzanıb özünüzü yenidən uşaq kimi hiss edin. Güzgüyə baxıb özünüzdə dil çıxardın, vannadakı suyu ətrafa çiləyin – plastik ördəklər alıb onlarla oynayın. Oynamaq üçün minlərlə oyuncaq tapa bilərsiniz.

Bütün bunlar özünüzü uşaqlıq dövrünüzlə əlaqələndirmək üçündür, onda qorxunuz qeyb olacaq. Çünki qorxunuz uşaqlıqda başlamışdı, indi o başlayan anda siz onu geri qaytara bilərsiniz. Xatirələrinizə qayıdın. Köklərə qayıdın, çünki köklərə qayıtsaq istədiyimizi geri qaytara bilərik.

Əsas məqsəd uşaqlığınızı canlandırmaqdır. Bu vaxt özünüzü daha canlanmış hiss edəcəksiniz.

BÜNÖVRƏ QOYMAQ

Müasir insanlar arasında geniş yayılmış problemlərdən biridir. Bütün bəşəriyyət bünövrəsizlikdən, köksüzlükdən əziyyət çəkir. Siz bundan agah olan kimi ayaq üstə ləngər vuracaqsınız, çünki ayaqlarınız həqiqətən də sizin köklərinizdir.

İnsan ayaqları ilə torpağa bağlanır. Bu problemi başa düşəndə artıq o həll edilmiş olur. İndi isə yalnız bir-iki şey etməlisiniz.

Vaxt: hər səhər

Step 1

İkinci stepdəki kimi eyni yerdə edilməlidir.

Ayaq üstə dayanın, ayaqlarınızı azca aralı qoyun. Gözlərinizi yumun. Əvvəlcə bütün ağırlığınızı sağ ayaq üstə salın. Sanki sağ ayaq üstə durmuşsunuz, sol ayağı yükləməyin. Bunu hiss edin. Sonra bunu tərsinə edin, yəni ağırlığınızı sol ayağa salın. Bütün ağırlığınızı sol ayağa salın, sağ ayağı ağırlıqdan tamamilə azad edin, sanki onun etməyə heç bir vəzifəsi yoxdur. O, sadəcə, döşəmənin üstündədir, heç bir ağırlıq yükü yoxdur. Bunu 4-5 dəfə edin – enerjinin dəyişməsinə hiss edin, enerjinin nə hiss etdiyini duyun. Sonra ortada olmağa çalışın, nə sol ayaq üstə, nə də sağ ayaq üstə, yalnız ortada, əlli-əlliyə. Əlli-əlliyə hissi sizi torpağa bağlayır, köklərinizi qaytarır.

Step 2

Əgər dənizə yaxınsınızsa sahilə qaçın, qum üstündə. Əgər dəniz yaxınlığında deyilsinizsə istədiyiniz yerə ayaqyalın qaçın. Ayaqqabısız, yalın ayaqla. İmkan verin ayağınızla torpaq arasında əlaqə yaransın.

Step 3

İkinci mərhələni sona çatdırıb birinci mərhələni təkrar edin.

Bir neçə həftə belə etsəniz ayaqlarınızda böyük enerji hiss edəcəksiniz.

Nəhayət:

Dərindən nəfəs almağa başlayın. Dayaz nəfəs almaqla insan güc qazanmır. Nəfəsiniz sizin bütün varlığınıza getməlidir, kök isə sizin şəhvət mərkəzinizdir. İnsan seksdən doğulur. Bizim enerjimiz də seksualdır. Nəfəsalma gərək sizin şəhvət enerjinizlə əlaqədə olsun. Bu yolla nəfəsalma ilə şəhvət mərkəzinizdə davamlı masaj olur. Bundan sonra özünüzü köklənmiş, bünövrəli hiss edirsiniz.

Əks təqdirdə əgər nəfəsalmanız dayazdırsa, nəfəsiniz heç vaxt şəhvət mərkəzinizə getmirsə – orda boşluq, ara var, bu da sizi çaşqın, qətiyyətsiz edir, ayaq üstə ləngər vurursunuz. Kim olduğunuzu, hardan gəlib hara getdiyinizi bilmirsiniz. Məqsədinizi bilmirsiniz, nəyə görə mövcud olduğunuzdan xəbərsizsiniz. Selə qoşulub axırsınız. Həyatınızda işıltı yoxdur, axı məqsəd olmadan həyat necə ola bilər? Yaxud əgər öz enerjiniz yoxdursa necə məqsədiniz ola bilər?

Deməli, birincisi: torpaqla əlaqə hər şeyin anasıdır. Şəhvət mərkəzinizlə köklənmək hər şeyin atasıdır. Bu vaxt siz özünüzü rahat hiss edəcəksiniz, sakit, güclü, rahat.

Səkkizinci fəsil

Epiloq

Meditasiya katalizator rolunu oynayır:
heç nə fikirləşməyən beyin.
heç bir gərginliyi olmayan sakitləşmiş bədən
heç bir duyğuları olmayan boş ürək
heç bir duyğu, heç bir hiss
heç bir emosiya...
Sonra isə, sadəcə, gözləyin
Sükunətdə, sakitlikdə gözləyin.
Heç nədən içinizdə partlayış baş verir
Bəli, bu partlayışdır –
ışığın, sevginin partlayışı
həmişəlik sizinlə qalan
sonsuz, nəhəng xoşbəxtliyin partlayışı...

Osho haqqında

Onun söhbətləri cəmiyyətin üzləşdiyi sosial və siyasi problemlərdən bəhs edir. Osho kitablarını yazmayıb ancaq onun beynəlxalq auditoriya qarşısındakı dediyi mühazirələrin audio və video yazılarından köçürülmüşdür. O deyir: “Unutmayın, dediklərim yalnız sizin üçün deyil, mən həmçinin, gələcək nəsil üçün danışiram.

Londonun “The Sunday Times” qəzeti Oshonun “XX əsri yaradanlar”dan biri hesab etmişdir. Amerikan yazıçısı Tom Robins onu İsalı Məsihdən sonra ən təhlükəli adam hesab etmişdir. Sunday Mid-Day (Hindistan) Oshonu Qandi, Nehru və Budda kimi Hindistanın taleyini dəyişən on şəxsiyyətdən biri hesab etmişdir.

Öz əsərləri haqqında Osho deyib ki, o yeni növ insanın doğulması üçün şərait yaratmağa kömək edir. o yeni insanı həm yerdə olan hər şeydən həzz alan “Zorba Budda” və sakit qocalıqdan həzz alan Qautama Budda kimi xarakterizə etmişdir.

Osho daxili transformasiya elminə inqilabi töhfə verən bir şəxsiyyət kimi tanınmışdır.