

# TƏHTƏLSÜURUN GÜCÜ: və ya 4 həftəyə həyatı necə dəyişmək olar

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF:  
How to Lose Your Mind and Create a New One



Dr. Joe Dispenza

INTERNATIONAL BESTSELLER #1

Joe Dispenza

# TƏHTƏLŞÜURUN GÜCÜ:

və ya 4 həftəyə həyatı necə dəyişmək olar

Tərcüməçi:  
Yaşar Əsədov

[t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

Joe Dispenza

# BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF:

How to Lose Your Mind and Create a New One

"Təhtəşüurun gücü" – həyati dəyişiklərə nail olmaq üçün zəruri bütün hər şeyin artıq sərəncamımızda olduğunu insanlara izah edir. Zaman yetişmişdir ki, sadəcə bilmək azdır, görək "biləsən, necə". Öz həyatını keyfiyyətə yeni səviyyəyə qaldırmaq üçün ən yeni elmi konsepsiyaları və qədim müdrikliyi necə tətbiq edəsən və necə özünə uyğunlaşdırasan? Reallığın təbiəti haqqında ən yeni elmləri dərk edən və aşkara çıxarılan prinsipləri gündəlik həyatda tətbiq etməyi özünə rəva görən hər kəs özünün həm mistiki, həm də alimi olacaq.

Beləliklə, müəllif bizə kitabdan öyrəndiyimiz hər şeyi təcürbədə sınaqdan çıxarmağı, ardınca da nəticələri obyektiv qiymətləndirməyi təklif edir. Nəzərdə tutulan budur: madam ki, biz düşüncə və hisslərimizin daxili dünyasını dəyişməyə səy göstəririk, onda cavabında görək mühit də dəyişsin, bənimizin "xarici" dünyaya təsir göstərdiyinə işarə etsin. Əks təqdirdə biz bunu nəyə görə etməliyik ki?

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

Robiya

Joe Dispenza      **BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF:**  
How to Lose Your Mind and Create a New One  
Co Dispenza      **TƏHTƏLŞÜURUN GÜCÜ:**  
və ya 4 həftəyə həyatı necə dəyişmək olar

Bakı, Qanun nəşriyyatı, 2020, 384 səh.

Tərcüməçi: Yaşar Əsədov  
Redaktor: Hədiyyə Şafaqət  
Korrektor: Əyyar Təhrov  
Dizayn: Ramil Akifov  
Rafael Qasım

**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 978-99-52-36-787-4

© QANUN nəşriyyatı, 2019  
Copyright © 2011 by Joe Dispenza  
Originally published in 2011 by Hay House Inc. USA

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 qanununa ziddir.



## İÇİNDƏKİLƏR

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Müqəddimə .....             | 9  |
| Müəllifin müqəddiməsi ..... | 13 |

### I Hissə. İnsan elmi nöqtəyi-nəzərdən

|   |     |
|---|-----|
| Fəsil 1. Kvant İnsanı .....                     | 27  |
| Fəsil 2. Xarici mühitə üstün gəlmək .....       | 67  |
| Fəsil 3. Cismimizə üstün gəlmək .....           | 83  |
| Fəsil 4. Zamana üstün gəlmək .....              | 119 |
| Fəsil 5. Sağ qalmaq – Qurub-yaratmaqdadır ..... | 133 |

### II Hissə. Beyin və Meditasiya

|  |     |
|--|-----|
| Fəsil 6. Üç beyin: Təfəkkürdən hərəkət vasitəsilə<br>mövcudiyətə ..... | 163 |
| Fəsil 7. Boşluğu ləğv edirik .....                                     | 191 |
| Fəsil 8. Mistikasız meditasiya: Gələcəyin dalğaları .....              | 223 |

### III Hissə. Yeni taleyin pişvazına çıxmaq

|   |     |
|---|-----|
| Fəsil 9. Meditativ prosesa hazırlıq .....                                 | 269 |
| Fəsil 10. Qurub-yaratmaq şahlığına aparan qapını<br>taybatay açırıq ..... | 281 |
| Fəsil 11. Özümüzü yadırgarıyıq .....                                      | 287 |

|  |     |
|--|-----|
| Fəsil 12. Qabaqdakı şəxsiyyət haqqında yaddaşı silirik ..... | 309 |
| Fəsil 13. Yeni gələcək üçün idrak yaradırıq.....             | 323 |
| Fəsil 14. Təzahür və şəffafıq: Yeni realıqda həyat.....      | 343 |
| Sözardı .....  | 355 |
| Qoşma A. Cismimizin hissləri. İnduksion texnikası.....       | 361 |
| Qoşma B. Qabaran su. İnduksion texnikası.....                | 365 |
| Qoşma C. Meditativ praktikanın tam mətni.....                | 369 |
| Müəllifin təşəkkürləri.....                                  | 377 |
| Müəllif haqqında.....  | 381 |

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)



## MÜQƏDDİMƏ

Bizim heç bir hərəkətimiz beynin iştirakı olmadan başa gəlmir. Hisslərimizi, hərəkətlərimizi və insanlarla yola getmək bacarığımızı bu orqan müəyyən edir. Şəxsiyyət və xarakter, intellekt və qərar qəbul etmək qabiliyyəti – hamısının arxasında beyin durur. Bütün dünyadan olan on minlərlə pasiyentlə 20 il ərzində neyrovizualizasiya sahəsində aparılan iş nəticəsində məna aşkar olmuşdur: o insanın ki beyni öz funksiyalarını düzgün yerinə yetirir, onun həyatında da hər şey qaydasındadır; ancaq beynin işində pozuntu varsa, həyatda problemlərin meydana çıxmaq ehtimalı böyükdür.

Beyin nə qədər sağlamdırsa, insan bir o qədər xoşbəxt, müdrik, varlı və fiziki cəhətdən möhkəm olacaq. Sağlam beyinli adamlar daha effektiv qərarlar qəbul edir, bunun sayəsində daha uğurlu olurlar və daha çox yaşayırlar. Ancaq əgər beyin nə üçünsə öz funksiyalarını normal yerinə yetirə bilmirsə, insanda sağlamlıq və pul ilə bağlı problemlər başlayır, intellekti zəifləyir, həyatdan məmnunluq səviyyəsi enir, uğurluluq azalır.

Beyin travmalarının sarsıdıcı təsiri suallar doğurmasa da, tədqiqatlar göstərir ki, neqativ düşüncələr və keçmişdən olan destruktiv proqramlar da beyni zədələyə bilər.

Misal üçün, biz qaradışla ikimiz böyüyürdük, o məni həmişə çürpirdi. Daimi gərginlik və qorxu üzündən məndə fikrən təşviş pat-

temləri<sup>1</sup> formalaşmış və həyəcənlik səviyyəsi yüksəlmişdi: hər zaman səksəkədə idim, çünki heç vaxt bilmirdim ki, belə na vaxt gələcək. Bu səksəkə beynin qorxu mərkəzlərinin həddən ziyadə fəallaşmasına gətirmişdi və bu hal uzun illər – mən problemim üzərində işləyib onu yoluna qoymayana qədər qalırdı.

Həmkarım doktor Joe Dispenza yeni “Təhtəşüurun gücü” kitabında bioloji kompüterimizin “avadanlığını” və “proqram təminatını” necə optimallaşdırmaq və ağılın yeni halına necə nail olmaq haqqında bəhs edir. Möhkəm elmi bünövrəyə əsaslanan kitab özündə, Joe Dispenzanın mükafat almış “Dovşan yuvası, ya da Biz özümüz və Kainat haqqında nə bilirik?”<sup>2</sup> filmi və onun ilk kitabı – “Öz beyninizi inkişaf etdirin” kitabı kimi, mərhəmət və müdriklik möhürünü daşıyır.

Mən beyni, həqiqətən də, avadanlıqları (beynin fəaliyyətinin fizioloji mexanizmləri) və proqram təminatı (bütün ömür boyu davam edən beynin proqramlaşdırılması və strukturunun dəyişməsi prosesləri) olan kompüterə bənzədirəm. Bu tərkib hissələr ayrılmazdır və bir-birinə çox böyük təsir göstərir.

Hər bir adamın hansısa ruhi travmaları olub və biz onlardan qalan çapıqlarla günbəgün yaşayırıq. Beyin strukturunun ayrılmaz hissələri olan bu həyəcənlardan azad olmaq qeyri-adi müalicəvi effekt verir. Aydın ki, beynin öz funksiyalarını düzgün yerinə yetirməsi üçün faydalı vərdişləri – ölçü-biçili diyetanı, xüsusi qida maddələrini və fiziki məşqləri praktika etmək son dərəcə vacibdir. Lakin bundan başqa, hər dəqiqə düşündüyümüzün beynə çox güclü müalicəvi effekti var – bizə ziyan vuran da elə onlardır. Eyni sözlər, beyin strukturunda möhkəmlənmiş təcrübəmizə də aiddir.

Biz klinikalarda “BEKT neyrovizualizasiyası” adlı tədqiqatlar aparırıq. BEKT (birfotonlu emission kompüter tomoqrafiyası) – qanun beynində dövrənin və beyin aktivliyinin xarakterinin radioloji tədqiqidir. Beynin anatomiyasının tədqiqinə imkan verən adı kom-

püter və ya maqnit-rezonanslı tomoqrafiyadan fərqli olaraq, BEKT beynin öz funksiyalarını necə yerinə yetirdiyini öyrənmək üçün təbiiq edilir. BEKT metodu üzrə 70.000-dən çox skanlaşdırma keçirməklə biz beynin fəaliyyəti haqqında çox sayda həyatı vacib qənaət hasil etmişik, belə ki:

- Beyin travması insanın həyatını dağıda bilər;
- Alkoqol beyin üçün zərərli və BEKT skanlarında alkoqolun doğurduğu əhəmiyyətli zədələmələr qeydə alınır;
- Bir sıra geniş tətbiiq olunan dərmanlar, məsələn, həyəcənlikli azaltmaq üçün istifadə edilən preparatlar beynə məhvedici təsir göstərir;
- Bəzi xəstəliklər, misal üçün, Altsgeymer xəstəliyi, ilk simptomları təzahür etməzdən bir neçə onillik əvvəl inkişaf etməyə başlayır.

BEKT skanlaşması bizə həm də onu öyrətmişdir ki, insanlar beynə qat-qat çox sevgi və hörmətlə yanaşmalıdırlar. Bundan başqa isə aydın olmuşdur ki, uşaqlara kontaktlı idman növləri ilə (xokkey və futbol) məşğul olmağa icazə verməklə ağılsız davranırıq.

Mənim aldığım dərslərin hamısından ən maraqlısı odan ibarətdir ki, insan beynin üçün faydalı vərdişləri, o cümlədən də neqativ əqidləri və doktor Dispenzanın haqqında danışdığı meditatativ texnikanı müntəzəm yerinə yetirməklə öz beynini və həyatını, hərfi mənada, dəyişə bilər.

Dərc etdiyimiz tədqiqatlardan biri göstərir ki, doktor Dispenzanın tövsiyə etdiyi kimi, müntəzəm meditasiyalər ön beyin qabığına – insan beyninin ən “düşünən” hissəsinə qan axınını stimullaşdırır. Səkkiz həftə ərzində gündəlik meditasiyalardan sonra tədqiq etdiyimiz subyektlərdə ön qabığın rahatlıq halında möhkəmlənməsi, eləcə də yaddaşın yaxşılaşması müşahidə olunurdu. Beyni sağaltmağın və onun işini optimallaşdırmağın lap çox sayda üsulu mövcuddur.

<sup>1</sup> Pattern (ing. pattern – nümunə, qəlib, sistem) – psix. stereotip davranış reaksiyaları və ya hərəkət ardıcılığı dəsti. – Y.Ə.

<sup>2</sup> Eyniadlı kitab 2011-ci ildə “Eksmo” nəşriyyatında çıxıb.

Ümidvaram ki, məndə olduğu kimi, oxucularda da “beyin paxılı-  
lığı” meydana çıxacaq və onlar da öz beyinlərinin daha yaxşı iş-  
ləməsini istəyəcəklər. Neyrovizualizasiya sahəsində bizim işimiz  
mənim həyatımı tamamilə dəyişmişdir. Mən 1991-ci ildə pasiyent-  
ləri BEKT-ə göndərməyə başlayandan tezliklə sonra öz beynimə də  
baxmağı qərara almışdım. Həmin məqam üçün 37 yaşım var idi.  
Kələ-kötür, qeyri-sağlam görkəmindən mən darhal anladım ki, bey-  
nim qaydasında deyil. Mən bütün ömrü boyu praktiki olaraq alkoqol  
istifadə etməmişdim, siqaret çəkməmişdim və heç vaxt narkotik  
dadmamışdım. Bəs beynimin görkəmi niyə belə pis idi? Mən beyin-  
nin sağlamlığı məsələlərindən doğrudan da baş açmağa başlayana  
qədər, beyin üçün ziyanlı çox sayda vərdişim var idi. Mən ayaqüstü  
qidalanma restoranlarında ziyanlı yeməklər yeyir, diyetik qazlı su-  
dan ayrılmırdım, tez-tez olurdu ki, 4-5 saatdan çox yatmırdım və  
keçmişdən olan işlənməmiş travmaları özümə daşıyırdım. İdmanla  
məşğul olmurdum, məndə xroniki stress və demək olar 15 kq artıq  
çəki var idi. Haqqında bilmədiklərim mənə ziyan, özü də çox hiss  
olunan ziyan vururdu.

Sonuncu skanlaşmada beynim 20 il əvvəllə müqayisədə xeyli  
sağlam və gənc görünürdü – hərfi mənada, gəncleşmişdi. Eynilə də,  
sizin beyniniz dəyişə bilər – əgər onun qeydinə qalmaq möhkəm qət  
edərsinizsə. Mən həmin o birinci skanı görəndə beynimin yaxşılaş-  
masını arzulamışdım. Bu kitab sizin də beyninizin yaxşılaşmasına  
kömək edəcək.

Ümid edirəm ki, mənim kimi, siz də mütaliədən zövq alacaqsınız.

– Daniel C. Amen, tibb üzrə doktor,

“Öz beynini dəyiş – həyat da dəyişəcək!” kitabının müəllifi

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

<sup>1</sup> Doktor Amenin bu və digər kitabları “Eksmo” nəşriyyatında çıxır



## MÜƏLLİFİN MÜQƏDDİMƏSİ

Ən möhtəşəm yadırgama  
– özünü yadırgamaqdır

Mən öz xəyallarının həyatını yaratmaq üzrə bütün bu kitablar  
haqqında düşünəndə dərk edirəm ki, əksəriyyətimiz hələ də, effek-  
tivliyi elmi nöqtəyi-nəzərdən sübut olunmuş və həqiqətən də işləyən  
yanaşmalar axtarındayıq. Məsələ ondadır ki, beynin, cismimizin,  
idrakın və şüurun ən yeni tədqiqatları – eləcə də fiziki qanunauy-  
ğunluqların anlaşılmasında kvant sıçrayışı – özümüzdə həmişə hiss  
etdiyimiz həqiqi potensialı gerçəkləşdirmək imkanlarımızı artıq bu  
gün əhəmiyyətli dərəcədə genişləndirir.

Mən hiropraktik, integrasiya olunmuş tibbi klinikanın rəhbəri və  
beynin işləməsi haqqında bir neçə elm, o cümlədən də neyrokimya  
və neyrobiologiya üzrə müəllim olaraq, elmi tədqiqatların avanqar-  
dında idim. Mən yuxarıda sadalanan bilik sahələrini sadəcə öyrən-  
mirdim, həm də yeni elmin insanlara – sizin və mənim kimi insanla-  
ra praktiki təsirini müşahidə edirdim.

Mən öz beynini dəyişən insanların sağlamlığının və həyatı key-  
fiyyətinin əhəmiyyətli surətdə yaxşılaşmasının şahidi idim. Son bir  
neçə il ərzində mənə ya ölümçül, ya da sağalmaz sayılan ciddi xəstə-  
liklərə qalib gəlmiş çox sayda adamla söhbət etmək nəsbət olmuşdur.



Bu şəfatapma halları aktual tibbi konsepsiyalar çərçivəsində "spontan remissiya" kimi qeydə alınmışdır.

Məsələn ondadır ki, mən həmin insanların daxili transformasiyasını hərtərəfli tədqiq edərək anlamışdım – bu transformasiya idrakin fəal iştirakı ilə gedir və fiziki dəyişiklər heç o qədər də spontan deyilmiş. Bu kəşf maraqlarımı neyrovizualizasiya, neyroplastiklik, epigenetika və psixoneyroimmunologiya sahəsinə yönəltmişdi. Sadəcə, təsəvvür etmişdim ki, belə hallarda beyində və cismimizdə aşkara çıxarmaq və sonra da təkrarən həyata gətirmək mümkün olan hansısa proses baş verməlidir. Bu kitabda mən aldığım bilikləri sizinlə bölüşmək, idrak və materiyanın bir-birinə qarşılıqlı təsiri prinsipləri haqqında danışmaq istəyirəm, siz bunları təkcə fiziki sağlamlığımızı yox, həm də həyatınızın istənilən aspektinə tətbiq edə bilərsiniz.

### *"Bilirəm ki, nə"dan, "bilirəm ki, necə"yə qədər*

Mənim ilk, "Öz beyninizi inkişaf etdirin: beynin dəyişməsinə elmi baxış" kitabım müsbət rəy almışdı, ancaq oxucular məndən beyni məhz necə inkişaf etdirməyi başa salmağı xahiş edirdilər.

Onda mən keçirdiyim usta-dörslərdə arzulanan dəyişikləri idrak və cismimiz səviyyəsində necə həyata keçirməyi və effektiv effekti necə möhkəmlətməyi danışmağa başlamışdım. Nəticədə, silsilə sağlamların şəhidi oldum, insanların köhnəlmiş mental və emosional travmalarından necə azad olduqlarını, necə deyərlər, "adlanmaz çətinliklər" in öhdəsindən necə gəldiklərini, yeni imkanlar yaratdıqlarını, öz həyat şəraitlərini necə yüksəltmədiklərini – siyahını davam etdirmək olar – müşahidə edirdim (həmin adamlardan bəziləri ilə kitabın səhifələrində tanış olacaqsınız).

Bu kitabın materialını mənimsəmək üçün birinci kitabımı oxumaq əsla vacib deyil. Ancaq əgər siz mənim işlərimlə artıq tanışsınızsa, onda nəzərdə tutun ki, "Təhtəlsüzürün gücü" kitabı "Öz beyninizi inkişaf etdirin" kitabının praktiki cəhətdən tamamlanması kimi düşünülmüşdür. Mən bərk çalışmışam ki, bu kitab mümkün qədər sadə

və anlaşılın olsun. Ancaq aşağıda haqqında söhbət gedəcək ideyaları anlamağınız üçün vaxtaşırı sizə zəruri nəzəri məlumatlar verəcəyəm. Məqsədim – daxili dəyişiklərin mexanizmini anlamaqda sizə kömək edəcək realistik işçi şəxsi transformasiya modelini yaratmaqdır.

"Təhtəlsüzürün gücü" – mövzunu mistik paxırdan azad etmək və həyatı dəyişiklərə nail olmaq üçün zəruri bütün hər şeyin artıq sərəncamımızda olduğunu insanlara izah etmək niyyətimin bəridir. Zaman yetişmişdir ki, sadəcə bilmək azdır, görək "biləsən, necə". Öz həyatını keyfiyyətcə yeni səviyyəyə qaldırmaq üçün ən yeni elmi konsepsiyaları və qədim müdrikliyi necə tətbiq edəsən və necə özünə uyğunlaşdırasan? Reallığın təbiəti haqqında ən yeni elmləri dərk edən və aşkara çıxarılan prinsipləri gündəlik həyatda tətbiq etməyi özünə rəva görən hər kəs özünü həm mistiki, həm də alimi olacaq.

Bələliklə, mən sizə kitabdan öyrəndiyiniz hər şeyi təcrübənizdə sınaqdan çıxarmağı, ardınca da nəticələri obyektiv qiymətləndirməyi təklif edirəm. Nəzərdə tutduğum budur: madam ki siz düşüncə və hisslərinizin daxili dünyasını dəyişməyə söy göstərsiniz, onda cavabında görək mühtil də dəyişsin, beyninizin "xarici" dünyaya təsir göstərdiyinə işarə etsin. Əks təqdirdə siz bunu nəyə görə etməlisiniz ki?

Siz aldığınız informasiyanı fəlsəfə kimi qavrayıb, ardınca da səriştənizə ustalıqla yiyələnsənə qədər onu praktika edərək fəal həyata keçirməyə başlayarsınızsa, filosofdan tədrisən çevrilib təzə işə başlayan praktik, davamında da usta olacaqsınız. Yoldan dönməyin, axı bu dəyişiklərin mümkün olduğu elmi cəhətdən sübuta yetirilmişdir.

Lap başlanğıcda sizdən xahiş edəcəyəm ki, hər cür qarazlılıqdan boyun qaçır və kitabda haqqında söhbət gedəcək ideyaları həzrlə qəbul edəsiniz. Bütün informasiyanı praktikada tətbiq etmək lazımdır, əks təqdirdə bunun faydası axşam süfrəsi arxasında xoş söhbətdən çox olmayacaq. İdrakinizi şeylərin həqiqi mahiyyətinə açmağa və reallığı çərçivəsinə salmağa vərdis etdiyiniz oturuşmuş əqidələrdən yaxa qurtarmağa müyəssər olan kimi işə sayınızın bəhrəsini dərhal görəcəksiniz, sizə arzuladığım da elə budur.

Bu müqəddimin təyinatı sizi ruhlandırmaqdır ki, özünü dəyis-  
siniz: MƏN XALIQIN QÜDRƏTİNƏ MALİKƏM.

Vərdiş olunanın çərvəsi xaricinə çıxmaq üçün elmdən icazə  
gözləmək lazım deyil, əks təqdirdə biz elmi növbəti dinə çeviririk.  
Həyatımızı ciddi dəqiqliklə analiz etməyə və standartlar sərhədini  
aşmağa – özü də bir dəfə yox – cəsarətimiz çatmalıdır. Belə hərəkət  
etməklə şəxsiyyətimizin qüvvəsinin səviyyəsini yüksəltmiş oluruz.

Əqidələrin dərin təhlili əsl qüvvəyə yiyələnməyə kömək edir. On-  
ların mənbəyini – dinin və mədəniyyətin, ictimai və ailə əsaslarının,  
təhsilin, KİV-in və hətta həm ömrümüz ərzində aldığımız, həm də  
sonsuz sayda əcdadlarımızın nasillərindən irsən keçən sensor hissəl-  
rin öz yerini möhkəmlətdiyi genlərin bizə dikta etdiyi şərtlərdə aşkar  
etmək mümkündür. Bunun ardınca, köhnə əqidələri yeniləri ilə tutuş-  
durmaq zəruridir, bu bizə, ola bilsin, daha yaxşı xidmət göstərəcək.

Zəmana dəyisir. Biz, insanlar qarşısında açılan müqayisə olun-  
maz dərəcədə miqyaslı reallıq – radikal dəyişiklərin yalnız bir hissə-  
sidir. Vərdiş olunmuş modellər dağılır, onların əvəzinə yeniləri gəl-  
məlidir. Dəyişiklər həyatın bütün sahələrinə toxunmuşdur: siyasət,  
iqtisadiyyat, din, təhsil, səhiyyə və ətraf mühitlə qarşılıqlı münasi-  
bətlərin müasir modelləri haradasa 10 il əvvəl aktual olanlardan kar-  
dinal fərqlənir.

Elə başa düşmək olar ki, köhnəlmiş təsəvvürləri yeniləri ilə əvəz-  
ləmək qətiyyətin gətirən deyil. Məsələ ondadır ki, “Öz beyninizi inkişaf  
etdirin” kitabında yazdığım kimi, ömrü ərzində alınan məlumat və  
hisslər bioloji səviyyədə ilişib qalır və biz onları, sanki geyim kimi,  
üstümüzdə gəzdirik. Ancaq biz bilirlik ki, bugünkü həqiqət sabah  
artıq həqiqət olmaya bilər. Biz artıq atomları materiyanın bərk zər-  
rəciklərə qavranmağı şübhə altına almaq həddinə yaxınlaşmışıq.  
Analoji surətdə də, reallıq və onunla bizim aramızdakı qarşılıqlı təsir  
haqqında ideya və təsəvvürlər dəyisir.

Biz onu da bilirlik ki, uşaqlıqdan vərdiş etdiyən həyatdan imtina  
etmək və yeninin pişvazına çıxmaq insan üçün – losos balığı üçün  
axının əksinə üzmək kimidir: səylər tələb edir, bir də ki, açıq deyək  
– narahatdır. Bütün hər şeyə əlavə olaraq, bu yolda bizi, bilik kimi

təsəvvür etdiyindən təsliliklə yapışib qalanlar tərəfindən rixşəndlər,  
inkar etmə, əks-fəaliyyət və hamlələr gözləyir.

Bu dərəcədə qeyri-trivial yola qədəm qoymağa və idrak üçün  
anlaşılan, ancaq heç hissələr səviyyəsində də qavranmayan hansısa  
ideya naminə çətinliklərlə üzlaşməyə axı kim hazır olar? Digər tərəf-  
dən, tarixdə nə qədər rast gəlinib ki, çoxluğun nöqtəyi-nazərindən  
yeretik və axmaqlar əslində dahi, müqəddəs və ya möhtəşəm usta  
imisi?

Vərdiş olunmuş cığırda çıxmağa siz cəsarət edəcəksinizmi?

## *Dəyismək – reaksiya yox, seçimdir*

Görünür, insan təbiətinin xüsusiyyəti elədir ki, hər şey çox pis  
olmayana və özümüzü, sadəcə, əvvəlkitək yaşaya bilmədiyimiz  
dərəcədə diskomfort hiss etməyə qədar, biz nəyisə dəyismək qə-  
rarına gələ bilmirik. Bu, hamı və hər bir adam üçün ədalətlidir. Yal-  
nız böhran, travma, itki, xəstəlik və faciə bizi dayanmağa və kim  
olduğumuza, nə etdiyimizə, necə yaşadığımıza, nə hiss etdiyimizə,  
nə bildiyimizə və nəyə inandığımıza nəzər yetirməyə və – həqiqi  
dəyişiklər yoluna qədəm qoymağa məcbur edə bilər. Sağlamlığımız,  
münasibətlərimiz, karyeramız, ailəmiz və gələcəyimiz naminə dəyi-  
şiklərə getmək dərəcəsində yetkinləşmək üçün tez-tez olur ki, real  
pis nəşə baş verməlidir. Mən isə sizə bir fikri çatdırmaq istəyirəm:  
gözləmək nəyə gərəkdir?

Ağrı və əzab-əziyyətlərdən keçərək öyrənmək və dəyismək olar,  
ancaq bunu – sevinc və ruh yüksəkliyi ilə də etmək olar. Əksəriyyət  
birinci yolu seçir. İkinci yolla getmək üçün isə özünü ona kökləmə-  
lisən ki, istənilən dəyişiklik öz ardınca yüngül rahatsızlıq, vərdiş  
olunmuş nizamın dağılmasını çəkiqə gətirəcək və müəyyən mərhələ-  
də səriştəsiz olacaqsan.

Səriştəsizlikdən doğan müvəqqəti diskomfort hər kəsə belli-  
dir. Mütaliə səriştəsi vərdişimizə çevrilməyəndək necə inamsız,  
kələləyə-kələləyə oxuduğumuzu xatırlayın. Bəs skripka və ya təbil





ramlaşdırırıq. Odur ki, dəyişmək üçün bizə həyatımızdakı maddi bütün hər şeyin çərçivəsi xaricinə çıxmaq tələb olunacaq.

• **III, “Cismimizə üstün gəlmək”** adlanan fəsilində, əzbərlənən davranış, düşüncə və emosional reaksiya modelləri dəstinin həyatımıza rəhbərliyi haqqında söhbəti davam etdiririk, bunlar kompüter proqramitək işləyir və hətta tərəfimizdən dark də olunmur. Bax buna görədir ki, sadəcə “pozitiv düşünmək” kifayət deyil, çünki neqativ [düşüncələr] – təhtəlsüürdə ilişib qala və cismimiz səviyyəsində yerini möhkəmlədə bilər. Kitabın sonuna yaxın siz təhtəlsüürün əməliyyat sistemində necə girməyi və dəyişməz dəyişikləri proqramlarınıza necə daxil etməyi öyrənəcəksiniz.

• **IV, “Zamanın adlanması”** fəsilində bizim ya gələcək hadisələrin gözləntisində yaşadığımız, ya da daim keçmişə qayıtdığımız, bəzən isə həm bu, həm də digərini etdiyimiz haqqında danışılır. Əvvəl-axır, cismimiz elə başa düşməyə başlayır ki, o, hansısa başqa, indiki zamandan fərqlənən bir məqamda mövcuddur. Ən yeni tədqiqatlar insanın düşüncənin qüvvəsi ilə öz beynini və cismini dəyişməklə bağlı təbii qabiliyyətə malik olduğu ideyasını təsdiq edir, odur ki, bioloji səviyyədə effekt sanki gələcək hadisələr artıq baş veribmiş kimi olacaq. Düşüncənin qalan bütün hər şeydən real ola biləcəyinə görə isə, düzgün başa düşülməyi təqdirdə insan öz mahiyyətini bütün səviyyələrdə – beynin hüceyrələrindən tutmuş genlərədək – dəyişmək iqtidarındadır. Siz diqqətinizi idarə və indiki zamana nüfuz etməyi öyrənəndə kvant sahəsinə çıxış imkanınız olacaq, burada isə qeyri-məhdud imkanlar cəmlənmişdir.

• **V, “Sağ qalmaq – qurub-yaratmaqdadır”** fəsilində sağ qalmaq naminə həyat və yaratmaq naminə həyat arasında fərqdən danışılır. Sağ qalmaq naminə həyat – daim stress halında yaşamaq və xarici dünyanın daxili dünyadan daha real olduğu əqidəli materialist olmaq deməkdir. Nə qədər ki, “vur, ya da qaç” prinsipini üzrə işləyən əsəb sistemi və onun ifraz etdiyi kəfləndirici maddələrini çaldığı havaya oynayıq, bizi maraqlandıra biləcək yeganə şey – cismimiz,

ahəmətindəki əşyalar və adamlar, eləcə də zamanı idarə etməklə bağlı qeyri-sağlam arzu olacaq. Beyin və cismin balans pozulmuşdur. Həyatı öncədən demək mümkündür. Əsl və nəfis yaradıcılıq halında isə biz artıq cisim, şey, zaman deyilik – biz özümüzü unuduruq. Şəxsiyyətin zəncirlərindən azad olmuş sifət şüura çevrilir, xarici dünyaya o səbəbdən ehtiyac duyuruq ki, həmin şəxsiyyətin – xarici dünyanın fikrincə – kim olduğunu unutmayaq.

## *II hissə. Beyin və meditasiya*

• **VI, “Üç beyin: təfəkkürdən hərəkət vasitəsilə mövcudiyətə”** fəsilində beynin üç təbəqəsi nəzəriyyəsi ilə tanış olacağıq, bu nəzəriyyə sizə təfəkkürdən hərəkətə və davamında – mövcudiyətə doğru keçməyi öyrədəcək. Hələ üstəlik, xarici mühiti, cismimizi və zamanı diqqətimiz sferasından çıxarmaqla biz asanlıqla təfəkkürdən [birbaş] mövcudiyətə də keçə bilərik, özü də nə isə etmək də heç lazım gəlməyəcək. Qurub-yaratma halında beynimiz xarici dünyadakı hadisələri düşüncələrimizdə baş verənlərdən fərqləndirir. Bu minvalla, arzuladığımız hadisəni düşüncənin köməyi ilə mental səviyyədə məşq edərsək, müvafiq emosiyaları həmin hadisə reallıqda baş verməzdən öncə yaşayacağıq. Və bu vaxt biz mövcudiyətin yeni halına keçirik, çünki idrak və cismimiz vahid mexanizm kimi işləməyə başlayır. Hansısa gələcək hadisələr haqqında düşündüyümüz anda sanki onların baş verdiyi hissə o deməkdir ki, həmin məqamda biz təhtəlsüürün vərdişlərini, əqidələrini və digər arzuolunmaz proqramlarını yenidən yazırıq.

• **VII, “Boşluğa ləğv edirik”** fəsili, şəxsiyyətimizin bir hissəsinə çevrilən əzbərlənmiş emosiyalardan necə qurtulmağı və həqiqi, daxili Mən və Mən'imizin xarici, sosial dünyada təzahürü arasında boşluğa necə ləğv etməyi öyrədir. Biz hamımız hansısa bir məqamda yenini artıq qavraya bilmirik və anlayırıq ki, heç bir xarici qüvvə bizi keçmişdən gələn hissələrdən qurtara bilməyəcək. Əgər biz bu



və ya digər hadisənin özümdə hansı hissələr doğuracağını öncədən biliriksə, onda həyatımızda yeni heç nəyə yer yoxdur, çünki həyatımızı gələcəyin yox, keçmişin mövqeyindən nəzərdən keçiririk. Bu sınır məqamında ruh ya azad olur, ya da unutqanlıq varır. Mən sizə emosional enerjini buxovlardan azad etməyi, bununla da, özünüzi təqdim etdiyiniz və əslində olduğunuz adam arasında boşluğu qısaltmağı öyrədəcəyəm. Siz tədricən bu boşluğu ləğv edəcəksiniz. Əsl mahiyyətiniz dünyaya açılarda siz həqiqi azadlığa yiyələnəcəksiniz.

• II hissə **“Mistikasız meditasiya: gələcəyin dalğaları”** fəsilə ilə yekunlaşır. Bu fəsilin məqsədi – meditasiyanı mistika paxırından azad etməkdir. Mən beyin şüalanmasının qeydə alınması texnologiyası haqqında bir qədər danışacaq və stress amillərinin meydana çıxardığı qıcıqlanmış hala əks-taraz olaraq, cəmlənmiş halda olanda beyinin elektromaqnit fonunun necə dəyişdiyini göstərəcəyəm. Biləcəksiniz ki, meditasiyanın həqiqi təyinatı – analitik ağılın hüdularından çıxmaq, təhtəlsüzürə sizə keçmək və orada real və geridönməz dəyişiklər etməkdir. Əgər meditasiyadan sonra siz elə qabaqkı, oturana qədər olduğunuz adam kimi ayağa qalxırsınızsa, deməli, sizinlə heç bir səviyyədə heç nə baş verməmişdir. Siz meditasiya prosesində özünüzlə müqayisədə daha böyük nəyəyə qovuşanda, düşüncə və hissələriniz elə bir dərəcədə tam uyuşma halını yarada və ardınca da yadda saxlaya biləcəksiniz ki, xarici dünyanın heç bir təzahürü: nə əşya, nə adam, nə hansısa bir şərt və ya məkan-zaman çərçivəsi sizi çatdığınız energetik səviyyədən tərpadə bilməyəcək. Siz xarici mühitə, öz cismanizə və hətta zamana üstün gəlinirsiniz.

### **III hissə. Yeni taleyin pişvazına çıxmaq**

Əgər I və II hissələr sizi nəzəriyyə ilə silahlandıracaqsa, III hissə praktiki tövsiyələr verəcək, odur ki, öyrəndiyiniz bütün hər şeyi təcrübənizdə sınamaq imkanınız olacaq. III hissə, gündəlik həyatınızın bir hissəsinə çevrilməli olan dərketmə treninqidir. Bu, aldığınız

nəzəri bilikləri uğurla tətbiq etməkdə sizə kömək edəcək çoxpilləli meditasiya proqramıdır.

Yeri gəlmişkən, “çoxpilləli” sözü sizi qorxutmadı ki? Narahət olmayın – bu siz düşündüyünüz deyil. Bəli, mən sizə hərəkətlərin ardıcılığını göstərəcəyəm, lakin bunlar tezliklə sizdə bir-iki sadə addımda cəmlənəcək. Əvvəl-axır, avtomobil sükanı arxasına əyləşəndə sizə hər dəfə bütöv bir sıra hərəkəti (oturacağı nizamlaşdırmaq, kəməri taxmaq, güzgülərə baxmaq, mühərriki işə salmaq, faraları yandırmaq, yanlara baxmaq, dönmə işığını yandırmaq, sürət pedalını basmaq, qabağa və ya arxaya sürmək və s.) yerinə yetirmək lazım gəlir. Siz maşın sürməyi öyrənəndən bu yana bütün bu proseduru avtomatik yerinə yetirirsiniz. İnandırın, addımların hamısını mənimsəyəndən sonra meditasiyanı da bu qaydada edəcəksiniz.

Ola bilər fikirləşəsiniz: “Birinci və ikinci hissələri oxumaq ümumiyyətlə nəyimə gərəkdir? Qoy mən birbaşa üçüncüdən başlayım!” Elə mən özümlə də belə fikirləşərdim. Ancaq bununla belə, iki hissəni nəzəriyyəyə həsr etməyi qərara aldım ki, üçüncü hissəyə gəlib çatacağınız məqam üçün əsassız ehtimallar, fikir qəlibləri və əhəmiyyətli üçün boşluq qalmasın. Meditativ prosesin mənimsənilməsinə qədəm qoyanda siz nəyi və niyə görə etdiyinizi dəqiq biləcəksiniz. Siz “nə” və “necə”ni nə qədər yaxşı başa düşəcəksinizsə, bir o qədər çox biləcək və bacaracaqsınız. Bu isə o deməkdir ki, beyinizi dəyişmək üzrə söyləriniz daha məqsədyönlü və uğurlu olacaq.

III hissədəki meditasiya texnikaları, necə deyirlər, “ümitsiz həyatı situasiyalar”ı dəyişməklə bağlı anadəngəlmə qabiliyyətinizi etiraf etməkdə sizə kömək edəcək. Siz haqqında heç düşünmədiyiniz potensial reallıqlar haqqında fikrə dalmağı da bəlkə özünüzlə rəva bildiniz. Ola bilsin, siz həqiqətən də qeyri-adi şeylər etməyə başladınız! Ümid edirəm ki, kitabı oxuyub qurtaracağınız məqam üçün elə bələ də olacaq.

Odur ki, birbaşa III hissədən başlamaq tamahsılanmasına üstün gələ bilərsiniz, söz verirəm ki, bu hissəyə yetişəndə aldığınız biliklər sizə artıq kifayət qədər qüvvə verəcək. Bu sayaq yanaşma həqiqətən

işləyir, buna sübut – mənim bütün dünyada keçirdiyim üçpilləli seminarlardır.

Siz III hissədə tanış olacağınız meditasiya texnikalarının köməyi ilə beyninizi və cisminizi dəyişəcəksiniz və bu, xarici dünyada da mütləq əks olunacaq. Daxilinizdə apardığınız işin nəzərə çarpacaq xarici nəticəyə gətirdiyini gördükdə, onu təkrar etmək istəyəcəksiniz. Yeni təcrübə sizdə emosional-energetik qabarma meydana çıxacaq, bu, ilahipərvər həyəcan, şəxsi qüdrət və ya sonsuz minnətdarlıq forması ala bilər. Həmin enerji isə sizi yeni dəyişiklərə sövq edəcək. Və budur, siz artıq həqiqi inkişaf yolundasınız!

Meditasiyanın hər bir pilləsi sizin əvvəldən tanış olduğunuz müəyyən nəzəri biliklər layına müvafiqdir. Hər bir konkret hərəkətin arxasında nə mənə gizləndiyini başa düşdüyünüzə görə, sizi yoldan sapdıracaq heç bir anlaşılmazlıq meydana çıxmamalıdır.

İstənilən səriştənin üzərində uzun müddət işləmək tələb olunur, onda hər bir hərəkət mental və cismani səviyyədə yadda qalacaq – nə vaxtsa Tay xörəyini hazırlamağı, qolf oynamağı, salsa rəqsini<sup>1</sup> və ya sürətlər qutusunu idarə etməyi öyrənən hər kəs bunu təsdiq edir.

Tədris edilən material kiçik porslarla verilir. Bu ona görə edilir ki, beyniniz və cisminiz vəhdətdə fəaliyyət göstərə bilsin. Siz məgzi tutan kimi, dafələrlə təkrar etdiyiniz ayrı-ayrı addımlar fasiləsiz prosesdə birləşəcək. Bu məqamdan etibarən bilik şəxsiyyətinizin bir hissəsinə çevrilmiş olur. Proses çətinliklərlə başa gələ bilər, lakin iradənin gücünü ortaya qoysanız və aktiv şəkildə irəli hərəkət etsəniz, vaxt ötdükcə möhtəşəm nəticələrə nail olacaqsınız.

Əgər siz bilirsinizsə ki, nəyi necə etməyi bilirsiniz – artıq ustalığa doğru yoldasınız. Sizə xəbər verməyə şadam ki, bütün dünyada çox sayda insan kitabda yazılmış biliklərdən artıq yararlanır və nəzərə çarpacaq həyatı dəyişiklərə nail olur. Və ehtirasla arzuladığım odur ki, siz də özünüzü yadırgaya və ürəyiniz istəyən yeni həyat yaşamağa başlayasınız.

Onda, gəlin başlayaq!

<sup>1</sup> Salsa rəqsi – ABŞ və Latın Amerikasında müasir sosial rəqs, cüt-cüt və ya qrupla rəqs edilir. Rəqs 1970-ci illərdə Nyu-Yorkda meydana çıxmışdır. – Y.Ə.



I HİSSƏ



İNSAN  
ELMİ  
NÖQTEYİ -  
NƏZƏRDƏN



[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)



## FƏSİL 1

---

# KVANT İNSANI

Erkən fiziki konsepsiyalarda dünya materiya və düşüncəyə, sonralar – materiya və enerjiyə bölünürdü. Hesab olunurdu ki, bu iki element bir-birindən tamamilə müstəqildir, ancaq əslində vəziyyət əsla elə deyil! Bununla belə, insanın dünya haqqında əvvəlki təsəvvürləri məhz “idrak/materiya” dualizmi çərçivəsində formalaşmışdır: hesab olunurdu ki, reallıq əhəmiyyətli dərəcədə öncədən təyin edilmişdir və insanın hərəkətləri – düşüncələri haqqında heç danışmaq – çox az nəyisə dəyişə bilər.

Müasir dünyabaxışı ilə tutuşdurun: hamımız – reallığın bütün variantlarını özündə ehtiva edən, düşüncə və hisslərimizə reaksiya verən gözəgörünməz, hüdudsuz energetik sahənin elementləriyik. İdrak və materiyanın qarşılıqlı təsirini alimlər tədqiq edirlər, bu əlaqəni biz də öz həyatımızda izləmək istəyərdik. Və budur, özümüzə sual veririk:

İnsan idrakın köməyi ilə öz reallığını yarada bilərmi?

Və əgər yarada bilərsə, onda söhbət o səriştədən gedirmi ki, ona yiyələnmək mümkün olsun və onun köməyi ilə kim olmaq istəyiriksə, həmin kəsə çevrilə və yaşamaq istədiyimiz həyatı yarada bilək?

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

Həqiqətin gözüne dik baxaq: hamımız qeyri-kamilik. Məhz hansı sahəni, fərq yoxdur, fiziki, emosional və ya ruhi sahəni dəyişmək istədiyimizdən asılı olmayaraq, bizi ümumi istək birləşdirir – özümüz haqqında ideal versiyamıza müvafiq olmaq, şəxsi təsəvvürümüza uyğun adama çevrilmək. Biz güzgü önündə dayanıb belimizdəki piy qatlarına baxanda, nəzərlərimizin qarşısında şişman fiqurun əksindən çox nəşə açılır. Əhvalımızdan asılı olaraq, özümüza və əslində olduğumuzdan daha qədd-qəmətli, ya da əksinə, daha kök görünəcəyik. Bəs bu obrazlardan hansı realdır?

Çarpayıda uzanıb yaşadığımız günü, daha səbirlə və bir qədər az səbəbi olmaqla bağlı söylərimizi beynimizdə fırladanda isə gördüyümüz – çox adi xahişi tez və əlavə söz-söhbətsiz yerinə yetirmək istəməyən övladın üstünə qışqıran sadəcə valideyn deyil. Xeyr, biz ya əsl mələk görəcəyik, ya da uşağın Mən'ini tapdaq altına atan bədhəyat. Bu obrazlardan hansı realdır?

Cavab: onların hamısı realdır – və təkcə bu əksliklər yox, sonsuz sayda həm müsbət, həm də mənfi digər obrazlar da realdır. Nəyə yəni? Şəxsiyyətin bu obrazlarından heç birinin digərlərindən nə az, nə də çox real olmadığını başa düşmək üçün mən əsrlərdən gələn hansısa fikir qəliblərini alt-üst etməli olacağam.

Öz üzərimə həddən artıq çox şey götürürəm? Hə də. Ancaq mən başqa şeyi də bilirəm: kitabım sizi, çox güman, ona görə maraqlandırıb ki, həyatınızı fiziki, emosional və ya ruhi səviyyədə dəyişmək üçün əl atdığınızı əvvəlki cəhdləriniz sizi ideal obrazınıza yaxınlaşdırmayıb. Uğursuzluqların səbəbi isə, təsəvvür etdiyiniz kimi, iradə, vaxt, cəsarət və ya təxəyyüf çatışmazlığı yox, niyə məhz bu həyatı yaşadığınıza nəzərən əqidənizdir.

Nəyi isə dəyişmək üçün, ilk növbədə, özümüzün və dünyanın yeni anlamına gəlməliyik. Onda yeni informasiyanı qavraya və yeni həyat təcrübəsi qazana biləcəyik.

Mənim kitabım bunda sizə kömək edəcək.

Keçmiş uğursuzluqların köklərini bir qibolə səhvədə ümumiləşdirmək olar: siz o həqiqətin tam dərkilə yaşamağa hazır deyildiniz ki,

düşüncələrimiz fərdi reallığımızı, hərfi mənada, yaradan möhtəşəm qüvvəyə malikdir.

Həqiqət ondadır ki, hamımıza qüdrətli qüvvə bəxş edilmişdir; öz yaradıcı söylərimizin bəhrəsini hər birimiz yığa bilirik. Biz reallıqla barışmamalıyıq, çünki istənilən məqamda yenisini yarada bilirik. Belə qabiliyyət hər kədə var, çünki xeyirədirmi, yoxsa bədiyə, ancaq düşüncələrimiz öz həyatımıza doğrudan da təsir göstərir.

Əminəm, siz bu haqda artıq eşitmisiniz, amma buna doğrudan inanar çoxdurmuydu? AXI, biz düşüncələrimizin hamısının maddi səviyyədə gerçəkləşdiyinə doğrudan inansaydıq, onda başımıza gəlməsini istəmədiyimiz haqqında heç vaxt düşünməməyə can atmazdıqmı? Məgər problemlər üzərinde illəşib qalmaq yerinə, xəyallarımız üzərində fokuslaşmazdıqmı?

Bir düşünün: siz bu prinsipin işlədiyini dəqiq bilsəydiniz, xəyal etdiyiniz həyatı şüurlə surətdə yaratmaqdan heç olmasa bircə gün əl çəkərdinizmi?

### ***Həyatı dəyişmək üçün reallığın təbiəti haqqında təsəvvürləri dəyişmək lazımdır.***

Ümidvaram ki, bu kitab dünyanın necə "işlədiyi" haqqında təsəvvürlərinizi dəyişəcək və sizi imkanlarınızın düşündüyünüzədən çox olduğuna inanmağa məcbur edəcək. Mən həm də zənn edirəm ki, düşüncə və əqidələrinizin öz dünyanıza çox dərin təsir göstərdiyinə əmin olmaq istəyəcəksiniz.

Siz reallığı qavramaq üsulunu dəyişməyəndək istənilən həyatı dəyişiklik təsadüfi və ötəri səciyyə daşıyacaq. Stabil nəticə almaq üçün bu və ya digər hadisənin baş vermə səbəblərinə baxışlara əsaslı surətdə yenidən nəzər salmaq tələb olunacaq. Bunun üçün isə həqiqətin və reallığın yeni anlamının pişvazına çıxaraq açılmaq lazımdır.

Sizi yeni düşüncə obrazına yaxınlaşdırmaq üçün mən kosmologiyaya – Kainatın quruluşu və inkişafı haqqında elmə toxunmalı

olacağam. Narahat olmayın: biz reallığın təbiətinə müasir baxışlar və onların təkamülü ilə yalnız ötəri, düşüncələrimizin öz taleyimizi necə formalaşdırma bildiyini başa düşə bilmək üçün kifayət edəcək səviyyədə tanış olacağıq.

Bu fəsil, şüur və təhtəşüur səviyyələrində uzun illər ərzində, müəyyən mənada, proqramlaşdırılmış ideyalardan ayrılmaq hazırlığınıza sinəyə çəkə bilər. Reallığın qurululuşunun və burada təsir göstərən qüvvələrin yeni konsepsiyası, xəttilik və nizam hökm sürən əvvəlki nəzəriyyə ilə ziddiyyətə girəcək. Odu ki, dünyanı qavramanızda möhtəşəm yerdəyişmələrə hazır olun.

Artıq anladığınız kimi, mən sizə çağırış atmağa hazırlaşırım. Ancaq inanın: hissələrinizi tam və bütöv bölüşürəm – axı, nə vaxtsa mən də haqiqət kimi təsəvvür etdiyimdən boyun qaçırmaqlı və naməlumluğa atılmalı olmuşdum. Reallığın təbiətinə yeni baxışlara üzvi surətdə keçmək üçün idrak və materiyanın bir-birindən ayrılıqda varlığı haqqında ilkin təsəvvürlərin dünyagörüşümüzə necə təsir göstərdiyinə baxaq.

### ***İdrak heç nədir, materiya hər şey? Materiya heç nədir, idrak hər şey?***

Xarici, maddi və gözlə görünən dünya ilə daxili, düşüncələr dünyası arasında əlaqə qurmaq bütün zamanlarda alimlər və filosoflar üçün başcaatlıdan məsələ olmuşdur. İdrakın maddi dünyaya az-çox hiss olunacaq təsir göstərməsi hətta bu gün də bir çoxumuz üçün heç uzaqdan-uzağa da aşkar məsələ deyil. Maddi dünyadakı hadisələrin düşüncələrimizə təsir göstərməsi ilə hələ razılışmaq olar; bəs idrak fiziki dəyişikliyi necə meydana çıxara bilər? Oxşayır, idrak və materiya hər halda bir-birindən ayrılır... birca, ağər fiziki, maddi obyektlərin varlığı üsulu haqqında təsəvvürlərimizin özünü dəyişdiyini ehtimal etməsək.

Və belə dəyişiklik doğrudan da baş verib, özü də onun mənbələrinin çox da uzaq olmayan keçmişdə axtarmaq lazımdır. Tarixçilərin

“Yeni zaman” adlandırdıqları bütün mərhələ ərzində bəşəriyyət hesab etmişdir ki, Kainat öz təbiəti etibarilə nizamlı və deməli, öncədən söylənən və izah olunandır. XVIII əsr riyaziyyatçısı və filosofu Rene Dekartı xatırlayın. Onun təklif etdiyi konsepsiyaların bir çoxu riyaziyyat və digər elmlər üçün öz əhəmiyyətini itirməyib (məşhur, “Mən düşünürəm, deməli, mövcudam” yadınızdadır mı?). Ancaq biz etiraf etmək məcburiyyətindəyik ki, onun nəzəriyyələrindən biri yekun nəticədə faydadan çox, ziyah getirmişdir. Dekart dünyanın mexaniki modelinin tərəfdarı idi, bu modelə uyğun olaraq, Kainat müəyyən qanunlara tabedir. İnsan düşüncəsini analiz edəndə isə Dekart əsl problemlə üzləşmişdi: idrakın işində həddən çox dəyişkən olduğu aşkara çıxmışdı və onu vahid qanunlara tabe etdirmək mümkün deyildi. Dekart fiziki dünya ilə bağlı fərdi anlamını insan idrakı dünyası ilə əlaqələndirə bilməsə də, dünyaların hər ikisinin varlığını etiraf etməyə də bilməzdi – o bu vəziyyətdən idrakın hazırcavab oyununun köməyi ilə çıxmışdı (cinas təsadüfi deyil). Dekart bayan etmişdi ki, idrak – obyektiv, maddi dünyanın qanunlarına tabe deyil və deməli, elmi tədqiqatın obyektinə də sayıla bilməz. Materiyanı öyrənmək – elmin sahəsidir (idrak heç nədir, materiya hər şey), idrak isə ilahi düşüncənin silahı olduğundan, onu elə din də tədqiq etməlidir (materiya heç nədir, idrak hər şey).

İdrakın və materiyanın bir-birinə qarşı qoyulmasında, mahiyyət etibarilə, məhz Dekart “günahkar”dır. Reallığın təbiəti haqqında bu təsəvvür uzun əsrlər ərzində ümum tərəfindən qəbul olunurdu.

Kartezian baxışlarının təsbit olunmasında İsaak Nyutonun söyləri az olmamışdır. O, Kainatın mexaniki modelini təkcə möhkəmləndirməmiş, həm də maddi dünyaya təsir göstərən qüvvələri insanın dəqiqliklə təyin edə, hesablaya və öncədən deyə bilməsinə imkan verən bir sıra qanun hesablayıb tapmışdı. Nyutonun “klassik” fiziki modelinə uyğun olaraq, obyektlərin mütləq qaydada hamısı bərk cisim sayılırdı. Misal üçün, enerji – obyektlərin yerini dəyişdirən və ya materiyanın fiziki halını dəyişən qüvvə kimi müəyyən edilirdi. Lakin tezliklə əmin olacağınız kimi, enerji – maddi obyektlərə təbiiq edilən xarici qüvvədən müqayisə olunmaz dərəcədə böyük nəşədir.

Enerji – materiyanın mahiyyətinin özüdür və o, idrakin təsirinə məruz qala bilər.

Dekart və Nyutonun işləri, reallıq mexanika prinsiplərinə tabedir və deməli, insan ona praktiki olaraq təsir göstərə bilməz dünyagörüşünün əsasına qoyulur. Hər şey artıq öncədən müəyyən edilib.

Dünyanın bu sayaq mənzərəsində heyrətlənməyə, insanlar öz fəaliyyətlərinin – düşüncələri barədə hələ heç danışmayaq – nəso bir əhəmiyyət kəsb edə biləcəyini, dünya quruluşunun möhtəşəm strukturunda isə azad seçimə yer olduğunu ehtimal etmirdilər. Elə günü bu gün də məgər bir çoxumuz özünü (şüurlu surətdə, yaxud təhtalt-şüur səviyyəsində) vur-tut qurban saymırımı?

Dekart və Nyotonu taxtdan “devirməyə” çox vaxt tələb olundu.

### *Eynşteyn: elmdə çevriliş*

#### *– Kainatda çevriliş*

Nyutondan təqribən 200 il sonra Albert Eynşteyn məşhur  $E=mc^2$  tənliyini tərtib edərək sübuta yetirmişdi ki, enerji və materiya bir-biri ilə vahid mahiyyət təşkil edəcək dərəcədə dərין qarşılıqlı əlaqəlidir. Eynşteyn faktiki olaraq isbat etmişdi ki, materiya və enerji bir-birini qarşılıqlı əvəz edir. Bu müddəa Nyuton və Dekartı birbaşa təkzib edir və Kainatın funksiyası prinsipinin yeni anlanmasını əlamətdar etmişdi.

Reallığın təbiəti haqqında əvvəlki təsəvvürlərin dağılması təkcə Eynşteynin xidməti deyildir. Lakin bu təsəvvürlərin əsasını məhz o sarsıtmış və bu da yekun nəticədə bir sıra dar və sümükləmiş konsepsiyaların süqutuna gətirmişdi. Eynşteynin nəzəriyyələri işığın sirlı davranışının tədqiqi üçün başlanğıc nöqtəyə çevrildi. Məsələ ondadır ki, alimlərin diqqətinə çarpmışdı: işıq bəzən özünü dalğa kimi (misal üçün, şüalər küncü burulanda), bəzən isə – zərrəcik kimi aparır. Nəso mümkün ola bilər ki, işıq eyni zamanda həm dalğa, həm də zərrəcik olsun? Dekart və Nyutonun modelinə uyğun olaraq, bu

ola bilməzdi: təzahürlərdən hər biri bu və ya digər kateqoriyaya şamil oluna bilər.

Çox tezliklə aydın olmuşdu ki, karteziyan-Nyuton paradıqması<sup>1</sup> ən fundamental səviyyədə – subatom zərrəcikləri səviyyəsində özünü doğrultmur. (“Subatom zərrəcik” termini atomun tərkib hissələrinə, maddi obyektlərin hamısının inşa olunduğu – elektronlara, protonlara, neytronlara və s. aiddir.)

Maddi dünya adlandırılan ən elementar komponentləri, müshəhidəçinin idrakından asılı olaraq, həm dalğa (enerji), həm də zərrəcik (materiya) ola bilər.

Biz buna hələ qayıdacağıq.

Dünyamızın nəso qurulduğundan baş açmaq üçün onun ən xırda zərrəciklərini öyrənmək lazım gəlmişdi.

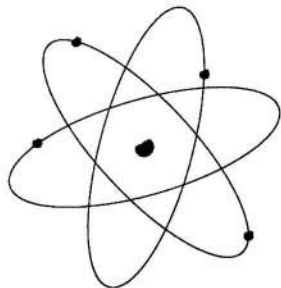
Məhz bu eksperimentlərdən elmin yeni sahəsi – “Kvant fizikası” meydana çıxmışdı.

<sup>1</sup> **Paradıqma** (elmdə, fəlsəfədə) – ümumi şəkildə: inqilabi elmi kəşf və ya nəzəriyyənin müvafiq elm sahəsində formalaşdırıldığı və müəyyən tarixi dövrdə istiqamətverici rol oynayan konseptual təfəkkür. Məsələn, Aristotel dinamikası, Nyuton mexanikası, Eynşteynin nisbətli nəzəriyyəsi və s. müvafiq tarixi dövrlərdə fizika sahəsində paradıqma yaratmışdı. Bir-birini ardıcıl əvəzləyən paradıqmaları elmi təfəkkürün tokamül pillələri hesab etmək olar. – Y.Ə.

## Möhkəm zəmin... ayaq altından qaçdı

Bu kəşf dünyanın vərdiş olunmuş qavranışını tamamilə alt-üst etmiş və möhkəm saydığımız zəmini, hərfi mənada, vurub ayaqlarımızın altından atmışdı. Axı, bu necə baş vermişdi? Məktəbdə diş fırçası və penoplast kürelərdən düzəldilən atomun modeli yadınızdadırmı? Kvant fizikası meydana çıxana qədər hesab edilirdi ki, atom kifayət qədər kütləsi olan nüvədən ibarətdir, onun da daxilində və xaricində nisbətən kiçik kütləyə malik zərrəciklər vardır. Kifayət qədər güclü alətlər olsaydı, subatom zərrəciklərini ölçə və çəkə, eləcə də subatom zərrəciklərini sayə biləcəyimizlə bağlı ideyanın özü bu fikrə yönəldirdi ki, atomun tərkib hissələri, elə bil çəmənləkdə ot gövsəyən inəklər kimi, ətalətli və az hərəkətli. Elə təsəvvür yaranır ki, atomlar bərk materiyadan ibarətdir, elə deyilmir?

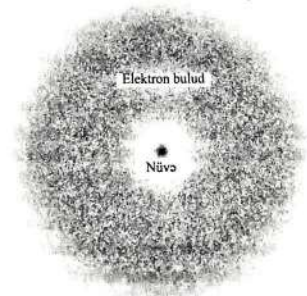
### ATOMUN KLASSİK MODELİ



Şəkil 1A. Atomun klassik Nyuton modeli.  
Əsas vurğu materiyaya edilir.

Kvant modeli göstərdiyi kimi, başqa heç nə həqiqətdən bu qədər uzaq ola bilməzdi. Atomun əksər hissəsini boş sahə təşkil edir; atom – enerjidir. Bu haqda bir fikirləşin: sizi əhatə edən fiziki obyektlərin hamısı heç də bərk materiya deyil. Əslində bütün bunlar – energetik sahələr və ya informasiyon tezlikləridir. İstənilən materiya “nəsə” (zərrəcik) olmaqdan çox dərəcədə – “heç nə”dir (enerji).

### ATOMUN KVANT MODELİ



Şəkil 1B. Elektron buludlu atomun yeni kvant modeli.  
Atom 99,99999 % enerjiddən və yalnız 0,00001 % – materiyadan ibarətdir.  
Maddi mənada bu, praktiki olaraq heç nədir.



Şəkil 1C. Budur, istənilən atomun ən realistik modeli.  
Maddi mənada bu, "heç nə", potensial mənada isə  
– mütləq 6+qaydada "hər şey"dir.

### *Növbəti müəmma: subatom zərrəcikləri və iri obyektlər müxtəlif qaydalarla oynayır*

Məsələ ondadır ki, öz-özlüyündə bu kəşf hələ reallığın təbiətini izah etmirdi. Fiziklərin qarşısında yeni müəmma durmuşdu: müşahidələrə əsasən, materiya özünü həmişə eyni cür aparmırdı. Subatom səviyyəsində tədqiqatlar və aparılan ölçülər göstərirdi ki, atomun elementar zərrəcikləri makrodünyada qüvvədə olan klassik fizikanın qanunlarına tabe olmur.

Makrodünyanın obyektlərində baş verən hadisələr öncədən deyilən, təkrar olunan və qanunauyğun idi. Ağacdan düşən əfsanəvi alma Nyutonun başı ilə qarşılaşmayanadək sürətini aramsız artıraraq Yerə məkəzinə doğru uçurdu. Lakin elektronların nə edəcəyini

öncədən demək mümkün deyildi! Atomun nüvəsi ilə qarşılıqlı təsirə girən və onun mərkəzinə doğru hərəkət edən elektronlar enerjini gah itirir, gah əldə edir, gah tapılır, gah yox olur, zaman və məkan sərhədlərini saymadan daim ən gözəllənməz yerlərdə peyda olurdu.

Bu o deməkdimi ki, mikro- və makrodünyada müxtəlif qanunlar qüvvədədir? Bəs axı, subatom zərrəcikləri, o cümlədən də elektronlar – təbiətdə olan bütün hər şeyin inşaat materialıdır. Necə ola bilər ki, zərrəciklər özləri bir, onlardan ibarət olan obyektlər isə – başqa qayda üzrə oynayır?

### *Materiyadan enerjiyə doğru: zərrəciklər yox olmaq fokusunu göstərir*

Elektronun enerjiddən asılı parametrlərini: dalğanın uzunluğunu, potensialını və i.a. – ölçmək mümkündür. Lakin bu zərrəciklərin kütləsi o qədər küzürdür və varlığı elə qısa müddət çəkir ki, o, sanki ümumiyyətlə mövcud deyil.

Subatom dünyasının unikallığı məhz elə bundan da ibarətdir. O, eyni zamanda materiya və enerjinin xüsusiyyətlərinə malikdir. Subatom səviyyəsində materiyanın varlığı fasiləsiz deyil. O, elə bir dərəcədə ələ keçməzdir ki, aramsız aşkara çıxır və yox olur; vərdiş edilmiş üç ölçü [koordinatında] peyda olur və yenə heç nəyə – nə zaman, nə də məkan olmayan kvant sahəsinə keçir. Bundan başqa, zərrəciklərin (materiya) daim dalğaya (enerji) və əksinə çevrilməsi baş verir. Bəs, zərrəciklər, hərfi mənada, havada əriyib itəndə, harada peyda olur?



## DALĞA FUNKSİYASININ KOLLAPSI

Elektron məkanın istənilən nöqtəsində ola bilər



Elektron zərrəcik qismində meydana olur

✱



Elektron izsiz yox olur

Elektron yenidən zərrəcik qismində meydana olur



✱

Şəkil 1D. Elektron – ehtimali dalğa şəklində mövcuddur, növbəti anda zərrəcik şəklində meydana olur, ardınca yoxa çıxır və artıq məkanın başqa nöqtəsində meydana olur.

### Reallığın yaradılması: enerji istiqamətlənmiş diqqətə reaksiya verir

Və yenə də diş fırçası və penoplast kürelərdən düzəldilən köhnəlməmiş atom modelini xatırlayaq. Qabaqlar bizi məcbur edirdilər ki, planetlər Günəşin ətrafında dövrə vurduğu kimi, elektronların da nü-

vənin ətrafında fırlandığını və əgər belədirsə, onların yerini izləyə biləcəyimizin tamamilə mümkün olduğunu hesab edərk. Bu, müəyyən mənada doğrudan da mümkündür, lakin əsla bizim vərdiş etdiyimiz səbəbə görə yox.

Fiziklər aşağıdakı kəşfi etmişlər: atomun ən xırda zərrəciklərini müşahidə edən (ya da zərrəciklərlə ölçü işləri aparın) adam enerji və materiyanın davranışına təsir göstərir. Eksperimental yolla təyin edilmişdir ki, elektronlar gözəgörünməz energetik sahədə yerləşən sonsuz sayda ehtimali reallıqda eyni vaxtda mövcuddur. Məsələ ondadır ki, ayrıca götürülən hər bir elektron yalnız müşahidəçinin baxış əhatəsinə düşəndə meydana olur. Başqa sözlə desək:

Biz diqqət yetirməmiş, heç bir zərrəcik reallıqda (vərdiş etdiyimiz məkan və zaman terminlərində başa düşülən) meydana olmayacaq<sup>1</sup>.

Kvant fizikasında bu təzahür “dalğa funksiyasının dağılması” və ya “müşahidəçi effekti” adlanır. Biz artıq bilirik ki, müşahidəçi elektronu gördüyü məqamda zamanın və məkanın kəşiməsi baş verir, bunun nəticəsində sonsuz sayda ehtimallardan fiziki hadisə meydana çıxır. Bu kəşfdən sonra idrak və materiyanı bir-birindən asılılıqda olmayan saymaq olmaz – onlar dərindən qarşılıqlı əlaqəlidir, belə ki, subyektiv idrak – obyektiv, fiziki reallıqda sezilən dəyişiklik meydana çıxarmağa qabildir.

Düşünürəm ki, bu fəsilin nə üçün “Kvant insanı” adlandığını siz artıq başa düşürsünüz. Subatom səviyyəsində enerji – özünə istiqamətlənmiş diqqətə reaksiya verir və maddiləşir. Siz müşahidəçi effekti idarə etmək və sonsuz sayda ehtimallar dalğasının hansı reallıqda maddiləşəcəyini özünü seçmək imkanına malik olsaydınız, həyatınız, görəsən, necə dəyişərdi? Öz xəyallarının həyatını müşahidə etməyi necə öyrənəsən?

<sup>1</sup> Məsələn, bax: Amit Goswami, Rh.D., *The Self-Aware Universe* (New York: Jeremy P. Tarcher, 1993). Bundan başqa, Nils Borun, Veyner Heyzenberqin və Volfranq Paulinin formullarıdır, kvant nəzəriyyəsinin “Hopenhagen nəzəriyyəsi” bütün hər şeylə yanaşı onu da təsbit edir ki, “reallıq – müşahidə edilən vahidlərin vəhdətidir (bu, qalan hər şeydən savayı, o deməkdir ki, müşahidə olmayanda reallıq da yoxdur)”. Bax: Will Keepin, “Lavid Bohm”, [http://www.vision.net.au/~apateron/science/david\\_bohm.htm](http://www.vision.net.au/~apateron/science/david_bohm.htm).

## **Sonsuz sayda ehtimal öz müşahidəçisini gözləyir**

Beləliklə: bütün maddi kainat subatom zərrəciklərindən (elektron və s.) ibarətdir. Bu zərrəciklərin təbiəti elədir ki, müşahidəçi diqqət yetirməyincə onlar sırf potensial şəkildə mövcuddur və dalğa halında olurlar. Onlar potensial "hər şey" və "heç nə"dirlər – o vaxta qədər ki, diqqət fokusuna düşməyəcəklər. Müşahidəçi müdaxilə etməyənədək onlar – hər yerdə və heç yerdə mövcuddurlar. Beləliklə, fiziki reallıq yalnız sırf potensial şəkildə mövcuddur.

Əgər subatom zərrəcikləri eyni vaxtda sonsuz sayda mümkün lokasiyada mövcud ola bilirsə, deməli, potensial cəhətdən biz də qeyri-məhdud sayda ehtimali reallığı maddiləşdirmək imkanına maliklik. Başqa sözlə, biz arzumıza cavab verən hər hansı hadisəni təsəvvür ediriksə, həmin hadisə artıq kvant sahəsində ehtimallardan biri kimi mövcuddur və öz müşahidəçisini gözləyir.

Əgər insan idrakı elektronu maddiləşdirməyə qabiliyyətlərsə, onda o, nəzəri cəhətdən, istənilən ehtimalı maddiləşdirə bilər.

Bu isə o deməkdir ki, sizin sağlam, varlı, xoşbəxt və özünü haqqında düşüncələrinizdəki ideal obrazınızın keyfiyyətlərinin və qabiliyyətlərinin hamısına malik olduğunuz reallıq artıq kvant sahəsində vardır. Mütaliəni davam etdirin və əmin olacaqsınız ki, sizə, müşahidəçiyə, düşüncənin qüvvəsi ilə kvant sahəsini qatılaşdırmaq və sonsuz sayda subatom ehtimalları dalğasından arzuolunan həyat hadisələrini formalaşdırmaq qabiliyyəti verilmişdir. Doğrudur, bunun üçün dərk olunmuş diqqət, yeni bilikləri xoş məramla tətbiq etmək hazırlığı və gündəlik məşqlər tələb olunur.

Sonsuz sayda imkanların enerjisi gələcəyə: şüurumuz və ya idrakımız ondan nə istərsə formalaşdırıla bilər. Bütün maddi enerjiyə ibarət olduğuna görə isə ehtimal etmək məntiqlidir ki, şüur (Nyuton və Dekartın terminologiyasında – "idrak") və enerji (kvant modeli çərçivəsində – "maddiyyə" nədirsə, elə həmin şey) o qədər dərəcədə qarşılıqlı əlaqəlidir ki, faktiki olaraq vahiddirlər. Mahiyyətlə-

rin ikisi də sıx sarmaşıb. Şüurumuz (idrak) enerjiyə (maddiyaya) təsir göstərir, belə ki, şüur elə enerjidir, enerji isə şüura malikdir. Biz maddiyaya təsir göstərməyə qabiliyyətə, belə ki, ən elementar səviyyədə şüurla təmin edilmiş enerjinin təcəssümüyük. Biz – şüurlu maddiyayıq.

Kvant modelinə uyğun olaraq, fiziki Kainat – hər şeyin qarşılıqlı əlaqədə olduğu vahid qeyri-maddi informasiya sahəsidir və o, potensial cəhətdən hər şey, lakin faktiki cəhətdən – heç nədir. Kvant Kainatı, sadəcə, – şüur verilmiş, idrakı (enerji də elə odur) enerjiyə (potensial maddiyaya) təsir göstərərək energetik ehtimallar dalğasını fiziki maddiyada cəmləyəcək müşahidəçini (məsələn, sizi və ya mənə) gözləyir. Elektronun ehtimallar dalğası müəyyən məqamda zərərliyə çevrildiyi kimi, müşahidəçinin şüurunun təsiri altında zərərli və ya zərərçiklər qrupu da həyat hadisələri formasında fiziki mövcudluq əldə etmiş olur.

Reallığa necə təsir göstərə və öz həyatımızı necə dəyişə biləcəyimiz anlanmasının açarı da elə budur. Siz müşahidə bacarığınızı itiləməklə və öz taleyinizə məqsədyönlü təsir göstərməyi öyrənməklə xəyalınızdakı həyata və özünüzdəki ideal versiyaya yaxınlaşacaqsınız.

## ***Biz kvant sahəsində olan bütün hər şeyə qoşulmuşuq***

Kainatda hər şey kimi, biz də sizinlə fiziki zaman və məkan hüduqları xaricində olan çox böyük informasiya sahəyə, müəyyən mənada, qoşulmuşuq.

Kvant sahəsindəki elementlərə təsir göstərmək üçün (ya da əksinə, onların təsirini hiss etmək üçün) onlara nə toxunmuşuq, nə də heç yaxınlaşmamışıq lazımdır deyil. Axı, fiziki cisim – kvant sahəsində olan bütün hər şeyə qoşulmuş nizamlı enerji və informasiya patternləridir.

Hər birimiz unikal xarakteristikalara malik şüa saçır. Əslində, özündə müəyyən informasiya ehtiva edən enerjini maddi obyektlərin hamısı şüalandırır. Psixi halımız dəyişəndə, hətta biz özümüzü bunu duymasaq da, şüalanmanın xarakteristikaları da dəyişir, axı insan – sadəcə fiziki cisim yox, müxtəlif səviyyəli idrak ifadə etmək üçün cismindən və beynindən yararlanan şüurdur.

İnsan və kvant sahəsinin qarşılıqlı əlaqəsini kvant birləşməsi və ya qeyri-lokal kvant əlaqəsi konsepsiyasından çıxış edərək də nəzərdən keçirmək olar. Bununun məği ondadır ki, əgər iki zərrəcik arasındakı əzəldən hansısa əlaqə həmsüddursa, onda həmin əlaqə zaman və məkandan asılı olmayaraq həmişə saxlanacaq. Nəticə kimi, zərrəciklərdən birinə təsir göstərəndə analoji təsiri digəri də hiss edəcək – hətta onlar məkanın müxtəlif nöqtələrində olsalar da. Biz özümüz də zərrəciklərdən ibarət olduğumuzdan, deməli, zaman və məkanın hüdudları xaricində hamımız – bütövlükdə və tamamilə qarşılıqlı bağlıyıq. Biz başda qadamlara nə isə edəndə, eyni vaxtda özümüzdə də etmiş olur. *q*

İndi isə düşünün ki, bundan nə çıxır. Əgər idrakınız bu konsepsiyayı tuta bilirsə, onda bununla da razılaşmaq lazım gələcək ki, ehtimalı gələcəkdən olan Mən'inizin sizin bugünkü Mən'inizlə artıq əlaqədədir – zaman və məkan hüdudları xaricində olan ölçü [koordinatlarında]. Davamını oxuyun... kitabın sonu üçün bu ideya sizə tamamilə normal görünəcək!

### ***Sirli elm: biz keçmişə dəyişə bilərikmi?***

Beləliklə, hamımız zaman və məkanda qarşılıqlı əlaqədəyik. Bu o deməkdir ki, insanın düşüncə və hissləri təkcə arzuolunan gələcəyə yox, keçmişə də təsir göstərə bilər!

2000-ci ilin iyul ayında həkim Leonard Leyboviç, təsadüfi şəkildə iki – nəzarət və “dualı” qrupa paylanmış 3393 pasiyentin “kor-korana” ikiqat tədqiqat<sup>1</sup>ını aparmışdı.

<sup>1</sup> Kor-korana ikiqat tədqiqat metodu – belə tədqiqatda nə tədqiqatçı, nə də tədqiq edilən bu

Tədqiqatın məqsədi duanın pasiyentlərinə halına təsir göstərən göstərmədiyini təyin etmək idi.<sup>1</sup> Dua – düşüncənin materiyyaya məsafədən təsirinə gözəl nümunəsidir. İndi isə – maksimum diqqət, çünki çox vaxt hər şey əsla gözümüzə görünən kimi olur.

Leyboviç, hospitala qəbul ediləndə sepsis (qanın zahorənməsi) başlanan pasiyentləri seçib ayırır. Onlar təsadüfi şəkildə iki qrupa paylanırlar. Birinci qrupdakı pasiyentlər üçün dualar oxunmalı idi, ikinci qrupdakılar üçün – yox. Davamında Leyboviç qrupları aşağıdakı göstəricilərə görə müqayisə etmişdi: iştirakçılardan hər birində sətəlcəmin davam etdiyi müddət, onun xəstəxanada olduğu müddət və sepsis nəticəsində ölənlərin sayı.

Haqqında dualar oxunan qrupun iştirakçıları sətəlcəmdən daha tez sağalmış və xəstəxanada daha az müddət qalmışdılar; ölüm göstəricisi üzrə “dualı” qrupda işlər bir qədər yaxşı olsa da, statistikada fərq əhəmiyyətli deyildi.

Budur, duanın həyat qüvvəsinin və insanın kvant sahəsinə dərkəli niyyət göndərmək qabiliyyətinin ən gür nümunəsi. Ancaq bütün bu əhvalatda nəşə bir məsələ də var ki, siz bunu bilməlisiniz. 2000-ci ilin iyul ayında tək-bircə xəstəxanada 3000-dən çox yoluxma halının baş verməsi faktı sizə bir qədər qaribə görünmədi ki? Bəlkə, xəstəxananın otaqları pis dezinfeksiya olunmuşdu? Yoxsa, orada hansısa azar tügen edirdi?

Bütün məsələ ondadır ki, “dualı qrup”dakı pasiyentlərdən heç biri 2000-ci ildə yoluxmamışdı. Eksperimentin iştirakçıları, özləri də bunu bilmədən, 1990-cı ildən 1996-cı ilədək, yəni tədqiqat aparılan məqamdan 4-10 il əvvəl xəstəxanaya düşənlərə görə dua edirdilər! Pasiyentlər 1990-cı illərdə – üstündən illər ötdəndən sonra keçirilən təcrübə nəticəsində sağaldılar. Belə də demək olar: 2000-ci ildə haqqında dua edilən pasiyentlərin hamısının sağlanmış və yaxşılaşmışdı – lakin dəyişiklərin hamısı bir neçə il əvvəl baş vermişdi.

və ya o biri subyekto (tədqiq edilənə) hansı dərman verildiyini bilmir. Bu metod müalicənin nəticəsini qiymətləndirəndə qaroz və subyektivizmdən qaçmağa imkan verir. – Y.Ə.

<sup>1</sup> Leibovici, Leonard, M.D. “Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomized controlled trial”. *BMJ (British Medical Journal)*, vol/ 323: 1450-1451 (22 December 2001).

Tədqiqatın statistik analizi təsdiq etmişdi ki, alınan nəticələr təsədüfün hesabına yazıla bilməz. Bu isə isbat edir ki, hisslər və dualar təkcə indiki zamana və gələcəyə yox, keçmişə də təsir göstərir.

Buradan sual doğur: əgər siz həyatın yaxşılaşması haqqında dua edirsinizsə (ya da diqqətinizi analoji niyyət üzərində cəmləyirsinizsə), bu sizin keçmişinizə, indinizə və gələcəyinizə təsir göstərəcəkmidi?

Kvant qanunu deyir ki, potensial imkanların hamısı eyni vaxtda birgə yaşayış halındadır. Düşüncə və hisslər – zaman və məkan sərhədləri nəzərə alınmadan həyatın bütün aspektlərinə təsir göstərə bilər.

### ***Mövcudiyət halı ağılın halıdır: beyin və cisim vəhdətdə olanda***

Mən bütün kitab boyunca müəyyən ümumi hal və ya ağıl halının yaradılması və bu halın saxlanması haqqında – bu anlayışlara eyni mənə verərək danışacağam. Beləcə, deyə bilərik ki, mövcudiyət halı – sizin düşüncə və hisslərinizlə təpşirilir. İstəyirəm anlayasınız ki, mövcudiyət halı və ağılın halı özündə həm də fiziki cismin halını ehtiva edir. Əmin olacağınız kimi, əslində insanların əksəriyyəti elə bir halda yaşayır ki, onların cismilərinə və cismani hisslərinə təbə olurlar. Ona görə də, mən müşahidəçi effekti haqqında danışanda nəzərdə tutun ki, materiyaya təkcə beyin yox, cismimiz də təsir göstərə bilər. Bizim mövcudiyət halımız (bu vaxt idrak və cismimiz vahid bütöv təşkil edir) xarici dünyaya təsir göstərən müşahidəçi qismində çıxış edir.

Kvant sahəsi ilə kommunikasiya əsas etibarilə düşüncə və hisslər vasitəsilə baş verir. Düşüncə və hisslərimiz özü enerji olduğundan (beyinin elektrik impulslarını ensefaloqraf kimi cihazlarla asanlıqla ölçmək mümkündür), kvant sahəsinə göndərdiyimiz siqnallar üçün ən vacib kanal məhz onlardır.

Bir qədər sonra mən bunun necə işlədiyini izah edəcəyəm, hələlik isə sizə düşüncə və hissimizin materiyaya təsirini sübuta yetirən heyrtəmiz bir əhvalatı danışmaq istəyirəm.

Hüceyrə biologiyası üzrə mütəxəssis, həkim Qlen Reyn [türkçərə] təbiblərin bioloji sistemə təsir göstərmək qabiliyyətini yoxlamaq qərarına gəlmişdi. DNK molekulu hüceyrə və ya bakteriyalarla müqayisədə daha sabit olduğundan, qərara alınmışdı ki, təbiblər, içində DNK olan şüşə qablara təsir göstərsinlər.<sup>1</sup>

Təcrübə Kaliforniyanın “Ürəyin riyaziyyatı” Mərkəzində keçirildi. Mərkəz mütəxəssislərinin hesabında artıq çox sayda, o cümlədən də emosiyaların fiziologiyası, ürək və beyinin bir-birinə qarşılıqlı təsiri sahəsində tədqiqat vardı. Onlar insanın emosional halı və ürək ritmi arasında əlaqəni izləməyə müvəffəq olmuşdular. Belə ki, mənfi emosiyalar (məsələn, qəzəb və ya qorxu) ürək ritmini pozur, müsbətlər isə (sevgi və ya sevinc), əksinə, ürək ritmini çox daqiqləşdirir. “Ürəyin riyaziyyatı”ndan mütəxəssislər belə ritmik mənzərəni ürək uzlaşması adlandırıblar.

İlkin olaraq, doktor Reyn 10 iştirakçıdan ibarət qrupu tədqiq etmişdi, bu iştirakçılar Mərkəzdə işləyib ərsəyə gətirilən ürək uzlaşmasına nail olmaq texnikasını kamil mənimsəmişdilər. Tədqiq olunanlar bu texnikaların köməyi ilə özlərində güclü müsbət hisslər (məsələn, sevgi və minnətdarlıq) meydana çıxarı, ardınca isə, içində distillə olunmuş suda DNK nümunələri saxlanan kolbanı iki daqiqə ərzində əllərində saxlayırdılar. Həmin nümunələrin analizində heç bir statistik dəyişiklik aşkar edilməmişdi.

<sup>1</sup> McCarty, Rollin, Mike Arkison and Dana Tomasino: “Modulation of DNA conformation by heart-focused intention”/ HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, publication no/03-008 (2003/)

İkinci qrupda xüsusi hazırlanmış iştirakçılar eyni şeyi edirdilər, ancaq kiçik bir əlavə ilə: onlar sevgi və minnətdarlıqdan doğan pozitiv emosiyalar (hisslər) sadəcə yaratmış, eyni zamanda da beynlərində DNK zəncirlərinin ya yumulması, ya da açılması niyyətini (düşüncə) güdürdülər. Bu dəfə analiz DNK molekullarının konformasiyasının (formasının) statistik cəhətdən əhəmiyyətli dəyişikliyinə göstərmişdi. DNK zəncirinin bəzi hallarda bütöv 25 % yumulduğu və ya açıldığı böllü olmuşdu!

Üçüncü qrupun xüsusi trening keçən iştirakçıları da beynlərində DNK-ni dəyişməklə bağlı dəqiq niyyət güdürdülər, lakin tapşırıq almışdılar ki, özlərini əlverişli emosional hala gətirməsinlər. Başqa sözlə, onlar materiyyaya istisnasız olaraq düşüncənin (niyyət) qüvvəsi ilə təsir göstərməyə cəhd edirdilər. Nəticə? Sıfır!

Birinci qrup iştirakçılarının özlərində yaratdıqları pozitiv emosional hal öz-özlüyündə DNK-ya təsir göstərmirdi. Üçüncü qrup iştirakçılarının emosiyalarla möhkəmlənməyən qəti niyyətləri də effekt doğurmamışdı. Arzulanan nəticə yalnız, subyektlər düşüncələrində dəqiq məqsəd güddükləri və onları müsbət emosiyalarla möhkəmləndirdikləri halda əldə edilmişdi.

Dərk olunan niyyətin energetik qidalanmaya, katalizatora ehtiyacı var – və belə katalizator qismində xoş emosiyalar çıxış edir. Ürək və idrak vəhdətdə fəaliyyət göstərir. Hiss və emosiyalar mövcudiyət halında birləşib. Və əgər bizim halımız 2 dəqiqə ərzində DNK zəncirlərini yumub və ya açma bilirsə, onda bu, insanın realıq yaratmaq qabiliyyəti haqqında çox şey deyir.

Doktor Reynin eksperimentləri sübuta yetirir ki, kvant sahəsi arzuladığımız, yəni sırf emosional sorğulara reaksiya vermir. O, məqsədlərimizə, yəni düşüncələrimizə də reaksiya vermir. Kvant sahəsi yalnız, düşüncə və emosiyalar bir-biri ilə uzlaşmış və deməli, eyni bir siqnalı ötürən halda hay verir. Ürəkdən gələn müsbət emosiyaya dəqiq ifadə edilən dərk olunmuş niyyətlə üst-üstə düşəndə kvant sahəsi siqnal alır və buna həqiqətən də heyrtəamiz cavablar gələcək.

Kvant sahəsi arzuladığımız yox, mövcudiyət halımıza reaksiya verir.

## ***Düşüncə və hissələr:***

### ***kvant sahəsinə elektromaqnit siqnalı ötürürük***

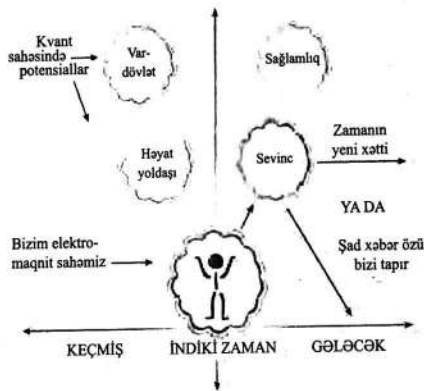
Kainatın potensiallarının hamısı elektromaqnit sahəsinə malik və mahiyyəti etibarilə enerji təcəssüm etdirən ehtimal dalğaları formasında mövcud olduğundan, insanın düşüncə və hissələrimizin də istisna təşkil etmədiyini güman etmək dərrəkəli olardı.

Mənə elə gəlir ki, aşağıdakı model əlverişlidir: düşüncələrimizi kvant sahəsinin elektrik potensialı şəklində, hissələrimizi isə – onun maqnit potensialı şəklində təsəvvür etmək olar.<sup>1</sup> Düşüncələr həmin sahəyə elektrik siqnalları göndərir, hissələr isə, sanki maqnitmiş kimi, hadisələri bizə çəkiq gətirir. Onlar birlikdə isə – bizim dünyamızın hər bir atomuna təsir göstərən elektromaqnit şüalanmasına malik mövcudiyət halını generasiya edirlər. Bu sualı verməmək olmur: bəs biz, şüurlu və ya şüursuz surətdə, dünyaya günbəgün hansı dalğalar şüalandırıraq?

Potensial hadisələrin hamısı kvant sahəsində müəyyən diapazonlu elektromaqnit dalğaları şəklində mövcuddur. Dahiliyə, var-dövlətə, azadlığa, sağlamlığa və i.a. müvafiq gələn sonsuz sayda potensial elektromaqnit diapazonları energetik tezliklər şəklində artıq mövcuddur. Biz mövcudiyət halımızı dəyişərək kvant informasiyon sahəsindəki potensiallardan birinə müvafiq gələn yeni elektromaqnit sahəsi yarada bilsək, elə baş verə bilərkimi ki, arzuladığımız hadisəyə çəkilib aparılacaq, ya da həmin hadisə özü bizi tapsın?

<sup>1</sup> Christ Returns – Speaks His Truth (Bloomington: INI AuthorHouse; 2007).

## KVANT SAHƏSİNDƏ ELEKTROMAQNİT POTENSİALLARI



**Şəkil 1E.** Potensial hadisələrin hamısı kvant sahəsində sonsuz sayda imkanlar şəklində mövcuddur. Biz elektromaqnit dalğamızı kvant sahəsində artıq mövcud olan dalğaya kökləyəndə, cismimiz arzuladığımız hadisəyə cəzb olunacaq, biz zamanın yeni xəttinə yerdəyişmə edəcəkdir, ya da axtardığımız hadisə özü yeni realıqda bizi tapacaq.

## Nəyi isə dəyişmək üçün yeni nəticələr haqqında yeni fikirlərlə düşünün

Sxem sadədir: vərdiş olunmuş, çoxdan tanış olan düşüncə və hisslər bizi dəyişməz mövcudluq halında tutub saxlayır, bu hal isə, öz növbəsində, yenə və yenə eyni davranış modellərini təhrik edir və eynilə əvvəlki reallığı yaradır. Odu ki, əgər reallığımızda nəyi isə dəyişmək istəyiriksə, onda bizə yeni cür fikirləşmək, duymaq və hərəkət etmək və faktiki olaraq, başqa adama "çevrilmək", yeni hadisələrə vərdiş olunmuş reaksiyadan boyun qaçırmaq lazım gələcək. Biz "çevrilib" başqa kim isə olmalıyıq. Biz ağılımızın yeni halı, yeni nəticələr haqqında yeni fikirlərlə düşünməli olacağıq.

Kvant nəzəriyyəsi mövqeyindən, bizə, müşahidəçi olaraq, mövcudluğun yeni halına keçmək və öz elektromaqnit şüalanmamızı dəyişmək lazımdır. Bundan sonra biz ehtimali reallıqlardan birinin dalğasına, hələlik kvant sahəsində yalnız elektromaqnit potensialı şəklində mövcud olan dalğaya düşəcəyik. Mahiyyətimiz və şüalanmamız sahənin elektromaqnit potensialı ilə üst-üstə düşəndə isə, bizi həmin ehtimali reallığa çəkib aparacaq, ya da o özü bizi tapacaq.

Mən bilirəm: həyatın eyni neqativ ssenarinin cüzi fərqli varyasiyalarının sonsuz silsiləsi olduğu hissi ilə yaşamaq çox kədərli. Lakin siz şəxsiyyət kimi dəyişməyəndə, yaşadığınız elektromaqnit şüalanmanı yenidən kökləməyəndə başqa nəyəyə ümid etmək yersizdir.

Həyatın dəyişməsi – enerjinin dəyişməsi deməkdir, başqa sözlə, düşüncə və emosiyaların fundamental şəkildə yenidənqurmasıdır.

Yeni nəticələrə nail olmaq üçün siz özünüzü yadırgamalısınız və yeni Mən yaratmalısınız.



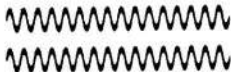
## ***Dəyişiklərin sirri – düşüncə və hissələrin uzlaşmasındadır***

Mövcudiyat halı və lazer arasında ümumi nə var? Bu paralel, həyatı dəyişmək üçün zəruri olan bir qaydamı da illüstrasiya etməyə kömək edəcək.

Lazer – yüksək koherentli signalıdır. Koherent<sup>1</sup> signal haqqında danışanda fiziklər nəzərdə tuturlar ki, bu signal eyni bir fazada olan dalğalardan ibarətdir – onların çökəkləri (ən aşağı nöqtə) və zirvələri (ən yüksək nöqtə) üst-üstə düşür. Dalğalar üst-üstə düşəndə isə onların gücü əhəmiyyətli dərəcədə artır.

### **DALĞALARIN TIPLƏRİ**

#### **Koherent dalğalar**



#### **Qeyri-koherent dalğalar**



**Şəkil 1F.** Ritmik sinfazlı dalğaların gücü, əksfaza olan dalğaların gücündən qat-qat yüksəkdir.

<sup>1</sup> Koherentlik (lat. *coherens* – “əlaqədə olan”) – bir neçə vibrasiya (titrəmə) və ya dalğavari proses üst-üstə düşəndə onların zamanda korrelyasiyası (bir-biri ilə uzlaşması). Titrəyişlərin fazaları arasında fərqlər zaman etibarilə daimi olanda, onlar koherent olur və titrəmələr cəmləndə eyni tezlikli titrəmə alınır. – Y.Ə.

Siqnalın ibarət olduğu dalğalar ya üst-üstə düşür, ya da üst-üstə düşmür, yəni ya koherentdir, ya da koherent deyil. Eyni şey düşüncə və hissələrə də aiddir. Sizdə yaqın belə olub ki, düşüncənin qüvvəsi ilə nəse yaratmağa çalışır və özünüzü şüurlu surətdə uğur qazanacağımıza inanırsanız da, qəlbimizin dərinliyində, necə olmasa da, buna inanmırıdınız. Və siz dünyaya bu qeyri-koherent, əksfaza signal göndərəndə nə alırdınız? Heç nə. “Ürəyin Riyaziyyatı” Mərkəzinin gəldiyi nəticəni yadınıza salın: kvant yaradıcılığı yalnız düşüncə və hissələrin uzlaşması şərti ilə qüvvəyə minir.

Koherentlik – signalın gücünü əhəmiyyətli dərəcədə qüvvətləndirir və eynilə bunun kimi də, uzlaşma – düşüncə və hissələrin effektivliyini yüksəldir. Məqsədlə bağlı dəqiq, fokuslaşmış düşüncələr dərin emosional cəlbolunma ilə müşayiət ediləndə siz daha güclü elektromaqnit signal göndərirsiniz, bu da sizi arzularınıza müvafiq gələn potensial reallığa çəkiş aparır.

Mən verdiyim usta-dərslərdə tez-tez çox sevdiyim nənəm haqqında danışırım. O, köhnə biçimli italyan qadını idi və qanında, pasta üçün tomat sousu bişirmək ənənəsi ilə yanaşı, ilkin günah haqqında katolik təəvvürü də vardı. O, daim dua edir və şüurlu surətdə yeni həyat haqqında düşüncə də, ana südü ilə özünə hopdurduğu günah hissi onun signalına maneələr yaradırdı. Onun həyatında peyda olan yeganə nə vardısı, bu da – özünü günahkar hiss etmək üçün yeni bəhanələr idi.

Əgər niyyət və arzularınız stabil yaxşılaşmaya gətirmirsə, çox güman, siz səhəyə qeyri-koherent, qatışıq signal göndərirsiniz. Siz var-dövlət arzulaya və “pullu” fikirlər düşüncə bilərsiniz, ancaq əgər özünüzü yoxsul hiss edirsinizsə, maliyyə bolluğunu öz həyatınıza heç vaxt cəzb edə bilməyəcəksiniz. Niyə? Çünki, düşüncə – beyinin, hiss isə cismimizin dilidir. Siz bir şey düşünür, başqa şey isə hiss edir və ya duyursunuz. Beyiniz və cisminiz ziddiyyətli məlumatlar göndədirsə, kvant sahəsi anlaşılacaq cavab verməyəcək.

Beyin və cismimiz vahədədə fəaliyyət göstərəndə biz mövcudiyatın yeni halına keçirik və gözəgörməz kanallar vasitəsilə gündərdiyimiz siqnalı koherent olur.

## ***Kvant nəticələri niyə gözlənilməz olmalıdır***

İndi isə başlatıldan bir fraqmentini də öz yerinə qoyaq. Reallığı dəyişmək üçün ən az bilməli olduğumuz, "sifariş edilən" nəticələrin məhz necə maddiləşməsidir; qoy onlar sizi heyətləndirsin və sözün əsl mənasında çəş-baş salsın. Şüurumuzun bəhrəsinin hansı formada təzahür edəcəyini öncədən deməyə ehtiyac yoxdur; onların vəzifəsi sizi hazırlıqsız vəziyyətdə yaxalamaq və yuxudan ayılmaqdadır – vərdiş olunmuş reallıq mürgüldür. Bu təzahürlər dərrakəli kvant sahəsi ilə təmasa girdiyimizdə heç bir şübhə qoymamalı və bizi yeni şücaətlərə ruhlandırmalıdır. Yaratmaq sevinci elə bundan da ibarətdir.

Kvant dəyişikləri niyə heyətləndirməlidir? Çünki – öncədən deyilən hadisələrdə yeni heç nə yoxdur.

Öncədən deyilən hadisələrə vərdiş olunub və avtomat idarə edilmiş kimi baş verir; bunlar sizinlə artıq min dəfələrlə baş verib. Və siz hadisəni öncədən söyləyə bilmirsinizsə, deməli, köhnə Mən'iniz köhnə, yaxşı bəlli olan nəticə yaratmışdır. İşin yekununu nəzarətdə saxlamağa çalışın siz, faktiki olaraq, Nyuton mövqeyinə keçirsiniz. Səbəb-nəticə əlaqələri üzərində qurulan klassik Nyuton fizikası hadisələrin inkişafını proqnozlaşdırmağa və öncədən deməyə cəhd edirdi.

İnsanın qurub-yaratmaq qabiliyyətinə tətbiqən "Nyuton mövqeyinə keçmək" nə deməkdir? Bu, daxili dünya (düşüncə və hisslər) üzərində nəzarəti xarici dünyanın ixtiyarına verməkdir. Bu – səbəb və nəticə mexanizminə qayıtmaqdır.

Lakin əksinə, əvvəl daxili dünyanı (vərdiş olunmuş düşüncə və hissləri) dəyişmək və sonra xarici dünyanın reaksiyasını müşahidə etmək lazımdır. Naməlum, tamamilə yeni gələcək qurub-yaratmağa can atın. Və əlverişli hadisələr baş verməyə başlayanda bu sizi xoşhəlləqlə heyətləndirəcək. Siz lap indicə çevrilib kvant yaradıcısı oldunuz! Səbəbkarlıq çərçivəsindən çıxdınız və arzuolunan nəticələr doğurmağı öyrəndiniz.

Düşündüyünüzü çatmaq niyyətiniz dəqiq olsun və onu beyninizdə saxlayın, lakin onun yerinə yetməsinin detallarını, nə edəcəyi

öncədən bilinməyən kvant sahəsinin öhdəsinə buraxın. Hadisənin həyatınıza sizin üçün ən məqbul şəkildə gəlməsinin qeydində qoy o özü qalsın. Biz nəso gözləyə bilərikso də, bu yalnız – ən gözlənilməz olandır. Kvant sahəsinə tabe olun, özünüzi ona etibar edin və arzuladığınız hadisənin nəzarətinizdən kənar çin olmasına imkan verin.

Çoxları üçün bu, prosesin ən mürəkkəb hissəsidir, belə ki, biz, insanlar, həmişə keçmiş təkrar-təkrar həyata qaytarmağa çalışın gələcəyi nəzarətdə saxlamağa can atırıq.

## ***Kvant yaradıcılığı: nəticəni almaqdan öncə minnətdar olun***

Mən indicə deyirdim ki, arzulanan nəticəni almaq üçün düşünmələri hisslərlə vəhdət halına gətirmək, ardınca isə ona nail olmağın konkret detallarının qeydində qalmamaq lazımdır. Bu, naməlumluğa atılmaqdır və biz bu sıçrayışı etməliyə ki, birtipli, öncədən söylənilən nəticələrin əvəzinə həyatımızı yeni hisslər və kvant sürprizləri doldursun.

Lakin arzuların gerçəkləşməsi üçün biz naməlumluğa bir sıçrayış da etməliyə.

Siz adətən nə vaxt minnətdarlıq duyursunuz? Çox güman, cavabınız belə olacaq: "Mən öz ailəmə görə, evim, dostlarım, işim olduğuna görə minnətdaram". Bütün bunlarda ümumi nədir? Ümumi – bunların hamısının artıq sizdə olmasıdır.

Biz, bir qayda olaraq, artıq baş vermiş və ya həyatımızda olana görə minnətdar. Bizi sizinlə belə fikirləşməyə məcbur etmişlər ki, səbəbsiz sevinmək, nəso baş vermədən minnətdar olmaq, kifayət qədər əsas olmadan sevmək olmaz. Yəni daxili halmız xarici amillərdən asılıdır – Nyuton modeli qüvvədədir.

Reallığın yeni modelinin bizdən, kvant yaradıcılarından tələbi isə – duyğu orqanlarımızdan hansımsa xarici dəyişikləri qeydə alması – gözləmədən, daxili dəyişikləri (beyin və cisim, düşüncə və hisslər səviyyəsində) etməyimizdir.



Siz arzuladığınız hadisələrə görə minnətdar ola və həmin hadisə baş verməzdən öncə ona sevinə bilərsinizmi? Gələcək reallığı elə bir dərəcədə canlı təxəyyül edə bilərsinizmi ki, ona artıq bu gün yük-lənəsiniz?

Kvant yaradıcılığı terminlərində: siz hələ maddiləşməyən, amma potensial qismində kvant sahəsində mövcud olan hadisəyə görə min-nətdar ola bilərsinizmi? Elədirsə, deməli, siz səbəbkarlıq qarçivə-sindən (daxili dəyişikləri etmək üçün xarici amillərdən asılılıq) çıx-mısınız və arzuladığınız nəticələri (daxilən dəyişmək və bununla da xarici dünyaya təsir göstərmək) sifariş etməyi öyrənmişsiniz.

Minnətdarlıq duymaqla biz sahəyə signal veririk ki, bu və ya di-ğər hadisə artıq baş vermişdir. Lakin minnətdarlıq düşüncə səviyyə-sində qalmamalıdır.

Özünü elə duymalısan ki, istədiyimiz elə bil artıq həyatımızdadır. Bu halda cismimiz (yalnız hiss qavrayır) gələcək hadisənin emosio-nal həyəcanını artıq indi yaşayır.

### ***Kainat idraki və kvant sahəsi***

Ümidvaram ki, bu məqam üçün kvant modelinin ideya əsası ilə razılaşmağa artıq hazırıq: bütün maddi reallıq əsas etibarilə enerji-dən ibarətdir, bu enerji – elementləri zaman və məkan hədudlarından kənar qarşılıqlı əlaqəli olan çox böyük şəbəkədə mövcuddur. Bizim, müşahidəçi olaraq, düşüncələr (şüurumuz), emosiyalar və mövcu-diyyət halımızın köməyi ilə gerçəkləşdirə biləcəyimiz ehtimalları hamısı bu şəbəkə, kvant sahəsində ehtiva olunmuşdur.

Yəni doğrudanmı reallıq – vur-tut, bir-birinə təsir göstərən indif-ferent elektromaqnit qüvvələrinin cəmi, məcmusudur? Yəni daxili-mizdəki həyat – sadəcə, təsadüfən meydana çıxmış bioloji funksiya-dır? Məna bu nöqtəyi-nəzərə tərəfdar olan adamlarla söhbət etmək nəsb olub. Müzakirələrin hamısı yekun nəticədə təqribən aşağıdakı dialoqa gətirib çıxarırdı:

- *Ürəyi döyünməyə vadar edən nədir?*  
Avtonom əsəb sistemi.
- *Həmin sistem harada yerləşir?*  
Baş beyində. Beyinin limbik sistemi – avtonom əsəb sisteminin bir hissəsidir.
- *Beyin toxumasında ürəyin fəaliyyətinə cavabdeh olan xüsusi sahələr varmı?*  
Bəli.
- *Həmin toxuma nədən ibarətdir?*  
Hüceyrələrdən.
- *Bəs hüceyrələr nədən ibarətdir?*  
Molekullardan.
- *Bəs molekullar nədən ibarətdir?*  
Atomlardan.
- *Bəs atomlar nədən ibarətdir?*  
Subatom zərrəciklərdən.
- *Bəs, subatom zərrəcikləri nədən ibarətdir?*  
Enerjiden.

Həmişə bu dəyişməz qənaətə gəlmişik ki, bütün Kainatda olduğu kimi, insanın fizioloji aparatı da eynilə həmin materialdan ibarət-dir. Cismimizə ruh verən qüvvənin enerji forması olduğu – bu isə o deməkdir ki, bütün maddi dünya kimi, 99,99999% “heç nə” – ide-yası ilə üzlaşən həmsöhbətlərim ya çiyinlərini çəkir və çıxıb gedir, ya da dərk etməyə başlayırdılar ki, bunda nəşə bir məna var və fiziki reallıq bəlkə həqiqətən bu universal prinsipə tabedir.

Lakin – məsxərəyə bax! – diqqətimizi tərsliklə reallığın istisna-sız olaraq maddiyyət təşkil edən həmin cüzi payına (0,00001 %-ə!) yönəlirik. Biz vacib nəyisə gözdən qaçırmıq ki?

Həmin "heç nə" özündə informasiya daşıyan energetik dalğalardan ibarətdirsə və onların qüvvəsi insanın fizioloji strukturunun formalaşmasına və fəaliyyətinə cavabdehdirsə, deməli, biz əminliklə kvant sahəsinə gözəgörməz idrak hesab edə bilərik. Bütün fiziki reallığın əsasında enerji durduğuna görə isə, indi haqqında danışdığımız idrak özünü materiyada təşkil edir.

Bir qədər əvvəl göstərdiyim dialoq yadımdadır mı? Kainat idrakı bax elə bu sxem üzrə də reallığı yaratmışdır. Kvant sahəsi – öz-özünü subatom zərrəciklərində, davamında atomda, molekulda və artan miqyaslarda – mütləq şəkildə bütün hər şeydə təşkil etməyə qabil gözəgörməz energetik potensialdır. Fiziologiya nöqtəyi-nəzərdən zəncir belədir: molekullar – toxumalar – orqanlar – sistemlər – bütövlükdə orqanizm. Başqa sözlə, energetik potensial bərk materiyaya çevrilməyəndək dalğa titrəyişlərinin tezliyini tədricən azaldır.

Kvant sahəsinə və onda olan bütün hər şeyə, o cümlədən də bizimlə sizə həyat verən məhz ümumkainat idrakıdır. Elə həmin qüvvə də bütün təzahürlərində maddi reallığa həyat nəfəsi verir. Ümumkainat idrakı sayəsində ürəyimiz döyünür, mədəmiz qidamı həzm edir, hər bir hüceyrədə isə hər saniyə sonsuz sayda kimyəvi reaksiya gedir. Hələ üstəlik də, yenə də onun təsiri altında ağaclar bar verir və uzaq qalaktikalar doğulur və ölürlər.

Bu idrak vaxtın hər bir anında məkan və zamanın hər bir nöqtəsində ola bildiyinə, onun qüvvəsi, daxilimizdə olduğu kimi, ətrafımızda da bütün hər yerdə təsir göstərdiyinə görə isə – o, eyni zamanda həm individual, həm də universaldır.

### ***Biz Kainat idrakının davamı olaraq, onun funksiyalarını yerinə yetirə bilərik***

Başə düşməlisiniz ki, hər birimizi şəxsiyyət edən qabiliyyətdə kainat idrakı da malikdir – o özünü dərk edə bilir. Bu qüvvə universal və obyektiv olsa da, ona özünüdərk etmə və maddi dünya çərçivə-

sində öz yerdəyişmələrini və hərəkətlərini izləyib qiymətləndirmək qabiliyyəti verilir.

Bundan başqa, kainat idrakının şüuru bütün səviyyələrdə özünü göstərir: o, təkcə özünü deyil, bizim hamımızı da dərk edir. Universal idrak bütün hər şeyi gördüyündən, hər birimiz onun diqqət əhatəsindəyik. Düşüncə, xəyal, hərəkət və arzularımız ona bəllidir. Və Kainat idrakı müşahidəçi effekti sayəsində bütün bunları maddi formaya çevirir.

Bütün canlıları yaradan, həyatımızın davam etməsi üçün öz enerjisini və iradəsini orqanizminizin hər bir funksiyasının iş qabiliyyətinin təmin olunmasına sərf edən və bizə dəyişməz dərin marağ göstərən bu idrak – sırf sevgi deyilsə, başqa nədir?

Biz universal idrakın iki təzahürü haqqında danışmışdıq: səhənin obyektiv şüuru və azad iradəyə malik subyektiv, individual özünüdərk. Biz ümumkainat idrakının xüsusiyyətlərinin surətini çıxararaq özümüzü çevirilib xalığ oluruq. Sevgi ilə dolu bu idrakın rezonansını duyanda, özümüzün kimi oluruq. Universal idrak, subyektiv idrakın kvant sahəsinə göndərdiyi bütün hər şeyə müvafiq hadisə formasında energetik cavab verir. İradəmiz onun iradəsi ilə üst-üstə düşəndə, həyata sevgimiz isə onun həyata sevgisi ilə hamahəng olanda, biz universal idrakı rolunu öz üzərimizə götürmüş oluruq. Özümüzü keçmişə adlayıb keçən, indiyə şəfa verən və gələcəyə qapıları taybatay açan həmin o ali qüvvə oluruq.

### ***Biz nə göndəririksə, onu da alırız***

Həyat hadisələri aşağıdakı sxem üzrə formalaşır.

Biz nə vaxtsa əzab-əziyyət yaşamışıqsə, bu, beyin və cismimiz səviyyəsində qalır, düşüncə və hisslərimizdə ifadə olunur – belə çıxır ki, biz kvant sahəsinə əzab-əziyyətdə müvafiq gələn signal göndəririk. Universal idrak da cavabında həyatımıza analoji mental və emosional reaksiya doğuracaq növbəti hadisə göndərir.

Düşüncələrimiz siqnal göndərir (mən əzab çəkirəm), emosiyalar isə (əzab) eyni emosional tezlikdə olan, yəni əzab çəkmək üçün yaxşı bahana verən hadisəni çəkib gətirir. Biz daim universal idrakdan, ən birbaşa mənada, onun mövcud olduğunu sübutlarını xahiş edirik və o bizə hadisələr dilində cavab verir. Sən bizdəki qüvvəyə bax!

Kitabın mərkəzi sualı: biz niyə xoşməramlı nəticələrə gətirən siqnalı göndərmirik? Necə dəyişək ki, siqnalımız həyatımıza cazibə etmək istədiyimiz hadisələrə müvafiq olsun? Biz sonadək inanmalıyıq ki, kvant sahəsinə göndərəcəyimiz düşüncəni (siqnalı) dərk edilmiş şəkildə seçiriksə, gözlənilməz də olsa, tamamilə hiss olunacaq nəticələr almağa başlayacağıq. Arzuladığımız hadisələr də bax ələ onda baş verəcək.

Obyektiv idrak bizi günlərə (yəni düşüncə, hiss və hərəkətlərimizə) görə yox, onlar vasitəsilə cəzalandırır. Sahəyə neqativ təcrübəmizin doğurduğu düşüncə və hissərdən (məxsusən, əzab) ibarət siqnal proyeksiya ediriksə, sahanın bizə eyni dərəcədə neqativ həy verəyənə heyratlanmaya dəyərmir?

Siz neçə dəfə təqribən bu sözləri səsləndirmisiniz: "Ağlasığmazdır! Bütün bunlar niyə hər dəfə mənim başıma gəlir?"

Reallığın təbiətinin yeni anlamından çıxış edərək sizə aşkar olmalıdır ki, belə müddəalar sizin Nyuton-kartezian modelinə tərəfkeşliyinizi əks etdirir, bu modeldə insan səbəb-nəticə əlaqələrinin qurbanıdır. İndi siz artıq bilirsiniz ki, arzuladığınız nəticələri özünüzlə həyləməyə tamamilə qabilsiniz. Və vərdiş olunmuş reaksiya vermək əvəzinə, özünüzlə sual etməlisiniz: "Mən düşüncə, hiss və hərəkətlərimə necə dəyişim ki, arzuladığım nəticələr alım?"

Müvafiq olaraq, bizim missiyamız dərk olunmuş surətdə şüurun ələ bir halına keçməkdən ibarətdir ki, bu haldan ümumkainat idrakı ilə təmas quraraq, ona birbaşa ehtimallar sahəsinə qoşulmağa, dəyişməyə və həyat hadisələri formasında arzuladığımız cavab almağa hazır olduğumuz barədə dəqiq siqnal vermək mümkün olsun.

## ***Kvant sahəsinə sizə işarə verməyi xahiş edin***

Dərk olunmuş quruculuğa başlayanda kvant şüurundan xahiş edin ki, təmasın baş tutduğunu sizə işarə etsin. Konkret nəticə ilə bağlı əlamət xahiş etməkdən çəkinməyin. Bu hərəkətinizlə nümayiş etdirirsiniz ki, universal idrak həqiqətən mövcuddur və öz səylərinizin ona böli olduğunu bilmək hüququnuz var. Siz təsdiq aldıqda sevinə və ruh yüksəkliyi halında quruculuğa başlayacaqsınız.

Bu prinsip – zənn etdiyimiz kimi, bildiyimiz bütün hər şeyi kənar atmağı, naməlum qüvvəyə tabe olmağı və hadisələr formasında cavab gözləməyi tələb edir. Bu, öyrənməyin ən yaxşı üsuludur. Biz müsbət işarə alanda (yəni həyat şəraitində ölvərişli dəyişikləri müşahidə edəndə) daxili işin düzgün istiqamətdə aparıldığını başa düşürük. Bir də, öz-özlüyündə aydındır ki, hərəkətlərimizi yadda saxlayırıq və onları təkrar edə bilərik.

Odur ki, həyatınızda cavab dəyişikləri başlayanda, kəşf edən alim mövqeyi tutmağa çalışın. Dəyişikləri təhlil edəndə, səylərinizin Kainat tərəfindən necə xoş niyyətlə qəbul edildiyini görəcəksiniz ki, malik olduğunuz qüvvə heç də az deyil.

Bəs şüurun lazım olan halına necə keçəcəksən?

## ***Kvant fizikası "hissiyatsızdır"***

Nyuton fizikasının postulatlarından biri, öncədən söylənən və təkrar olunan qarşılıqlı təsirlərin xətti ardıcılığıdır. Nə haqda danışdıqımı siz başa düşürsünüz də: əgər  $A + B = C$ , onda  $C + D + E = F$ . Lakin reallığın möcüzəli kvant modelində elementlərin hamısı bir-biri ilə çoxölçülü informasiya sahə vasitəsilə əlaqələnin, onların qarşılıqlı əlaqəsi isə vərdiş etdiyimiz zaman və məkan həddüdləri xaricində yerləşir. Uf, bu nədir belə!

Kvant fizikasının belə mürəkkəb, başa düşülməsinin belə çətin olmasının səbəblərindən biri ondan ibarətdir ki, biz reallığın hissilyat vasitəsilə qavranmasına əsaslanaraq düşünməyə adət etmişik.

Məsələ ondadır ki, əgər biz reallığı hiss orqanlarının köməyi ilə qiymətləndirir və onlardan təsdiq gözləyiriksə, onda Nyuton paradiqması çərçivəsində qalmağa məhkumuq.

Kvant modeli, əksinə, reallığı hissiyyat qavramasına əsaslanmadan anlamağımızı tələb edir (və bu mənada kvant fizikası "hissiyatsız"dır). Kvant modelinin köməyi ilə gələcək reallığı yaratma prosesində baş vermiş dəyişikliyi lamisə orqanlarımız son növbədə duyacaq. Əvvəl düşüncədə yaratma baş verəcək və biz yalnız lap axırda hissiyyatla təsdiqi alacağıq. Niyə belə?

Kvant reallığı çoxözlülüdür və hissələrimiz xaricində – nə cismimiz, nə materiya, nə zaman olmayan yerdə mövcuddur. Bu zonaya düşmək və kvant modeli çərçivəsində qurub-yaratmağa başlamaq üçün siz öz cisminizi hansısa bir müddətə unutmali olacaqsınız. Eləcə də diqqət fokusunuzu müvəqqəti olaraq xarici ətrafdan – identikliyinizi təşkil edən bütün hər şeydən yayındırmaq lazım gələcək. Həyat yoldaşı, övladlar, əmlak və problemlər – bunlar hamısı identikliyinizin elementləridir, belə ki, özünüzi xarici dünya ilə bunlar vasitəsilə tutuşdurursunuz. Nəhayət, zaman haqqında xətti təsəvvürlərdən imtina etməlisiniz. Yəni, potensial hadisəni dərrakənizlə müşahidə edəndə məqama elə bir dərəcədə qərğ olmalısınız ki, idrakınız keçmiş və "vərdiş olunmuş" gələcək gözləntisi arasında azıb qalmasın.

Paradoksal olsa da, faktır: reallığa (mühitə) təsir göstərməyi, cismimizin şəfa tapmasını, yaxud gələcəkdə (zaman) bu və ya digər hadisəni dəyişmək istəyəndə biz xarici dünyadan tamamilə üz çevirməli (heç nəyə qərğ olmaq), cismimizi yayındırmaq qurtulmalı (heç kimə çevrilmək) və zamanın hesabını itirməliyə (zamsansızlığa baş vurmaq) – yəni sif şüra çevrilməliyə.

Bunu etdikdə siz xarici mühit, cisminiz və zamanın özü üzərində hakimiyyətə yiyələnəcəksiniz (məñ bu anlayışları zarafatla Böyük Üçlük adlandırır). Sahənin subatəm dünyası şüurdan ibarət olduğundan, biz bura yalnız özümüzi sif şüur olanıqsa düşə bilirik.

Kvant sahəsinə aparan qapıya "kim isə" girə bilməz – ora "heç kim" girməlidir.

Kvant quruculuğu idrakımızın təbii qabiliyyətidir (daha çox bilmək üçün davamını oxuyun). Qurub-yaratmaq, vərdiş olunmuş dünyanı arxada qoyub zaman və məkanın hüdudları xaricində yeni reallığa qədəm qoymaq üçün zəruri hər şeyinizin olduğunu başa düşməyinizə bənddir, öyrəndiklərinizi qondarma olmayan ruh yüksəkliyi ilə tətbiq etməyə başlayacaqsınız.

### *Məkan və zaman hüdudlarından çıxmaq*

Məkan və zaman hüdudları xaricinə düşmək nə deməkdir? İnsan bu məntiqi kateqoriyaları, yerləşdiyi coğrafi nöqtəni və dəyişikləri duymağımızla bağlı olan fiziki təzahürləri izah etmək üçün yaratmışdır. Stəkan stolun üstündədir, – deyəndə, biz stəkanı – qoyulduğu yer (stəkan məkanın hansı nöqtəsindədir) və həmin yerdə duracağı müddət terminlərində müəyyən edirik. İnsanlar bu iki konseptlə, hərfi mənada, havalanırlar: Biz indi haradayıq? Nə qədər müddətdir buradayıq və hələ nə qədər qalacağıq? Sonra hara gedəcəyik? Biz zamanı birbaşa duymasaq da, eynilə məkanda öz yerimizi hiss etdiyimiz kimi, zamanın gedisini də istənilən halda hiss edirik. Biz cismimizin stula, pəncələrimizin isə – döşəməyə təzyiqini "duyduğumuz" kimi, eyni aydınlıqla da saniyələrin, dəqiqələrin və saatların necə keçdiyini "duyuruq".

Kvant sahəsində sonsuz sayda ehtimali reallıq zaman və məkan hüdudları xaricindədir, belə ki, potensial hələ mövcudluğa yiyələnməyib. Hələ mövcud olmadığına görə isə, onun nə məkan, nə də zaman koordinatları ola bilər. Hələ maddiləşməyən, yəni zərrəciyə çevrilməyən və ehtimal dalğası şəklində mövcud olan bütün hər şey zaman və məkan hüdudları xaricindədir.

Kvant sahəsi bütövlükdə qeyri-maddi ehtimallardan ibarət olduğundan, zaman və məkan hüdudları xaricində yerləşir. Biz sonsuz sayda bu ehtimallardan birinə diqqət yetirəndə və onu maddiləşdirəndə isə o, həmin andaca parametrlərin hər ikisini əldə etmiş olur.



## *Sahəyə daxil olmaq üçün müvafiq hala girmək lazımdır*

Hə, çox gözəl, biz arzuladığımız istənilən hadisəni kvant sahəsindən seçib, onu maddiləşdirmək qabiliyyətinə maliklik. Lakin hələ kvant sahəsinə girmək imkanı da almaq lazımdır. Prinsip etibarilə, biz ona həmişə qoşuluyuq, bəs onun reaksiyasına necə nail olasan? Əgər biz daim enerji şüalandırırsaq və deməli, sahəyə informasiya göndərir və ondan cavab alırıqsa, kommunikasiyanın effektivliyini necə yüksəldəsən?

Növbəti fəsillərdə bunun üzərində təfərrüatlı dayanacağıam. Hələlik isə onu bilməyiniz kifayətdir ki, zaman və məkan hədudları xaricində olan sahəyə girmək üçün siz ilkin hala gəlməlisiniz.

Siz elə bir situasiyaya düşmüşünüzmü ki, həmin vaxt zaman və məkan sanki yox olur? Yadıma salın: avtomobilin sükanı arxasında əyləşmişiniz, bütün fikirləriniz isə hansısa problemin ətrafında hərlənir. Belə məqamlarda cisminiz haqqında unudur (özünüzmün məkandakı mövqeyinizi artıq duymursunuz), ətraf mühiti itirirsiniz (xarici dünya yox olur) və zaman sizin üçün sanki dayanmışdır (nə qədər vaxt "sönmüş" vəziyyətdə olduğunuzu heç təsəvvür də etmirsiniz).

Belə situasiyalarda siz kvant sahəsinə və ümumkainat idrakına apan həmin o qapının kənarında durmuş olursunuz. Sizin üçün düşüncə artıq qalan bütün hər şeydən, mahiyyət etibarilə, real olmuşdur.

Özünü şüurun bu halına müntəzəm gətirmək, sahəyə giriş imkanı əldə etmək və mövcud olan bütün hər şeyə həyat nəfəsi verən universal idrakla birbaşa təmas saxlamaq haqqında sizə bir qədər sonra danışacağıam.

## *Beyninizi dəyişin – həyat da dəyişəcək*

Bu fəsildə biz idrak və materiyanın bir-birindən ayrı olmasından başlayıb, kvant modelindəki – bu modelə əsasən, idrak və materiya bir-birindən ayrılmazdır – yol keçdik. İdrak – materiya və materiya – idrakdır.

Həyatınızı dəyişmək üçün göstərdiyiniz əvvəlki cəhdlərin hamısı, ehtimal ki, təfəkkürün prinsiplə məhdudluğu üzündən süquta uğramışdır. Siz, çox güman, hesab edirsiniz ki, xarici şərait dəyişməlidir: "Qayğılarım bir qədər az olsaydı, mən arıqlaya və xoşbəxt ola bilərdim". Eyni mövzu müxtəlif variasiyalarda hər birimizdə səslənib. Əgər A-dırsa, onda B olmalıdır. Səbəb və nəticə.

Bəs işdir, siz məkan və zaman xaricinə düşüb idrakınızı, düşüncələrinizi, hisslərinizi və vərdiş olunmuş həyatınızı dəyişməyə müvəffəq olardımsa – onda necə? İşdir, "qabaqca" özünüz dəyişə bilsəydiniz və sonra "daxili" dəyişiklərin nəticələrinin "xarici" dünyada necə təzahür etdiyini müşahidə etsəydiniz – onda necə?

Ancaq bu, mümkündür axı!

Mən də daxil olmaqla çox sayda adam öz həyatını yaxşılığa doğru kardinal dəyişməyə müvəffəq olmuşdur və bu – biz bir sadə şeyi başa düşəndən sonra baş vermişdi: beyni dəyişmək və bununla da yeni təcrübə qazanmaq, yeni vəhylərə çatmaq üçün lazım olan, vurtut, özünü yadırgamaqdır. Hisslərimizə üstün gəliriksə və keçmişin buxovlarından artıq azad olduğumuzu anlayırıqsa, həyatımız cismimizin, ətraf mühitin və zamanın sərhədləri xaricinə çıxırsa – onda bizim üçün qeyri-mümkün heç nə yoxdur. Mövcud olan bütün hər şeyə həyat nəfəsi verən universal idrak sizi çox xoş heyratlandıracak. Onun ən qızgın arzusu – istədiyiniz bütün hər şeyə sizə çıxış imkanı verməkdir.

Qısa deyilsə, siz beyninizi dəyişəndə, həyat da dəyişir.

## *"Və körpə uşaq onları gəzdirəcək"*

Davam etməzdən əvvəl sizə bir əhvalatı danışmaq istəyirəm və bu, əlavə bir dəfə də isbat edir ki, əgər biz dəyişiklərin həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilməsini istəyiriksə, onda ali idrakla təmas olmadan ötüşə bilməyəcəyik.

İndi artıq tamamilə yaşlı övladların kitabın II hissəsində qələmə alınana çox bənzəyən meditasiyadan yararlanırlar. Bu onlara bir çox gözəl macərəni öz həyatında gerçəkləşdirməyə imkan vermişdi. Uşaqlarım hələ kiçik olanda razılaşmışdıq ki, onlar öz həyatlarında görmək istədikləri maddi şeyləri və hadisələri yaratmaq üzərində işləyəcəklər. Həm də şərtləmişdik ki, mən prosesə heç cür qarışmıram və nəticəyə nail olmaqda onlara kömək etmirəm. Arzuladıqları reallığı onlar öz idraklarını istifadə etməklə və kvant sahəsi ilə qarşılıqlı iş görməklə yaratmalıdırlar.

Qızım – onun indi 20-dən bir qədər çox yaşı var – incəsənət kollecində təhsil alır. Yaz ayları idi və ondan yay tətilləri ilə bağlı nə arzuladığımı soruşmuşdum. Demə, onun bütöv bir siyahısı var imiş! Kollecın tələbələri üçün tipik olan yay qazancları əvəzinə, qızım qazanmaq üçün İtaliyaya getmək, minimum altı italyan şəhərini görmək və bir həftə dostları ilə Florensiyada qalmaq istəyirdi. O, yayın ilk altı həftəsini işləmək, tətilin qalanını isə evdə keçirmək istəyirdi.

Arzuladıqlarının aydın və dəqiq görüntüsünə görə qızımı tanıfaldım və xatırlatdım ki, yay haqqında xəyalın yerinə yetməsinə universal idrak özü təşkil edəcək. Onun işi – özünə nə lazım olduğunu anlamaqdır, bunun məhz necə baş verəcəyinin qeydinə isə – ali şüur özü qalacaq.

Qızım hadisəni düşünmək və həmin hadisə realılıqda hələ baş verməzdən öncə emosiyaları yaşamaq sənətini mənimsədiyindən, ona dediklərim, sadəcə, xatırlatma idi: yay macərəsinin hansı şəkildə baş verəcəyini təkcə dark olunmuş surətdə təsvir etmək yox (kiminlə tanış olacaq, nə baş verəcək, hansı yerləri gəzəcək), həm də hisslərə tam qərq olmaq lazım idi. Mən ondan hadisənin elə bir canlı obrazını

yaratmağı xahiş etmişdim ki, həmin obraz real cizgilər alsın və onun haqqında düşüncələr hisslərə çevrilsin, beyində isə, sanki real təcrübə alıbmiş kimi, eyni neyron əlaqələr təşəkkül tapsın.

Əgər o, yataqxanada qaxılıb qalan və İtaliyaya səyahət barədə xülya edən adı qız olarsa, köhnə realılıqda yaşayan elə həmin adam da qalacaq. Odur ki, hələ mart ayında onun qarşısında, artıq yayın yarisını İtaliyada keçirmiş qıza "çevrilmək" vəzifəsi dururdu.

– Problem yoxdur, – o, cavab vermişdi.

Qızımın həyatında artıq iki oxşar təcrübə var idi: videoklipdə çəkilmək istəyəndə və cilovlanmayan alıcı qovhaqovuna çıxmağı xəyal edəndə. Hadisələrin ikisi də ən yaxşı şəkildə maddiləşmişdi.

Ardınca mən ona xatırlatdım:

– Sən fikrən quruculuqdan sonra, ayağa meditasiyaya oturmazdan qabaq olduğun həmin adam kimi qalxa bilməzsən. Sən ayağa, lap indicə həyatında ən ağıl başdan çıxaran yay mövsümü keçirmiş qız kimi qalxmalısən.

– Aydındır, – o, cavab vermişdi.

Qızım məsləhətimi başa düşmüşdü: hər gün mövcudiyəyətini yenilənmiş halına girməli, fikrən yaradıcılıq seanslarının hər birindən sonra isə aldığı həyəcana görə minnətdarlıq hissi keçirməklə yüksək əhvali-ruhiyyəni saxlamalı idi.

Qızım bir-iki həftədən sonra zəng vurmuşdu.

– Ata, universitet İtaliyada incəsənət tarixi üzrə yay kursları təşkil edir. Bütün xərclər daxil olmaqla, proqramın qiyməti 7000 \$-dır, ancaq mən cəmi 4000 \$-a gədə bilərəm. Sən bu məbləği ödəyər biləcəksən?

Mən övladlarının qeydinə qalmayan valideyn kimi görünmək istəmirəm, ancaq bu proqramın qızımın ilkin məqsədinə tam cavab vermədiyi nəzərimə çarpmışdı. Qız hadisənin təşkilini kvant sahəsinin ixtiyarına qoymaq yox, situasiyanın yekununu nəzarətdə saxlamağa cəhd edirdi. Ona məsləhət gördüm ki, səyahətçi obrazını özündə doğru surətdə canlandırsın və "italyanca" fikirləşsin, hiss etsin, danışsın və xəyallara dalsın – o vaxta qədər ki, bu duyğuda tamamilə əriyib itsin.

Üstündən iki həftə də ötəndən sonra qızım yenidən zəng etmişdi. O, kitabxanada idi, incəsənət tarixi üzrə müəllimə ilə söhbət edirdi və əvvəl-axır onlar italyan dilində danışımağa keçirlər. Və həmin məqamda müəllimə deyir:

– Vay, indicə yadıma düşdü. Həmkarlarımdan biri İtaliyada təhsil alan amerikalı tələbələr üçün yay aylarında italyan dili müəllimi axtarır. Onlara başlanğıc səviyyə lazımdır.

Aydın məsələdir ki, qızım həmin işi aldı. İndi isə təsəvvür edin: o, təkcə əməkhaqqı (üstəgəl xərclərin ödənməsi) almıyacaqdı, həm də altı həftə ərzində İtaliyanın altı şəhərinə gedəcək, axırıncı həftəni Florensiyada keçirəcək, yayın qalanını isə evdə olacaqdı. O, xəyalının işini maddiləşdirdi və ilkin planını ən xırda detallarına qədər gerçəkləşdirdi.

Özü də o, tələbə qızların adətən əl atdıqları heç nəyi – İnternetdə informasiya axtarmaq, müəllimləri bezdirmək və i.ə. etməmişdi.

Qızım səbəb və nəticə qanununa tabe olmadı, əvəzində öz halını elə bir dərəcəyədək dəyişdi ki, lazım olan nəticəni özü haylayıb gətirdi. O, kvant qanunu üzrə yaşamağı öyrənib.

Qızım kvant sahəsində mövcud olan arzulanmış gələcəyə elektromagnit səviyyəsində qoşulandan sonra onun cismi lazım olan hadisəyə çəkilib gətirilmişdi. Situasiya özü onu tapmışdı. Yekunu öncədən söyləmək mümkün deyildi, hər şey tamamilə gözlənilmədən, dəqiqliklə lazım olan vaxtda baş vermişdi və bu, şübhə yoxdur ki, daxili səylərin bəhrəsi idi.

Bunun haqqında düşünün. Kvant sahəsində nə kimi imkanlar sizin gəlişinizi gözləyir? Cari məqamda siz hansı haldasınız? Bəs qalan vaxtlarda? Halınız həyatınıza cəlb etmək istədiyinizə müvafiqdirmi?

İndi, mövcudiyat halını dəyişmək mümkündür, ya yox? Və yeni idrak yaratmaqla yeni tələyin qurucusu olmaq mümkündürmü? Kitabın yerdə qalan hissəsi bu sualların cavabına həsr edilmişdir.

\*\*\*



## FƏSİL 2

# XARİCİ MÜHİTƏ ÜSTÜN GƏLMƏK

Əminəm ki, bu məqam üçün siz subyektiv idrakın obyektiv reallığa təsir göstərmək qabiliyyəti haqqında ideyanı anlamağa başlayırsınız. Ola bilsin, hətta etiraf etməyə də hazırsınız ki, müşahidəçi, sadəcə, elektronu energetik dalğadan zərərçiyə çevirməklə subatom dünyasına təsir göstərə və konkret hadisələri həyata haylaya bilər. Tamamilə yaqın ki, siz kvant mexanikasının eksperimentlərinin nəticələrinə etibar edirsiniz, onlar isə atomların mikro-dünyasına şüür tərəfindən birbaşa nəzarət olunduğunu sübuta yetirir, belə ki, həmin zərərçiklər, öz mahiyyəti etibarilə, şüür və enerjiyə ibarətdir. Kvant fizikası qüvvədədir, elə deyilməz!

Ancaq siz idrakın həyatımıza hiss olunacaq effekt göstərdiyinə inanmağa bəlkə də hələ hazır deyilsiniz. Ola bilsin, özünüzdən soruşursunuz: “Mənim idrakım qlobal hadisələrə necə təsir göstərə və bununla da, həyatımı dəyişə bilər? Elektronları konkret təzahürə – gələcəkdə yaşamaq istədiyini yeni hadisəyə məhz necə maddiləşdirə bilərsiniz?” Siz real dünya miqyasında doğruçu həyat hadisələri ya-

Üstündən iki həftə də ötəndən sonra qızım yenidən zəng etmişdi. O, kitabxanada idi, incəsənət tarixi üzrə müəllimə ilə söhbət edirdi və əvvəl-axır onlar italyan dilində danışmağa keçirlər. Və həmin məqamda müəllimə deyir:

– Vay, indicə yadıma düşdü. Həmkarlarımdan biri İtaliyada təhsil alan amerikalı tələbələr üçün yay aylarında italyan dili müəllimi xatırlar. Onlara başlanğıc səviyyə lazımdır.

Aydın məsələdir ki, qızım həmin işi aldı. İndi isə təsəvvür edin: o, təkcə əməkhaqqı (üstəgəl xərclərin ödənməsi) almayacaqdı, həm də altı həftə ərzində İtaliyanın altı şəhərinə gedəcək, axırıncı həftəni Florensiyada keçirəcək, yayın qalanını isə evdə olacaqdı. O, xəyalının işini maddiləşdirdi və ilkin planını ən xırda detallarına qədər gerçəkləşdirdi.

Özü də o, tələbə qızların adətən əl atdıqları heç nəyi – İnternetdə informasiya axtarmaq, müəllimləri bezdirmək və i.ə. etməmişdi.

Qızım səbəb və nəticə qanununa tabe olmadı, əvəzində öz halını elə bir dərəcəyədək dəyişdi ki, lazım olan nəticəni özü həyayib götürdü. O, kvant qanunu üzrə yaşamağı öyrənib.

Qızım kvant sahəsində mövcud olan arzuladığı gələcəyə elektromagnit səviyyəsində qoşulandan sonra onun cismi lazım olan hadisəyə çəkilib gətirilmişdi. Situasiya özü onu tapmışdı. Yekunu öncədən söyləmək mümkün deyildi, hər şey tamamilə gözlənilmədən, dəqiqliklə lazım olan vaxtda baş vermişdi və bu, şübhə yoxdur ki, daxili sayların bəhrəsi idi.

Bunun haqqında düşünün. Kvant sahəsində nə kimi imkanlar sizin gəlişinizi gözləyir? Cari məqamda siz hansı haldasınız? Bəs qalan vaxtlarda? Halınız həyatınıza cəlb etmək istədiyinizə müvafiqdirmi?

İndi, mövcudluq halını dəyişmək mümkündür, ya yox? Və yeni idrak yaratmaqla yeni taleyin qurucusu olmaq mümkündürmü? Kitabın yerdə qalan hissəsi bu sualların cavabına həsr edilmişdir.

\*\*\*



## FƏSİL 2

# XARİCİ MÜHİTƏ ÜSTÜN GƏLMƏK

Əminəm ki, bu məqam üçün siz subyektiv idrakın obyektiv realığa təsir göstərmək qabiliyyəti haqqında ideyanı anlamağa başlayırsınız. Ola bilsin, hətta etiraf etməyə də hazırsınız ki, müşahidəci, sadəcə, elektronu energetik dalğadan zərrəciciyə çevirməklə subatom dünyasına təsir göstərə və konkret hadisələri həyata həyayib bilər. Tamamilə yəqin ki, siz kvant mexanikasının eksperimentlərinin nəticələrinə etibar edirsiniz, onlar isə atomların mikro-dünyasından şüur tərəfindən birbaşa nəzarət olduğunu sübuta yetirir, belə ki, həmin zərrəciklər, öz mahiyyəti etibarlı, şüur və enerjiden ibarətdir. Kvant fizikası qüvvədədir, elə deyilmi?

Ancaq siz idrakın həyatımıza hiss olunacaq effekt göstərdiyinə inanmağa bəlkə də hələ hazır deyilsiniz. Ola bilsin, özünüzdən soruşursunuz: “Mənim idrakım global hadisələrə necə təsir göstərə və bununla da, həyatımı dəyişə bilər? Elektronları konkret təzahürə – gələcəkdə yaşamaq istədiyən yeni hadisəyə məhz necə maddiləşdirə bilərsiniz?” Siz real dünya miqyasında doğruçu həyat hadisələri ya-



ratmaq qabiliyyətlərinizdə şübhələnməyinizə, bu məni təəccübləndirmir.

Mən istəyirəm siz praktikada əmin olasınız ki, düşüncənin qüvvəsi ilə reallığı dəyişmək ideyası elmi əsasla malik ola bilər. Skeptiklərə isə heç olmasa belə bir imkanı nəzərdən keçirməyi təklif edirəm.

### ***Biz vərdiş olunmuş düşüncələrə və hisslərə daim qayıtmaqla eyni reallığı təkrar-təkrar həyata gətiririk***

Əgər siz bu paradigmanı qəbul etməyi mümkün hesab edirsinizsə, onda aşağıdakını da ehtimal etməli olacaqsınız: həyatınızda vərdiş olunmuşun çərçivəsindən çıxan yeni nəşə gətirmək üçün yeni cür fikirləşməyə və hiss etməyə başlamaq lazımdır.

Daim eyni düşüncə və hisslərə qayıtmaqla biz eyni bir həyat şəraitini yaradıq, həmin şərait isə, öz növbəsində, elə həmin emosiyaları doğurur, onlar da öz ardınca müvafiq düşüncələri gətirir.

Ad çıxarmış, çarxın içində dələ ilə paralel aparmağa risk edim. Daim öz problemlərimiz haqqında fikirləşməklə (şüurlu və ya şüursuz surətdə) biz yenə və yenə eyni çətinlikləri yaradıq. Biz problemlərimiz haqqında, ola bilsin, yalnız onlar düşüncələrimizdən meydana çıxdığına görə belə çox fikirləşirik. Ola bilsin ki, biz elə problemin səbəbi olmuş tanış hisslərə daim qayıtdığımızı görə onlar belə aydın duyulurlar. Nə qədər ki düşüncə və hisslərimiz həyatı reallıqdan asılıdır, o vaxta qədər biz onu yenə və yenə həyata gətirəcəyik.

Biz növbəti fəsilərdə dəyişməyi arzulayan adamın nəyi anlamalı olduğu haqqında danışacağıq.

### ***Dəyişmək üçün xarici mühitə, cismimizə və zamana üstün gəlmək lazımdır***

İnsanların əksəriyyətinin diqqət mərkəzində üç obyekt vardır: mühit, şəxsi cismimiz və zaman. İnsanlar bunların üzərində təkcə diqqətini cəmləmir, həm də onların səviyyəsində düşünlür. Siz özünüzlə yadırgamaq üçün düşüncənizdə konkret həyat şəraitinə üstün gəlməli, cisminizin yadda saxladığı hisslər üzərində yüksəlməli və zamanın yeni xəttinə çıxmalısınız.

Siz dəyişmək istəyirsinizsə, konkret mühitdə, konkret cisimdə və konkret zamanda mövcud olan real Mən'inizdə yaxşı mənada fərqlənən, təqlid olunmaq üçün nümunə olacaq ideal Mən'iniz düşüncələrinizdə yer almalıdır. Qüdrətli insanlar hamısı bunu bacarırdı, qarşıda haqqında söhbət aparılacaq anlayış və metodları mənimsəməklə siz də qüdrətə nail olacaqsınız.

Biz bu fəsilə dəyişmənin çərçivəsindən necə çıxmaq haqqında danışacağıq, cismimizə və zamana üstün gəlmək haqqında növbəti iki fəsilin materialını qavramağa hazırlaşacağıq.

### ***Xatirələrimiz daxili mühiti formalaşdırır***

Özünü yadırgama barəsində söhbəti başlamazdan əvvəl birçə səniyyəlik sağlam təfəkkürə müraciət edək. Bizi yenə və yenə eyni düşüncə və hisslərə qayıtmağa vadar edən vərdiş necə formalaşmışdır?

Cavab insanın beynində – düşüncə və hisslərinin hamısının mənbəyində ehtiva olunub. Müasir neyrofizioloji nəzəriyyəyə əsasən, beyin elə qurulmuşdur ki, xarici mühitin bizə bəlli olan elementlərinin hamısını əks etdirir. Bütün ömrümüz ərzində aldığımız bilik və emosional həyəcanlar formasında istənilən informasiya beynində sinaptik əlaqələr şəklində saxlanılır.

Bizi hansısa münasibətlər bağlayan adamlar, yiyəsi olduğumuz çox sayda şeylər, müxtəlif zamanlarda yaşadığımız, yaxud olduğumuz

muz yerlər və uzun illər ərzində yaşadığımız sayısız duyğular – bütün bunlar beyinin strukturlarında qeydə alınır. Böz maddənin əyri-üyrülərində çox sayda əzbərlənmiş hərəkət və davranış modeli həkk olunmuşdur və biz bunları ömrümüz ərzində təkrar-təkrar həyata gətiririk.

Bələliklə, zaman və məkanın konkret nöqtələrində insanlar və şeylərlə qarşılıqlı əlaqə təcrübəmizin hamısı, insan beyininin ibarət olduğu neyron (əşəb hüceyrələri) şəbəkəsində, hərfi mənada, əks olunub.

Həyatımız ərzində zaman və məkanın müxtəlif nöqtələrində əlaqədə olduğumuz adamlar və şeylər haqqında “xatirələrimiz”in bütün məcmusunu necə adlandırırıq? Bu bizim xarici mühitimizdir. Və beyin əhəmiyyətli dərəcədə xarici mühitə uyğun gəlir, belə ki, keçmişimizin salnaməsi, yaşanmış ömrün əksi – odadır.

Biz oyaq olduğumuz vaxt beyində müxtəlif neyron zəncirlərini aktivləşdirən müxtəlif xarici stimullarla qarşılıqlı əlaqədə olurdu. Reaksiya demək olar avtomatda getdiyindən, biz xarici mühitə uyğun fikirləşməyə (və hərəkət etməyə) başlayırıq. Mühitin təsiri altında bizdə müəyyən düşüncələr meydana çıxanda isə, bu düşüncələr vərdişə çevrilmiş, artıq beyində həkk olunmuş əvvəlki təcrübənin əks olunduğu neyron əlaqələrini aktivləşdirir. Böz vərdiş olunmuş düşüncələri xatirələrimizdən hasil etməklə onları, mahiyyət etibarilə, avtomatik qaydada təkrar-təkrar həyata gətiririk.

Əgər təfəkkür reallığı qabaqlayırsa, onda biz daim eyni (xarici mühitin məhsulu və əksi olan) düşüncələrə qayıtmaqla dəyişməz reallığı günbəgün təkrar-təkrar həyata gətiririk. Bu halda düşünce və hisslər ətraf mühiti dəqiqliklə əks etdirir, belə ki, daxili dünyamıza – bütün problemləri, şərtləri və şəraitini ilə birlikdə – məhz xarici reallıq təsir göstərir.

## ***Vərdiş olunmuş xatirələr beynimizi vərdiş olunmuş reallıqları həyata gətirməyə kökləyir***

Biz günbəgün eyni adamları (rəisimizi, həyat yoldaşımızı, övladlarımızı) görürük; eyni hərəkətləri edirik (işə gedir, xörək hazırlayır, itimizi gəzdirik); eyni yerlərə (kafə, mağaza, ofis) gedir və eyni obyektlərlə baxırıq (maşın, ev, diş fırçası... elə öz bədənimizə də). Nəticədə, yaxşı tanıdığımız dünya ilə bağlı olan vərdişə çevrilmiş xatirələr beynimizi eyni reallığı təkrar-təkrar həyata gətirməyə kökləyir.

Deyə bilərik ki, idrak tamamilə xarici mühitin nəzarətidədir. Neyrofiziologiya idrakı “fəaliyyətdə olan beyin” kimi müəyyən edir və əgər belədirsə, deməli, biz xarici mühitə nəzərən, fikrimizcə, kim olduğumuzu daim özümüzdə xatırlatmaqla idrakımıza yeni səviyyəyə çıxmağa imkan vermirik. Və bu halda identikliyəmiz xarici amillərlə müəyyən olunacaq, çünki biz özümüzdə xarici mühitin elementləri ilə identifikasiya edirik. Odur ki, biz öz reallığımızı, bu reallıqla eyni səviyyədə olan idrakın köməyi ilə müşahidə edirik və onun təsiri altında sonsuz sayda kvant etimalları dalğasından yalnız təfəkkür səviyyəmizi əks etdirənlər maddiləşir. Biz yenə və yenə eyni şeyi yaradırıq.

Siz düşüncələrinizin xarici mühitə bu dərəcədə ciddi uyğun gəldiyi, reallığın isə bu qədər asanlıqla təkrar-təkrar həyata gətirilə biləcəyi ilə bəlkə də razılaşmadınız. Lakin beyinin – keçmişin tam həcmli salnaməsini, idrakın isə – şəhurun məhsulunu təcəssüm etdiridiyi diqqətə alsaq, deməli, siz həmişə, müəyyən mənada, keçmişin kateqoriyalarında düşünürsünüz.

Nə qədər ki beyin əzbərlənmiş proqramlara uyğun reaksiya verir, o vaxta qədər təfəkkür səviyyəsi keçmişin çərçivəsindən çıxmıyacaq, çünki siz artıq öyrənib bildiyiniz və həyat təcrübənizdə yaşadığımız, ona görə də öncədən söyləyə biləcəyiniz bütün hər şeyi əks etdirən mövcud neyron əlaqələrini avtomatik qaydada aktivləşdirirsiniz. Və kvant qanununa uyğun olaraq (yeri gəlmişkən, o, istənilən halda sizə təsir göstərir), keçmişiniz çevrilib gələcək olur.

Gəlin məntiqlə mülahizə yürüdək: əgər təfəkkür xatirələrə əsaslanırsa, siz yalnız artıq baş vermişləri təkrarən həyata gətirə bilərsiniz. Həyat təcrübəsi sizi daim vərdiş olunmuş düşüncə və hisslərə qaytarır və siz əvvəlcədən bəlli olan nəticələr yaratmaqda davam edirsiniz. Bununla da həyat haqqında aktual təsəvvürlərinizi təsdiq edirsiniz. Beyin xarici mühitə tay olduğundan isə, hər səhər duyğularınız sizi eyni reallığa qoşur və şüurun vərdiş olunmuş axarını işə salır.

Xarici dünya haqqında lamisə orqanları (görmə, iyilmə, eşitmə, dərri ilə duyma və dadılmə) vasitəsilə alınan məlumatları işləyib yerbəyer edən beyin vərdiş olunmuş mühitə müvafiq düşüncələr ortaya çıxarır. Siz gözünüzü açır və başa düşürsünüz: yanınızda uzanan adam – həyat yoldaşınızdır, çünki sizin birgə keçmiş haqqında xatirələriniz var. Otaq qapısının arxasında itin hürdüyünü eşidirsiniz – və bilirsiniz ki, bu it gəzməyə çıxmaq istəyir. Belinizdə ağrı duyursunuz – və yadınıza düşür ki, dünən də belə olub. Özinizi xarici, vərdiş olunmuş dünya ilə assosiasiya edirsiniz, çünki xatirələrinizdə həmin ölçü koordinatlarında, konkret zamanda və məkanda yerləşmişiniz.

### ***Biz vərdiş olunmuş hərəkətlər vasitəsilə köhnə Mən'ə qoşuluruq***

Kim olduğumuz, harada olduğumuz və i. a. haqqında duyğu orqanlarının növbətçi xatırlatmasından sonra vərdiş olunmuş reallığa “qoşulan” əksəriyyət necə hərəkət edir? Köhnə Mən'dən ayrılmağa heç cəhd də göstərmir və vərdişə çevrilmiş, avtomatlaşmış hərəkətləri dərk etmədən həyata keçirir.

Deməli, siz hər səhər çarpayının eyni tərəfində oyanır, vərdiş olunmuş hərəkətlə xalata əyninizə geyir, güzgüyə nəzər salırsınız ki, sifətinizi “xatırlayarsınız” və duşa gedirsiniz – hər şey qoyulmuş qayda ilə. Ardınca, özünüzü qaydaya salırsınız ki, xarici görkəminiz ətrafdakıların gözləntilərinə uyğun olsun və adi qaydanızla dişlərinizi təmizləyirsiniz. Sevimli fincanınızdan kofe içir, həmişəki səhər

yəməyini ötürür, daim geyindiğiniz gödəkəni əyninizə taxır və avtomatik qaydada zəncirini çəkirsiniz.

Sonra, bu haqda heç fikrə də getmədən, vərdiş etdiyiniz, əlverişli marşrutla işə gedirsiniz. Orada yaxşı bildiyiniz, artıq çoxdan heç bir çətinlik törətməyən vəzifənizi yerinə yetirirsiniz. Eyni adamları görürsünüz və onlar eyni emosional düyməcləri basırırlar, nəticədə sizdə həmin bu adamlar, həmin bu iş, həmin bu həyatın özü haqqında yenə də eyni düşüncələr işə salınır.

Axşam siz evə tələsirsiniz ki, becid yeyəsiniz, becid sevimli tələşouya baxasınız və becid gedib yatasınız ki, səhəri gün hər şeyi yenidən təkrar edəsiniz. Beyninizdə bu gün ərzində heç olmasa hansısa dəyişiklik baş verdi mi?

Axı həyatınızda yeni nəyinə baş verəcəyini gizlicə gözlədiyiniz halda, niyə özünüz köhnə fikirlərlə düşünməkdə, eyni hərəkətləri etməkdə və vərdiş olunmuş emosiyaları günbəgün yaşamaqda davam edirsiniz? Bundan ağılsızlıq qoxusu gəlir ki? Biz hamımız əvvəl-axır bu sayaq gündüzlüklərin əsiri olmuşuq. Və indi siz bunun niyə belə olduğunu anlayırsınız.

Siz günbəgün dəyişməz təfəkkür səviyyəsini təkrar-təkrar həyata gətirirsiniz. Kvant dünyasında xarici mühit – yalnız idrakın davamı olduğundan (materiya və idrak isə vəhdət halındadır), siz öz beyninizi dəyişməyə qədər həyat şəraiti də dəyişməyəcək.

Kvant modelinə uyğun olaraq, vərdiş edilən reallığa vərdiş olunmuş reaksiyanı davam etdirməklə biz yalnız ona bənzər reallıq yaradırıq. Ya da belə: eyni məlumatları daxil etməklə yeni nəticə almaq mümkün deyil. Onda bəs insanlar yeni nəşə yaratmağa ümumiyyətlə, necə müvəffəq olurlar?

### ***Biz ağır zamanələrə vərdiş edirik***

Eyni neyron əlaqələrinin aktivləşməsinə doğuran eyni tərzli həyat üklədi başqa nəticələrə də səbəb ola bilər: hər dəfə siz vərdiş olunmuş reallığa vərdiş olunmuş reaksiya verəndə (yəni beynini köhnədə

olduğu kimi işləməyə vadar edən eyni əsəb hüceyrələrini aktivləşdirməklə) neyron əlaqələri strukturunu fərdi reallığın – bu reallığın necəliyindən asılı olmayaraq – şərtləri ilə uyğunluq halına gətirirsiniz.

Neyrofiziologiyada “Hebb qaydası” adlandırılan bir postulat vardır. Ən ümumi şəkildə qaydada deyilir ki, “birlikdə aktivləşən əsəb hüceyrələri bir-biri ilə bəndlənir”. Hebb qaydası sübuta yetirir ki, əgər daim əsəb hüceyrələrinin eyni dastı işə salınsa, onların hamısının birlikdə aktivləşməsi dərindən dəfəyə daha da asanlaşacaq. Və belə neyronlar arasında tədricən möhkəm uzunmüddətli əlaqə qurula bilər.<sup>1</sup>

Strukturun dəyişməsi haqqında danışıqda mən məhz elə bunu nəzərdə tuturdum: müəyyən neyron klasterləri birlikdə o qədər tez-tez işə salınır ki, onların arasında dayanıqlı əlaqələr yaranır. Və həmin neyron şəbəkə nə qədər tez-tez aktivləşdirilirsə, neyronların işə düşmə arıdıqlığı bir o qədər sərt bəndlənir. Müəyyən sayda təkrardan sonra istənilən hərəkət (o cümlədən də düşüncə və hiss) vərdiş halını alır, yəni avtomatik və dərk olunmadan edilir. Xarici mühitin beyinə bu sayaq təsiri şəraitində heç nəyi şişirtmədən deyə bilərik ki, vərdiş olunmuş əhatə çevrilib vərdiş olur!

Odur ki, təkrar olunan düşüncə, emosiya və hərəkətlər beyində gündəlik reallığı birbaşa əks etdirən qapanmış neyron strukturunu formalaşdırır. Nəticədə, vərdiş olunmuş düşüncələr beyinə daha asan gələcək.

Çox da mürəkkəb olmayan reaksiyalar sayəsində beyin (onun ardınca isə – həm də idrak) yaşadığımız reallığı daha fəal təsbit edəcək. Və siz xarici impulsalara reaksiya verərək eyni neyron əlaqələrini nə qədər tez-tez aktivləşdirirsinizsə, beyin reallığa bir o qədər çox bənzəməyə başlayır. Siz həyat şəraitindən neyrokimyəvi asılılıq qazanmış olursunuz. Vaxt ötdükcə təfəkkür kifayət qədər məhdud olur, çünki məhdud sayda neyron əlaqələr aktivləşməyə məruz qalır. Şəxsiyyət adlandırdığımız mental profil bu əlaqələrdən təşəkkül tapır.

<sup>1</sup> Hebb, D.O., *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002/

## *Özünə vərdiş etmək prosesi necə gedir*

Neyron vərdişi nəticəsində reallıklarımızın ikisi də (xarici və daxili) praktiki cəhətdən bir-birindən fərqlənməz olur. Məsələn, əgər siz problemlərinizdən heç cür yaxa qurtara bilmirsinizsə, onda tez və ya gec real dünya və düşüncələriniz vahid halda qovuşacaq. Subyektiv qavramaya boyanan obyektiv reallıq fasiləsiz olaraq ona uyğunlaşacaq. Siz yuxuya bənzəyən illüziyada ilişib qalacaqsınız.

Əlbəttə, vərdiş olunmuş cığırda batıb qalmaq hamının başına gəlib, lakin məsələ təəvvür olunduğundan xeyli ciddidir: axı, təkcə hərəkətlər yox, həm də düşüncə və psixoloji təlimatlar təkrarlanmağa başlayır. Biz özümüzə alışmaqla mühitin quluna çevrilmişik. Təfəkkürümüz həyat şəraiti ilə bərabərləşir və müşahidəçi effektinə uyğun olaraq, biz onları fərdi reallığımızda yenidən maddiləşdiririk. Biz, sadəcə, yaxşı tanıdığımız və dəyişməz xarici dünyaya reaksiya veririk.

Elə siz özünüz də çevrilib xarici şəraitin canlı nəticəsi olmusunuz – öz taleyiniz üzərində nəzarəti itirmisiniz. Və Bill Mürreynin “Çöl siçanı” filminin qəhrəmanından fərqli olaraq, dəyişməyə və həyatınızın çevrildiyi sonsuz gündəlikliyi dağıtmağa heç cəhd də etməmişiniz. Bundan da bətar: siz qapalı dairəyə hansısa gizli qüvvənin təsiri altında düşməmişiniz. Onu özünüz yaratmışınız.

Madam ki belədir, onu açmaq da sizin qüvvənizdədir!

Reallığın kvant modelinə uyğun olaraq, öz həyatımızı dəyişmək üçün biz təfəkkür və davranış tərzimizi dəyişməli, yeni cür hiss etməyə başlamalıyıq. Mövcudiyət halını dəyişmək zəruridir. Düşüncə, hiss və davranış şəxsiyyətimizin əsasını təşkil etdiyindən, şəxsi reallığın qurucusu məhz şəxsiyyətdir. Odur ki, yeni şəxsiyyət yaratmadan yeni fərdi reallıq və yeni həyat quruculuğu mümkün deyil və hər birimiz çevrilib başqa adam olmalıyıq.

Beləliklə, dəyişmək – şərait üzərində yüksəlmək, həm düşüncələrdə, həm də hərəkətlərdə xarici mühitə üstün gəlmək deməkdir.



## ***Qüdrət – şəraitdən asılı olmayaraq xəyala sadiq qalmaqdır***

Düşüncələri şərait üzərində necə yüksəltmək və özünü necə yarıdırmaqdan baş açmazdan əvvəl, bəzi məsələləri sizə xatırlatmaq istəyirəm.

Reallığın həddlərini xaricində düşünmək həqiqətən mümkündür və tarix buna müvəffəq olmuş kişi və qadınların adı ilə zəngindir. Martin Lüter Kinq-oğul, Uilyam Uolles, Mariya Kuri, Mahatma Qandi, Tomas Edison, Janna d'Ark – hamısı kvant sahəsində potensial şəkildə mövcud olan gələcək reallığı düşüncələrində aydın saxlayırdı. Bu obraz, lamisə orqanları üçün əlçatmaz olan daxili ehtimallar dünyasında özünə yer eləmiş və vaxt-vədə yetişəndə reallığa keçərkəlməmişdi.

Bu adamların hamısını nə birləşdirir? Xəyallarının, düşüncələrinin və məqsədlərinin özlərini çox-çox üstələməsi. Onlar düşüncələri gələcəyin reallığına o qədər əmin idilər ki, artıq sanki xəyalları gerçəkləşibmiş kimi yaşamağa başlayırdılar. Onlar xəyalın dadını və ya qoxusunu nə görə, nə eşidə, nə hiss edə, nə də duya bilirdilər, lakin bu onlara elə sirayət etmişdi ki, özlərini qabaqcıdan potensial reallığa tam müvafiq surətdə aparırdılar.

Mahatma Qandinin nümunəsini götürək. XX əsrin əvvəllərində Hindistanın yiyəsi Britaniya idi və imper diktəsi hindlilərin mənəvi ruhunu sarsıdırdı. Lakin Qandi öz xalqı üçün hələ açılmayan reallığa səmimi-qəlbədən inanırdı. O, azadlıq, bərabərlik və zorakısızlıq ideyalarına bütün qəlbə ilə tərəfdar idi və heç nə onun iradəsinə qıra bilməzdi. Qandi hamı üçün azadlıqdan danışdı, ancaq reallıq fərqli görünürdü: ölkə Britaniyanın istibdadı altında boğulurdu. Həmin dövrdə hakim baxışlar onun ümidləri və niyyətləri ilə ziddiyyət təşkil edirdi. Qandi Hindistanda islahatlara başlayanda azadlıq qazanılacağı vaxt hələ uzaqda idi, lakin o, xarici dünyanın aşkar əks-fəaliyyətinin ziddinə, öz idealından əl çəkməyə hazırlaşmırdı.

Fəaliyyətinin heç olmasa bəhrə gətirdiyinin əyani sübutunu Qandi uzun müddət almırdı. Lakin nadir hallarda yol verirdi ki, xarici şəraitə öz həyatı üzərində hökm etsin. Qandinin inandığı gələcək görmə qabiliyyəti və ya digər lamisə orqanları üçün əlçatmaz olsa da, o, həmin gələcəyi düşüncələrində elə aydın təsəvvür edirdi ki, sadəcə, başqa cür yaşaya bilmirdi. Qandi fiziki cəhətdən indiki zamanda mövcud idi, ancaq bununla belə, gələcək reallığa qorq olmuşdu. Anlayırdı ki, düşüncələri, hərəkətləri və hissləri tez və ya gec xarici dünyaya təsir göstərəcək. Əvvəl-axır elə bu cür də baş vermişdi.

Biz özümüzü niyyətimizə uyğun aparanda, hərəkətlərimiz düşüncələrimizlə ziddiyyətə girməyəndə, idrak və cismimiz vəhəddə fəaliyyət göstərəndə və sözbümüz əməlimizlə haçalanmayanda həqiqətən qüdrətli qüvvəyə yiyələnirik.

## ***Qüdrətli insanların xəyalları niyə həmişə "qeyri-real mənasızlıq" olub***

Qüdrətli insanların hamısını arzuladıqları gələcəyə mətin inam fərqləndirirdi və bu inamın heç bir təxirəsalınmaz xarici təsdiqə ehtiyacı yox idi. Arzuladıqları dəyişiklərin faktlar və ya hisslərlə hələ ki möhkəmlənmədiyini onları narahat etmirdi. Onlar öz düşüncələrini məşğul edən reallığı Tanrının verdiyi hər gün özlərinə xatırladırdılar. Bu insanların idrakı əhatələndəki müasirlərini qabaqlayırdı, çünki onların idrakı xarici mühitin nəzarəti altından çıxmışdı.

Tarixdə izini qoymağa müvəffəq olmuş şəxsləri başqa bir cizgi də doğmalaşdırır: onların hamısı həyatlarında məhz nəyin baş verməli olduğunu son dərəcə aydın təsəvvür edirdi. (Bəs sizin yadınızdadır mı ki, arzuladığımız nəticənin təzahürünün konkret üsulunu biz ali idrakın ixtiyarına qoyuruq – bunu, sözsüz, onlar da bilirdilər.)

Və əlbəttə, öz vaxtında çoxları onların niyyətlərini reallıqdan uzaq sayırdılar. Xəyalları kimi, bu adamların özlərinin də, mahiyə-



yət etibarilə, realılıqla ortağ heç nəyi yox idi. Bu insanların düşüncə, hərəkət və emosiyalarının üzərində cəmləndiyi hadisələr heç olmasa ona görə reallığın bir hissəsi deyildi ki, həmin hadisələr hələ baş verməmişdi. Həmin şəxsiyyətlərin təxəyyülləri skeptiklərə və siniklərə sayıqlama kimi görünürdü və onlar özlüyündə haqlı idilər: gələcəklə bağlı bu cür bəsitər görüntüsü mənə və hissiyyat qavraması hüdudları xaricində yerləşir.

Başqa bir məşhur tarixi personaja müraciət edərkən – Janna d'Ark. Müasirləri onu tədbirsiz və hətta ağılsız hesab edirdilər. Onun düşüncələri o dövrdə ümum tərəfindən qəbul olunmuş əqidələrə zidd idi, özü isə siyasi sistem üçün təhlükə təcəssüm etdirirdi. Lakin Janna d'Arkin bəsitər görüntüləri reallığa çevrildəndə onu az qala səhrakar saymağa başladılar.

Qüdrət ondan ibarətdir ki, reallığa zidd olaraq xəyala sadiq qalasan. Tezliklə biz özümüz də görəcəyik ki, xarici mühitə üstün gəlmək, cismimizə və zamana üstün gəlməklə qırlmaz surətdə bağlıdır. Qandiyə qayıdaq: xarici dünyadakı (mühit) hadisələr onu məyus etmirdi, onu nə öz sağlamlığı, nə təhdid edən təhlükələr (cismi) və nəhəyə, nə də azadlıq haqqında xəyalın gerçəkləşməsinin nə qədər vaxt çəkəcəyi (zaman) narahat etmirdi. Ona bircə bunu bilmək kifayət idi ki, elementlərin hamısı tez və ya gec onun niyyətləri ilə uyuşma halına gələcək.

Elə təəssürat yaranır ki, qüdrətli insanların idrakı – özünəməxsus laboratoriyadır, burada istənilən ideya elə bir dərəcəyədək itilənir ki, onların beyni artıq həmin ideyanı reallıqdan, hərfi mənada, ayıra bilmir.

Bəlkə siz də tək bircə düşüncələriniz vasitəsilə özünüzdə dəyişməyə müvəffəq olacaqsınız?

## ***Fikrən məşq: düşüncələr necə çevrilib reallıq ola bilər***

Neyrofizioloji tədqiqatlar təsdiq etmişdir ki, beyinin – və deməli, əqidələrin, davranış modelinin və həyata münasibətin – dəyişməsi üçün fərqli cür fikirləşməyə başlamaq kifayətdir (başqa sözlə, xarici dünyada nəyisə dəyişmək vacib deyil). Hansısa hərəkət fikrən məşq edəndə (yəni həmin hərəkət etmək prosesini dəfələrlə təsəvvür edəndə) neyron əlaqələri məqsədlərimizə uyğun şəkildə yenidən düzülür. Biz düşüncələrimizi o qədər real edə bilirik ki, beyində dəyişiklər, həmin hadisə elə bil gerçəklikdə artıq baş vermiş kimi olacaq. Hər birimiz beynimizi xarici dünyanı qabaqlamağa kökləyə bilirik.

Misal göstərim. “Öz beyninizi inkişaf etdirin” kitabında mən bir tədqiqat haqqında danışmışdım: bir qrupun üzvləri beş gün ərzində gündə iki dəfə bir əl üçün fortepiano məşqlərini dillərə toxunmadan, fikrən məşq edirdilər. İkinci qrup eyni müddətdə barmaqların analoji hərəkətini canlı surətdə, dillərdə işləyirdi.<sup>1</sup> Nəticədə hər iki qrupun iştrakçılarının beynində praktiki olaraq identik dəyişiklər baş vermişdi. Beyinin funksional skanlaşdırılması iştrakçıların hamısında aktivləşmə və beyinin eyni bir hissəsində neyron klasterlərin say artımının qeydə alındığını göstərirdi. Yəni qamma və akkordları təkə düşüncəsində çalanlarda təşəkkül tapan yeni neyron əlaqələri, demək olar ki, bunu fiziki surətdə edənlərdə olan qədər idi.

Bundan iki vacib qənaət çıxır. Birincisi, biz başqa cür düşünməyə başlamaqla doğrudan da beynimizi dəyişə bilirik. İkincisi isə, əgər biz hansısa ideya üzərində cəmlənmişiksə, onda beyin düşüncələrimizin daxili dünyasını xarici gerçəklikdən ümumiyyətlə fərqləndirmir. Bu minvalla da, fikirlərimiz, hərfi mənada, reallığa çevrilir.

Sizdə əvvəlki vərdişləri dəyişməyin (köhnə neyron əlaqələri qırmaq) və yenilərini əldə etməyin (yeni neyron şəbəkələri formalaşdırmaq)

<sup>1</sup> Pascual-Leone, A., et al., “Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills”. Journal of Neuropsychology, vol. 74(3): 1037-1045 (1995).

maq) alımb-alınmayacağı, bu prinsipi anlamaqdan birbaşa asılıdır. Ona görə də gəlin, dillərə bir dəfə də toxunmadan fortepianoda çalmağı öyrənən sınaq iştirakçılarında çalmaq səriştəsini mənimsəmək prosesinin necə getdiyini təfərrüatlı şəkildə saf-çürük edək.

\*\*\*

İstənilən səriştəyə yiyələnmə prosesi dörd mərhələdən ibarətdir: informasiyanın mənimsənilməsi, praktiki iş, diqqətin fokuslaşması və təkrarlama. Hər bir mərhələ beyində müəyyən dəyişiklərlə müşayiət olunur. Bu vaxt səriştənin məhz necə – praktika, yoxsa düşüncələr vasitəsilə əldə olunduğu vacib deyil.

Informasiyanın mənimsənilməsi mərhələsində yeni neyron əlaqələri təşəkkül tapır; praktikada tətbiqetmə prosesində müvafiq hissələri yaşamaqlı olacaq cismimiz işə qoşulur. Diqqətin fokuslaşması və dəfələrlə təkrarlama isə beyinin dəyişməsinə aparır.

Fortepianoda akkord və qammaları çalan iştirakçılarda yeni neyron əlaqələri təşəkkül tapmışdı, çünki təlim prosesi tapşınlan formül üzrə qurulurdu.

Yalnız fikrən məşq edənlər yenə də həmin formula riayət edirdilər, ancaq birca istisna ilə: cisimləri prosesə cəlb olunmadan. Lakin onlar özlərini asanlıqla fortepianoda çalan yerdə təsəvvür edirdilər.

Yadınızda olduğu kimi, dəfələrlə mental məşqdən sonra ikinci qrupun iştirakçıları, dillərə doğrudan da toxunan həmkarlarında olduğu qədər nevroloji dəyişiklik baş vermişdi. Onların da beyində yeni neyron şəbəkələri təşəkkül tapmışdı, bu isə o deməkdir ki, bu adamlar fiziki təcrübədən kənar olsa da, doğrudan da fortepianoda çalmaq üzrə praktika keçmişdilər. Deyə bilərik ki, onların beyni real müşiqçilik təcrübəsinə qabaqlayaraq “gələcəyi ziyarət etmişdir”.

Biz, insanlar, beyinin genişlənməsi alın hissəsinə və düşüncələrə reallıq hissi verməklə bağlı unikal qabiliyyətə maliklik. Ona görə də ön beynimiz xarici mühitin “səsinə almağı” asanca bacarıb və idrakı lazımlı tək birca fikir üzərində işdən heç nə yayındırmayacaq. Bu

sayaq daxilə proses mental mənzərələrə o qədər dərin qərq olmağa imkan verir ki, beyinin neyron əlaqələri eynilə real hadisənin təsiri altında imişlək dəyişir. Biz xarici mühitdən asılı olmayaraq beynimizi dəyişməyi və ardınca da, arzuladığımız reallığı daim diqqət fokusunda saxlamaqla məqsədyönlü surətdə ona qərq olmağı öyrənəndə beyin gerçəkliyi qabaqlamağa başlayacaq.

Özünü yadırgamanın vacib aləti – fikrən məşqlər bax bu deməkdir. Əgər qalan bütün başqa mövzuları kənarı qoyub daim nəşə bir şey haqqında fikirləşsən, onda hansısa bir məqamda düşüncələr reallıq kimi hiss olunmağa başlayacaq. Bu baş verəndə isə beyinin neyron şəbəkəsi yeni hissələrə müvafiq şəkildə yenidən düzüləcək. Düşüncələr beyinin strukturunu və deməli, ağılın halını bax belə dəyişir.

Özünü yadırgamaq üçün anlamaq lazımdır ki, neyron strukturunda dəyişiklik ətraf mühitlə fiziki qarşılıqlı əlaqə olmadan da mümkündür. Fortepianoda çalmaq üzrə eksperimentin qarşınızda necə üfüqlər açdığı haqqında bir düşüncün. Biz elə həmin prosesi – fikrən məşqləri – istənilən arzu olunan hərəkətə tətbiq etməklə, hansısa konkret hadisəni gözləmədən beynimizi dəyişə bilərik.

Biz arzuladığımız hadisələr gələcə qədər beyinin strukturunu dəyişməklə, niyyətimiz hələ reallığa çevrilməzdən əvvəl özümüzü niyyətimizə uyğun aparmağa kömək edəcək zəruri neyron əlaqələrini yaratmış olurdu. Daha effektiv hərəkətləri, düşüncələri və halları daim beynimizdə “fırlatmaqla”, bizi yeni hadisələrə hazırlayacaq neyron avadanlığımızı “quraşdırmış” olurdu.

Lakin bu hamısı deyil. Yadınızda olduğu kimi, avadanlıq deyəndə mən beyinin fiziologiyasını, onun – lap neyron səviyyəsində – anatomik quruluşunu nəzərdə tuturam. Siz daim yeni avadanlıq yükləməklə və onun işini təkmilləşdirməklə kompüter programı ilə müqayisə oluna biləcək yeni neyron şəbəkəsi alacaqsınız. Və indi bu program (müasir üçün, davranış modeli, münasibət və ya emosional hal) avtomatik qaydada işə düşəcək – belə də olmalıdır.

Beləliklə, biz beynimizi yeni hadisələrə hazırlaşdırırdıq və – qələbə! – indi idrak yeni səviyyəyə keçməyə hazırdır. Biz idrakımızı dəyişəndə, beyin də dəyişir; biz beynimizi dəyişəndə, idrak da dəyişir.

Və xarici təkziblərin ziddinə öz idealına sadıqlığı təzahür etdirmək məqamı yetişəndə biz bu vəzifənin öhdəsindən tamamilə gələcək və yeni cür düşünməyə və hərəkət etməyə hazır olacağıq. Ən əsası – gələcəyin reallığına möhkəm, mətin əminliyi saxlamaqdır. Və siz arzuladığımız hadisə gələndə vaxt hərəkətlərinizi nə qədər detallı təsvir edərsinizsə, mövcudyyətin yeni səviyyəsinə keçmək sizə bir o qədər asan olacaq.

Beləliklə, siz – haqqında bu qədər düşündüyünüz, hadisə baş verməyə də, beyinin neyron strukturunda arzuladığınız təcrübənin artıq əks olunduğu – nə görmək, nə hiss etmək mümkün olmayan gələcəyə inanmağa hazırsınız? Əgər müsbət cavab verirsinizsə, deməli, beyniniz keçmişin salnaməsindən çevrilib gələcəyin xəritəsi olmuşdur.

İndi siz bilirsiniz ki, biz yeni cür fikirləşməyə başlamaqla beynimizi dəyişmək iqtidarındayıq. Bəs arzuladığımız hadisəni cismimizə də özünü hiss edə bilməsi üçün analoji dəyişikləri cismimizə səviyyəsində də həyata keçirmək nə dərəcədə realdır? Yəni doğrudanmı idrak bu dərəcədə qüdrətlidir? Tezliklə siz özünüz buna əmin olacaqsınız.

\*\*\*



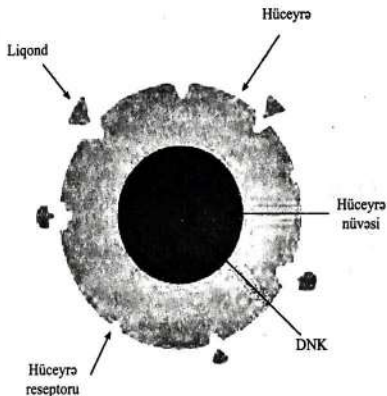
### FƏSİL 3

## CİSMİMİZƏ ÜSTÜN GƏLMƏK

Təfəkkür prosesi vakuumda baş vermir. Bizdə hər dəfə bu və ya digər fikir meydana çıxanda beyində biokimyəvi reaksiya baş verir – biz nəşə bir maddə istehsal edirik. Tezliklə öyrənil biləcəyiniz kimi, fikir doğandan sonra beyin cismimizə, fikrin ötürücüsü olan müəyyən kimyəvi siqnal göndərir. Beyindən kimyəvi ismarıq alan cismimiz fikrin məzmununa uyğun reaksiyalar zəncirini işə salır, ardınca da beyinə təsdiq göndərir ki, cari məqamda beyin nə fikirləşirsə, o da (cismimiz) elə onu hiss edir.

Son onilliklər ərzində alimlər müəyyən etmişlər ki, cismimiz və beyin elektromaqnit impulslarının vasitəçiliyi ilə bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərir. Bizim çiyimizdə orqanizmin çox sayda funksiyasını təmin edən bütöv kimyəvi zavod yerləşir. Hər bir hüceyrənin xarici səthində kənardan informasiya alan reseptorlar vardır. Reseptorun və daxil olan siqnalın kimyəvi tərkibi, tezliyi və elektrik yükü üst-üstə düşəndə, hüceyrə müəyyən vəzifələrin yerinə yetirilməsinə "köklənir".

## HÜCEYRƏDƏ GEDƏN PROSESLƏR



Şəkil 3A. Hüceyrə reseptorları vasitəsilə kənardan həyatı vacib informasiya alır. Daxil olan informasiyadan asılı olaraq, hüceyrə çox sayda bioloji funksiyaya yerinə yetirir.

Beyinin və cismimizin qarşılıqlı fəaliyyətini nizamlayan üç tip maddə mövcuddur: neyromediatorlar, neuropeptidlər və hormonlar. Bu maddələrin hamısı liqandlar adı almışdır (lat. "ligare" – əlaqələndirmək). Beyin liqandların köməyi ilə hüceyrəyə təsir edir və bu, saniyənin minlərdə bir anı ərzində baş verir.

• **Neyromediatorlar** – əsəb hüceyrələri arasında siqnalın ötürülməsində kimyəvi vasitəçilik xidmət göstərir, bununla da beyin və əsəb sisteminin qarşılıqlı fəaliyyətini təmin edir. Neyromediatorların

müxtəlif növləri mövcuddur və onların hər biri xüsusi funksiya yerinə yetirir. Bəziləri beynə ehtiraslandırıcı təsir göstərir, digərləri, əksinə, onun işini yavaşdır, üçüncülər yuxuya getmək və ya oyanmaq prosesinə cavabdehdir. Neyromediatorların təsiri altında neyron əlaqələrinin qırılması və ya əksinə, möhkəmlənməsi baş verir. Neyromediatorların həm də məlumatı bilavasitə ötürmək məqamında onu dəyişə bilər, odur ki, ünvan-neyron və onunla əlaqəli olan neyronların hamısı artıq "redaktə olunmuş" informasiya alacaq.

• **Neuropeptidlər** – liqandların başqa bir növüdür və neyromediatorların əksəriyyətinin tərkibinə daxildir. Neuropeptidlərin sintezi əsasən hipotalamusta<sup>1</sup> baş verir (ən yeni tədqiqatlar göstərir ki, neuropeptidlər immün sistemində də ifraz olunur). Bu maddələr hipofizdən keçirilir, hipofiz isə müəyyən komanda ehtiva edən kimyəvi məlumatı cismimizə ötürür.

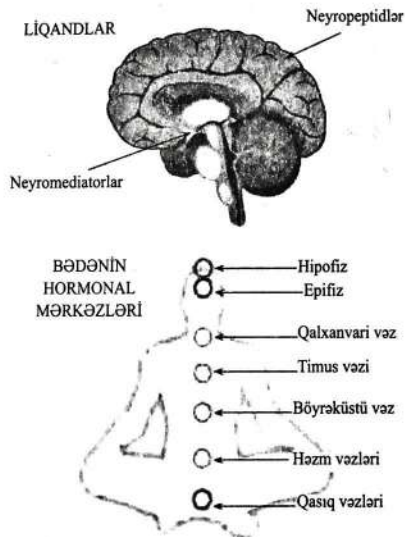
• **Neuropeptidlər** qan axını ilə hərəkət edərək müxtəlif toxumaların (əsasən vəzlərin) hüceyrələrinə bəndlənir və hormonları – bu və ya digər hissələrin meydana gəlməsinə cavabdeh olan üçüncü tip liqandları – aktivləşdirir. Beləliklə, neuropeptidlər və hormonlar – insan hissələrinin kimyəvi bünövrəsidir.

Bu sayaq bölgü bizim məqsədlərimiz üçün əlverişlidir: neyromediatorlar – beyin və şüur səviyyəsində kimyəvi "vasitəçilər"dir; neuropeptidlər – beyin və cismimizə əlaqələndirir, buna görə biz düşüncələrimizə uyğun hissələr yaşayırıq; hormonlar isə hissələrin cismimiz səviyyəsində formalaşdırır.

<sup>1</sup> **Hipotalamus** (lat. *hypothalamus*, yunancadan *hypo* – altında və *thalamos* – "otaq, kamera, şöbə, talamus" – aralıq beyində çox da böyük olmayan sahədir, beyinin neuroendokrin fəaliyyətini və orqanizmin hemostazını nizamlayan böyük qrup hüceyrə (30-dan çox nüvə) daxildir. – Y.Ə.



## BEYİN VƏ CİSMİMİZİN QARŞILIQLI FƏALİYYƏTİNDƏ LİQANDLARIN ROLU: ÜMUMİ İCMAL



**Şəkil 3B.** Neyromediatorlar – neyronlar arasında vasitəçilik xidməti göstərən maddələrdir. Neyropeptidlər – kimyəvi agentlərdir, onların təsiri altında orqanizmin müxtəlif vəzləri hormonlar ifraz edir.

Misal üçün, seksual fantaziyanız oyananda amillərin üçü də hərəkətə gəlir. Sizdə ilk fikirlər meydana çıxan kimi, beyin həmin andaca bir sıra neyromediator ifraz edir və onlar neyron şəbəkəsini aktivləşdirir, yekunda fikri obrazlar yaranır. Ardınca həmin maddələr müvafiq neyropeptidlərin qan axınına püskürülməsini stimullaşdırır. Cinsi vəzlərə yetişən neyropeptidlər onların hüceyrələrinə birləşir və bu, hormonal sistemi işə salır – və hazırdır, proses getdi! Beyin o qədər realistik fantaziya yaradır ki, cismimiz real seksual təcrübəyə hazırlaşmağa başlayır (bu hələ baş verməzdən öncə). İdrak və cismimiz bax bu cür sıx qarşılıqlı əlaqədədir.

Ancaq əgər siz maşını yüngülcə azdıyına görə yeniyetmə oğlunuza tənbeh edəcəyiniz haqqında düşünməyə başlayırsınızsa, onda analogi sxem üzrə neyromediatorlar idrakın müəyyən halını yaranan düşüncə prosesini işə salır, neyropeptidlər isə cisminizə müvafiq kimyəvi siqnal göndərir – nəticədə siz yüngülcə tarıma çəkilmiş hala düşürsünüz. Peptidlər böyrəküstünə gəlib çıxan kimi, bu vəzlərdə adrenalin və kartizolun püskürməsi baş verir – və indi siz artıq qazəblənmişsiniz. Cisminiz kimyəvi səviyyədə döyüşə hazırdır.

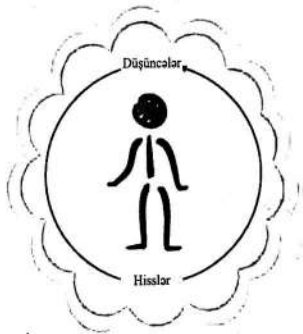
### *“Düşüncə – hiss – düşüncə” dövriliyi*

Beyində neyron əlaqələri müəyyən kombinasiyalarda aktivləşir, özü də neyronların aktivləşmə nizamı düşüncələrinizə uyğundur, nəticədə idrak həmin düşüncələrlə eynimənəli hala yetişir. Neyronların müəyyən şəbəkəsi aktivləşəndə beyin düşüncələrinizə dəqiqliklə uyğun və analogi cismani hisslər doğuran maddələr ifraz etməyə başlayır.

Və deməli, fikirləriniz sevincli olanda, sevgi və ya şadyanalıqla aşıb-daşanda istehsal etdiyiniz maddələr sizi, özünüzi göyün yedinci qatında hiss etməyə, sevinc və ya sevgi hissi keçirməyə məcbur edir. Eyni şey qorxu və ya əsəbilik hopmuş neqativ fikirlərə də aiddir. Saylı saniyələr ərzində insan narahat olmağa, həyəcan və ya əsəbilik keçirməyə başlayır.



## DÜŞÜNCƏ – HİSS – DÜŞÜNCƏ DÖVRLİYİ



Beyində meydana çıxan  
düşüncələr

+

Bədəndə meydana çıxan  
hisslər



**MÖVCUDIYYƏT  
HALI**

Şəkil 3C. Beyin və cismimizin neyrokimyəvi qarşılıqlı fəaliyyəti. Müəyyən düşüncələriniz meydana çıxan kimi beyin sizi dəqiqliklə həmin düşüncələrə uyğun hissələr keçirməyə məcbur edən maddələr istehsal eləyir. Hisslərimiz düşüncələrimizlə üst-üstə düşən kimi isə, düşüncələr də hissələrlə uyğunlaşmağa başlayır. “Mövcudiyyət hali” adlanan geri əlaqə ilgəyini yaradan ələ bu fasiləsiz dövrliləkdir.

Beyin və cismimiz həmişə sinxron hərəkət edir. Beyin daim cismimizlə əlaqədə olduğundan hissələrimiz həmişə düşüncələrimizə uyğun olur, düşüncələr isə, öz növbəsində, hissələrlə uyğunluq halına gəlir. Beyin cismimizin halını daim izləyir və ondan aldığı kimyəvi siqnalları işləyib, məhz analogi maddələrin təşəkkül tapmasını meydana çıxaran düşüncələr ərsəyə gətirir. Odur ki, əvvəlcə hissələrimiz düşüncələrimizə, yalnız bundan sonra düşüncələrimiz hissələrimizə uyğunlaşır.

Növbəti fasilələrdə bu ideyanı daha ətraflı nəzərdən keçirəcəyik, hələlik isə özünüz üçün qeyd edin ki, düşüncələr, əsasən, idrak sferasına (beyin) aiddir, hissələr isə cismimizdə lokallaşmışdır. Deməli, cismani hissələr düşüncələrə uyğunlaşaraq idrakın müəyyən halını formalaşdıranda idrak və cismimiz əlbir fəaliyyət göstərməyə başlayır. Yadırmız olduğu kimi isə, idrak və cismimiz bir-biri ilə tam uyğunluq halında olanda, necə deyirlər, “mövcudiyyət hali” peyda olur. Başqa cür deyə bilərik: fasiləsiz “düşüncə – hiss – düşüncə” dövrliliyi bizi mövcudiyyətin bu və ya digər halına gətirir, reallığa təsir edən də ələ budur.

Mövcudiyyət hali – identikliyəmizin ayrılmaz hissəsinə çevrilən, yerini möhkəmləndirən mental-emosional hal, düşüncə və hiss təzidir. Biz özümüzi zamanın cari məqamında aktual olan düşüncələr (və deməli, həm də hissələr) vasitəsilə xarakterizə edirik. Mən qəzəbliyəm; mənim halım yaxşı deyil; mən ruh yüksəkliyindəyəm, mən inamsızlıq hiss edirəm; mən neqativdəyəm... və i.ə.

Əgər biz eyni düşüncələri ilbəil təkrar-təkrar həyata gətiririksə, eyni hissələri yaşayırsaq və təzədən həmin hissələrə uyğun düşüncələrə (çarxın içində dələ yadınızdadırmı?), onda mövcudiyyətin konkret halını yadda saxlamış oluruq, özü də onu şəxsiyyətin səciyyəvi xüsusiyyəti kimi qeyd-şartsız qəbul edirik. Yəni ələ bir məqam yetişir ki, biz özümüzi mövcudiyyət hali vasitəsilə müəyyən etməyə başlayırıq. Düşüncə və hissələr bir-birinə qovuşur.

Məsələn, biz deyirik: mən həmişə tənbəl olmuşam; mən çox rahat adamam; mən həmişə özümə inamsızam; şübhəm var ki, mən nəyəyə dəyirəm; mən tez cıyırayım və səbirsizəm; mən çox da ağıllı deyiləm və i.ə. Xasiyyətin hər bir cizgisində əzbərlənmiş emosional halın izlərini tapmaq mümkündür.

Diqqət: nə qədər ki düşüncələrimiz hissələrlə müəyyənləşdirilir, nə qədər ki biz hissələr səviyyəsində fikirləşirik, dəyişikliklər mümkün deyil. Dəyişmək üçün öz hissələrinə fikrən üstün gəlmək lazımdır. Dəyişmək – vərdiş olunmuş Mən’in əzbərlənmiş hissələrini arxada qoymaq deməkdir.

Misal çəkim. Siz işə gedirsiniz və yol boyu bu yaxında həmkarınızla aranızda baş vermmiş inciklik haqqında düşünməyə başlayırsınız. Bu adam və konkret epizod haqqında fikirlər maddələrin ifrazını meydana çıxarır, bu maddələr cisminizdə dövr etməyə başlayır. Və çox tezliklə hissələriniz özünü düşüncələrə çatdırır. Siz, çox güman, hiddət hiss edəcəksiniz. Onda cisminizin beyinə signal göndərir: "Belə, mən cin atna mimmışam!" Daim cismimizlə əlaqədə olan və daxili kimyəvi proseslərə nəzarət edən beyin halın kəskin dəyişməsinə dərhal reaksiya verir. Nəticədə düşüncələr dəyişir. (Hisslər düşüncələrə uyğunlaşan kimi, düşüncələr həmin andaca hissələrə uyğunlaşmağa başlayır.) Xoşagəlməz hissi siz özünüzü şüursuz surətdə gücləndirirsiniz: axı, düşüncələrinizdə nə qədər ki kin və məyusluq hökm sürür, siz bir o qədər çox kinlərin və məyus olursunuz. Düşüncələr üzərində nəzarəti hissələr bərdəşlik ələ keçirir. İdrakiniz cisminizə tabedir.

Dövrilik işə hələ davam edir: qəzəbli düşüncələrin təsiri altında beyin cisminizə qəzəb doğuran hormonların ifrazını aktivləşdirən kimyəvi siqnallar göndərir. Qəzəb və aqressiya sizdə artıq aşib-daşmaqdadır. Yanaqlarınız allanır, mədəiniz burulub düyünlənir, başınız nəbz kimi döyünür, əzələlər gərilmişdir. Qıçıqlanmanın təsiri altında cisminizdə fizioloji dəyişiklər baş verir və beyinə fırlıyan maddələrin bütün kokteyli sizi emosiyalarınıza uyğun fikirləşməyə məcbur edən müəyyən neyron şəbəkələrini aktivləşdirir.

Və budur, həmkarınızı hər cür söyüb-batırırsınız – aydın məsələdir ki, fikrən. Onun keçmiş günahlarını narazılıqla xatırlayırsınız və bu sizin indiki halınıza haqq qazandırır; qalaqlanan narazılıqlarınızı nəhayət üzə vuracağınız məktubun mətnini fikirləşməyə başlayırsınız. Hələ ofisə çatmamısınız, ancaq fikrən bəssuzna məktub artıq göndərmisiniz. Maşından düşəndə elə bir həddədək qızıqmışınız ki, öldürməyin bir-cə addımlığındasınız. Bu da qəzəblənmiş adamın ayaq üstə hazır modeli! Amma hər şey axı tək-bircə fikirdən başlanmışdı. Elə təəssürat oyanır ki, belə məqamlarda, sadəcə, öz duyğularının hüduqları xaricində düşünmək mümkün deyil – dəyişmək biza məhz buna görə belə çətinidir.

Beyin və cismimizin dövr əlaqəsinin nəticəsi – bu sayaq situasiyalara reaksiyanızın öncədən deyilə bilməsidir. Biz düşüncə və hissələrin verdiş olunmuş patternlərini yaradır, dərk olunmayan hərəkətlərə əl atır və bütün bunlarda ilişib qalır. Davranışımızın biokimyası bu cürdür.

### ***İdrak və cismimiz: kim kimə nəzarət edir?***

Axı, dəyişmək niyə belə müşkül işdir?

Tutaq ki, ananız əzab çəkməkdən çox xoşhallanırdı və onu uzun müddət müşahidə edə-edə təhlüşüürdə mənimsəmişiniz ki, belə davranış ona öz məqsədlərinə çatmağa imkan verib. Həm də ehtimal edək ki, həyatınızda ziyan çəkdiyiniz ağır situasiyalar olmuşdur. Bunun haqqında xatirələr sizdə indiyədək də zaman və məkanın müəyyən nöqtəsində konkret adama qarşı yönələn emosional reaksiya doğurur. Keçmiş haqqında düşüncələrinizi yetərincə tez-tez ziyarət edib və nə üçünsə xatirələr çox asanlıqla, sanki öz-özünə gəlir. İndi isə təəvvür edin ki, 20 il ərzində daim düşüncə və hissələrinizə əzab çəkmək hopmuşdur.

Əslində siz hissi təkrarən həyata gətirmək üçün həmin hadisə haqqında heç fikirləşməyə də bilirsiniz. Elə təəssürat oyanır ki, siz verdiş olunmuş hissədən qoparılmış halda fikirləşməyə və ya hərəkət etməyə, sadəcə, qabil də deyilsiniz. Bu və ya digər kəşməklərlə bağlı xroniki düşüncə və hissələr sizi əzab çəkmək emosiyasını əzbərləməyə məcbur edib. Özünə yazığın gəlməsi və qurbanlıq olduğun hissi bütün həyatınıza, özünüz haqqınızda bütün fikirlərinizə kölgə salır. Eyni düşüncə və hissələr 20 il ərzində daim fırlamaq ona gətirib ki, öz tərəfinizdən heç bir şey göstərmədən cismizin əzab çəkməyi "xatırlayır". İndi çəkdiyiniz əzab adı qaydaya çevrilib – o, təbii. Əzab elə siz özünüzsünüz. Ancaq siz nəyisə dəyişməyə cəhd göstərəndə elə hiss olunur ki, yol geriye döndür və siz yenə və yenə verdiş olunmuş Mən'inizə qayıdırınız.

İnsanların əksəriyyətinin ağına gəlmir ki, emosional cəhətdən zəngin hadisə haqqında düşüncələr neyronları hadisə özü cəryan edən vaxtdakı ardıcılıqla aktivləşdirir. Beyin keçmişə proqramlaşdırılır, özü də neyron əlaqələri daim möhkəmlənərək getdikcə dayanıqlı neyron şəbəkəsi yaradır. Bundan başqa, düşüncələrin təsiri altında beyində və cismimizdə əmələ gələn maddələr (müxtəlif konsentrasiyalarda) elə real hadisədə olduğu kimidir. Hərmin maddələr isə cismimizin emosiyasını daha möhkəm yadda saxlamasına şərait yaradır. Təkrarlanan düşüncə və hissələrin kimyəvi effekti, eləcə də eyni neyron əlaqələrinin aktivləşməsi və möhkəmlənməsi idrakı və cismimizi məhdud proqramlar dəstinə məhkum edir.

Biz hadisələri yenə və yenə – ömrümüz ərzində bir neçə min dəfə yaşamağa qəbilik. Cismimizi müxtəlif emosional halları əzbərləməyə məcbur edən məhz dərk olunmayan təkrarlar (bunun göstərdiyi təsiri idrakın təsiri ilə tutuşdurmaq olar, bəlkə də ondan üstündür). Cismimiz nəvə idrakdan yaxşı yadda saxlayanda isə – başqa sözlə, cismimiz çevrilib idrak olanda – vərdiş adlandırduğumuz formalaşır.

Psixoloqlar təsbit edirlər ki, şəxsiyyətin formalaşması təqribən 35 yaş üçün tamamlanır. Bu o deməkdir ki, aramızda yaşı 35-dən çox olanlar davranış modellərinin, əqidələrin, dünyaya baxışın, emosional reaksiyaların, vərdişlərin, sənətlərin, assosiativ xatirələrin, şərti reaksiyaların və qavramanın müəyyən dəstinə əzbərləmişlər və bunlar bizim təhtəlsüz proqramlarımızı çevrilib. Və bu proqramlar bizə rəhbərlik edir, belə ki, idrakın rolunu cismimiz ələ keçirmişdir.

Bu o deməkdir ki, biz bundan sonra da eyni fikirləri düşüncək, eyni hissələri keçirəcəkdir, eyni reaksiya və davranış modellərini nümayiş etdirəcəkdir, ehtaklara inanacaq və realıqı vərdiş olunmuş şəkildə qavrayacağıq. Biz həyatımızın ortaları üçün<sup>1</sup> bir sıra təhtəlsüz proq-

<sup>1</sup> Szegedy-Maszak, Marianne, "Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions". *U.S. News & World Report* (28 February 2005). Bax həm də: John G. Kappas, *Professional Hypnotism Manual* (Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999). Mən bu konsepsiya ilə 1981-ci ildə, Motivasion Hipnoz İnstitutunda Kon Kappasdan hipnoz öyrəndə tanış olmuşdum. O vaxtlar C.Kappas təsbit edirdi ki, təhtəlsüz idrakın 90%-ni təşkil edir. Alimlər bu gün artıq 95%-dən danışırlar. İstənilən halda, bu az deyil.

ramlarını, təqribən 95% nisbətində, avtomatik yerinə yetirən robotla çevrilir. Avtomatik qaydada maşın sürür, dişimizi təmizləyir, stressi boğur, gələcək haqqında narahat olur, dostlarını mühakimə edir, həyatdan gileyənir, hər şeydə valideynlərimizi günahlandırır, özümüzə inanmır və necə də bədbəxt olduğumuzu təkrar etməkdən yorulmur – və bu, heç uzaqdan-uzağa da son deyil.

### ***Hərdən bizə yalnız ələ gəlir ki, yatmamışıq***

Görmək çətin deyil ki, cismimiz idrakın rolunu öz üzərinə götürdü, yəni davranış təhtəlsüz səviyyəsində rəhbərlik etdiyi situasiyalarda, özlüyündə idrak mövqelərini praktiki olaraq itirir. Hansısa bir fikir, hiss və ya reaksiya meydana çıxan kimi, cismimiz avtopilotda hərəkətə başlayır. Biz təhtəlsüz sferasına düşürük.

Bir nümunəyə baxaq: ana maşınla uşaqlarını məktəbə aparır. Necə olur ki, o, eyni vaxtda həm nəqliyyat axınında maşını idarə edir, uşaqlar arasında yaranan incikliyi dayandırır, kofe içir, üstəlik də hələ balacaya burnunu təmizləməkdə kömək edir? Bu hərəkətlərin hamısı avtomatik olmuşdur və sanki kompüter proqramı kimi sürətlə və heç bir say göstərmədən yerinə yetirilir. Bu qadının cismi vəziyyətlərin hamsının öhdəsindən ustalıqla gəlir, çünki dəfələrlə təkrarlar sayəsində onun cismi bütün bunları necə etməyi yadda saxlayıb. Ana öz hərəkətlərinin üzərində ümumiyyətlə heç düşüncə: bunlar vərdiş haldı almışdır.

Bir düşünün: avtomatik təhtəlsüz proqramlarının 95%-ə əks-taraz olaraq, dərk olunmuş idrak bizə yalnız 5% nisbətində rəhbərlik edir. Biz bir sıra davranış sxemlərini ələ yaxşı yadda saxlamışıq ki, cismimizdə özüne möhkəm yer etmiş vərdişlərin idarə etdiyi avtomatla çevrilmişik.

Cismimiz düşüncə, hiss və hərəkətləri ələ bir dərəcədə yadda saxlayanda ki, özü çevrilib idrak olur (yəni idrak və cismimiz qaynaq-ıyır-qırışır), biz özümüz haqqında yaddaş çərçivəsilə məhdudlaşan

mövcudiyət halına düşürük. Və biz 35 yaş üçün 95 % nisbətində reflektor proqramlardan, davranış və vərdiş olunmuş emosional reaksiyaların azbərlənmiş modellərindən ibarət olduğumuzdan, deməli, hər günün 95 %-ni şüursuz halda yaşayırıq. Bizə yalnız elə gəlir ki, yatmamışıq. İşə bax da!

Beləliklə, insan şüurlu surətdə xoşbəxtlik, sağlamlıq və ya azadlıq arzulaya bilər, lakin 20 il fasiləsiz əzab çəkmək və bunun doğurduğu ağır və peşmançılığa uyğun maddələrin dövryyəsi səbəbindən onun cismi bu hallara təhtəlsüz səviyyəsində vərdiş edir. Biz nə haqda düşündüyümüzü, nə hissələr keçirdiyimizi və nə elədiyimizi dərk etmədən, vərdiş üzrə yaşayırıq; biz elə bil şüurumuzu itirmək üzrəyik.

Özünü vərdiş etmək – vərdişlərdən ən dayanıqlısıdır və biz ona mütləq üstün gəlməliyik.



### Parada cismimiz komandanlıq edəndə

Budur, vərdişin rəhbər roluna real misallar. Siz, tamamilə yaqın, belə situasiya ilə rastlaşmışınız: telefonun dəstəyini götürmüşünüz, ancaq nömrəni şüurlu surətdə xatırlaya bilməmişiniz. Nə qədər çalışsanız da, heç üç rəqəm də yadınıza düşməyib, bütün rəqəmlərin ardıcılığı haqqında hələ heç danışmayıq. Məsələn ondadır ki, dəstəyi əlinizə götürməyə bənd idi, lazım olan nömrəni barmaqqlar özü yığırtdı. Siz nömrəni ağınlızla yada sala bilmədəniz də, barmaqqlar bu hərəkəti o qədər etmişdir ki, düzgün ardıcılığı beyindən yaxşı bilir və yadda saxlayıb. İdrakin rolunu cismimiz təhtəlsüzən öz üzərinə götürür. Başqa sözlə, parada cismimiz komandanlıq etməyə başlayır.

### Nökər çevrilib xozeyin olanda

Əslində də, əgər cismimiz, idrakin nökrə, idraka çevrilib xozeyin olursa, keçmiş xozeyin (dərkl olunmuş idrak) dincəlməyə yollanarsa, idrak güman edə bilər ki, hələ də situasiya öz hökmü altındadır, gərçəklikdə isə qərarların hamısı cismimizdə möhkəmlənmiş emosiyaların təsiri altında qəbul olunur.

İndi isə təsəvvür edərk ki, idrak öz mövqələrini qaytarmaq istəyir. Necə düşünersünüz, cismimiz buna nə deyəcək?

*"Bela-bela işlər, sən harada idin ki? Hə, get yənə yatmağa. Burada hər şey mənim nəzarətim altındadır. Bütün əmlrlərimi şüursuz surətdə yerinə yetirdiyin bütün bu müddət ərzində mən məşğul olduğum bütün bu işləri görməyə sənə nə iradəni, nə inadın, nə də dərrakən bəs edəcək. Uzun illər ərzində mən hətta reseptorlarımı da dəyişmişəm ki, sənə daha yaxşı xidmət göstərim. Fikirləşirdin ki, hər şeyi idarə edən sənənsən, əslində isə mənəm! Mən daim səni təzyiq və məcburiyyət altında o qərarlara gətirirdim ki, özümü indən belə də mənə lazım olan kimi, vərdiş elədiyim kimi hiss edim".*

Avtomatik, təhtəlsüz proqramlarının işə salınma sistemi reflekslər səviyyəsində işləyir. Və şüurumuz (5 % nisbətində) bu sistemə (95 % nisbətində) qiyam qaldıranda, proqramı yenidən işə salmaq üçün ətraf mühitdən tək-bircə təsadüfi stimül kifayət edir. Və öz bildiyimizdən yapışırsınız: elə həmin fikirlərlə düşünrürük, elə həmin hərəkətləri edirik, birca, indi həyatdan dəyişiklər də gözləyirik!

Məhz bu məqamda, şüur nəzarəti bərpə etmək istəyəndə, cismimizin siqnalı ilə beyin bizi dərk olunmuş məqsədlərdən vaz keçməyə "dile tutmağa" başlayır. Daxili səs bizi hər cür inandırır ki, belə iş görmə, mövcudiyətin vərdiş olunmuş halından çıxma. Daxili səsənin zəif nöqtələrimizin hamısından xəbəri var, onları qidalandıran da elə özüdür və lazım olan məqamda onları gün işığına çıxarıb, bir-birinin dəlmə üstümüzə vızıldadacaq.

Biz düşüncəmizdə sənərilərdən ən pisini yaradırsınız, tək özümüzü vərdiş olunmuş hissələr üzərində yüksəlmək zərurətindən azad edərk.



Çünkü ikinci naturamızda çevrilmiş dayanıqlı kimyəvi fonu dağıtmağımıza bənddir, cismimiz həmin andaca xaosa qərğ olur. Daxili dis-komfort adlanmaz təsir bağışlayır və çox vaxt biz təslim oluruz.

### ***Təhtəlsüuru dəyişmək üçün ona daxil olmaq zəruridir***

Təhtəlsüur nəyə proqramlaşsıbsa, yalnız onu edə bilər. Siz tamamilə yəqin, belə bir mənzərəni müşahidə etməsiniz: özünüz üçün nəşə çap edirsiniz, bu vaxt noutbukda özbaşına, nəzarət etmək halında olmadığınızı hansısa proqramlar işə düşür. Cismimizdə saxlanan avtomatik təhtəlsüur proqramlarını idrakin köməyi ilə dayandırmaq cəhdi – sizin iştirakiniz olmadan proqramları işə salan və yeni-yeni pəncərələr açaraq, sizi öhdəsindən gəlmək iqtidarında olmadığınızı informasiya axınına qərğ edən kompüterin üstünə qışqırmaq kimidir. Ey! Bəs deyilmi day? Kompüter belə komandanı, sadəcə, başa düşə bilməyəcək. Kompüterini söndürməyə nə qədər, – siz əməliyyat sisteminə daxil olana və nizamlamanı dəyişməyə nə qədər, o öz işini görməkdə davam edəcək.

Bu kitab sizə təhtəlsüur sferasına daxil olmağa və yeni sxemlərdən istifadə edib onu yenidən proqramlaşdırmağa kömək edəcək. Sizə, mahiyyət etibarilə, köhnə cür fikirləşməyi yadırgamaq lazımdır, yəni siz düşüncə və hisslərin əvvəlki patternlərini dağıtmalı və beyninizi yeni, arzuladığınız hala uyğun düşüncə və hisslərə yenidən kökləməlisiniz. Dəyişmiş beyin cisminizi də dəyişəcək, çünki bu mahiyyətlər müxtəlif istiqamətlərdə fəaliyyət göstərə bilər – əksinə, onlar bir-biri ilə harmoniyada olmalıdır. Sınır məqamı da bax ələ budur – indi siz doğrudan da özünüz özünüzü yaradırsınız.

### ***Günahkarlıq prezumpsiyası***

Biz əzbərlənmiş emosional haldan çıxmağı və idrakımızı dəyişməyi qət edəndə nə baş verdiyini göstərən real situasiyanı nəzərdən keçirək. Düşünürəm ki, günah[karlıq] kimi geniş yayılmış mövcudiyət halı hamıya tanışdır. Bu, “düşüncə – hiss – düşüncə” dövrünün sizə qarşı işlədiyinə əla nümunədir.

Tutaq ki, siz ən müxtəlif səbəblərdən tez-tez günah hiss edirsiniz. Münasibətlərdə cüzi problemlər yaranan kimi, – deyərk, nəyisə tam anlamamısınız, ya da kim isə hirsini ədalətsiz surətdə üstünüzə töküüb və ya başqa nə isə – siz dərhal hər şeydə özünüzü günahkar sayır və vicdan əzabı çəkməyə başlayırsınız. Özünüzü ələ bir adamın yerinə qoyun ki, o, həmişə deyir və yaxud fikirləşir: “Hər şeydə günahkar mənam”.

Bu sayaq “məşq”lərin 20 ilindən sonra siz avtomatik qaydada günah hiss etməyə və günahkar olduğunuz haqqında fikirləşməyə başlayırsınız. Özünüzü total günahkarlıq atmosferinə yerləşdirmisiniz. Buna başqa amillər də şərait yaradıb, ancaq indi biz məhz özünü sırayan düşüncə və hisslərin mövcudiyət halını və ona müvafiq şəraiti necə formalaşdırdığı üzərində dayanmaq.

Siz hər dəfə günahkarlığınız barəsində düşünəndə cisminizə günah hissənə cavabdeh olan maddələr ifraz etmək komandası verirsiniz. Siz bunu o qədər etməsiniz ki, hüceyrələriniz, hərfi mənada, “günah qıcıqlandırıcıları” dənizində üzür.

Hüceyrə reseptorları konkret kimyəvi tərkibin (baxdıqımız halda – günaha uyğun olan) qəbuluna və emalına uyğunlaşır. Hüceyrələr böyük miqdarda “günah zərdabı” ilə yuyulmaya vərdiş edir, cismimizin vərdiş etdiyi hər şey isə vaxt ötdükcə ona həzz verməyə başlayır. Bu, uzun illər aeroport yaxınlığında yaşamaq kimidir. Səs-küyə o qədər alışsın ki, onu artıq eşitmərsən – ola bilsin, hansısa təyyarə adətən olduğundan aşağı uçmasa və mühərriklərin güclü nərlitisi diqqəti cəlb etməsə. Eyni şey hüceyrələrdə baş verir: onlar kimyəvi günah hissənə, ən birbaşa mənada, hissiyatı itirir, aktivləşmək üçün



onlara daha güclü stimül, yəni daha güclü, daha kəskin emosiya lazımdır. Və lazımi maddələrin nisbətən güclü püskürməsi cismimizi qarş edərsə, hüceyrələr stimula reaksiya verəcək və "gumrahlaşacaq" – lap elə bil ki, səhər kafesinin bur qurtumunu alan kofebazdır.

Həyat dövriliyinin sonunda hüceyrə bölünəndə, törəmə hüceyrənin günahə nəzərə alınmayan hissəni kəndəri artıq yüksək olacaq. İndi cismimizə daha intensiv vicdan əzabı tələb olunur – o özünü yalnız bu halda sağ hiss edə bilər. Siz davranışınızla özünüzdə günahdan asılılıq inkişaf etdirmisiniz.

Və həyatınızda nəşə düzgün getməyəndə siz avtomatik olaraq hər şeydə özünüzdə günahləndirirsiniz. İndi bu sizin təbii halınızdır. Sizə heç günah hissi haqqında fikirləşmək də lazım deyil – o sizi heç vaxt tərk də etmir. Bu hiss söz və hərəkətlərinizin hamısında özünü bürüvə verir, ancaq siz onu dərk etmirsiniz. Üstəlik də, müəyyən günah "dozası" almaq cisminiz üçün, sadəcə, zəruridir – axı siz onu buna alışdırmısınız. Siz demək olar həmişə özünüzdə günahkar bildisiniz və cisminiz tədricən günahın beyin mərkəzinə çevrilir.

Və şəxsiyyətinizin bu aspektinin üzərində necə hakim kəsildiyi yalnız nadir hallarda nəzərinizə çarpır – məsələn, rəfiqəniz sizə deyəndə ki, kəssir pulun qalığını qaytarmayanda görək ondan üzr istəməyəydin. Tutuq ki, belə məqamlarda sizə vəhy gəlir və fikirləşməyə başlayırsınız: "O, haqlıdır. Mən niyə daim üzr istəyirəm? Niyə başqalarının səhvinə görə günahı öz üzərimə götürürəm?" Siz sonu olmayan "günahı boyunna almaq" silsiləsini xatırlayırsınız və özünüzdə deyirsiniz: "Bu gündən mən hər şeydə özümü günahləndirməyə və başqa adamların axmaq hərəkətlərinə haqq qazandırmağa son qoyaacağam. Mən dəyişəcəyəm!"

Beləliklə, siz qərara gəlmisiniz və əvvəlki hissələrə gətirə biləcək fikirlərə – yaxud əksinə – indən belə qayıtmamaq niyyətindəsiniz. Həm də özünüzdə söz verirsiniz ki, zəiflik anında niyyətinizi yada salacaq və özünüzdə saxlaya biləcəksiniz. İki saat keçir, özünüzdə sadəcə gözəl hiss edirsiniz. "Bax a, bu işləyir a!" – fikirləşirsiniz.

Ancaq məsələ ondadır ki, hüceyrələrə heyranlığınızı, əfsus, bölüşür. Uzun illər ərzində hüceyrələri "emosional molekullar"ın (baxdığımız halda – günah molekullarının) axınına alışdırmısınız və indi onlar öz kimyəvi tələbatlarını həmin molekullarsız qanə edə bilmirlər. Siz orqanizminizi daxili kimyəvi mühitin stabil tərkibinə alışdırmısınız, indi isə özünüzdə onu pozaraq, kimyəvi tələbatlarınızı qanə etməkdən boyun qaçırsınız və təhlükəli proqramlara qarşı çıxırsınız.

Həmişə emosiyaya alışmaq mexanizmi, narkotiklərlə bağlı halda olduğu kimidir<sup>1</sup>. Başlanğıcda arzulanan effekt almaq üçün sizə əhəmiyyətsiz emosiya dozası (narkotiki) bəs etsə də, davamında dozanın təsiri azalacaq və hüceyrələr analoji hala çatmaq üçün getdikcə daha çox maddə tələb edəcək. Emosional pattern dəyişəndə yaşanan sarsıntılar, növbəti narkotik doza gecikəndə baş verən "sınma halı"nın xatırladılır.

Hüceyrə vərdiş etdiyi, günah hissi doğuran siqnalları beyindən artıq almayanda narahat olmağa başlayır. İndiyədək idrak və cismimiz vəhdətə fəaliyyət göstərərək bizim üçün adət olunmuş günah halını formalaşdırırdı. Lakin budur, siz tipik "düşüncə – hiss – düşüncə" dövriliyini qırırsınız. Şüurunuz nisbətən pozitiv köklənsə də, cisminiz əvvəlki "tətkikdədir" və günah hissini təkrarlamağa can atır.

Dar ixtisaslaşdırılmış konveyerlə analogiya da aparmaq olar. Beyin cismimizi müəyyən qurğuya quraşdırılan konkret detal almağa proqramlaşdırıb. Və budur, qəfildən siz ona "günahkar" detailın yerinə girməyən başqa detal göndərirsiniz. Həyəcan siqnalı vurulur və konveyer ilişib dayanır.

Hüceyrələr daim "casusluq" edib, beyində və idrakda baş verənləri izləyir; cismimiz – dünyada ən yaxşı fikir oxuyandır. Və budur, hüceyrələr də öz işini dayandırır, beyinə nəzər salır və fikirləşir:

<sup>1</sup> Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Henry Holt and Company, 2004). Sapolski – stress və onun beyinə və cismimizə təsiri sahəsində aparıcı ekspert. Bax həm də: Joe Dispenza, *Evoive Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007). Bundan başqa, emosional asılılıqlar Ramta Maarifnəmə Məktəbində öyrənilir. Ramta Maarifnəmə Məktəbinin publikasiyalarına bax, JZK Publishing nəşriyyat evinin (JZK-nin bölməsi) saytında <http://jzkpublising.com>, ya da [www.ramta.com](http://www.ramta.com).

"Bu nə oyundur sən çıxarırsən? Sən həmişə günahkar olduğunda təkid edirdin, biz də illarla sənin əmların sadaqətlə yerinə yetirirdik! Sənin xroniki düşüncələrin və hisslərin sayəsində günah programı bizdə təhtəlsüz səviyyəsində yüklənib. Biz reseptorlarımızı sənin halını əks etdirməyə kökləmişik, biz kimyəvi tərkibi dəyişmişik ki, günah hissi özbaşına doğsun. Xarici şəraitə baxmayaraq, biz daxili kimyəvi tarazlığı pozulmağa qoymurduq. Və biz eyni kimyəvi tərkibə elə öyrəmişik ki, sənin yeni halın bizə diskomfort gətirir, bizə çox narahatlıq verir. Biz isə tanıdığımızı, təbii olanı, öncədən söylənilə bilənə sevirik. Nədir, hər şeyi bax beləcə, birdən dəyişəcəksən? Yox, bu olmayacaq!"

Belə olanda hüceyrələr birlikdə toplaşır və bəyan edirlər: "Gəlin beynə e tiraz notası göndərək. Ancaq çox fəndgircasına hərəkət etmək lazım gələcək, axı biz elə etməliyik ki, beyin bu fikrin ortaya özü tərəfindən çıxarıldığını düşünsün. Biz axı istəmirik ki, o bunun bizdən gəldiyini bilsin". Və budur, onurğa sütunu ilə birbaşa beynə "TƏCİLİ" qeydli məlumat uçuq. Mən bunu "sürətli reaksiyavermə" adlandırırım, çünki mərkəzi əsəb sistemi ilə ismarış beynə sayılı sənəyələr ərzində çatır.

Tədrisən cisminizdə "günah hissi" azalır, axı vərdis olunmuş düşüncə və hisslər artıq sizdə yoxdur. Lakin bu tənəzzül nəzərə çarpmadan qalmır. Hipotalamus da – beyin termostati – həyəcan siqnalı göndərir: "Kimyəvi göstəricilər enir. Təcili surətdə əlavə qüvvə tələb olunur!"

Və budur, hipotalamus beynə vərdis olunmuş rejimə qayıtmaq komandası verir. Bu, "leng reaksiya vermə"dir, belə ki, maddələrin qan axını ilə köçürülməsinə daha çox vaxt tələb olunur. Sizi əvvəlki durğunluq düşüncələrinə qayıtmağa məcbur etmək üçün cisminiz kimyəvi tarazlığı bərpa etməlidir.

Sürətli və leng hüceyrə reaksiyası eyni vaxtda işə düşür. Ardınca da beyninizdə bax belə fikirlər fırlanır: "Bu gün sən bərk yorulmuşsan. Yaxşısı budur sabahdan başlayaq. Sabah – lap yaxşıdır. Yox, doğrudan, sən bunu sonra edə bilərsən". Və – mənim sevimli fikrim:

"Burada nəşə düzgün deyil".

Əgər bu təsir göstərmirsə, məkrli düşmən yenidən hücumə keçir. Təhtəlsüz nəzarəti özlünə qaytarmaq istəyir və budur, o sizə əl gəzdirməyə başlayır: "İndi özünü pis hiss etməyində qəribə heç nə yoxdur. Bütün bunlarda günahkar sənin anandır. Bəs keçmişdə etdiklərinə görə sən heç utanmırsan? Və ümumiyyətlə, gəl bir keçmişə bax vuraq və indi necə varsansa, niyə belə olduğunu xatırlayaq. Özünə bir bax: sən axı miskinsən, uğursuzsan. Ağciyər. Sənin bütün həyatın – möhtəşəm süquttur. Və sən heç vaxt dəyişməyəcəksən. Sən anana həddən çox oxşayırsan. Gəl belə ələyək, sən bütün bunları qurtar". Siz özünü zə qara yaxmaqda davam edirsiniz və bütün bu müddət ərzində cisminizin idrakı təhtəlsüzürdə mənim sənilmiş hala qayıtmağa tamahsiləndirir. Bu, əlbəttə, əbsurdur, ancaq aşkardır ki, sizə pis olanda, hansısa səviyyədə sizə yaxşıdır.

Daxili səsimizə qulaq verməyimizə, ona inanmağımıza və vərdis olunmuş hissləri bir də yaşamağımıza bənddir, elə həmin andaca özünəməxsus amneziya baş verir və ilkin məqsədimiz haqqında, sadəcə, unuduruq. Ən gülməli odur ki, cismimizin komandası ilə beynimizin bizə verdiyi xəbəre doğrudan da inanmağa başlayırıq. Biz yenidən avtomatik program yükləyir və vərdis olunmuş Mənə qayıdırıq.

Bu ssenari əksəriyyətimizə yaxşı bəllidir. Söhbət hansı vərdisdən gedirsə-getsin, bu ssenari həmişə eyni cür başlanır. Nəyi atmaq istəməsək də: siqaret çəkməyi, şokolad yeməyi, içkini, şopinədən sui-istifadəni, azartlı oyunlara aludəçüliyi, dırnaq gamiməyi və i.ə. – vərdis olunmuş hərəkət dayandırılandan dərhal sonra cismimiz və beyin arasında xaos baş alır. Həmin məqamda bizi ziyarət edən fikirlər, özümüzə güzəştə gətsək alacağımız hisslərlə eyniləyir. "Ürəyim istəyir" qarşısında geri çəkildə yəne bizə ballı olan nəticəni alacağıq, çünki idrak və cismimiz bir-birinə müxalifdədir. Düşüncə və hisslər bir-birinə qarşı işləyir və indiki cismimiz öz üzərinə idrakın rolunu götürüb, deməli, biz həmişə hisslərimizin qurbanı olacağıq.

Nə qədər ki, – uğurumuzun ölçü meyarı kimi vərdis olunmuş hisslər qalır, nə qədər ki, – biz hisslərimizin sayımızə hay verəcəyini

gözləyirik, o vaxtdək özümüzü dilə tutacağıq ki, qüdrətdən boyun qaçıraq. Biz fikrən öz daxili mühitimizi eləcə üstələyə bilməyəcəyik. Həddi-hüdudu olmayan ehtimallar dünyası bizim özümüzə bağlıdır, biz keçmişdən olan neqativ nəticələrin təkrarlanması məhkumuq. Gör, düşüncə və hisslərin bizim üzərimizdə necə bir hökmü vardır.

### ***Kömək – düşüncə məsafəsində!***

Özünü yadırgamada növbəti addım, iki məsələni həll etməli olduğumuzu dərk etməkdir: biz – idrakı və cismimizi vəhdət halında işləməyə məcbur etməli və günah, utanmaq, qəzəb və ya depressiya halına uyğun kimyəvi tarazlığı pozmalıyıq. Cismimizin əvvəlki, qeyri-sağlam nizamı bərpa etmək yalvarışları qarşısında dözmək asan deyil, lakin kömək lap yaxındadır – düşüncə məsafəsində.

Siz çox tezliklə öyrənib biləcəksiniz ki, həqiqətən dəyişmək üçün şəxsiyyətin bir hissəsinə çevrilmiş emosiyaları yadırgamaq və cismimizi yeni idraka uyğunlaşdırmaq lazımdır.

Biokimyayın cismimizi, demək olar yəqinliklə, qəzəb, qısqancılıq, kin, kədərlər və digər neqativ hisslərin bəhrəsi olan emosiyalara alışdırdığının dərkindən ümidsizliyə qərq olmaq asandır. Əvvəl-axır, axı mən özüm demişdim ki, bu proqramlar və ya başqa cür, aludəçiliklər təhtəlsüurdə dərinədə basdırılıb.

Ancaq yaxşı xəbərlər də var: biz bu aludəçilikləri hər halda dərk edə bilərik. Bir qədər sonra bunun üzərində təfərrüatlı dayanacağıam. Hələlik isə, artıq razılaşmağa hazır olduğunuza ümid edirəm ki, şəxsiyyətin dəyişməsi üçün cismimizin əzbərlədiyi hisslərlə sıx bağlı olan mövcudiyat halını dəyişmək lazımdır. Axı, təhtəlsüurun əməliyyat sistemində təkə mənfəi emosiyalar yox, müsbətlər də öz yerini möhkəmlədə bilər.

### ***Pozitiv düşünmək – təhtəlsüurdə neqativ proqramlara üstün gəlmək üçün kifayət deyil***

Hər bir adamın həyatında elə məqam yetişir ki, o, dərk olunmuş şəkildə bəyan edir: “Mən xoşbəxt olmaq istəyirəm”. Lakin biz cismimizi yenidən öyrədənədək, o, günah, kədərlər və ya xiffət proqramlarını firlatmaqda davam edəcəkdir. İdrakımız dərk olunmuş şəkildə sevinc arzulaya bilər, məsələ ondadır ki, cismimiz uzun illər ərzində bədbəxtlik hissəsinə proqramlaşdırılıb. Biz xitabat kürsüsünə qalxır və bəyan edirik ki, qarşıda dəyişiklik xeyrimizə olacaq, ancaq sadəcə, daxilən əsl xoşbəxtlik hissini yaşamağa, deyəsən, qabil deyilik. Hər şey də ona görədir ki, idrak və cismimiz bir-birindən ayrı düşmüşdür. Şüura bir şey, cismimizə – tamamilə başqa şey lazımdır.

Siz illər uzunlu kədərlər hisslərə varmışınızsa, onlar avtomatik mövcudiyat halını formalaşdırıb. Deyə bilərik ki, siz təhtəlsüur səviyyəsində bədbəxtsiniz, doğrudurmu? Cisminiz neqativa alışdırılıb, şüurun xoşbəxtlik haqqında bildiyi ilə müqayisədə, cisminizin bədbəxtlik haqqında bildiyi daha çoxdur. Sizə neqativə necə köklənməyi heç fikirləşmək də lazım gəlmir. Sizin mahiyyətiniz belədir. İndi, təhtəlsüurdəki bu təlimatı idrak necə korrekte etsin?

Bəziləri hesab edir ki, cavab – “pozitiv təfəkkür”də ehtiva olunmuşdur.

Mən isə bəyan edirəm: pozitiv düşüncə öz-özlüyündə heç nəyə dəyməz.

“Pozitiv mütəfəkkirlər”ə gəlincə isə, onlardan bir çoxu az qala bütün ömürləri boyu mənfəi emosiyalar hiss edəblər və bax indi “yaxşı haqqında fikirləşməyə” çalışırlar. Onlar daxilən parçalanma yaşayırlar, belə ki, tamamilə başqa hisslərin səsini boğmaq üçün pozitiv düşünməyə cəhd edirlər. Onların təfəkkür tərzini daxilən həl etməyə gədir. İdrak və cismimiz bir-birinə zidd olanda isə heç bir dəyişiklik baş verməyəcək.



## ***Əzbərlənmiş hisslər bizi keçmişini təkrarlamağa məhkum edir***

İstənilən emosiya, öz tayinatı üzrə, yaşanmış hadisənin nəticəsidir.

Hadisə məqamında beyin beş sensor sistem vasitəsilə (görmə, iybilmə, eşitmə, dadbilmə və dəri ilə hissetmə) xarici mühitdən informasiya alır. Məlumatlar işlənmək üçün beyinə daxil olanda, neyron şəbəkələri xaricdəki hadisələrə əks etdirən müəyyən konfigurasiya alır. Əsəb hüceyrələri öz yerlərində möhkəmlənəndən sonra beyin, "emosiya" və "hiss" adlandırdığımız maddələri ifraz edir. (Bu kitabda mən hiss və emosiya sözlərini eyni mənada işlədirəm, çünki bizim təsəvvürümüzdə bu iki anlayış bir-birinə çox yaxındır.)

Emosiyalar qan dövrəni ilə orqanizmdə yayıldıqca daxili halınızda dəyişiklik baş verir (başqa cür düşünməyə və hiss etməyə başlayırsınız). Dəyişiklər nəzərinizə qarpan kimi isə, təbii ki, bunun səbəbinin nə və ya kim olduğunu müəyyənləşdirməyə çalışaraq, dərhal ətraf mühiti analiz edirsiniz. Əgər daxili halın dəyişməsinə doğuran konar amili aydınlaşdırmağa müvəffəq olursunuzsa, onu yadda saxlayırsınız. İndi müvafiq hadisə haqqında məlumatlar beyində və cisminizdə nevroloji və kimyəvi səviyyələrdə şifrələnib. Belə mexanizm yadda saxlamağa kömək edir, çünki hadisə məqamında alınan hissləri yenidən həyata gətirməyə imkan verir. Bu minvalla, hisslər və emosiyalar – bizim keçmişimizin salnaməsidir.

Tutaq ki, işinizin effektivliyini qiymətləndirməklə bağlı bossunuzla söhbət edəcəksiniz. Müdirinizi görcək dərhal nəzərinizə çarpır ki, o, nədənsə narazıdır, hətta əsəbidir. O, hündürdən nəsə deməyə başlayır və siz onun ağzından gələn sarımsaq iyini tutursunuz. O sizi əməkdaşların qarşısında onu axmaq vəziyyətində qoymağa ittiham edir və əlavə ələyir – sizin vəzifəcə yüksəlişiniz heç cür görünmür. Bax bu dəm sizi əsməcə tutur, ürəkbulanması və dizlərinizdə zəiflik yaşayırsınız. Ürəyiniz sinədən çıxmağa hazırdır. Siz qorxu keçirir və eyni zamanda da qəzəblənirsiniz; hiss edirsiniz ki, sizə xəyanət

ediblər. Alınmış sensor duyğuların cəmi – gördükləriniz, qoxusunu bildiyiniz, eşitdiyiniz və hiss etdiyiniz bütün hər şey – daxili halınızı dəyişməyə başlayır. İndi bu hadisə sizdə daxili dəyişiklərlə assosiasiyalanaacaq. O sizin daxilinizdə emosional səviyyədə həkk olunmuşdur.

Evdə olanda bu əhvalatı beyninizdə dəfələrlə firladırsınız. Və hər dəfə bossunuz haqqında: onun sifatında necə hiddətli və mühakiməedici ifadə olduğunu, üstünü nə necə bağrıdığını, dediklərini və hətta ondan gələn iyi özünü nə xatırladırsınız. Və budur, yenə qəzəb və qorxu hiss edirsiniz, beyində və cisminizdə isə yenə də, bossunuzla həmin söhbətin gedişində olduğu kimi, eyni maddələr ifraz olunmağa başlayır. Cisminiz guya eyni hadisə ilə yenə və yenə üzlaşdiyini güman etdiyindən, siz onu, hərfi mənada, keçmişdə yaşamağa məhkum edirsiniz.

Gələn bu fikri inkişaf etdirək. Hesab edin ki, cisminiz – şüursuz idrak və ya başqa cür deyilsə, dərk edən idrakın əmlərini yerinə yetirən biganə nökrədir. Və o elə bir dərəcədə biganədir ki, emosiyalarınızdan hansıların xarici amillər tərəfindən, hansıların isə – istisnasız olaraq düşüncənin qüvvəsi ilə təhrək olunduğunu fərqləndirə bilmir. Cismani səviyyədə emosiyaların hamısı eyni cür hiss olunur.

Xəyanət olunduğu ilə bağlı xoşagəlməz hiss və düşüncələr uzun illər boyunca insanı tərk etməyəndə nə baş verir axır? Boss ilə aranızdakı insidenti günbəgün beyninizdə fırlatmaqla, tanış hissləri yenə və yenə keçirməklə, cisminizə fasiləsiz olaraq, onda keçmişlə assosiasiyalanan kimyəvi siqnallar göndərirsiniz. Kimyəvi fon dəyişməz olduğundan cismimiz səhvən güman edir ki, yenidən keçmişə qayıdıb və buna görə eyni emosional təcrübəni yenidən yaşayır. Əzbərlənmiş düşüncə və hisslər cismimizi daim keçmişə "qaytarıb aparır" – deyə bilərəm ki, biz özümüz haqqında ayaq üstə gəzən xatirata çevrilməyə başlayırıq.

Əzbərlənmiş xəyanət duyğusu düşüncələrinizə illər boyu rəhbərlik etmişdirsə, deməli, cisminiz bütün bu müddət ərzində sutkada 24 saat, həftədə 7 gün və ildə 52 həftə keçmişdə mövcud olmuşdur. Və əvvəl-axır, bu hiss orada möhkəmcə ilişib qalıb.

Siz artıq bilirsiniz ki, hissələrinizə fikrən üstün gəlməyi öyrənməyə, eyni emosiyaları təkrar-təkrar həyata gətirməyə son qoymayana qədər tamamilə bütün düşüncələrinizi hissələr müəyyən edəcək. Hisslər isə – artıq yaşanmış hadisələrin salnaməsi olduğundan, təfəkkürünüz keçmişə yönəlmişdir. Və kvant qanununa uyğun olaraq, siz məhz elə onu təkrar-təkrar həyata gətirirsiniz.

Ən əsası: əksəriyyətimiz keçmişə yaşayır və tanımadığı gələcəyə müqavimət göstərir. Niyə? Cismimiz yaşanmış hadisələrin kimyəvi nəticələrini (emosiyaları) yadda saxlamağa o qədər vərdis edib ki, elə bil onlara bəndlənib bağlanmışdır. Biz vərdis olunmuş hissələrin, ən birbaşa mənada, asılılığına düşürük. Və hətta biz irəliyə boylananda və yeni üfiqlər haqqında xəyala dalanda da, istisnasız olaraq hissələri rəhbər tutan cismimiz istiqamətin kəskin dəyişməsinə müqavimət göstərir.

Çevriliş etmək üçün öz üzərində təkidlə işləmək lazımdır. Nə qədər adam comərdliklə yeni taleyini yaratmağa can atır, ancaq vərdis olunmuş daxili hissələrin xatirəsinin öhdəsindən gələ bilmir! Hətta biz gələcəkdə pusub yatan naməlum macərə haqqında ehtirasla xəyal etsək və yeni imkanlar arzulasaq da, hansısa qüvvə bizi keçmişə çəkir.

Hiss və emosiyalarda pis heç nə yoxdur. Lakin eyni bir yaşantıları daım yaddaşda canlandırmaqla biz yeni təəssüratlar üçün yer saxlamırıq.

Siz yəqinliklə elə adamlar tanıyırsınız ki, onlar “köhnə xoş zamanə”dən başqa, deyəsən, heç nə haqqında söhbət edə bilmirlər. Onların əslində demək istədikləri isə bax budur: “Hazırda həyatımda elə bir şey baş vermirdi ki, mənim hissələrimi necə qidalandıra bilsin, ona görə də mənə özümü keçmişin gözəl məqamları hesabına təsdiq etmək lazım gəlir”. Düşüncələriniz haqiqətən taleyə təsir göstərə bilsə, qurub-yaratmaq qabiliyyətiniz demək olar həmişə dairə üzrə ayaq döyməyə yönəlmişdir.

## ***Daxili mühit üzərində nəzarət: genetika haqqında mif***

Səxsiyyətin dəyişməsi ilə reallığın kvant modelinin mütənasibliyi haqqında mülahizə yürüdərək, biz üstün olaraq emosiyalar, beyin və cismimiz haqqında danışmışdıq. Əmin olmuşduq ki, yalnız cismimizin əzbərlədiyi düşüncə və hissələr dövriliyini adlayıb keçməklə özünü yadırgamaq olar.

Vərdis olunmuş özündən azad olmanın başqa vacib aspekti fiziki sağlamlıqla bağlıdır. Şübhəsizdir ki, insanların əksəriyyəti üçün sağlamlıq məsələləri ən arzulanən həyatı dəyişiklər siyahısında ilk sıradadır. Biz sağlamlıq sahəsində dəyişiklərin mümkünlüyü haqqında söhbətə başlayaraq, genetik xəstəliklər haqqında mif və genetik determinizim haqqında yanlış təsəvvürlərə bağlı ehkamları analiz etməli və onları puça çıxarmalıyıq. Bundan başqa, ola bilsin sizə indiyədək eşitmək nəsbət olmayan bir elmi istiqaməti – epigenetikanı nəzərdən keçirəcəyik. Bu elm genlərə kənardan təsir mexanizmlərini, daha dəqiq olsa isə – DNK-nin ardıcılığının özünə toxunmadan, genetik dəyişikləri öyrənir.<sup>1</sup>

Biz təkcə, qızım etdiyini kimi, arzulanmış hadisəni yaratmağı deyil, həm də həyatımızın son dərəcə vacib tərkib hissəsi olan, genetik irs hesab etməyə vərdis elədiyimiz üzərində nəzarəti ələ almağı bacarıyıq. Genlərin necə qurulduğunu, bu və ya digər geni özünü bürzə verməyə və ya verməməyə nəyin məcbur edə biləcəyi haqqında bir qədər sonra danışacağam. Bu onda anlayacağınız ki, niyə istənilən dəyişikliyə haqiqətən də daxilədən təşəbbüs olunmalıdır.

Alimlər qabaqlar təsbit edirdilər ki, xəstəliklərin əksəriyyəti irsi təbiətə malikdir. Lakin bir-iki onillik əvvəl onlar heç nə olmayıbmiş kimi bildirmişdilər ki, yanlışlığa varıbmışlar və əslində, xəstəliklərin inkişafında həlledici amil ətraf mühitdir, müəyyən genlərin aktivləşməsi və deaktivləşməsi onun təsiri altında baş verir. Bu gün biz artıq bilirik ki, bütün xəstəliklərin 5 %-dən azı genetik patologiya ilə bağlı

<sup>1</sup> Çeç D. Генный в ваших генах: эпигенетическая медицина и новая биология измерения. – СПб., ИГ «Весь», 2010.



olduğu halda (bunlara, məsələn, Teya-Saks və Hantinqton sindromu xəstəliyi aiddir), yerdə qalan 95 % – həyat tərzinin, xroniki stressin və ətraf mühitin ziyanverici təsirinin nəticəsidir.<sup>1</sup>

Lakin bununla belə, xarici mühit amilləri – ümumi mənzərənin yalnız bir hissəsidir. İki adamın eyni ziyanlı təsira məruz qaldığı və bu vaxt onlardan birinin xəstələndiyi, ikincinin isə – xəstələnmədiyini nə ilə izah olunur? Necə ola bilər ki, şəxsiyyətin çox sayda pozuntularından əziyyət çəkən adamın şəxsiyyətlərindən biri müəyyən maddəyə çox güclü allergiya nümayiş etdirir, onun elə həmin bədəndə mövcud olan ikinci şəxsiyyəti isə analoji qıcıqlandırıcıya tamamilə hissiyyətsizdir? Ya da hər gün xəstəlik törədən amillərin təsirinə məruz qalan həkimləri və bütün tibb işçilərini götürək. Elə bil ki, onların xəstəliklərdən macalı olmamalıdır, ancaq bu, nə üçünsə baş vermir.

Çoxsaylı tədqiqatlar təsdiq edir ki, bir yumurtadan doğulan (identik genli) əkilərin sağlamlıq göstəriciləri və ömür uzunluğu çox müxtəlif ola bilər. Deyək ki, irsi xəstəlik çox vaxt yalnız onların birində təzahür edir, o birindən isə yan keçir. Eyni genlər, müxtəlif yekunlar.<sup>2</sup>

Xəstəliyə məruz qalmayan bu adamların hamısını fərqləndirən nədir? Bəlkə onlar bu dərəcədə balanslaşdırılmış, həyat qabiliyyətli və harmonik daxili mühiti qoruyub saxlaya bildiklərinə görə, xarici dünyanın neqativ amilləri müəyyən genlərin özünü təzahür etdirməsinə təsir göstərmək və onlara xəstəliyi inkişaf etdirmək əmrini vermək qüvvəsində olmayıb?

Xarici amillər, mübahisəsiz, daxili mühitimizə təsir göstərir. Lakin daxili halımızı dəyişməklə biz xarici dünyanın stress və toksiki təsirinə qarşı dura, bununla da, müəyyən genlərin aktivləşməsinə yol verməyə bilərik. Biz ətraf mühitin bütün parametrlərini, əlbəttə, nəzarətdə saxlamaq gücündə deyilik, lakin daxili dünya üzərində real hakimiyyətə maliklik.

## Genlər: əvvəlki mühit haqqında xatirələr

Daxili mühitə necə nəzarət etməyi anlamağınız üçün mən genlərin, hüceyrələr xüsusi zülallar – bütün canlıların struktur elementlərini istehsal etdikcə təzahür edən, təbiəti haqqında bir az danışım.

Cismimiz – zülal istehsalı üzrə fabrikdir. Əzələ hüceyrələri – əzələ zülalları (aktin və miozin), dəri hüceyrələri – dəri zülalları (kollagen və elastin), mədə hüceyrələri isə – xüsusi mədə zülalları, enzimlər istehsal edir. Hüceyrələrin oksidativ zülalların hazırlanması ilə məşğuldur, istehsalın özü isə genlərin köməyi ilə gedir. Müəyyən zülalların hazırlanması prosesində biz müəyyən genləri təzahür etdiririk.

Canlı orqanizmlərin oksidativ mühitə təcridi genetik mutasiyalar yolu ilə uyğunlaşır. Məsələn, əgər orqanizm sərt şəraitlə üzləşirsə (ekstremal temperaturalar, təhlükəli yurtucular, sürətlə qaçan şikar, gur axınlar və i. a.), onda o, sağ qalmaq üçün xarici dünyanın düşməncəsinə amillərinə qarşı durmaq məcburiyyətindədir. Alınmış təcrübə beyində neyron şəbəkələri və cismimizdə emosiyalar şəklində saxlanılır, bunun nəticəsində orqanizm təcridən dəyişir. Əgər şirlər müəyyən heyvana qaçıb çata bilmirsə və bu təcrübə nəsilə-nəslə təkrar olunursa, onda onların ayaqları vaxt ötdükcə uzanacaq, dişləri – daha iti, ürək isə – daha böyük olacaq. Bu dəyişikləri meydana çıxaran – genlərin orqanizmi mühitin şərtlərinə uyğun modifikasiyalaşdırın zülallar istehsal etməyə başlamasıdır.

Canlı ələmdə adaptasiyanın və ya təkamülün necə getdiyini izləyəək. Zənn edəək ki, bir qrup məməli heyvan –26-dan +4 dərəcəyədək temperatur rejimli yerə miqrasiya edib. Canlılar nəsilə-nəslə son dərəcə aşağı temperaturların təsirinə məruz qaldıqca, onların genləri təcridən yeni növ zülal istehsal etməyə başlayır və bunun nəticəsində onların xəzi daha sıx və gur olur (yun və xəz – zülaldır).

Həşəratların bir çoxu təcridən özlərində maskirovkalanmaq bacarığını inkişaf etdirmişdir. Ağaclarda və ya yarpaqlar arasında yaşayanlar budaqların və ya tikanların şəklini almağı öyrənib – bu minvalla onlar quşların nəzərindən yayınmağa müvəffəq olurlar. Bəli, ən

<sup>1</sup> Linton B. Умные клетки: биология убеждений. – М.: София, 2012.

<sup>2</sup> Rabinoff Michael. Ending the Tobacco Holocaust (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007).

məşhur “mistifikator” – buqələməndur; o, rəngini dəyişmək qabiliyyətinə görə həm də zülalın strukturunda müəyyən genlərin təzahür etməsinə minnətdar olmalıdır. Təhlükəli situasiyaların hamısında genlərdə ətraf mühit haqqında informasiya şiflələndir. Təkamülün mahiyyəti bundadır.

### *Epigenetika təsbit edir ki, genlərə keçmiş yenidoan yazmaq signalı vermək olar*

Beyin dəyişiklərə nə dərəcədə məruz qala bilirsə, genlərlə də eyni şey baş verir. Ən yeni tədqiqatlar göstərir ki, genlər növbə ilə aktivləşir və deaktivləşir – onların aktivliyi dəyişkondir və müxtəlif təsirlərə məruzdür. Belə ki, alınan təcrübəyə reaksiya verən genlər böyümə, şafə tapma və ya öyrənmə prosesində aktivləşir; elə genlər də var ki, onlar davranış halına reaksiya verir və stress, emosional qıcıqlanma və yuxuda olan mərhələlərdə aktivləşir.<sup>1</sup>

Bu günə ən intensiv işlənən sahələrdən biri – gen aktivliyinə xarici mühitin təsirini öyrənən epigenetikadır (hərfi – “genetikaüstü”). Epigenetika, DNK-nın bütün həyatımıza tamamilə nəzarət etdiyini və genlərin istənilən təzahürünün yalnız hüceyrə daxilində baş verdiyini təsbit edən əhəmiyyətli gen nəzəriyyəsinə çağırış atır. Belə təsəvvür bizi öncədən söylənilən – tələyimizin bütövlüklə və tam şəkildə genetik irsdən asılı olduğu və hüceyrə proseslərinin hamısının avtomatik qaydada, gözüyümlü “atəş açdığı” gələcəyə məhkum edir.

DNK-nın təzahüründə epigenetik dəyişiklər əslində də nəsil-dən-nəslə ötürülə bilər. DNK-nın kodu dəyişməzdirsə, bu necə ola bilər axı?

Bu təzahürün elmi izahı kitabın çərçivəsindən çıxır, ancaq analogiyaya əl atmaq olar. Təsəvvür edək ki, DNK ardıcılığı – dizayn-layihədir. Bax budur, siz kağız üzərində evin layihəsini çəkirsən, onu skanlaşdırırsan, ardınca da, layihənin özünə toxunmadan, Photo-

shop proqramının köməyi ilə müxtəlif parametrləri (rəngi, böyüklüyü, miqyası, ölçüləri, materialları və i.ə.) dəyişməklə onun təsvirini korrektə edirsəniz. Və əgər faylı üzərində çox sayda adam işləyirsə (onları xarici mühitin amilləri ilə müqayisə edək), onda nəticədə biz çoxlu müxtəlif təsvir görəcəyik, ancaq onların hamısı eyni bir layihənin təcəssümü olacaq.

Epigenetika, dəyişiklərə daha dərin yanaşmaya yol açır. Axı, epigenetik paradığmaya uyğun olaraq, biz gen aktivliyinə birbaşa təsir göstərə bilirik, bu isə o deməkdir ki, genetik irs üzərində hakimiyyət əldə edirik. Bu və ya digər genin əlamətlərdə təzahür etmək yolu ilə aktivləşməsi haqqında danışıqdan mən, sadə olması üçün, “işə salmaq” ifadəsini işlədəcəyəm. Əslində, genlər “işə salınırsın” və “qapadılmış”; onlar kimyəvi signalın təsiri altında aktivləşir və ardınca, orqanizmdə bu və ya digər zülal növlərini sintez etməklə təzahür edirlər.

Və əgər biz hüceyrələrə yeni signal gəndərməyə başlayırıqsa, – bunun üçün isə, vur-tut, düşüncələri, hissləri, emosional reaksiyaları və davranış modellərini (məsələn, qidalanma rejiminin dərk olunmuş korrektəsi və ya stress hallarının ixtisara salınması) dəyişmək lazımdır – onda nəticədə hüceyrələr yeni zülallar sintez edəcək, hərçənd DNK-nın “dizayn-modeli” əvvəlki qalacaqdır. Beləliklə, hətta DNK-nın kodunu dəyişmədən belə, hüceyrələrimiz eyni genin minlərlə müxtəlif variasiyasını yarada bilər – bunun üçün yeni komanda verməklə onu yeni cür aktivləşdirmək lazımdır. Yəni biz genlərə öz gələcəyimizi yenidoan yazmaq signalı verə bilərik.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

<sup>1</sup> Сечёв Д. Гений в ваших генах: эпигенетическая медицина и новая биология размеров. – СПб., ИГ «Весьма», 2010.

## ***Mövcudiyətin vərdiş olunmuş hallarının öz yerini möhkəmləndirməsi arzuolunmaz genetik ssenarilərin inkişafını təhrik edir***

Əminəm ki, beyin necə qurulmuşdursa, genlər də o cürdür: onları bəzi zonaları sərt struktura malik olduğu halda, digərləri nisbətən plastiki (hazırılıq keçmək və yeni hissələr almaq yolu ilə dəyişdirilə bilər). Bəzi genetik ardıcılıqlar nisbətən tez işə düşür, digərləri nisbətən sərt strukturlaşmış (çünki genofondumuzda daha uzun zaman yer almışdır) və deməli, təsirə nisbətən pis məruz qalır. Ən azı, müasir elmi təsəvvürlər belədir.

Bəs niyə bizdə həmişə eyni genlər "işə salınmış" haldadır? Biz zıyanverici qəzəb, melanxoliya, depressiya, səksəkə, xroniki həyəcan və ya özünün əhəmiyyət kəsb etməyinə neqativ inamsızlıq halında daim yaşamaqla inadkarcasına eyni siqnallar göndərir və onlar da dəyişməz olaraq eyni genetik "düyməci"ləri basırırlar. Və yekunda bu, müxtəlif azarların inkişafına gətirə bilər. Stress emosiyaları haqqıqətən də hüceyrələrin disreqlyasiyasını (disreqlyasiya – fizioloji nizamlayıcı funksiyaların pozulması) və onunla bağlı olan xəstəlikləri doğuran genetik mexanizmi işə salır.

Əgər biz həyatımızın əksər hissəsində eyni şey haqqında düşünür və hiss ediriksə, mövcudiyətin vərdiş olunmuş hallarını yadda saxlayırıqsa, onda orqanizmdə həmişə eyni genlərin aktivləşdirən kimyəvi fon yaradılır. Bu isə o deməkdir ki, biz daim eyni zülalları istehsal edirik. Lakin cismimiz təkrar olunan tələbləri sonsuz yerinə yetirə bilmir və yavaş-yavaş dağılımağa başlayır. Dəyişməz hal 10-20 il müddətində davam edərsə, genlər sağlamlığımızı itirir və nisbətən keyfiyyətsiz zülalları sintez etməyə başlayır. Mənim nəzərdə tutduğum nədir? Bir fikirləşin, biz qocalanda orqanizmdə nələr baş verir. Dorimiz sallanır, çünki onun tərkibinə daxil olan kollagen və elastin vaxt ötdükcə daha ucuz "xammal"dan hazırlanmağa başlayır. Bəs azələlərdə necə? Onlar zəifləyir. Nə edəsən, təəccüblü heç nə yoxdur: axı, aktin və miozin – zülallardır.

Bu da sizin üçün analogiya. Maşınınızın metal detalları tökmə qəliblərin (və ya press-formaların) köməyi ilə istehsal olunur. Hər istifadənin gedişində qəlib qızır və müxtəlif qüvvələrin təsirinə məruz qalır (o cümlədən də sürtünmənin), bu da qəlibin tədricən işlənilmə sızadan çıxmasına gətirir. Bu fikrə gəlmək çətin deyil ki, avtomobil detallarına çox yüksək tələblər irəli sürülür (yəni, layihə ölçüsündən yol verilən xətalər minimaldır). Lakin vaxt ötdükcə qəliblər yeyilir və onda hazırlanan detallar mexanizmin digər hissələrinə bəndlənmiş. Eyni şey cismimizlə də baş verir. Peptidlərin lazımı zülalların sintezi üçün istifadə etdiyi DNK-nın işində, stress və ya qəzəb, qorxu, kədər və i.a. keçirmək vərdişinin təsiri altında pozuntular meydana çıxmağa başlayır.

Daim eyni emosional reaksiyaları təkrar-təkrar həyata gətirdiyimiz, eyni hərəkətləri təkrar-təkrar etdiyimiz, eyni fikirlərlə düşündüyümüz, eyni adamları gördüyümüz və həyatımızı avtomatlaşma həddinə çatdırdığımız gündəlik, vərdiş olunmuş mühit genlərə necə təsir göstərir? Biz arzuolunmaz genetik ssenariyə riayət etməyə başlayırıq; biz – identik və ya bənzər situasiyalarla üzləşən çox sayda nəsilələrimizin taleyini təkrarlamağa məhkumuq.

Əgər biz keçmiş haqqında emosional cəhətdən yüklənmiş "həyəcanlarla" məhdudlaşırıqsa, onda öncədən söylənilən finala yetişməyə: cismimiz əvvəlki nəsilələrin əziyyəti çəkdiyi eyni xəstəlikləri meydana çıxarmağa başlayacaq.

Bu minvalla, biz vərdiş olunmuş hissələri günbəgün yaşamağa son qoymayanadək cismimizi dəyişə bilmirik. Və əgər elm genlərin ətraf mühitin təsiri altında təkamül etməyə başladığını təsbit edərsə, onda bu mühit ümumiyyətlə dəyişməyəndə bəs necə olsun? Nədir, biz xarici dünyanın müəyyən şərtlərini azbarlanmış, indi də dəyişməz fikir və hissələri rəhbər tutaraq eyni hərəkətləri edə-edə yaşayıq? Bəs, həyatımızda qətiyyətlə heç nə dəyişirsə, onda nə etməli?



Siz indicə öyrənib bildiniz ki, xarici mühit hər bir hadisədən sonra qazanılan emosional təcrübə vasitəsilə genlərə kimyəvi təsir göstərir. Odur ki, siz həyatdan yeni hisslər almırsınızsa, genləriniz də yeni kimyəvi siqnallar almır. Hüceyrələriniz ətraf mühitdən yeni informasiya axınından məhrum olmuşdur.

Lakin biz cismimizə təzə emosional siqnal verə və bu emosiyaya müvafiq hadisə reallıq olmadan öncə genetik hadisələr zəncirinə təsir göstərə bilirik. Yadda saxlayın: biz emosiyayı düşüncə ilə doğurmağa qabiliq. Biz zamanı qabaqlaya və sevinc və minnətdarlıqla elə bir dərəcədə aşib-daşa bilirik ki, cismimiz hadisənin gerçək olduğuna inanar. Nəticədə də, genlərə cismimizi gələcək reallığa hazırlayacaq yeni zülalları sintez etmək komandası verəcəyik.

### ***Ağlın yüksək əhvali-ruhiyyəsi “sağlam” genlərin aktivləşməsinə stimullaşdırma bilərmə?***

Bax bu da, gələcək hadisə baş verməzdən əvvəl onun emosional təcrübəsinə qərq olmağın genlərə yeni cür təsir göstərməyə imkan verdiyinin mümkünlüyünə dəlalət edən nümunə.

Yaponiyada tədqiqat aparılmışdı, tədqiqatın məqsədi – ağlın halının xəstəliyin inkişafına necə təsir göstərdiyini təyin etmək idi. Tədqiqatda ikinci tip diabetdən əziyyət çəkən pasiyentlərin iki qrupu iştirak edirdi. İştirakçıların hamısı insulindən asılı xəstələr idi. Xatırladım ki, insulin – diabet xəstələrinin əksəriyyətinin qəbul etdiyi dərmandır, şəkərin (qlükozanın) qandan çıxarılması və hüceyrəyə nəql etdirilməsini təmin edir – hüceyrədə ondan enerji alınır. Tədqiqat məqsəti üçün iştirakçıların hamısı qanda şəkərin səviyyəsini aşağı salmaq üçün insulin qəbul edirdi (həb və ya inyeksiya şəklində).

Tədqiqat aparılmadan əvvəl başlanğıc ilkin nöqtəni təyin etmək məqsədilə hər iki qrupun iştirakçılarında şəkərin səviyyəsi ölçülmüşdü (acqarına). Ardınca, qruplardan biri iki saat ərzində komediya şousuna tamaşa etmiş, o biri isə – darıxdırıcı mühazirə dinləmişdi.

Sonra tədqiqatın subyektlərinin hamısına dadlı nahar təklif edilmiş, nahar qurtaranda qanda şəkərin səviyyəsini yenidən ölçmüşdülər.<sup>1</sup>

Şounun tamaşaçılarında və monoton mühazirəni dinləyənlərdə qlükozanın səviyyəsindəki fərq çox əhəmiyyətə qədər olmuşdu. İkinci qrupun üzvlərində şəkərin miqdarı orta hesabla 6,8 mol/l səviyyəsinə qalxmışdı – bu göstəricidə orqanizmin vəziyyətini normallaşdırmaq üçün artıq insulin qəbulu tələb olunur. Bax, “şən qrup”da isə qanda şəkərin orta göstəricisi demək olar iki dəfə aşağı olmuşdu (normadan yalnız azacıq yuxarı).

Alimlər əvvəl qərara gəlmişdilər ki, “şən” qrupun iştirakçılarında şəkərin səviyyəsi qərin əzələlərinin və diafraqmanın gücə salınması üzündən aşağı düşmüşdü: guya, gücə düşən əzələ enerji yandırır – orqanizmə qlükoza şəklində dövr edən isə məhz elə enerjidir.

Məsələ ondadır ki, “şən” iştirakçıların DNK analizini edən alimlər onların 23 müxtəlif genin təzahürlərini dəyişə bildiklərini aşkar etmişdilər. Hər şeydən göründüyü kimi, ağlın yüksək əhvali-ruhiyyəyə olması sayəsində beyinin hüceyrələrinə göndərdiyi yeni siqnallar elə genetik variantları “işə salmışdı” ki, bunlar qanda şəkərin təkrar emalına cavabdeh olan genlərin təbii özününizamlama prosesini hərəkətə gətirmişdi.

Tədqiqat göstərmişdi ki, emosiyalarımız müəyyən genetik ardıcılıqlar “işə salmağa” və “qapatmağa” qabilir. “Güləyən” iştirakçılarda daxili kimyəvi fonun korreksiyası və bunun ardınca da genlərin ekspressiyasının dəyişməsi üçün orqanizmə yeni emosiya şəklində siqnal göndərmək kifayət etmişdi.

Genlərin təzahürləri gözlənilmədən və çox kəskin dəyişə bilər. Siz yəqin eşitmisiniz ki, son dərəcə güclü stress situasiyasına düşən adamların saçı bir gecə ərzində ağarır. Genlər belə təsir göstərir. Bu adamların məruz qaldıqları emosional təsir o qədər güclü olmuş ki, orqanizmin dəyişən kimyəvi fonu piqmentin olmaması üçün cavabdeh olan geni sayılı saatlar ərzində “işə salmış” və saçların adı rənginin təzahür etməsinə “söndürmüşdü”. Bu adamlar genlərə yeni

<sup>1</sup> Murakami, Kazuo, Ph.D., *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents* (Hillsboro, Beyond Words Publishing, 2006)

cür – öz daxili mühitlərini emosional və deməli, kimyəvi səviyyələrdə dəyişməklə təsir göstərirdilər.

Artıq dediyim kimi, biz hansısa hadisəni bütün detallarmadək fikrən məşq edərək onu çox sayda təkrar-təkrar “yaşayanda”, hələ həmin hadisə baş verməzdən öncə müvafiq emosiyalar keçirməyə başlayırıq. Bu minvalla, əgər yeni cür düşünməyə başlasaq, bununla da beyində neyron əlaqələrini dəyişsək və hələ reallıq olmayan hadisənin emosional təcrübəsinə qərq olmağı öyrənsək, öz cismimizi genetik səviyyədə dəyişə biləcəyik.

Kvant sahəsindən istənilən potensialı seçə (axı, yadımdadır ki, potensialların mütləq şəkildə hamısı orada artıq mövcuddur) və gələcək hadisə hələ baş verməzdən öncə onun emosiyalarını yaşaya bilərsinizmi? Bunu o qədər dəfə edə bilərsinizmi ki, emosiyaların köməyi ilə cisminizi idrakin yeni səviyyəsinə çatdırı və deməli, gələcə yeni komandalara verməyə başlayasınız? Əgər elədirsə, onda tamamilə mümkündür ki, siz beyin və cisminizi dəyişə və onlara yeni forma verə bilərsiniz, yeni forma isə arzulanığıdır, lakin reallıqda hələ gerçəkləşməyən hadisəyə müvafiq olacaq.

### ***Siz heç barmağınızı da tərpətmədən cisminizi dəyişə bilərsiniz!***

Düşüncələrin beyini dəyişə biləcəyi ilə razılaşmaq mümkündür, bax düşüncələr cismimizə təsir göstərə bilərmi? Müəkkəb olmayan fikrən məşqlərin köməyi ilə, horfi monada heç barmağı da tərpətmədən, möhtəşəm nəticələrə nail olmaq mümkündür! Bu, bax belə baş verir.

1992-ci il tarixli “Neyrofiziologiya” jurnalında aşağıdakı eksperiment qələmə alınmışdır<sup>1</sup>. İştirakçılar üç qrupa bölünmüşdür:

- birinci qrupun üzvləri 4 həftə ərzində gündə 5 saat fiziki məşqlər yerinə yetirməli – sol əldə barmaqlardan birini gərməli və boşaltmalı idilər;
- ikincinin üzvləri eynilə həmin məşqi fikrən, barmağın bir dəfə də olsun əzələsini fiziki hərəkət etdirmədən yerinə yetirirdilər; tədqiqatın gedişində məşqlərin rejimi hər iki qrupda eyni idi;
- nəzarət qrupu üzvlərinin nə fiziki, nə də fikrən praktikaları var idi.

Ekspertim başa çatanda alimlər alınmış məlumatları tutuşdurmuşdular. Birinci qrupun üzvlərinin barmaqlarının gücünü nəzarət qrupunun analoji göstəricisi ilə müqayisə etmişdilər. Fiziki məşqlər yerinə yetirən iştirakçıların barmaqlarının gücü 30 % çox idi. Adı işdir, deyəcəksiniz siz. Mütəmadi ağırlıqaldırma məşqlərinin əzələ qüvvəsinin artmasına gətirdiyi hamıya bəllidir. Ancaq sizi bu fakt bəlkə də təəccübləndirə ki, fikrən məşq edən ikinci qrupun iştirakçıları əzələlərinin gücünü 22 % artırmışdılar! İdrak bədənə hiss olunacaq fiziki təsir göstərmişdi. Başqa sözlə, cisim heç bir real təcrübə almasa da, hər halda dəyişmişdi.

Başqa eksperimentlər də aparılırdı. Eksperimentlərdən birində iştirakçılar fikrən fortepianoda çalmağı, o birində isə – “bisepsə ağırlıq qaldırma”-nı məşq edirdilər. Tədqiqatların üçündə də eyni nəticələr qeydə alınmışdı. İştirakçılar ştanq qaldırır, ya da bu hərəkəti imitasiya edirdilər, fərqi yoxdur, istənilən halda onların bisepsləri güclənirdi. Əlamətdardır ki, fikrən məşq edən iştirakçılar fiziki təcrübə almasalar da, analoji fizioloji dəyişiklər nümayiş etdirmişdilər<sup>1</sup>.

Əgər tək-bircə düşüncənin təsiri altında cismimizdə konkret hadisələr doğurduğu ilə identik fizioloji (bioloji) dəyişiklər baş vermişdirsə, onda kvant nəzəriyyəsi mövqeyindən bu o faktı sübuta yetirir ki, hadisə artıq bizim reallığımıza sızıb keçmişdir. Əgər beyinin strukturu elə düzənlənmişdir ki, guya hadisə artıq baş verib, əgər

<sup>1</sup> Yue, G., K.J. Cole Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions. – Journal of Neurophysiology, vol. 67 (5): 1114-1123 (1992)

<sup>1</sup> Cohen, Philip. Mental gymnastics increase bicer strength. – New Scientist (21 November 2001).



cismimiz bioloji və ya genetik səviyyədə dəyişmişdirsə və bu dəyişiklərin nəzərə çarpan təzahürləri vardursa, – fərqli deyilsə, biz praktiki hərəkətlər etməsək də həm beyin, həm cismimiz başqa olmuşdursa – deməli, hadisə doğrudan da baş verib və təkcə kvant şüurunda yox, həm də fiziki reallıqda.

Gələcək hadisələri düşüncənizdə yenə və yenə məşq edin, o vaxta qədər ki, bu, beyninizdə neyron əlaqələr şəklində həkk olunsun; həmin hadisənin doğurduğu emosiyaya yenə və yenə qərğ olun, o vaxta qədər ki, cisminiz bunun doğrudan da baş verdiyinə inanmış və lazımı istiqamətdə dəyişsin...

Bəs sonra nə? Səylərinizi zəiflətməyin! Axı, arzuladığınız hadisə sizi bax elə indicə tapacaq! Özü də, üstünüzü gözlənilmədən alaraq, ümumkainat idraki ilə təmas qurmağa müvəffəq olduğunuzda bir dəmcək də şübhə qoymayacaq. Və bu sizi bir dəfə də... ardinca yenə də cəhd eləməyə ruhlandıracaq.

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)



#### FƏSİL 4

## ZAMANA ÜSTÜN GƏLMƏK

İndiki zamanla yaşamağın necə vacib olduğu haqqında çox yazılıb. Diqqətsiz sürmək ucbatından baş verən avtomobil qəzasından tutmuş boşanmaya qədər ən müxtəlif hadisələrin statistikasını dəlalat edir ki, insanlara indiki zamana “qərğ olmaq” qeyri-adi dərəcədə mürəkkəbdir. İcazənizlə, mən bu ideyanı, artıq malik olduğumuz informasiyanı kvant reallığı terminlərində ifadə etməklə tamamlayım. İndiki zamanda potensialların hamısı kvant sahəsində eyni vaxtda mövcuddur. İndiki zamanla yaşayaraq, yəni məqamlara qərğ olaraq, biz məkan və zamandan keçərək hərəkət etmək və bu potensiallardan istəniləni gerçəkləşdirmək imkanı qazanırıq. Amma biz keçmişdə ilişib qalırsaq, orada yeni potensiallar mövcud deyil.

Siz artıq bilirsiniz ki, həyatımızda nəyisə dəyişmək cəhdi bizdə, narkotik sınımaya çox bənzərən reaksiya doğurur. Axı biz əslində də mövcudluğunun vərdiş olunmuş kimyəvi halından asılılığa düşürük. Siz onu da bilirsiniz ki, istənilən asılılıqda cismimiz elə bil idrakın rolunu öz üzərinə götürür. Hadisənin gedişində olduğu kimi, hadisə

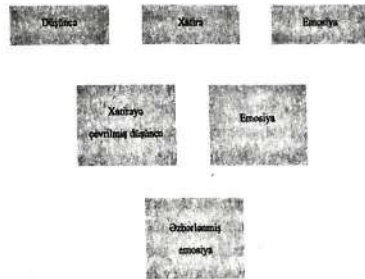
ilə bağlı xatirə də eynilə həmin kimyəvi proqramı işə salır və cismimiz bu hadisəni yenidən yaşadığını fikirləşməyə başlayır. Bu sayaq proseslərin nəticəsində cismimiz çevrilib özünə məxsus təhtəlsüz idrakı olur və deməli, şüür üzərində yüksəlir. Cismimiz idrakın funksiyasını yerinə yetirdiyinə görə isə, deməli, hansısa mənada fikirləşmək qabiliyyəti əldə edir.

Mən artıq demişdim ki, cismimiz "düşünce - hiss - düşünce" dövriliyi vasitəsilə idrakın rolunu öz üzərinə götürə bilər. Lakin, xatirələrlə bağlı olan bir yol da vardır. Bu, bax belə işləyir. Siz emosional cəhətdən yüklənmiş müəyyən təcrübə alırsınız. Ardınca həmin hadisə haqqında düşünürsünüz. Düşünce çevrilib xatirə olur, davamında isə xatirə hadisə ilə bağlı emosiyaları reflektor qaydada təkrarən həyata gətirir. Və əgər siz daim bu təcrübəyə qayıdırsınızsa, düşünce, xatirə və emosiyaların bir-birinə calanması baş verir və siz emosiyanın özünü "əzbərləyirsiniz". İndi siz keçmişdə yaşayırsınız, özü də sizə şüurdan çox, təhtəlsüz rəhbərlik edir.

Təhtəlsüz sferasına şüurun iştirakı olmadan baş verən çox sayda fizioloji və mental proseslər daxildir. Təhtəlsüz əsasən orqanizmin bioloji funksiyalarının yerinə yetirilməsinə cavabdehdir. Alimlər orqanizmin bu özünü tənzimləmə sistemini avtonom əsəb sistemi adlandırırlar. Bizə nəfəs almaq, ürəyin döyünməsi, bədən temperaturunun yüksəlməsi və ya aşağı düşməsi, eləcə də bir çox başqa proseslər haqqında fikirləşmək lazım gəlmir, orqanizminiz isə məhz bunların sayəsində özünü nizamlayır və azarlardan şəfa tapır.

Düşünürəm ki, siz gündəlik emosiyaları xatirələrin və ətraf mühitin, yəni həmin avtomatik sistemin nəzarəti altına verməkdə nə kimi təhlükə ehtiva olduğunu anlayırsınız. Vərdi olunmuş reaksiyaların işə salınması üzrə təhtəlsüz mexanizmi avtopilot sistemi və kompüter proqramları ilə artıq dəfələrlə tutuşdurulub. Bu analogiyaların hamısının təyinatı o hissi çatdırmaq üçündür ki, dərketmə xaricində yerləşən hansısa qüvvə davranışımıza nəzarət edir.

## EMOSİYALARIN YADDA SAXLANMASI



Şəkil 4A. Düşünce xatirə yaradır, davamında xatirə emosiya doğur. Vaxt ötdükcə düşünce xatirəyə çevrilir və müvafiq emosiyani avtomatik qaydada təkrarən meydana çıxarır. Bu prosesi dəfələrlə təkrar etmək nəticəsində düşünce, xatirə və emosiya vəhdət halında qovuşur. Emosiya belə əzbərlənir.

Bu da misal. Təsəvvür edin ki, uşaqlıqda siz bir gün evə qayıdanda sevimli itinizin öldüyünü görmüsünüz. Həmin məqamda alınan hissiyyat təəssüratı sizin yaddaşımda, necə deyirlər, əbədi həkk olunur. Bu hadisədən sizdə çapıq qalır.

Bu sayaq travmatik təcrübələrin nümunəsində, emosiyaların necə çevrilib, ətraf mühitdə sevimli varlığımızın itkisini bizə xatırladan amillərə, təhtəlsüz reaksiyasına, əzbərlənmiş reaksiyaya döndüyünü anlamaq çətin deyil. İndi siz artıq bilirsiniz ki, fikrən hadisəyə qayıdanda beyninizdə və cisminizdə həmin hadisələrin bir dəfə doğurduğu eyni emosiyaları təkrarən həyata gətirirsiniz. Proqramı aktivləşdirmək və keçmiş dərdi yenidən tam həcmdə hiss etmək üçün cəmi bir düşünce, hansısa xarici amilə təkrarən reaksiya kifayətdir. Qıvcıqlandırıcılar müxtəlif ola bilər: tutaq ki, siz itinizə oxşayan it görmüsünüz, ya da sevimlinizi hələ kiçik olanda gözdirdiyiniz yərə

gəlmisiniz. Hissiyat təcrübəsinin konkret məzmunundan asılı olmayaraq, o, müəyyən emosiyaları aktivləşdirir. Emosional triggerlər həm aşkar, həm də güclə sezilən ola bilər, ancaq istənilən halda sizə təhləşür səviyyəsində təsir göstərir və siz nə baş verdiyini heç anlamağa belə macal tapmamış emosional (kimyəvi) dərd, qəzəb və kədər halına qərq olursunuz.

Bundan sonra işə cismizin idrak üzərində yüksəlir. Siz bu haldan çıxmağa cəhd göstəribə bilərsiniz, ancaq özünüzdən asılı olmadan ələ alınır ki, öz öhdənizdən gələ bilərsiniz.

Pavlovun itləri haqqında xatırlayın. 1890-cı illərdə gənc rus alimi silsilə eksperiment keçirmişdi: o, bir neçə iti stola bağlayır, zəngi çalır və sonra onları səxəvətlə yedirdirdi. İtlər dəfələrlə eyni qıcıqlandırıcının təsirinə məruz ediləndən sonra Pavlova, sadəcə, zəngi çalmaqla kifayət idi və indicə qidalanacağını bilən heyvanlarda avtomatik surətdə ağız şirəsi ifraz olunmağa başlayırdı.

Bu proses şərti refleks adını almışdır və bu, avtomatik qaydada baş verir. Niyə? Çünki cismimiz qıcıqlandırıcıya avtonom qaydada, yəni beyindən asılı olmadan (avtonom əsəb sistemi ilə müqayisədə) reaksiya verməyə başlayır. Sayılı sənayələr ərzində işə salınan kimyəvi reaksiyalar silsiləsi cismimizi fizioloji səviyyədə dəyişir və bu, praktiki olaraq şüursuz şəkildə – şüurlu səylərin minimum iştirakı ilə, ya da ümumiyyətlə bunsuz baş verir.

Dəyişiklərin bu dərəcədə mürəkkəb olmasının səbəblərindən biri ələ bax budur. Hətta şüür indiki zamanla yaşayırsa da, təhləşür “cismani idrakı” keçmişdə qala bilər. Və biz əvvəlki təcrübəyə əsaslanaraq, öncədən söylənilən hansısa hadisələri gələcəkdən gözəlməyə başlayanda Pavlov itlərindən heç nə ilə fərqlənmirik. Konkret adam və ya hadisə haqqında zaman və məkanın konkret nöqtəsinə bağlanmış xatirə avtomatik qaydada (və ya avtonom qaydada) müəyyən fizioloji reaksiya doğurur.

Lakin kökləri keçmişdən uzanıb gələn emosional asılılığa üstün gəlməyimizə bəndir və biz əvvəlki Mən'imizin proqramlarını yenə və yenə işə salmağa məcbur edən qüvvə yox olacaq.

Bəlliklə, məsələ yavaş-yavaş aydınlaşır: biz indiki zamanla yaşadığımızı hətta “düşündə” və ya “hesab edəndə” də çox böyük ehtimalla – cismimiz keçmişdə “ilişib qalıb”.

### ***Emosiya – əhvali-ruhiyyə – temperament – xarakter: biz cismimizi keçmişlə yaşamağa necə alışdırırıq***

Beyinin işi həmişə təkrarlar və assosiasiyalar üzərində qurulduğundan, cismimizin öz üzərinə idrakın rolunu götürməsi üçün ciddi psixoloji travma almaq heç vacib də deyil<sup>1</sup>. Qarşısında özümüzü aciz hiss edəcəyimiz emosional püsürməni hətta kəciçik triggerlərdə<sup>2</sup> da doğura bilər.

Məsələn, siz işə gedəndə, adətən olduğu kimi, ürəyinizə yatan kafeyə baş çəkər və görürsünüz ki, onlarda sevimli, meşə qozu dadında kofeniz yoxdur. Burnunuzun altında mayusluqla deyirsiniz: bu da belə, bu boyda kompaniya olasan, ancaq belə populyar sirop təmin edə bilməyəsən. Ofisinizə çatanda əsəbliklə görürsünüz ki, parkovkada “sizin” yeriniz artıq tutulub. Sonra boş liftə girirsiniz və artıq tam “itə dönmüş” vəziyyətdə anlayırsınız ki, sizdən əvvəl kim işə düyməçiklərin hamısını basmağa macal tapıb. Və siz, nəhayət, ofisə gəlib çıxanda həmkarlardan kim işə dərdə şərikliklə soruşur:

– Nə baş verir? Sən bu gün heç özündə deyilsən.

Əhvalatınızı dinlədikdən sonra o, hala yananlıq etməyə başlayır, siz işə yekun vurursunuz:

– Mənim əhvali-ruhiyyəmə pisdirdi. Eyi yoxdur, bir təhər öhdəsindən gələm.

Amma bax buna siz müvəffəq olmayacaqsınız.

Əhvali-ruhiyyə – uzun çəkən emosional reaksiyanın təzahürü olan, bir qayda olaraq qısamüddətli kimyəvi haldır.

<sup>1</sup> Joe Dispenza, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007)

<sup>2</sup> Trigger - emosiya qıcıqlandırıcısı; emosiyaları işə salan psixoloji “tətik” mexanizmi. - Y.Ə.

Hansısa xarici amillər – baxdığımız nümunədə kafe işçilərinin sizin tələbatınızı qane etməyə qabil olmamaları, bunun ardınca da başqa bir neçə xırda məyusluq gəlmişdi – emosional reaksiya doğurmuşdur. Emosiya müvafiq olan maddələr orqanizmdə həmin andaca emal olunmur, bu isə o deməkdir ki, onların effekti hələ müəyyən müddət də davam edir. Maddələrin ilkin ifrazı və təsir göstərdiyi müddət arasındakı vaxt ehtirassızlıq mərhələsi adlandırılır.<sup>1</sup> Ehtirassızlıq mərhələsi nə qədər uzun çəkirsə, siz bu hissələri bir o qədər çox yaşayırınsınız. Emosional stimuldən sonrakı ehtirassızlıq mərhələsi bir neçə saat və ya gün təşkil edərsə, biz artıq əhval-ruhiyyə ilə üzləşirik.

Reallığın kvant modelinə uyğun olaraq, bütün informasiya müxtəlif tezliklərdə titrəşən informasiya dalğaları şəklində mövcuddur. Belə hallarda ehtimal etmək məntiqlidir ki, titrəşmə nə qədər ləngdirsə, materiya bir o qədər qatıdır və əksinə. Stress emosiyaları titrəşmələrimizin tezliyini azaldır və bizi nisbətən çox “maddi” və nisbətən az “energetik” edir.

Emosional reaksiyanın doğurduğu əhval-ruhiyyə uzananda nə baş verir? Düz həmin vaxtdan siz xiffət çəkirsiniz və budur, iclasda öyləmişsiniz, ətrafınıza baxırınsınız və əməkdaşlardan birinin necə də acıba qalstuk taxdığından, bossun səsinin necə də cırtlı olduğundan – sanki dırnaqları ilə şüşəni cızır və hətta ondan da pis – başqa heç nə haqqında düşüncə bilmirsiniz.

Və budur, indi söhbət təkcə əhval-ruhiyyə haqqında getmir. Siz öz temperamenti – vərdiş olunmuş emosiyaları müəyyən davranış modelləri vasitəsilə ifadə etmək tendensiyasını təzahür etdirirsiniz. Temperament – emosional reaksiyadır, bunun ardınca bir neçə həftədən bir neçə ayadək uzanan ehtirassızlıq mərhələsi gəlir.

Nəhayət, əgər ehtirassızlıq mərhələsi bir neçə il çəkirsə, bu tendensiya çevrilib şəxsiyyətin səciyyəvi xüsusiyyəti olur. Bu mərhələdə ətrafdakılar sizin haqqınızda qaraqabaq, kinli, həmişə narazı vəsvəsi kimi danışırlar.

Bu minvalla, çox vaxt şəxsiyyətin səciyyəvi xüsusiyyətləri keçmiş emosiyalarda cücrəb böyüyür. Bizim şəxsiyyətimiz (düşüncə, hiss və hərəkətlərin vəhdəti kimi götürülən) vaxtın əksər hissəsini keçmişdə yaşayır. Odur ki, şəxsiyyətimizi dəyişmək üçün əzbərlənmiş emosiyalardan yaxa qurtarmaq lazım gələcək. Keçmişin bataqlığından bir təhər çıxmaq zəruridir.

## MÜXTƏLİF MÖVCUDİYYƏT HALLARININ FORMALAŞMASI

|   |                              |
|---|------------------------------|
| T | SAATLARLA/GÜNLƏRLƏ           |
| Ə | Əhval-ruhiyyə                |
| C | HƏFTƏLƏRLƏ/AYLARLA           |
| R | Temperament                  |
| Ü | İLLƏRLƏ                      |
| B | Şəxsiyyətin səciyyəvi cəhəti |
| Ə |                              |

### EHTİRASSIZLIQ MƏRHƏLƏSİNİN UZUNLUĞU (emosional reaksiyanın müddəti)

Şəkil 4B. Ehtirassızlıq mərhələsinin uzanması. İstənilən hadisə emosional reaksiya doğurur və bu, inkişaf edib, davamında əhval-ruhiyyəyə, ardınca da şəxsiyyətin səciyyəvi xüsusiyyətinə çevrilə bilər. Bizim şəxsiyyətimiz əzbərlənmiş emosional reaksiyaların məhsuluna çevrilir və onun həyatı keçmişdə keçir.

<sup>1</sup> Голуман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2009. Вых там да: Голуман Д. Деструктивные эмоции. Как с ними справиться. Научный диалог с Далай-Ламой в пересказе Дэнзила Голумана. – М.: Попурри, 2005



## ***Öncədən söylənilə bilən gələcəkdə heç bir dəyişiklik mümkün deyil***

Lakin dəyişməyə özümüzə imkan verməyimizin bir səbəbi də var. Biz bəzən cismimizi idrak roluna həm də ona görə öyrəşdiririk ki, xatirələrdən çıxış edərək rəsmiini çəkdiyimiz gələcəkdə sağ qala bilək və qiymətsiz "indiki məqam" yenə də əldən buraxılmıyş olur.

Bildiyiniz kimi, insan öz cismini gələcəkdə yaşamağa məcbur edə bilər. Aydınır ki, bu qabiliyyəti hərdən həyatımızı yaxşılaşdırmağa doğru dəyişməyə kömək edir – qızım özü üçün İtaliyada yay mövsümünə iş hazırlayarkən etdiyi kimi, arzuladığımız hadisə üzərində şüurlu surətdə fokuslaşmağı qərara alanda. Qızımın nümunəsi sübut edir ki, arzuladığımız hadisə üzərində cəmlənəndə və hərəkətimizi planlaşdıraraq ona şüurlu surətdə hazırlaşanda, biz hansısa bir məqamda həmin hadisəni bəsitər gözü ilə əla aydın görəcəyik ki, düşüncələrimiz hadisənin özü qədər əhəmiyyət kəsb edəcək.

Düşüncələr çevrilib hadisə olanda emosiya meydana çıxır. Biz hadisənin emosiyasını hələ həmin hadisə baş verməzdən öncə yaşayanda isə cismimiz (və təhləşüür) əla reaksiya verir ki, sanki hadisə artıq realıqdır.

Bəs biz arzuolunmaz hadisələri öncədən gərginləşdirəndə, yaxud hətta təcürübəyə əsaslanan ən pis ssenariləri beynimizdə qarabasma kimi firladanda nə baş verir? Gələcək hadisə hələ gəlməmişdən cismimizi eyni halda yaşamağa proqramlaşdırırıq. Belə olanda cismimiz indiki zamanda yox, keçmişdə də yox, keçmişin çertyojları üzrə qurulmuş... gələcəkdə yaşayır!

Belə məqamlarda cismimiz real hadisə və onun fikri obrazı arasında fərqi ayırd etmir. Ən çox ehtimal olunan (bizim fikrimizcə) gələcəkdə cismimizə lazım olacaq "yanacaq" özümüzü doldururuq və cismimiz özünü "işə düşməyə" hazırlıq halına gətirir. İndi o, ehtimal olunan hadisəyə çox real mənada qərq olur.

Bu da, keçmişə əsaslanan gələcəkdə mövcud olmağın nümunəsidir. Təsəvvür edin ki, sizdən 350 nəfərlik auditoriya qarşısında mühazirə oxumağı xahiş ediblər, ancaq siz qorxursunuz – keçmişə iticimaiy-

yət qarşısındakı son dərəcə uğursuz çıxışlarımız üzündən. Və siz hər dəfə qarşısındakı mühazirə haqqında düşünəndə gözünüzdə görünən də əla kəkələyə-kəkələyə və fikrlərinizi itirərək aciz-aciz tribunada dayanmağımızdır. Cisminiz əla reaksiya verir ki, guya gələcək artıq indiki zaman olub: çiynləriniz gərilir, ürək döyüntüsü tezləşir, sizi tər basır. Həmin qorxunc günü öncədən düşünməklə cisminizi gələcək stressi öncədən yaşamağa məcbur edirsiniz. Yeni süqutun mümkünliyi sizi əla təşviş salır ki, gözlənilən neqativ hadisə üzərində cəmlənir və başqa heç nə haqqında düşünə bilmirsiniz. İdrak və cisminiz keçmiş və gələcək, gələcək və keçmiş arasında parçalanır. Nəticədə özünüzi yeni, müsbət yekundan məhrum etmiş olursunuz.

Öncədən söylənilən gələcəkdə həyatla bağlı daha ümumi misal göstərim. Tutaq ki, siz uzun illər boyunca hər səhər yeganə – avtomatik qaydada dişlənilib, dərk olunmayan hərəkətlərin köhnə məhrəban rəlslərinə düşmək üçün oyanırsınız. Cisminiz bütün gün ərzində hərəkətlərinizi öncədən düşünməyə o qədər alışmışdır ki, həmin hərəkətləri bir-birinin ardınca demək olar mexaniki surətdə edirsiniz. İti yedirtmək, dişləri təmizləmək, geyinmək, çay dəmləmək, evdəni təhləşüür atmaq, poçtu götürmək... və i.ə. Və hətta əgər siz nəyisə başqa cür etmək fikrini oyanırsınızsa da, fərqi yoxdur, təzliklə görürsünüz ki, yenə əla eyni şeyləri edirsiniz. Əla hiss yaranır ki, siz, sadəcə olaraq, həyatınızı idarə edən avtopilotu müşahidə edirsiniz.

Bütün bu 10-20 il ərzində siz həmin hərəkətlərin hamısını möhkəm-möhkəm yadda saxlayırsınız və cisminiz əla bil yalnız onu gözləyir ki, necə ələsin bütün bu hərəkətləri bir dəfə də etsin. Mahiyyət etibarilə, təhləşüürdə cisminiz gələcəkdə mövcud olmağa proqramlaşdırılıb, ona görə də sizə "sükən arxasında yuxuya getməyə" sükən imkan verir – daha doğrusu isə, sizi ümumiyyətlə avtomobil idarə etməkdən kənarlaşdırır. Artıq cisminiz indiki zamanla yaşamağı, sadəcə, bacarmır. Siz arxa oturacaqda əyləşib bezikdirici və öncədən bəlli olan gələcəyə aparılmıyşınızı gözlədiyiniz bütün bu vaxt ərzində cisminiz çox sayda təhləşüür proqramlarının köməyi ilə sizi idarə etməyə öyrəşib.



Siz yarımavtomat vərdişlərə üstün gəlmək və gələcəyə baş çək-məyə son qoymaq üçün zamanın hüdudları xaricində yaşamağı öy-rənməlisiniz. (Bir qədər sonra mən bu haqda daha təfərrüatlı danı-sacağam.)

### ***Keçmiş çevrilib gələcək olanda***

Bax bu da, vərdiş olunmuş emosiyaların analogi gələcək yarat-dığına dəlalət edən başqa bir nümunə. Tutaq ki, həmkarınız sizi Müstəqillik Günündə bərbekuyaya dəvət edib. Şöbənin bütün əməkdaşları orada olacaq. Ancaq sizin xozeyindən zəhləniz gedir. O özünü hər şeydə ən yaxşı sayır və bunu başqalarının da bilməsinə qətiyyətlə etiraz edir.

Siz onun tədbirlərində indiyədək iştirak etməmişiniz və bu, həmişə işgəncə olub, çünki o sizi havalanmış vəziyyətə çatdırır. Və budur, siz onun tədbirinə qonaq gedir və düşündüyünüz yalnız, keçən qo-naqlıqda onun hamının qarşısında öz həyat yoldaşına qət-təzə BMW bağışlamaqdan ötrü camaatı süfrədən ayırdığı haqqındadır. Əminsi-niz ki, məclis çox pis keçəcək və qonaqlıqdan əvvəlki bütün həftə-ni həyat yoldaşınızın qulağını bununla doldururdunuz. Və əlbəttə, proqnozlar çin olur. "Stop" işarəsi nəzərinizdən qaçır – cərimə... həmkarınız pivəni şalvarınıza dağıdır... siz orta qızarmış bifşteks si-fariş edirsiniz, aldığınızı isə praktiki olaraq çiydir...

Qonaqlığa özünüzə yükləyib gətirdiyiniz daxili təlimatı (yəni mövcudiyət halını) nəzərə alaraq, hadisələr çətin ki başqa cür inki-şaf edə bilsin. Siz düz səhərdən bilirdiniz ki, bu, nadir mənfur gün-lərdən biri olacaq və ələ belə də oldu. Siz gah arzuolunmaz gələcək üzərində ilişib qalır (gələcək hadisələrə öncədən varır), gah da keç-mişə qərq olurdunuz (yeni qıcıqlandırıcıları əvvəllər aldığınızıyla tutuşdururdunuz). Və buna görə yenidən eyni şeyi yaratmışınız.

### ***Elə yaşayın ki, arzuladığınız gələcək sanki artıq gəlib***

Sualların sualı: əgər siz indiki zamanla yaşamağın və keçmi-şin zəncirlərini qırmaqla kvant sahəsindəki bütün ehtimali reallıq-lara çıxış əldə etməyin mümkün olduğunu bilirsinizsə, keçmişdən belə inadkarcasına yapışmaq və öncədən söylənilən gələcək yarat-maq nəyə gərəkdir? Tamamilə sizin qüvvənizdə olanı – düşüncənin köməyi ilə beyni və cisminizi fizioloji səviyyədə dəyişməyə və ar-zuladığınız hadisə hələ gerçəkləşməmişdən niyə də çevrilib başqa adam olmayasınız? Yəni doğrudanmı siz xəyalınızın gələcəyi lehinə seçim etmək – və zamanı qabaqlayaraq, həmin xəyaldə artıq bu gün yaşamaq istəmirsiniz?

Keçmişə əsaslanaraq özünüz üçün peyğəmbərlik etdiyiniz gələ-cək stresslər və travmalar haqqında daim düşünmək əvəzinə, emosi-onal təcrübənizdə hələ olmayan yeni, arzuladığınız hadisələr haqqın-da eyni inadkarlıqla düşünmək daha yaxşı deyilmə?

Özünüzə ehtimali gələcəyə bu gün baş vərmağa izin verin – və bunu elə bir dərəcədə edin ki, cisminiz gələcək hadisələrlə bağ-lı emosional yüksəliş yaşadığınızı inansın. (Bunun necə edildiyini tezliklə biləcəksiniz.)

Qızılma söhbətim yadımdadır – deyirdim, bu gün, indiki za-manda elə yaşamaq lazımdır ki, guya İtaliyada möhtəşəm yay artıq baş tutub? O, məsləhətimə əməl edərək kvant sahəsinə signal ver-mişdi ki, hadisə fiziki dünyada artıq təzahür edib.

Bu sənətə bir çox görkəmli tarixi xadim yiyələnmişdi, bunu min-lərlə "adi insan" edib, siz də bunu bacaracaqsınız. Zamana, özü də səriştə səviyyəsində üstün gəlməyə imkan verən zaruri nevroloji mexanizmlər hər bir adamda var. Bəziləri bunu möcüzə adlandı-racaq, lakin mənim üçün hər şey insanın planlı şəkildə işləyərək mövcudiyətin elə bir halına nail olması ilə izah edilir ki, bu vaxt cismimiz və idrakımız artıq keçmişin salnaməsi olmur, cismimiz və idrakımız yeni və daha yaxşı gələcəyi fəal surətdə yaxınlaşdırmağa başlayır.

## ***Böyük Üçlüyə üstün gəlmək: həyəcanlanma pikləri və “gündəlik trans” məqamları***

Özünü yadırgamaq işində əsas maneə – ətraf mühit, cismimiz və zamanla eyni mənalı düşüncə və hisslərdir. Və tamamilə aşkardır ki, bu kitabda qələmə alınan meditasiya sistemində yolda ilk addım – Böyük Üçlüyə düşüncələrdə, hisslərdə və mövcudluğun özündə üstün gəlmək bacarığıdır.

Mərc gəlirəm, siz nə vaxtsa öz əhatənizə, cisminizə və zamana fikrən üstün gəlməyə artıq müvəffəq olmusunuz. Böyük Üçlüyü üstələmək məqamlarında biz, çoxlarının “ruh yüksəkliyi” adlandırdığı hala qərq olurmuş. Onu müxtəlif cür təsvir etmək olar, lakin mahiyyət ondadır ki, biz ətraf mühiti və cismimizi artıq hiss etmərik, vaxtın necə keçdiyi nəzərimizə çarpmır və ümumiyyətlə, xarici dünya üçün “itirik”. Planetin müxtəlif yerlərində mühazirələrlə çıxış edəndə, həmişə dinləyicilərdən yaşadıqları həqiqət məqamları – hansısa məşğuliyyətə və ya şüurun dəyişməsinə halına qərq olduqları anlar haqqında danışmaqlarını xahiş etmişəm.

Qələmə alınan təcrübələri iki qrupa bölmək olar. Birinciyə, necə deyirlər, pik həddində yaşantılar – reallığın həddləri xaricinə çıxan, keşislər və mistiklər üçün səciyyəvi olan xeyir-dual məqamlar aiddir. Bu yaşantılar yüksək ruhi mənə ilə zəngindir və ikinci tip təcrübələr bunlarla müqayisədə adi, ordinar və prozaik görünə bilər – lakin bu o demək deyil ki, onlar nisbətən az əhəmiyyət kəsb edir.

Bu kitabın yazılması prosesində bu cür “gündəlik trans” halları məni dəfələrlə ziyarət edib (hərçənd istədiyim kimi elə də tez-tez yox). Mətnin arxasına aylanan kimi, məni kənar düşüncələr yayındırır: məzuniyyətlərin cədvəli haqqında, pasiyentlər haqqında, uşaqlar haqqında, yemək və ya yatmaq istədiyim, ya da ümumiyyətlə həvəs olmadığım haqqında. Sözlərin məndən eləcə axdığı yaxşı günlərdə isə mənə elə gəlməyə başlayır ki, həm barmaqlarım, həm də klaviaturanın düyməcikləri – yalnız idrakımın davamıdır. Barmaqlarımın hərəkətini artıq dark etmirəm, stulun söykənəcəyini hiss eləmirəm.

Ofisin pəncərəsindən görünən, küləkdə yellənən ağaclar sanki yox olur və boyun nahiyəmdə iniltili ağrı artıq nəzərimə çarpmır. Bütün fikrim-zikrim ekrandakı sözlərdədir. Və hansısa məqamda qəfildən anlayıram ki, artıq bir saatdan çox vaxt ötüb – ancaq bu mənə birca an kimi görünmüşdü.

Bələ iş tamamilə yəqinliklə sizin də başınıza gəlib. Bu hiss sizi, ola bilsin, maşın sürəndə, filma baxanda, yaxşı kampaniya ilə şam süfrəsində, mütaliə edəndə, toxuyanda, pianino çalanda və ya sadəcə, haradasa təbiətdə oturanda ziyarət edib.

Sizdə necə olduğunu bilmirəm, ancaq ətrafda heç nəyin nəzərimə çarpmadığı, zamanı və bədənimi hiss etmək qabiliyyətim itirdiyim məqamlar şəxsən məndə qeyri-adi qüvvə qabarması doğurur. Mətn üzərində işlədiyim vaxtlarda belə məqamlar həmişə olmur, lakin ikinci kitabımı yekunlaşdıranda belə halların tezləşdiyini hiss etmişdim. Vaxt ötdükcə hətta ruh yüksəkliyini də idarə etməyi öyrəndim və indi, ilhamın nə vaxt lütf edib mənə baş çəkəcəyi o nadir halları gözləmək artıq lazım gəlmir.

Və əgər biz yenisini yaratmaqdan ötrü idrakımızı itirmək niyyətindəyiksə, onda bizə Böyük Üçlüyə üstün gəlmək və bununla da həyatımıza bu cür məqamları daha çox gətirmək qəti şəkildə zəruridir.



## FƏSİL 5

---

# SAĞ QALMAQ – QURUB-YARATMAQDADIR

Mən Böyük Üçlüyə üstün gəlmək haqqında danışanda (bax: fəsil 4) yazıçılıq işlərimi təsadüfən nümunə göstərməmişdim, axı, biz yazanda sözləri yaradırıq (vərəq üzərində, yaxud kompüterdə). Eynilə bu sayaq qurub-yaratmaq qüvvəsinə rəsm çəkmək də, musiqi alətlərində çalmaq da, tornaçı dəzgahında iş də – və ümumiyyətlə, Böyük Üçlüyün bizi qandalladığı zəncirləri qırmağa imkan verən istənilən məşğuliyyət malikdir.

Qurub-yaratmaq halında yaşamaq niyə belə çətindir? Əgər biz xoşagəlməz keçmişin, yaxud vahiməli gələcəyin üzərində ilişib qalmışıqsa, deməli, üstün olaraq stress halında – başqa sözlə, sağ qalmaq rejimində yaşayırıq. Düşüncələrimizi nəyin məşğul etdiyi elə də vacib deyil: sağlamlıq (cismimizin sağ qalması), ipoteka (xarici mühitdə sağ qalmaq üçün baş üzərində dam olmalıdır), sağ qalmaq üçün etmək lazım gələnlərə zaman çatışmazlığı. Başqa şey daha vacibdir: bir çoxumuz qurucu rolunu ifa etməkdən çox, “sağ qalmaq naminə həyat” halında qalmağa qat-qat çox vərdis edib.

Mən birinci kitabımda sağ qalmaq xətrinə yaşamağın qurub-yaratmaq naminə yaşamaqdan nə ilə fərqləndiyi haqqında çox təfərrüatlı danışmışam. Ona görə də, bu fərq özü üçün daha geniş aydınlaşdırmaq istəyənlərə "Öz beyninizi inkişaf etdirin" kitabının 8-11-ci fəsilərini oxumağı məsləhət görürəm. Burada isə əsas fərqləri yalnız qısaca qeyd edəcəyəm.

\*\*\*

Sağ qalmaq rejimində yaşamağın nə demək olduğunu anlamaq üçün hansısa heyvani, məsələn, meşədə qayğısız otlayan maralı təsəvvür edin. Tutaq ki, onun orqanizmi optimal kimyəvi tarazlıq halındadır. Ancaq o, xarici dünyada hansısa təhlükə, məsələn, yırtıcı hiss edərsə, orqanizmdə həmin andaca "vur, ya da qaç" reaksiyası işə salınacaq. Bu reaksiyaya – bioloji funksiyaların: həzm, temperaturun nizamlanması, qanda şəkərin səviyyəsi və sairəyə cavabdeh olan avtonom əsəb sisteminin bir hissəsi olan simpatik əsəb sistemi nəzarət edir. Aşkar etdiyi təhlükənin öhdəsindən gəlmək üçün heyvanın cismində kimyəvi tərkib dəyişir: simpatik əsəb sistemi böyrəküstü [vəzləri] avtomatik surətdə aktivləşdirir və bu, çox böyük miqdarda enerji püskürməsinə gətirir. Maralı bir sürü koyot təqib edərsə, həmin enerji qaçıb can qurtarmaq üçün istifadə olunacaq. Əgər maral sağ-salamat aradan çıxmağa müvəffəq olarsa, onda təhlükə yox olandan 15-20 dəqiqə sonra tarazlıq bərpa olunacaq və o, yenidən ot gövşəməyə girişəcək.

Analoji mexanizm insanda da işləyir. Biz təhlükə hiss edəndə simpatik əsəb sistemi aktivləşir, enerji səfərbər olunur və i.a. – insan bu məsələdə maraldan az fərqlənir. İnsanın meydana çıxdığı dövrün üfüqlərində bu qeyri-adi adaptiv mexanizm onu yırtıcılardan və digər təhlükələrdən qoruyurdu. Bu sayaq heyvani keyfiyyətlər bizim növümüzün inkişafına əlverişli şərait yaradırdı.

## ***Stress – insanın reaksiyasıdır: təkcə bir fikir kifayətdir***

Homo Sapiens və planet üzrə heyvanlar aləmindən bizim qonşularımız arasında, əfsus, bəzi fərqlər var ki, bunların təsiri artıq o qədər də əlverişli deyil. Kimyəvi tarazlıq pozulanda biz, necə deyərlər, stress halına düşürük. Stress – tarazlığın pozulmasına orqanizmin reaksiyası və kimyəvi balans bərpa etmək cəhdidir. Stress-reaksiya istənilən xarici təhlükə aşkar ediləndə – Serengeti qoruğunda şir görəndə, ya da mağazada o qədər də dostcanlı olmayan keçmiş məşuq (və ya məşuqa) ilə üzləşəndə, yaxud tıxacda bezəndə işə düşür.

Heyvanlardan fərqli olaraq, insan "vur, ya da qaç" mexanizmini təkcə bir fikirlə aktivləşdirməyə qabildir. Və həmin fikrin hansısa şəkildə cari şəraitlə bağlı olması heç də fakt deyil. Stress reaksiyası gələcək hadisə ərəfəsində meydana çıxıb bilər. Lakin bundan da pisi odur ki, biz beynimizin kətanına tikilmiş hansısa kədərli xətirəni daim yaddaşımızda diriltməklə stress doğura bilirik.

Beləliklə, biz ya stress hadisələrinin öncədən yaşayırıq, ya da onları xatırlayıyıq, bu isə o deməkdir ki, cismimiz də ya keçmişdə, ya da gələcəkdə yaşayır. Biz qısamüddətli stress situasiyalarını öz ziyanımıza uzunmüddətliyə çeviririk.

Digər tərəfdən, insanın kiçik səbəbdən özündə stress-reaksiyanı asanlıqla doğurmaq qabiliyyətindən (qüsurdan – demək daha yaxşıdır) heyvanlar məhrumdur – odur ki, onu söndürmək qeyri-mümkün olur. Bizim maral indicə yaşamış hadisələr haqqında düşüncələrlə özünü didib-gəmirmədən, – iki ay əvvəlki hadisələrdən hələ heç danışmayaq, o vaxt da onu koyot qovurdu – yenə qayğısız ot qırır. Uzun sürən stress bizi dağıdır, çünki heç bir canlı məxluq stress-reaksiyanın dəfələrlə işə salınmasının və uzunmüddətli xarakterinin gətirdiyi neqativ nəticələrin öhdəsindən gəlməyə uyğunlaşmayıb. Başqa sözlə, uzun müddət fəvqaladə situasiyada olmaq izsiz ötüşə bilməz. Və biz stress-reaksiyanı işə salanda artıq onu söndürə bilmiriksə, cismimizi mütləq hansısa pozuntu təhdid edir.



Tutaq ki, həyatınızda “vur, ya da qaç” reaksiyasını daim aktivləşdirməyə məcbur edən hansısa təhlükə var (real, yaxud təxəyyül olunan). Bu vaxt kimyəvi tarazlıq pozulur və daha sürətlə işləməyə başlayan ürək ətraflara çox böyük miqdarda qan qovur, – əsəb sistemi bu minvalla sizi döyüşə, ya da qaçmağa hazırlayır. Ancaq gəlin həqiqətin gözüne dik baxaq: siz özünüzdə nə Baham adalarına qaçmağı, nə də həmkarınızı boğmağı qiya biləcəksiniz. Bu, həddən artıq primitiv olardı. Və bunun natiçəsi kimi, siz daim özünüzdə sürətlənmiş ürək döyüntüsü meydana çıxarırsınız, bu da qan təzyiqi, aritmiya və digər problemlərə gətirə bilər.

Bəs, energetik resursların daim xarici təhlüklələrə qarşı mübarizəyə səfərbər olunması nə ilə təhdid edir? Biz çox böyük miqdarda enerjiyi xarici dünyaya yönəlməklə orqanizmin daxili mühitinin payına demək olar heç nə saxlamırıq. Böyümək və bərpa olunmaq üçün enerji olmayanda, daxili hala nəzarət edən immun sisteminin işində pozuntular meydana çıxmağa başlayır. Nəticədə, ən müxtəlif azarlar adama bəndlənir: soyuqəymədən tutmuş revmatoid artrit və xərcəngə qədər (bunların hamısı immun-şərtləndirilmiş xəstəliklər sırasındadır).

İnsanın stress reaksiyasının unikalığı odandır ki, biz, heyvanlardan fərqli olaraq, travmatik situasiyanı özümüzdə dəfələrlə yaşayıq – həm hadisədən sonra, həm də hətta hadisə faktiki baş verənə qədər. İnsanın indiki zamanın, keçmişin və gələcəyin təhdidlərinin təsiri altında stress yaşamaq qabiliyyətinin mənfii nəticələri nədir? Əgər kimyəvi tarazlıq həddən artıq tez-tez pozulursa, onda əvvəl-axır balansın pozulması normaya çevrilir. Və nəticədə biz genetik proqramımızın gerçəkləşəcəyinə məhkum oluruq, bu isə əksər hallarda hansısa xəstəliklərə rəvac verir.

Səbəb aydındır: stress ifraz edən hormonlar və digər maddələr silsiləsilə işə salınan “domino effekti” bəzi genlərin işində pozuntulara gətirər və bu, xəstəliklərin meydana çıxması ilə nəticələnə bilər. Başqa sözlə, kroniki stress sizi irsən aldığımız ssenarilər üzrə yaşamağa məcbur edən genləri aktivləşdirir. Bir vaxtlar faydalı və yüksək adaptiv biokimyəvi mexanizm (“vur, ya da qaç” reaksiyası)

nacinsləşərək ziyanverici və qeyri-adaptiv davranış modelinə çevrilmişdir.

Məsələn, əcdadlarınız şirdən qaçanda stress-reaksiya öz birbaşa işini gördüdü: onları xarici mühitdən qoruyurdu. Bu, adaptiv davranışdır. Ancaq əgər siz vəzifə üzrə yüksəlişə görə günbəgün həyəcanlanırsınızsa, prezentasiyada yüksək müdiriyyət qarşısında duruxub qalırırsınızsa, yaxud xəstəxanaya düşsən ananızın sağlamlığı barəsində narahat olursunuzsa, onda orqanizmə eynilə – sizi guya şir təqib edirmiş kimi, maddələr ifraz olunur.

Və bax bu davranış məhz elə qeyri-adaptivdir. Siz həddən artıq uzun müddətdir ki, döyüş hazırlığı vəziyyətindəsiniz. “Vur, ya da qaç” mexanizmi orqanizm üçün zəruri olan qüvvələri yandırır. Cisminiz həyat enerjisinin immun sistemindən, həzm və digər sistemlərdən “oğurlayıb” əzələlərə göndərir ki, siz yırtıcıyı dəf edə, ya da təhlükədən qaça bilərsiniz. Lakin sizin situasiyanızda bu özünüzdə qarşı işləyir.

Stress hormonlarının bolluğu qəzəb, qorxu, paxıllıq və nifrət kimi emosiyaların meydana çıxmasını və aqressiya, xiffət, inamsızlıq, acizlik təhrik edir, ağrı, əzab, kədər, ələcsizlik hissi və depressiya yaşamağa məcbur edir. İnsanların əksəriyyəti demək olar daim neqativ düşüncə və hisslərə qərq olmuşdur. Bəs ola bilərmi ki, onların həyatı büsbütün neqativ hadisələrdə keçsin? Aydın məsələdir ki, yox. Neqativin səviyyəsi məhz ona görə kəllə-çarxa çıxır ki, bu adamlar ya gələcək stressə öndən qərq olur, ya da artıq keçirdikləri stressi yenidən yaşayırlar. Və onların demək olar bütün düşüncə və hissləri güclü stress və sağ qalmaq hormonları ilə meydana çıxarılır.

Stress-reaksiya işə salınanda üç amil bizim üçün ən vacib əhəmiyyət kəsb etməyə başlayır:

- cismimiz (Onun qeydinə qalmaq zəruridir);
- xarici mühit (Mən təhlükədən harada daldalanım?);
- zaman (Bu təhlükədən yaxa qurtarmağa mənim nə qədər vaxtım gedəcək?).



Biz sağ qalmaq xətrinə yaşadığımızı görə Böyük Üçlüyün təsirinə bu dərəcədə məruz qalırıq. Stress-reaksiya və müvafiq hormonlar bizi cismimiz, xarici mühit və zaman üzərində cəmlənməyə (və ilişib qalmağa) məcbur edir. Nəticədə Mən'imizi fiziki reallıq terminlərində müəyyənləşdirməyə başlayırıq: mənəvilik, dərrakəlilik, uzaqgörənlik və psixiki cəlbolunma səviyyəsi azalır.

Fərqli cür də demək olar: biz "materialist" olmağa, yəni daim şey-süylü reallığı haqqında düşünməyə vərmiş edirik. Şəxsiyyətimiz cismani baramanın əsirliyinə düşür. Bütün fikrimiz-zikrimiz xarici dünyadadır, çünki stress-hormonların təsiri altında diqqət fokusumuz məhz bu tərəfə yerdəyişmə edir. Bizi yiyəsi olduğumuz şeylər, tanıdığımız adamlar, getmək lazım olan yerlər, problemlər, yaraşmayan saç düzümləri, bədənimizin hissələri və i.ə. məşğul edirlər. Başqa adamlarla müqayisədə öz görkəminizin necəliyi, vaxtımızın kifayət qədər olub-olmadığı bizi qayğılandırır... düşüncəm ki, nə haqda danışdığımı anlayırsınız. Və biz özümüzü, əsas etibarilə, özümüzə bəlli olana və bir də nə etdiyimizə əsaslanaraq yadda saxlayırıq.

Sağ qalmaq rejimində həyat bizi 0,00001 % nisbətində olan reallıq üzərində fokuslaşmağa məcbur edərək, yerdə qalan 99,99999 %-i bizdən gizlədir.

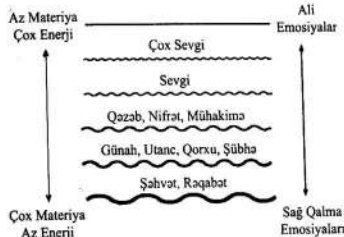
### **Sağ qalmaq nəminə həyat: "kim isə" olmaq**

Ənənəvi olaraq, insanların əksəriyyəti özünü "kim isə" qismində qavrayır. Lakin bizim əsl mahiyyətimiz Böyük Üçlük xadimləri ilə orta q heç nəyə malik deyil. Bizim mahiyyətimiz – dərrakəli kvant sahəsinə qoşulmuş şüurdur.

Biz kim isə olanda və materialistik Mən'imiz sağ qalmaq rejimində yaşamağa başlayanda, əslində kim olduğumuzu yaddan çıxarıq. Ümumkainat idrakı ilə əlaqəni hiss etmirik. Biz stress hormonlarının təsirinə nə qədər çox uyuruqsa, şəxsiyyətimiz maddələr qabarması ilə bir o qədər çox müəyyənləşdirilir.

Əgər insan mahiyyətini istisnasız olaraq fiziki hesab etsək, onda bizim qavramamız ləmişə orqanları ilə məhdudlaşacaq. Reallığı istisnasız olaraq ləmişə orqanları vasitəsilə xarakterizə edəndə isə, duyğularımıza reallığı öncədən müəyyənləşdirmək imkanı veririk. Biz Nyuton paradigması çərçivəsinə düşür və keçmiş əsaslanıb gələcəyi öncədən söyləməyə başlayırıq. Yadırdırsa olduğu kimi, reallığın Nyuton modeli – öncədən söylənilən nəticələr modelidir. Və budur, biz ali iradəyə tabe olmaq əvəzinə öz reallığımızı nəzarətdə saxlamağa can atırıq. Biz, cəmi-cümlələri, sağ qalmağa çalışırıq.

### **SAĞ QALMA EMOSİYALARI VƏ ALİ EMOSİYALAR**



Şəkil 5A. Cədvəlın üst hissəsində verilən yüksək tezlikli dalğalar vibrasiyanın yüksək sürəti ilə fərqlənir. Titrəyişlərin tezliyini görə onlar materiyadan çox, enerjiyə yaxındır. Yuxarıdan aşağı vibrasiyanın sürəti azalır və enerji getdikcə daha çox "maddə" olur. Bu minvalla, sağ qalmaq emosiyaları bizi yerlə birləşdirir və enerjiden çox, materiyaya yaxın olan tezliklərdə vibrasiya etmək məcburiyyətində qoyur. Qəzəb, nifrət, azab, utanmaq, günah, mühakimə, şəhvət, və bunlara bənzər emosiyalar bizi maddi dünyaya qərq edir, belə ki, bu emosiyaların tezliyi aşağı olduğundan, daha çox maddi obyektlərin şüalan-dırmasına uyğun gəlir. Sevgi, sevinc və minnətdarlıq kimi ali emosiyalar isə yüksək tezliklidir. Ona görə də bu emosiyalar enerjiyə yaxın və materiyadan nisbətən uzaqdır.

Əgər reallıq enerjidirsə, onda biz özümüzü niyə energetik yox, daha çox fiziki aspektdə qavrayırıq? Məsələ ondadır ki, sağ qalmağa yönələn emosiyalar aşağı tezliklidir, ya da fərqli deyilsə, aşağı enerjilidir (emosiya – “hərəkətdə olan enerji”dir, latincada motus – hərəkət). Onlar nisbətən aşağı tezliklərdə vibrasiya etdiyindən, bizi fiziki mahiyyət səviyyəsində “yerlə birləşdirir”. Biz “qatlaşmış”, ağırlaşmış və sırf cismani oluruz, çünki bu enerji vibrasiyamızı yavaşdır. İndi cismimiz, birbaşa mənada, enerjiden çox dərəcədə kütədir; materiya idrak üzərində hökm edir.<sup>1</sup>

Odur ki, bunda məntiq var: əgər biz sağ qalmağa yönəlmiş primitiv emosiyalardan imtina edər və onları yadırgamağa çalışırıqsa, energetik şüalanmamızın tezliyi yüksələcək və biz artıq cismimizə bağlı olmayacağıq. Biz idrakin rolunu öz üzərinə götürən cismimizdən enerjini, hansısa mənada, azad edəcək və onu kvant sahəsinə buraxacağıq. Öz-özlüyündə yüksək emosiyalar isə bizi qaldırır dərk etmənin daha yüksək səviyyəsinə, ümumkainat idraki ilə əlaqəni duya biləcəyimiz Mənbəyə daha da yaxınlaşdıracaq.

### ***Biz “kim isə” olmağa necə vərdiş edirik***

Həm real, həm də uydurma təhlükənin doğurduğu stressdə daxili sistemə bolluca maddə püskürdüklər və bu, çox güclü enerji qarması doğurur, bunun təsiri altında cismimiz və beynimizin bəzi hissələri dərhal “oyanaraq” bütün diqqəti Böyük Üçlüyə keçirir. Bu mexanizm ciddi aludəçilik doğurur, axı bizə – üçqat espresso fincanı kimi – sayılı saniyələr ərzində “gümrahlaşmağa” imkan verir.

Biz vaxt ötdükcə təhləşürdə öz problemlərimizə, əlverişsiz şəraitə və qeyri-sağlam münasibətlərə vərdiş edirik. Sağ qalmaq emosiyalarından asılılığımızı nə iləsə qidalandırmaq mümkün olmasa, biz bu situasiyalı həyatımızdan kənarlaşdırırıq. Yoxsa bir-

dən bizim, öz fikrimizcə, kim olduğumuz yadırmızdan çıxar. Elədir ki var, qan-qaraçılıqdan aldığımız enerji axını bizə, sadəcə, xoşdur!

Hələ üstəlik də, bu emosional yüksəliş bizdə xarici dünyanın vərdiş etdiyimiz və tanış olan elementləri ilə: adamlarla, əşyalarla, məkanlarla və şəraitlə assosiasiyalaşır. Biz bunlardan da asılılığa düşürük; şəxsiyyətimizi xarici əhatə müəyyənləşdirməyə başlayır.

Əgər insanın özündə stressi təkcə bir fikirlə doğurmağa qabil olduğu ilə razılaşsınızsa, onda öz-özlüyündə aydındır ki, özümüzdə – yırtıcıdan qaçmağı müşayiət edən vaxt olduğu kimi – kimyəvi püskürmə ziyafəti təşkil edə bilərik. Stressə uyğun olan maddələr isə aludəçilik doğurur. Beləliklə, biz düşüncələrin özündən asılılığa düşmüş oluruz; onların təsirinə təhləşürümüz adrenalin püskürməsi doğurur – biza başqa cür düşünmək buna görə belə çətindir. Odur ki, duyğularımızı fikrən üstələməyə cəhd edəndə, yaxud ifadə etmək qəbul olunduğu kimi, “qeyri-standart fikirləşəndə”, biz ciddi diskomfort yaşayırıq.

Biz asılı olduğumuz nədənsə özümüzdə imtina edən kimi, – baxdığımız halda bu, bizim üçün emosional narkotikə çevrilən vərdiş olunmuş düşüncə və hisslərə – çox güclü meyil, yadırgama ağırları peyda olur və daxili səs bizi hər cür dilə tutur ki, dəyişməyə. Və budur, biz vərdiş olunmuş reallığa əvvəlkitək qandallanmışıq.

Beləliklə, əksərən məhdudlaşdırıcı xarakterli düşüncələr və hisslər bizi yenidən, bizdə həmişə “vur, ya da qaç” reaksiyası doğuran tanış problemlərin, şəraitin, stress amillərinin və pis qərarların qarmasına taxır. Və əvvəlkitək özümüzdə neqativ qıcıqlandırıcıların əhatəsinə salırıq ki, daim stress yaşayaq, çünki bu asılılıq özümüz haqqında təsəvvürlərimizi təsdiq edir. Stress elə ona görə də lazımdır ki, identikliyimizi möhkəmləndirsin. Sadə dillə deyilsə, pis iş olsun, yaxud uğursuz münasibətlər, fərqi yoxdur, biz stress doğuran problemlər və şəraitdən asılılığa düşürük. Biz qan-qaraçılıqlardan eləcə yapışmışıq, çünki onlar özümüzü “kim isə” kimi duymağa yardım edir və aşağı tezlikli emosiyalarımızı qidalandırır.

<sup>1</sup> Bentof, İtzhar. Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness (Rochester, VT: Destiny Books, 1988) Vaxt həm də: *Равина. Как творить свою реальность. Пособие для начинающих.* – М.: София, 2010

Lakin ən pisi odur ki, biz daimi qorxu içində yaşayırıq: axı, problemlər yox olsa, biz nə fikirləşəcəyimizi və nə hiss edəcəyimizi heç bilmirik, bu isə o deməkdir ki, energetik püskürmə almayacaq və kim olduğumuz yadımıza düşməyəcək. Çoxları üçün öz individuallığımızı itirməkdən qorxulu başqa heç nə yoxdur. Axı, gör necə bir həşətdir – heç kim olmasın, şəxsi identikliyin olmaya?!

### *Egoistik eqo*

Nəzərinizə çarpa biləcəyi kimi, Mən`imiz adlandırdığımız bizdə düşüncələrin, hissələrin və Böyük Üçlük elementlərinin bütöv kompleks ilə assosiasiyalaşır və həmin emosional assosiasiyanın kontekstində mövcuddur. Təəccüblənməyə dəyərmə ki, insanlara özünə dalmıq və öz əli ilə yaratdığı reallığı arxada qoymaq belə çətinidir? İşıdır əgər cismimiz, zaman və xarici mühit olmasaydı, elə təəssürat oyanır ki, biz, ümumiyyətlə, kim olduğumuzu da bilməzdik. Biz bax buna görə xarici dünyadan və qədər asılıyıq. Qavramamız və emosiyaları təkrar-təkrar həyata gətirməyimiz lamisə orqanları ilə məhdudlaşmışdır, çünki fərdi asılılıqlarımızı gücləndirən fizioloji cavabı biz yalnız bu yolla ala bilərik. Və bütün bunları özümüzü insan saymaq üçün edirik.

Əgər sağ qalmaq reaksiyasının intensivliyi xarici dünyanın hadisələrinə adekvat deyilsə, onda stress hormonlarının bolluğu insanın öz fərdi Mən`inin ayrı-ayrı parametrləri üzərində ilişib qalmasına gətirir. Biz həddən ziyadə eqoistik olururuq. Cismimizin və ya xarici əhatənin hansısa aspekti üzərində ilişib qalır və zamanın qulu olururuq. Biz fərdi reallığın tələsinə düşür və özümüzə dəyişməyə, özümüzü yadırgamağa qüvvə hiss etmirik.

Sağ qalmaq emosiyalarının bolluğu sağlam eqo (biz bu sözü tələffüz edəndə nəzərdə tutduğumuz Mən) kasasını dolduran sonuncu damla olur. Normal eqo`nun təbii funksiyası – xarici dünyada təhlükəsizliyimizi təmin etməkdir. Belə ki, eqo bizim tonqala, yaxud uçurumun kənarına həddən çox yaxınlaşmamağımıza göz qoyur. Balanslaşmış eqo özünüqoruma instinktinə gerçəkləşdirir. O, fərdi

tələbatlar və başqa adamların ehtiyacları arasında sağlam tarazlığı gözləyir, özü və başqaları arasında diqqəti bərabər paylaşdırır.

Ekstremal situasiyada qarşımızda sağ qalmaq zərurəti meydana çıxanda, tamamilə təbii ki, şəxsi Mən`imiz prioritet olur. Lakin xroniki, uzunmüddətli stress cismimizi və beynimizi tarazlıqdan çıxarıanda eqo`muz sağ qalmağın həddən ziyadə qeydində qalmağa bəsləyir və qalan bütün hər şeyin zıyanına özünü birinci plana çəkir. Biz öz üzərimizdə ilişib qalıyıq. İstəklərimizə ləbbeyk edirik, yalnız özümüzə başımız qarışdırıb, öz vacibliyimiz hissi, eyni zamanda da özümüzə yazığımız gəlmək və nifrət etmək hissi ilə aşır-daşırıq. Daimi stress şəraitində bu, "bəs mən necə olacağam?" prinsipi üzrə təsir göstərir.

Bu vaxt eqo`muz, əsas etibarilə, istənilən situasiyanın yekununu nəzərdə saxlamağın qeydində qalır, çünki o, xarici dünyanın üzərində həddən ziyadə cəmlənmiş və reallığın yerdə qalan 99,99999 %-dən yadlaşmışdır. Mahiyyət etibarilə, biz reallığı hissələr vasitəsilə nə qədər fəal müəyyənləşdiririksə, o öz qanunlarını bizə bir o qədər fəal dikte edir. Maddi reallıq qanunu isə kvant qanununa birbaşa əks işarəlidir. Biz diqqətimizi nəyə yönəldiriksə, elə o da reallığımız olur. Deməli, əgər diqqətimiz cismimiz və maddi dünya üzərində cəmlənmişdirsə, əgər özümüzü zaman xəttinin müəyyən parçası ilə məhdudlaşdırmışıqsə, onda bütün bunlar elə reallıq cizgilərini də alır.

Bizə lazım olan da, vur-tut, tanıdığımız adamları, yiyəsi olduğumuz şeyləri, gəzdiiyimiz yerləri və bizi təqib edən problemləri yaddan çıxarmaqdır. Biz zamanın hesabını itirməli, cismimizin və onun monimənilmiş vərdişləri daim qidalandırmaq tələbatının hədudlarından çıxmalıyıq. İdentikliyimizi təsdiq edən yaxşı tanıdığımız həyəcanlardan imtina etməli və gələcəyi öncədən söyləməyə, yaxud keçmişdə baş verənləri yaddaşımızda diriltməyə cəhd göstərməməli olacağıq. Egoistik, yalnız öz tələbatlarına başı qarışmış eqo`nu kənara atmaq, düşüncələrdə və xəyallarda şəxsi hissə üstün gəlmək və naməlum olanın xəyalına dalmıq lazımdır. Vərdiş olunmuş həyatdan azad olma da bax onda başlayacaq.

## *Düşüncələr xəstəlik doğura bilirsə, düşüncə onu sağalda da bilməz ki?*

İndi biz bir addım da irəliləyəcəyik. Artıq demişdim ki, stress-reaksiya təkcə bir fikirlə də işə düşə bilər. Həm də xatırlatmışdım ki, stress halında təşəkkül tapan maddələr bir çox xəstəliyin genetik mexanizmlərini işə salır, belə ki, hüceyrələrin ətrafında çox əlverişsiz mühit yaradır (bu, elmi faktıdır). Deməli, şeylərin məntiqi ilə, düşüncələr xəstəliyi təhrik edə bilər. Və əgər belədirsə, onda düşüncələr xəstəliklərdən şəfa da verə bilərlər?

Tutaq ki, bir nəfər qısa müddət ərzində bir sıra hadisə yaşamaqlı olmuş və həmin hadisələr onda acılı hissələr və inciklik doğurmuşdur. O, ağırlıq epizodlara şüursuz surətdə reaksiya verməklə daim amansızlaşırdı. Bu emosiyaya uyğun olan maddələr axını onun hüceyrələrinə yön alırdı. Vaxt ötdükcə emosiya əhval-ruhiyyə, bir neçə ay davam edən əhvali-ruhiyyə isə temperament olmuş, temperament də illər ötdükcə şəxsiyyətin səciyyəvi xüsusiyyətinə çevrilmişdir. O, çevrilib kinli adam olmuşdur. Nə baş verib? O, emosiyanı o qədər yaxşı əzbərləyib ki, indi onun cismi həmin emosiyayı beyindən yaxşı öyrənib, axı, "düşüncə – hiss – düşüncə" dövriliyi uzun illər boyunca təkrarlardı.

Emosiyaların həyat hadisələrinin kimyəvi möhürünü təcəssüm etdiriyini bilərəkdən razılaşmağa hazırsınız mı ki, həmin adam kin-küdurətdən əl üzməyincə onun cismnin reaksiyası – sanki bu şəxs çoxdankı hadisələrin, yəni onda bu emosiyaları ilk dəfə doğurmuş hadisələrin həyəcanını indiyə qədər yaşayırmış kimi olacaq? Üstəlik də, əgər kin-küdurətə uyğun maddələr müəyyən genlərin öz funksiyasını yerinə yetirməsi prosesini pozursa, – xroniki stressin qüvvəsi ilə isə həmin maddələrin təsiri dəyişməz və fasiləsizdir – cismimizdə hansısa xəstəlik məğər inkişaf edə bilməz?

Və əgər belədirsə, onda mümkündürmü ki, həmin adam xroniki kin-küdurəti yadırgasa (yəni adətən bu hissi doğuran düşüncələri və əksinə, düşüncələri doğuran hissələri dəyişsə), idrakin rolunu öz üzə-

rinə götürən cismini emosional köləlikdən azad etsin? Və o, vaxt ötdükcə öz genlərinə təsiri dəyişə bilməzmi?

Və nəhayət, həmin adamın yeni cür düşünməyə və hiss etməyə başladığını təsəvvür edək, özü də o bunu elə bir dərəcədə edir ki, özünün yeni ideal versiyasını, yeni şəxsiyyətini yaradır. O, mövcudluğunun fərqli halına keçməklə genlərinə xoşxassəli təsir göstərə və hələ sağlamlığı düzəlməzdən qabaq emosional yüksəliş yaşaya biləcəkdirmi? Səadət duyğusuna elə bir dərəcədə baş vura biləcəkdirmi ki, bədənində – təkcə bir düşüncənin təsiri altında dəyişiklər getməyə başlasın?

İndi bir qədər sadələşdirilmiş şəkildə qələmə aldıqlarım, seminarların iştirakçılarından birinin real əhvalatıdır – o, xərçəng xəstəliyinə qalib gəlməyə müvəffəq olmuşdu.

\*\*\*

Bill dam ustasıdır, 57 yaşında sifətində şübhəli ləkə aşkar etmişdi. Dermatoloqun diaqnozu belə idi: bədxassəli melanoma. Cərrahi əməliyyata, şüa və kimya terapiyasına baxmayaraq, xərçəng boynuna, ardınca böyür sahəsinə və nəhayət, baldıra keçmişdi. Və hər dəfə də Bill analoji müalicə kursu keçirdi.

Aydındır ki, bunun niyə məhz onun başına gəldiyi sualı Billə əzab verirdi. O, başa düşürdü ki, səbəb – günün altında çox qalmaq ola bilərdi, ancaq Bill günün altında özündən heç də az olmayan adamları tanıyırdı, ancaq onlarda heç bir xərçəng yox idi. Bu ədalətsizlik onu daim düşündürürdü.

Növbəti müalicə kursundan sonra (bu dəfə xərçəng sol böyrünü ələ keçirmişdi) Bill fikrə dalmışdı: bəs, bəlkə xəstəliyin səbəblərindən biri kimi onun öz düşüncələri, emosiyaları və hərəkətləri xidmət göstərib. Özündə eşələnib dərk etmişdi ki, 30 ildən çoxdur kin-küdurət içində yaşayır, bütün düşüncələri və hissələri öz istəklərini həmişə başqalarının namına qurban verməli olduğu ətrafında hərlənib.

Məsələn, o, musiqiçi olmaq istəyirdi. Lakin atası əmək qabiliyyəti deyildi və Bill ailəvi dam örtmək biznesini öz üzərinə götürməli olmuşdu. Niyyətdən əl üzməli olacağını ona deyən məqamda yaşa-



duğu hissələr yenə və yenə qayıdırdı – o qədər tez-tez qayıdırdı ki, bədəni keçmişdə yaşamaqda davam edirdi. Bundan savayı, onda başqa adamlara görə öz xəyallarından boyun qaçırmaq patterni formalaşmışdı. Və hadisələr hər dəfə istədiyi kimi alınmayanda – məsələn, biznes genişləndəndən dərhal sonra daşınmaz əmlak bazarında qiymətlər uçub-töküləndə – o bunda hamını və hər şeyi günahlandırır.

Bill kin-küdurətin emosional reaksiyasını elə yaxşı əzbərləmişdi ki, bu onun şəxsiyyətini büsbütün ələ almış və onun təhlüşür proqramına çevrilmişdi. Uzun müddət bir halda olduğundan, daim müəyyən genləri aktivləşdirirdi və onun orqanizmini yeyib-dağıdan xəstəliyi də elə həmin genlər törətmişdi.

Lakin Bill xarici mühitin çaldığı havaya oynamayı indən belə də özünə rəva görə bilməzdi. Axı bütün həyatı boyu istisnasız olaraq başqa adamların, öyrədiyi yerlərin və həyat şəraitinin təsiri altında düşür, hiss və hərəkət edirdi. Bill anlamışdı: əvvəlki Mən ilə əlaqələri qırmaq və özünü yenidən yaratmaq üçün o, həyat şəraitini dəyişməlidir. Vərdi olunmuş həyatdan bir neçə həftəlik kənarlaşmağı qərar almış və Meksikaya, Baha yarımadasına yollanmışdı.

Bill ilk beş gün hər səhər, kin-küdurət hissinin onda hansı düşüncələrlə müşayiət olunduğunu müşahidə edirdi. O öz düşüncə və hissələrinin kvant müşahidəçisi oldu və şüursuz idrakı dərrakə sferasına çıxardı. Ardınca, əvvəllər dərk olunmaz hərəkətlərinə göz qoymağa başladı. Bill özünə münasibətdə neqativ hopması düşüncə, emosiya və hərəkətlərin kökünü kəsməyi qət etmişdi.

Bir həftəlik müşahidələrdən sonra azadolma başlanmışdı – Bill kin-küdurətdən emosional asılılığa üstün gəlməyə müvəffəq olmuşdu. O, hərəkətlərinə rəhbərlik edən düşüncə və hissələrdən imtina etdiyindən, cisminin sağ qalmaq emosiyalarından aldığı siqnallar kəsilmişdi – deməli, cismi əvvəlki idrakın çərçivəsi ilə artıq məhdudlaşmırdı. Bədəndə böyük miqdarda enerji azad edilmişdi və Bill onu yeni tale yaratmaq üçün istifadə edə bilərdi.

Növbəti həftə ərzində Bill mənaviyyətin elə bir gözəl halına çatmışdı ki, özünün yeni, daha yaxşı Mən'i haqqında və xarici təsirlərə necə reaksiya verəcəyi haqda götür-qoy etməyə başlamışdı. Belə ki,

o, həyat yoldaşı, ya da uşaqları istək və ya tələbatlarını səsləndirəndə saxavətli və qəlbən mərhəmətli olacağını, indən belə onların özlərini [ailəyə] yük hesab etmələrinə yol verməyəcəyini qət etmişdi. Qıssası, Bill arzuladığı düşüncə, hiss və özü üçün həmişə problemə çevrilən situasiyalarda davranış modelləri üzərində cəmlənmişdi. O, yeni şəxsiyyət, yeni idrak və yeni mövcudluğu halının yaradılması işinə girişmişdi.

Və budur, Bill Baha yarımadasının çimərliyinə oturub, beyninə yüklədiyi proqramı həyata keçirməyə başlayır. Qayıdandan tezliklə sonra onun nəzərinə çarpır ki, budundakı iş işitib gedib. Bir həftədən bir qədər çox müddətdən sonra isə Bill həkimin qəbuluna getmiş və həkim xərcəngin olmadığını konstataşsya etmişdi. Xəstəlik həmişəlik geri çəkildi.

Bill beynində yeni neyron əlaqələri formalaşdırmaqla kimyəvi və bioloji cəhətdən əvvəlki özündən azad ola bildi. Nəticədə, yeni genləri yeni cür aktivləşdirdi və yeni kimyəvi fon, yeni idrak və yeni şəxsiyyət xərcəng hüceyrələri üçün məhvedici oldu. Bir vaxtlar Bill keçmiş emosiyaların talosində əzab çəkirdi – indi yeni gələcəkdə yaşayır.

### *Quruculuq naminə həyat: heç kim olmaq*

Qurub-yaratmaq məqamlarında başımız elə qarışır, elə bir ruh yüksəkliyi hiss edirik ki, xarici mühit, cismimiz və zaman sanki mövcud deyil və bunlar düşüncələrimizi ümumiyyətlə məşğul etmir. Qurub-yaratmaq üçün yaşamaq – heç kim olmaq deməkdir. Yarıdıcılığa aludə olanda özünüzü unuduğunuz, tamamilə yəqinliklə, sizin də nəzərinizə çarpıb. Siz tanıdığımız dünyadan qopub ayrılırsınız. İndi özünüzü yiyəsi olduğunuz şeylər, tanıdığınız adamlar, vəzifələriniz və yaşamaqlı olduğunuz yerlərlə eyniləşdirmirsiniz. Deyə bilərik ki, quruculuq halına qərq olmaqla siz özünüz olmaq vərdişini unudursunuz. Egoistik eqo' nuzu üzərinizdən atır və özünüzü unudaraq hərəkət etməyə başlayırsınız.

Belə məqamlarda zaman və məkanın hüdudları xaricinə çıxır və saf, qeyri-maddi süura çevrilirsiniz. Cisminizlə əlaqəni itirəndə, əhatənizi təşkil edən adamlar, yerlər və əşyalar haqqında düşünməyəndə və zaman xəttindən kənara çıxanda isə sizin üçün kvant məkanına keçmək imkanı açılır. Kim isə ola-ola ora girmək mümkün deyil – ora yalnız heç kim keçə bilər. Siz, bütün fikri-zikri özündə ilişib qalan eqo'nuzu kandarda qoymalı və şüur sahəsinə sırf şüur kimi girməlisiniz. Birinci fəsilədə artıq dediyim kimi, cisminizi (sağlamlığı yaxşılaşdırma), xarici şəraiti (yeni iş tapmaq və ya yeni münasibətlər qurmaq) və zamanın gedişini (arzulanan gələcəyin gəlişini sürətləndirmək) dəyişmək üçün sizə heç kim və heç nə olmaq və zamanın özünü inkar etmək lazım gələcək.

Beləliklə, başlıca xətt belədir: öz həyatının (cismimizin, əhatəmizin və ya zamanın) hansısa aspektini dəyişmək üçün ona üstün gəlmək lazımdır. Böyük Üçlüyə qalib gəlmək üçün onu arxada qoymaq lazımdır.

### ***Beyinin alın hissəsi: quruculuq və dəyişiklik sahəsidir***

Biz yaradıcılıqla məşğul olanda alın hissədə yerləşən beyinin yaradıcılıq mərkəzini (ön beyinin bir hissəsidir, beyin qabığının frontal şöbələrinin tərkibinə daxildir) aktivləşdiririk. Bu, insanın əsəb sisteminin ən inkişaf etmiş hissəsidir. Bu hissə təkamülün ən sonrakı mərhələsində təşəkkül tapmışdır və beyinin ən adaptiv payıdır. Bu, şəxsiyyətimizin özünə məxsus yaradıcılıq laboratoriyası və eyni vaxtda da, bütün qərarların qəbulu üçün cavabdeh olan baş komandandır. İstiqamətlənmiş diqqətə, dərrakəliyə, müşahidə qabiliyyətinə və qavramaya məhz alın hissə cavabdehdir. Müxtəlif imkanlar məhz bu zonada nəzərdən keçirilir, möhkəm niyyətlər doğur, şüurlu qərarlar qəbul edilir, emosional qızğınlıqlara nəzarət olunur və yeni informasiya mənimsənilir.

Bizə beyin hissəsinin ən vacib funksiyaları ilə tanış olmaq zəruridir. Onların hamısı, III hissədə tanış olacağımız, özünü yadırgamağa yönələn meditasiya prosesində istifadə ediləcək.

## **1. Metaqavrama: arzulanan halların dərk olunması – bu, onları sonradan korrektə etmək üçündür**

Yeni Mən'i yaratmaq üçün əvvəlki özündən imtina etmək lazımdır. Quruculuq prosesində işə qoşulan alın hissənin birinci funksiyası – özünü dərk etmədir.

Bizə metaqavrama qabiliyyəti bəxş olunmuşdur, yəni özümüzdə və düşüncələrimizə göz qoya bilirik, ona görə də hansı düşüncə, hiss, hərəkət və hallardan imtina etməyi seçməkdə sərbəstik. Özüünə analiz qabiliyyəti şəxsimizi xırdalıklarınadək öyrənməyə və davranışımızda elə dəyişikləri planlaşdırmağa imkan verir ki, bu, daha yaxşı nəticələrə nail olmağa və arzuladığımız çatmağa bizə kömək edəcək.<sup>1</sup>

Diqqətimiz hara yönəlmişdirsə, enerjimiz də ora gedir. Diqqət həyatın keyfiyyətini yüksəltməyə yönəlmək olar. Bunun üçün isə, əvvəllər yaratdığımız bütün hər şeyi analiz etmək lazımdır. Bax elə bu vaxt da siz "özünü dərk etməyə" başlayırsınız. Şəxsi əqidənizi özünüzdə, başqa adamlara və bütövlükdə həyata nəzərən analiz edirsiniz. Siz – nə varsınızsa, harada varsınızsa və özünüz haqqınızda təsəvvürün qüvvəsi ilə kim varsınızsa, "O"sunuz.

Əqidələr – sizin şüurlu və ya şüursuz surətdə öz qanununuz etdiyiniz fikirlərdir. Hətta əgər özünüz bunu dərk etməsəniz də, onlar sizin reallığınıza təsir görürlər.

Odur ki, özünüzü doğrudan da yenidən yaratmağa can atırsınızsa, aktual şəxsiyyətinizin hərtərəfli analizindən başlayın. Belə ki, davranış modellərinin bir çoxu dərk olunmadan işə salındığından, – avtomatik kompüter proqramları kimi – siz özünüzdə dəridən nəzər salmalı və şəxsiyyətinizin – haqqında bəlkə də heç şübhələnmədiyiniz – aspektlərini aşkara çıxarmalısınız. İnsanın əməlləri, düşüncələri və hissləri cəmlənərək şəxsiyyəti təşkil etdiyindən, dərrakə süzgəcindən keçirilməyən düşüncələrə, reflektor hərəkətlərə və avtomatik emosional reaksiyalara diqqət yetirməlisiniz. Siz əqidələrin hər birini haqiqi olub-olmadığı predmeti üzrə tədqiq etməli və onu

<sup>1</sup> Wallace, B.Alan, Ph.D., *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (Boston: Wisdom Publications, Inc.< 2006)

bundan sonra da enerji ilə qidalandırmaq istəyib-istəmədiyinizi qətimləlisiniz.

İdrak və cismimizin şüursuz hallarının aşkara çıxarılması iradədən say göstərməyi, niyyətlərin möhkəmliyini və adi vaxtda oldugundan yüksək cəmlənmə tələb edir. Siz nə qədər çox öyrənib bilirsinizsə, diqqətiniz bir o qədər iti olur. Siz nə qədər diqqətlisənizsə, bir o qədər çox dərk edə bilərsiniz. Dərketmə nə qədər yüksəkdirsə, nəzarətinizə bir o qədər çox şey çarpır. Nəzarətinizə nə qədər çox şey çarparsa, özünü və başqalarını, eləcə də reallığın xarici və daxili elementlərinə göz qoymaq bir o qədər asan olacaq. Və nəhayət, siz nə qədər fəal müşahidə edə bilərsinizsə, təhlətəhlət mövcudluğunuzdan bir o qədər tez ayrılacaq və özünüdərkə nail olacaqsınız.

Özünü dərk etmə ona görə lazımdır ki, arzuolunmaz birçə də olsun düşünçə, birçə də olsun emosiya və birçə də olsun hərəkət diqqətinizdən yayınmasın. Vaxt ötdükcə siz destruktiv hallardan çıxmağı və deməli, əvvəlki şəxsiyyət üçün səciyyəvi olan neyron əlaqələrinin aktivləşməsinə son qoymağı öyrənəcəksiniz. İdrakin dəyişməz halını günbəgün təkrar-təkrar həyata gətirməyə son qoymaqla köhnə Mən'in işlətdiyi "avadanlıq" söküb-yığışdırmış olacaqsınız. Üstəgəl də, əvvəlki düşüncələrlə bağlı olan hissələrdən imtina etməklə genlərə yeni cür təsir göstərməyə başlayırsınız. Cisminiz artıq əvvəlki şüur səviyyəsi ilə məhdudlaşmayıb. Siz idrakınızı məhz elə bütün bu dəyişiklər prosesində itirirsiniz.

Əvvəlki Mən'i hərtərəfli analiz etmək sərəştəsini cilalamaqla özünü dərk etmə səviyyəyinizi tədricən yüksəldəcəksiniz. Yadda saxlayın: məqsədiniz – özünüüzü yadırgamaq və yeni həyat, yeni şəxsiyyət yaratmaq üçün zəruri olan enerjini azad etməkdir. Əvvəlki özün qalmaqlla yeni reallıq yaratmaq mümkün deyil. Siz gərək çevrilib başqa kim isə olarsınız. Metaqavrama – təzə gələcəyini yaradılması yolunda ilk addımdır.

## 2. Yeni hallar haqqında düşünəcək yeni idrak yaratmaq

Alın hissənin ikinci funksiyası – yeni idrak yaratmaq, yəni uzun illər ərzində eynitipli düşüncələrin təşkil etdiyi neyron əlaqələrinin qırılmaq və yeni neyron şəbəkəsini döşəməkdir.

Biz tənha qalıb yeni həyat haqqında düşüncələrə dalanda alın hissə öz quruculuq vəzifələrinə başlayır. Bu, mümkün olan yeni yolların axtarışı və vacib suallara cavab vaxtıdır: biza doğrudan da nə lazımdır, biz kim və necə olmaq istəyirik, həyatımızda və özümüzdə nəyi dəyişmək istəyirdik.

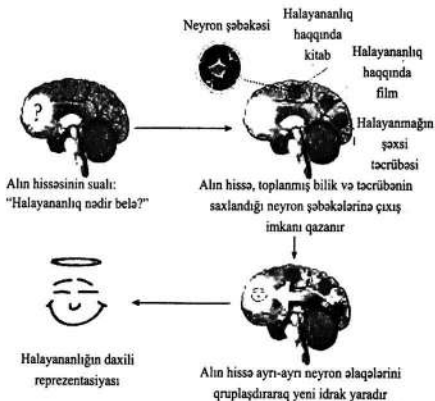
Beyinin yerdə qalan şübalərlə əlaqəli olduğundan, alın hissə neyron şəbəkələrinin hamısını analiz edə, bizim bilik və təcrübəmizi əks etdirən neyron əlaqələri şəklində beyində qorunub saxlanan informasiya frəgmentlərini vahid hala gətirə bilər. Ardınca isə o, müxtəlif neyron zəncirlərini götürüb, onlardan mümkün hər cür kombinasiya tərtib edir. Yeni idrakın yaradılması prosesi belə gedir. Bizim obraz şəklində qavradığımız arzu olunan nəticənin beyində modeli və ya daxili representasiyası meydana çıxır. Ehtimal etməyin yeri var ki, biz nə qədər çox bilik toplamışıqsa, neyron əlaqələri bir o qədər çox müxtəlifliyi ilə fərqlənir və təxəyyül edə biləcəyimiz mənzərələr bir o qədər təfərrüatlıdır.

Quruculuğun bu addımına hər şeylə maraqlanan, müxtəlif perspektivlər üzərində düşüncələrə dalan və öz ehtimallarını quran müşahidəçi mövqeyindən başlamaq faydalıdır. Bunun üçün özünə bir necə vacib sual vermək lazımdır. Şüurun gur selini doğurmağa açıq suallar kömək edəcək:

- ... olmaq – görəsən, necə olur?
- ... olmağın ən sadə yolu hansıdır?
- Bəs əgər mən belə bir adam olsaydım və belə bir reallıqda yaşasaydım?
- Məni heyran edən tarixi şəxsiyyətlər kimlərdir və mən onlarda məhz hansı keyfiyyətləri qiymətləndirirəm?

Yeni idrak məhz elə bu suallara cavablardan formalaşacaq, çünki bunlara səmimi cavab verəndə siz beyninizi yeni cür işləməyə məcbur edəcəksiniz. Siz yeni həyatın fikrənə məşqlərini edəndə yeni neyron əlaqələrini yaratmağa başlayırsınız. Və siz beynin neyron strukturuna nə qədər çox dəyişiklik yükləyirsinizsə, idrakınızda, onunla da birlikdə həyatınızda bir o qədər əhəmiyyətli dəyişiklər baş verəcək.

### ALIN HİSSƏSİ XALIQ ROLUNDA



**Şəkil 5B.** Quruculuq rejimində işləyən alın hissə beynin strukturlarını tədqiq edir, alçatan informasiyanı yığır və sonra ondan yeni idrak yaradır. Tutaq ki, siz özünlə hələ yananlıqla aşıb-daşan mövcudluq halı yaratmaq istəyirsiniz. Özünlə – hələ yananlıq yaşantısı necə olur, sualını verəndə alın hissə müxtəlif neyron şəbəkələrini təbii şəkildə birləşdirir və yeni model (obraz) yaradır. O, kitablardan, filmlərdən və şəxsi təcrübədən toplanan və beyində saxlanan informasiyanı öz məqsədləri üçün götürür. İdrak yeni cür işləməyə başlayan kimi, sizdə hələ yananlıqla bağlı təsəvvürlərimizi təcəssüm etdirən obraz peyda olur (özünəməxsus bəsirət görüntüsü, bəzən çox aydın görünür).

Siz çoxlu pul qazanmaq, yaxud övladlarınızı daha effektiv tərbiyə etmək, fərqi yoxdur, nəyə nail olmaq istəməsəniz də, arzuladığınız reallıq modelini inşa etməyə mümkün qədər çox kəmpic əldə etmək üçün, sizi maraqlandıran səhədən biliklərlə beyninizi zənginləşdirmək pis olmazdı. Siz hər dəfə informasiyanı mənimləyəndə yeni sinaptik əlaqələr formalaşır, bunlar sonralar neyronların vərdiş olunmuş algoritmini dağıtmaqda sizə kömək edəcək. Siz nə qədər çox öyrənib biləcəksinizsə, köhnə şəxsiyyəti devirmək üçün bir o qədər etibarlı silahlanmış olacaqsınız.

### 3. Düşüncələrə reallıq duyğusu vermək

Quruculuq prosesində alın hissə başqa bir funksiyanı da yerinə yetirir: o, düşüncələri qalan bütün hər şeydən daha real edə bilər. (Kitabın III hissəsində buna necə nail olmaq haqqında danışacağam.) Biz quruculuq halında olanda alın hissənin aktivliyi kəskin yüksəlir, eyni vaxtda da beynin yerdə qalan şöbələrində informasiyanın işlənmə intensivliyi azalır. Beləliklə, biz təkcə bir fikrə qarışmışıq.<sup>1</sup> Bütövlükdə beynin işini kurasiya edən "müdür" kimi, alın hissə beynin bütün şöbələrində baş verən proseslərə göz qoya bilər. Və o, qavrama mərkəzlərinin (cisməni hissələrə cavabdeh olan), hərəkət mərkəzlərinin (bədənin hərəkətlərinə cavabdeh olan), assosiativ mərkəzlərin (özümüz haqqında bir şəxsiyyət kimi təsəvvürlərimiz burada formalaşır) və zaman haqqında informasiyanı işləyib yer-bə yer edən mexanizmlərin işinin intensivliyini zəiflədir. İndi onlar öz funksiyalarına aşağı dövrlərdə yerinə yetirirlər. Əsəb fəaliyyəti praktiki olaraq donub qaldığından (axı idrak – fəaliyyətdə olan beynidir!), deyə bilərik ki, idrakımız nə sensor informasiyanı işləyib saf-çürük etməyə, nə məkanda yerdəyişmələrə, nə də hadisələrin zaman uzunluğunu qiymətləndirməyə bas ələyir. Biz cismimizi hiss

<sup>1</sup> Robertson, Ian, Ph.D. *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York: Bantam Books, 2000). Bax həm də: Andrew Newberg, Eugene D'aquili, Vince Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine Books, 2001).



etmir, zaman duyğusunu itirir və çevrilib "heç nə", yəni sırf şüur olur. Qurub-yaratmaq halında beyinin yerdə qalan sahələrinin hamısından gələn səsər susur və bizim tanıdığımız şəkildə eqo, sadəcə, mövcudiyətini başa vurur.

### ALIN HİSSƏ İNTENSİVLİYİN NİZAMLAYICISI ROLUNDA



Şəkil 5C. Diqqətinizi üzərində cəmlədiyiniz düşüncənin reallıq kimi qavranması üçün alın hissə beyinin digər şöbələrinin hamısının aktivliyini azaldır və özünü bütövlükdə bu rəhbər düşüncənin işlənməsinə həsr edir. Siz tərpənmir, cisminizi hiss etmir, məkan və zaman duyğusunu itirir və özünü haqqında unudursunuz.

Quruculuq halında prosesə alın hissə rəhbərlik edir. O, prosesə əl bir dərəcədə aludə olmuşdur ki, düşüncələr xalis reallıq kimi hiss olunur. Alın hissə düşüncələrinizin işlənilib yerbəyər edilməsi üzərində cəmlənmişdir. Beyinin digər şöbələrinin aktivliyi aşağı salın-

dığından, beyini, sadəcə, başqa heç nə yayındırmır. Və onda düşüncələr dünyanız reallığın özündən də real olur. Haqqında düşündükləriniz neyronlar səviyyəsində yerini möhkəmləndirir və tamamilə olmuş hadisə kimi beyində həkk olunur.

Qurub-yaratmaq prosesi uğurla gedirsə, bu hadisə, artıq bildiyiniz kimi, müəyyən emosiya doğuracaq və özünüzlə ələ hiss edəcəksiniz ki, sanki hadisə gerçəklikdə artıq baş verib. Siz arzuladığımız reallığa uyğun olan düşüncə və hisslərlə qovuşur və yeni mövcudiyət halına düşürsünüz. Siz bu məqamda cisminizi idrakin yeni səviyyəsində köklədiyinizdən, deyə bilərə ki, təhtəşür proqramlarınızı yenidən yazırsınız.

### İdrak itiriləndə enerji azad edilir

Quruculuq prosesində heç kimə və heç nəyə çevrilib və zaman çərçivəsindən çıxmaqla biz unikal kimyəvi fonumuzu təkrar-təkrar həyata gətirməyə son qoyuruq, çünki artıq həmin şəxsiyyət deyilik. Belə məqamlarda biz başqa cür düşüncə və hiss edirik. Sağ qalmağa hədəflənən düşüncələrin təsiri altında təşəkkül tapmış neyron əlaqələri dezaktivləşmiş, stress hormonlarından asılı vəziyyətə düşmüş və cismimizə həmişə bu hormonları ifraz etməyi əmr verən şəxsiyyət isə, sadəcə, yox olmuşdur!

Qıtası, sağ qalmaq rejimində yaşayan emosional Mən'iniz, onunla da birlikdə əvvəlki identikliyiniz – sağ qalmağa yönələn düşüncə və hisslərlə məhdudlaşan mövcudiyət halımız yox olur. Və biz artıq əvvəlki varlıq olmadığımızdan, qabaqlar cismimizdə durğunluqda olan emosional enerji sərbəst hərəkətə gəlir.

Bəs, əvvəlki emosional halları qidalandıran enerji hara gedir? O, qeybə yox ola bilməz – sadəcə, başqa yerə yönəlir. Emosiya şəklində enerji hormonal mərkəzlərdən ürək nahiyəsinə qalxır (yolüstü beyinə) və onda biz qəfil qüvvə, sevinc və yüngüllük qabarması hiss edirik. Qurub-yaratmaq prosesinə aşıq olur. Axı biz mövcudiy-

yətin təbii halına məhz bu məqamda gəlirik. Biz stress-reaksiyaları hərəkətə gətirən emosional Mən'in enerji qidasını dayandırmaqla eqoistik olmağa son qoyur və özümüzdən azad oluruk.<sup>1</sup>

Bizdə toplanan enerji nisbətən yüksək tezliklərdə titrəməyə başlayanda cismimiz vərdiş olunmuş emosional buxovlardan azad olur. Biz sanki üfuk üzərində yüksəlirik və oradan nəzərimiz qarşısında yeni landsaft açılır. Reallığı sağ qalmaq emosiyaları prizmasından nəzərdən keçirməyə son qoymaqla yeni imkanları görməyə başlayırıq. İndi biz yeni taleyə kvant müşahidəçiliyi edirik. Keçmiş emosiyalar yükündən can qurtarmaq isə cismimizə şəfa verir və idraki azad edir.

\*\*\*

Sağ qalmaq emosiyalarından ali emosiyalara keçdikcə dalğa tezliyinin və enerji səviyyəsinin dəyişməsinə göstərən sxemə bir daha mürciət edək (şəkil 5A). Cismimiz kindən, utanmaqdan və ya şəhvətdən azad olanda, bu emosiyalar sevinc, minnətdarlıq, yaxud sevgi emosiyalarına transformasiya olur. Üzərinə idrakin rolunu götürən cismimiz daha ali emosiyalara keçməklə bu roldan azad olmağa başlayır və energetik şüalanmamız daha koherentləşir. Cismin ibarət olduğu materiya daha yüksək tezliklərdə titrəməyə başlayır və özümüzdən çox olan nəşə ilə əlaqəmizi daha aydın duymağa başlayırıq. Bir sözlə, ilahi təbiətimiz getdikcə daha tam tazahür edir.

Biz sağ qalmağa can atmaqla situasiyanın yekununu nəzarətdə saxlamağa, hərdən də forsajlamağa cəhd edirik. Bunların hamısı – eqo'nun işidir. Qurub-yaratmağın ali halına düşəndə biz elə bir yüksəliş hiss edirik ki, arzuladığımız yekunun nə zaman və necə realizə olunacağını analiz etməyə heç cəhd də göstərmirik. Biz, sadəcə, bilirik ki, o, gələcək, çünki onu cismimiz səviyyəsində artıq hiss etmi-

<sup>1</sup> "Ürəyin Riyaziyyatı" Elmi Tədqiqat Mərkəzinin (Boulder Krik, Kaliforniya) direktoru Rolin MakKreyti ilə 2008-ci ilin oktyabr ayında aparılan söhbətdən. Söhbət bədənə koherent hallarda meydana çıxan enerjinin ürək vasitəsilə beyinə axınlarının tədqiqinə həsr edilmişdi. Bax: Rollin McCarty, et al., "The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order". *Integral Review*, vol. 5 (2) (December 2009)

şik və düşüncəmizdə yaşamışıq. Ona görə bilirik ki, özümüzdən çox olan nəşə ilə əlaqədəyik. Və ona görə minnətdar oluruq ki, özümüzi – can atdığımız hər şey sanki artıq vəşirib kimi hiss edirik.

Biz arzuladığımız yekunun təfərrüatlarının hamısını – onun nə zaman, harada və hansı şəraitdə baş tutacağını bilməyə də bilirik. Lakin biz gözlə görmək və toxunmaq mümkün olmayan gələcəyə inanırıq. Bizim üçün bu, artıq çin olmuşdur – bütün maddi reallığın öz başlanğıcını götürdüyü zaman və məkanın hüdudları xaricindəki sahədə. Biz bilik halında yaşayıyıq – indi artıq sağ qalmağın qayğısını çəkmədən, sakitcə indiki zamana baş vurmaq olar.

Arzuladığımız hadisənin harada, nə zaman və necə baş verəcəyi-ni analiz etmək və ya öncədən söyləmək üçün edilən istənilən cəhd bizi köhnə şəxsiyyətə qaytaracaq. Axı, sevincimiz elə böyükdür ki, bütün bunlar haqqında düşünmək, sadəcə, mümkün deyil!

Belə düşüncələr yalnız, sağ qalmaq halının dar çərçivəsində mən-gənəyə salınmış adamlara sirayət edir.

Siz nə qədər ki qurub-yaratmaq halındasınız və özünüz deyilsiniz, qabaqlar həmişə eyni vaxtda aktivləşir və şəxsiyyətinizə çevrilmiş neyron əlaqələrini təşkil edən əsəb hüceyrələri bir-birindən ayrılır. Qabaqkı şəxsiyyət bioloji səviyyədə dağılır. Ona xas olan, cismimizi idrakin müəyyən səviyyəsinə öyrəşdirən hissələr artıq gələrimizə vərdiş olunmuş siqnalлар göndərmir. Siz eqo'ya nə qədər çox üstün gəlinirsinizə, fizioloji səviyyədə bir o qədər güclü dəyişirsiniz. Keçmiş şəxsiyyətdən heç iz də qalmır.

## İDRAK VƏ CİSMİMİZİN İKİ HALI

| SAĞ QALMA                         | QURUB-YARATMAQ  |
|-----------------------------------|---|
| Stress                            | Homeostaz   |
| Sıxılma                           | Genişlənmə  |
| Katabolizm (bölünmə)              | Anabolizm (sintez)  |
| Xəstəlik                          | Sağlamlıq   |
| Disbalans                         | Balans  |
| Dağılma                           | Bərpa olunma  |
| Degenerasiya                      | Regenerasiya  |
| Qorxu, qəzəb, kədər               | Sevgi, sevinc, etibar   |
| Xarici mühit – bədən<br>– zaman   | Özünü unutmaq   |
| Enerji itkisi                     | Xarici mühit, cismimiz və<br>zaman hüdudlarından kənara<br>çıxmaq |
| Baxış darlığı                     | Enerji yaratmaq   |
| Tərki-dünyalıq                    | Baxış genişliyi   |
| Reallıq hisslərlə<br>müəyyənləşir | Qovuşma   |
| Səbəb və nəticə                   | Hisslər xaricində reallıq   |
| Məhdud imkanlar                   | Arzulanan nəticələri<br>yaratmaq                                  |
| Qeyri-koqerentlik                 | Qeyri-məhdud imkanlar   |
| Məlum olan                        | Koqerentlik   |
|                                   | Məlum olmayan   |

Şəkil 5D. Quruculuq naminə həyatın əks-tarazı qismində sağ qalmaq naminə həyat.

Beləliklə, I hissənin sonuna yetişdik və deməli, qüvvəmizi, yeni Mən yaratmaqda bizə kömək edəcək fundamental bilik almağa sərf etdik. Davamında biz bu bünövrənin üzərində inşa edəcəyik.

Biz kifayət qədər çox imkan tədqiq etdik. Biz o haqda danışdıq ki, subyektiv idrak obyektiv reallığa təsir göstərməyə, insan isə – əgər xarici mühitə, öz cisminə və zamana üstün gəlməyə müvəffəq olarsa, – beynini və cismini dəyişmək qabiliyyətinə malikdir. Mülahizələrimiz o haqda idi ki, sağ qalmaq xətrinə yaşamaqdan (yəni qarşımızda yeganə mümkün imkan kimi açılan xarici dünya üzündən daimi stress keçirmək) imtina etmək və fərdi dünyamızı yaratmaq işinə başlamaq mümkündür. Ümidvaram ki, bu imkanlardan hər biri sizin üçün artıq ehtimal olunan reallığa çevrilmişdir.

Əgər bu elədirsə, sizi mütaliəni davam etdirməyə dəvət eləyirəm. Siz II hissədə beynimizin möhz necə işlədiyini öyrənəcək və həyatınızın hamışəlik dəyişəcək meditasiya texnikası ilə tanış olacaqsınız.

\*\*\*

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)



II HİSSƏ



BEYİN  
VƏ  
MEDİTASIYA







## FƏSİL 6

---

# ÜÇ BEYİN: TƏFƏKKÜRDƏN HƏRƏKƏT VASİTƏSİLƏ MÖVCUDİYYƏTƏ

İnsan beynini kompüterlə müqayisə etmək rahatdır. İndiki zamanda sizdə artıq özünüzi, həyatınızı dəyişmək üçün zəruri avadanlıq vardır. Lakin ondan necə yararlanasan və yeni proqramları, heç nəyə xələl gətirmədən necə quraşdırasan?

İki eyni kompüter təsəvvür edin. Kompüterlərdən biri "çaynik" in, o biri isə – təcrübəli istifadəçinin əlinə düşür. Sütül, qurğunun imkanlarından az baş açır və əlbəttə ki, bilmədiyini işə salıb istifadə edə də bilməyəcək.

Mən II hissədə qarşıma, sizi beyin "istifadəçisinin rəhbər tutduğu" özünəməxsus vəsaitlə təchiz etmək vəzifəsini qoymuşam. Və meditatif prosesə başlayanda artıq dəqiq biləcəksiniz ki, meditasiyanın gedişində beyində nə baş verməlidir və bu nəyə görə lazımdır.

## *Dəyişiklər öz arıncı təfəkkür, hərəkət və mövcudyyətin yeni üsullarını çəkib gətirir*

Əgər siz maşın sürürsünüzsə, onda “düşüncə – hərəkət – mövcudyyət” zənciri ilə üzləşməli olmusunuz. Başlanğıcda sizə hər bir manipulyasiya haqqında düşünmək və yol hərəkəti qaydalarını beyinizdə saxlamaq lazım gəlirdi. Müəyyən müddətdən sonra siz maşını artıq tamamilə inamla sürürdünüz, bircə – əgər hərəkətlərinizə diqqətlə göz qoyurdunuzsa. Və budur, nəhayət, siz sürücü oldunuz. Şüurlu idrak sürüşüb sərnəşin yerinə keçdi və düz o vaxtdan sükanın arxasında demək olar həmişə təhləsürünüz aylaşdı. Sürmək vərdişə çevrilmiş və tamamilə avtomatik olmuşdur. Bu üç faza (düşüncə – hərəkət – mövcudyyət) praktiki olaraq istənilən təlim-hazırlıq üçün xarakterikdir və bunlarda beyinin üç müxtəlif təbəqəsi işə düşür.

Bəs sizə məlumdurmu ki, təfəkkürdən dərhal mövcudyyətdə də keçmək olar? Tamamilə mümkündür ki, həyatınızda belə təcrübə artıq var. Meditasiya sizə ideal Mən'iniz haqqında düşüncələrdən birbaşa onların yeni şəxsiyyətdə təcəssüm etdirilməsinə keçməyə yardım göstərəcək (bu fasili isə giriş qisminədə nəzərdən keçirmək olar). Bundadır kvant quruculuğunun açarı.

İstənilən dəyişiklik beyindən gəlir: hər bir yeni fikirlə beyində yeni neyron əlaqələri və zəncirləri təşəkkül tapır. Beyin üçün isə öyrənməkdən, yəni yeni informasiyanı və təəssürləri mənimsəməkdən yaxşı stimulyasiya yoxdur. Bu – beyin üçün afrodiakdir<sup>1</sup>; o, beş lamisə üzvünün hər birindən hər bir siqnalı ləzzətlə tutur.

Beyin hər saniyədə çox böyük məlumat kütlələrini işləyib yer-bəyer edir: informasiyanı analiz və tədqiq eləyir, öyrənir, ekstrapolyasiyasını və təsnifatını aparır, saxlayır və sonra da lazım olanda bizzə təqdim edir. İnsan beyini həqiqətən – dünyada ən mükəmməl kompüterdir.

<sup>1</sup> **Afrodiak** (yun. *Αφροδισιακή* – qədim yunan ilahəsi Afrodita) – cinsi meyili, yaxud cinsi fəallığı stimullaşdırır və ya gücləndirən maddələr, bunlar afrodiakların – seksual həzz almağa maneçilik törədən, yaxud seksual meyili boğub yatan maddələrin əksidir. – Y.Ə.

Yadınızda olduğu kimi, beyinin dəyişməsi prinsiplərini başa düşmək üçün biz neyron strukturları anlayışına – neyronlar arasında uzunmüddətli stabil əlaqələrə müraciət edirdik. Mən sizə “Hebb qaydası” haqqında danışıqşım, bu qaydada deyilir: “Birlikdə aktivləşən əsəb hüceyrələri bir-birini əlaqələndirir”. (Neyrofizioloqlar əvvəllər zənn edirdilər ki, uşaq yaşlarından çıxandan sonra beyinin strukturu dəyişmək qabiliyyətini itirir. Lakin sən kəşflərin işığında aşkara çıxır ki, beyinin və əsəb sisteminin struktur və funksional dəyişikləri – o cümlədən də yeni informasiyanın mənimsənilməsi, yaddaşın inkişafı və kəllə-beyin travmasından sonra bərpa olunma – insan yaşa dolandan sonra da baş verir.)

Ancaq əksinə olan da düzgündür axı: “Artıq birlikdə aktivləşməyən əsəb hüceyrələri bir-birindən ayrılır”. İstifadə olunmayan nə varsa, hər şey itiriləcək. Üstəlik də, biz düşüncəmizi arzuolunmaz neyron əlaqələrinin dağıdılmasına şüurlu surətdə yönəldə bilərik. Beləliklə də, düşüncə, hərəkət və hisslərimizin boyandığı vərdiş olunmuş “çalar”dan canımızı qurtara bilərik. Beyinin strukturu dəyişəndən sonra neyron əlaqələri artıq köhnə sxem üzrə aktivləşə bilməyəcək.

Neyroplastiklik (yəni insanın istənilən yaşında beyinin dərk olunmuş niyyətin və ətraf mühitdən alınan yeni informasiyanın köməyi ilə yeni neyron əlaqələrini təşkil etmək qabiliyyəti) insana idrakın yeni səviyyəsinə çatmağa imkan verir. Burada, faktiki olaraq, köhnə xeyirli qayda qüvvədədir: “Biri getdi, digəri gəldi”. Neyrofizioloqlar bu prosesi neyronların ixtisarı və bir-birinə cəlaq olması adlandırdılar, mən isə dəyişikləri “öyrənmək” və “öyrəndiyini itirmək” terminlərində təsvir edirəm. Neyroplastiklik bizzə məhdudiyətlərin həddlərindən çıxmağa və həyatımızdakı xarici və daxili şəraitə üstün gəlməyə imkan verir.

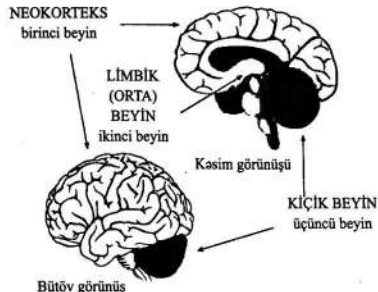
Yeni Mən'in yaradılması nəzərdə tutur ki, biz həyat prosesi üzərində praktiki olaraq şüursuz baş verən nəzarəti şüura qaytarmalıyıq. Biza idrakın niyyətləri (“Mən bundan sonra kin-küdurətli olmaq istəmirəm!”) və cismimizin haylamaları (“Gəl kinliliyi və vərdiş

etdiyimiz maddələrdə çimməyi davam etdirək”) arasında boşluğu ləğv etmək və onları bir-biri ilə uyğunluğa gətirmək tələb olunacaq. Bunun üçün isə yeni cür düşünmək, hiss və hərəkət etmək lazımdır.

Beləliklə, həyatı dəyişmək üçün biz əvvəlcə düşüncə və hisslərimizi dəyişməli, ardınca yeni davranışı sınımalı (yəni yeni təcrübə və deməli, yeni emosiya almağa imkan verəcək müəyyən hərəkətləri etməliyik) və nəhayət, yeni hissləri elə bir dərəcəyədək özərləməliyik ki, beyin və cismimizin vahid tama çevriləcəyi yeni mövcudiyət halına düşək. Bütün bunların alınması üçün biz hələ bir sıra anlayışı da mənimsəməliyik. Neyroplastiklik haqqında artıq danışdıq, indi isə siz bir yox, bütöv üç beyinlə işləməli olacağınızı biləcəksiniz.

Məqsədimiz nöqtəyi-nəzarətdən bu fəsilin materialı “üç beyin”in – özün olmaq vərdişini yadırgamağa birbaşa aidiyyəti olan funksiyaları ilə məhdudlaşır. Özümdən qeyd edim ki, beyinin və əsəb sisteminin digər tərkib hissələrinin tədqiqi – sonsuz maraqlı prosesdir. İlk işim olan, “Öz beyninizi inkişaf etdirin” kitabında burada olduğundan qat-qat ətraflı danışılır; əlavə informasiyanı mənim [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com) saytımda ala bilərsiniz. Və aydındır ki, sizin aranızda insan beynini, idrak və cismimiz haqqında daha ətraflı öyrənməyi bilmək istəyənlər bu mövzu ilə bağlı çox sayda ölçətan başqa layiqli ədəbiyyat və veb-saytlar həmişə tapa bilərlər.

## ÜÇ BEYİN



Şəkil 6A. “Birinci beyin” – neokorteks və ya düşünən beyindir (şəkilə ağ rənglə göstərilir). “İkinci beyin” – limbik və ya emosional beyin, orqanizmin kimyəvi fonunun yaradılması, iş qabiliyyəti vəziyyətə saxlanması və nizamlanmasına cavabdehdir (boz rənglə göstərilir). “Üçüncü beyin” – kiçik beyindir, o, təhlüşür proseslərinə cavabdehdir (tünd-boz rəngdə göstərilir).

Düşüncələrdən hərəkətə: neokorteks informasiyanı işləyib yer-bə yer eləyir və alınan bilikləri həyatda tətbiq edir

Düşüncə fəaliyyətinə cavabdeh olan neokorteks – görkəmi ilə yunan qozuna bənzəyir, baş beyin qabığının xarici hissəsidir. Bu, təşəkkül tapma vaxtına görə ən sonrakı və ən kamil neyrostrukturdur, şüur, özünüdərk etmə və əsəb fəaliyyətinin digər ali formalarına rəhbərlik edir. (Yuxarıda haqqında danışdıqımız, beyinin alın hissəsi neokorteksin dörd tərkib hissəsindən biridir.)

Neokorteks beyinin dizayneri və ya məmari funksiyasını yerinə yetirir. Məhz o bizə imkan verir ki, yenini görüb tanıyaq, yadda saxlayaq, mülahizə yürüdək, analiz edək, planlaşdıraq, qurub-yaradaq,

variantları ölçüb-biçək, ixtiralar edək və insanlarla ünsiyyət saxlayaq. Lamisa orqanlarından alınan məlumatların hamısı məhz bu zoda saxlandığından, deyə bilərik ki, bizi xarici reallığa neokorteks qoşur.

Bütövlükdə neokorteks informasiya və duyğuların işlənməsinə cavabdehdir. Başlanğıcda biz faktlar və ya semantik informasiya şəklində yeni biliklər alırıq (buna, dərrakənin köməyi ilə mənimsədiyimiz fəlsəfi və ya nəzəri təsəvvürlər və ideyalar aiddir), bunun nəticəsində neokorteksdə sinaptik əlaqələr və şəbəkələr təşəkkül tapır.

Davamında biz aldığımız bilikləri fərdiləşdirməyi, yeni mənimsədiyimiz bütün hər şeyi praktikada tətbiq etməyi qərara alırıq. Bu halda qaçılmaz surətdə yeni hisslər qazanılır və onun təsiri altında neokorteksdə, intellektual yolla alınan biliklərin həkk olunduğu yeni neyron şəbəkələr təşəkkül tapır.

Əgər neokorteksin öz şüarı olsaydı, təqribən belə səslənərdi: "Bilik – idraka!"

Sadə deyilsə, bilik – hissın müjdəçisidir. Neokorteks bizə hələ hissimizdə verilməyən, hələ yalnız gerçəkləşdirilə biləcək potensial şəklində mövcud olan ideyaların işlənməsinə cavabdehdir. Yeni təfəkkür tərzini bizi davranışımızı dəyişmək zərurətinə sövq edir ki, əlverişli hadisə gələndə yeni cür hərəkət edə və yeni nəticələr ala bilək. Biz vərdişə çevrilmiş hərəkətlər və davranış modellərindən imtina edəndə isə, həmin andaca həyatımızda oturuşmuş gündəliklik qarçivəsindən çıxan hadisə maddiləşir.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

### *Yeni hadisələrdən yeni emosiyalara: limbik beyin hissələrin möhkəmlənməsinə şərait yaradan maddələr istehsal edir*

Limbik beyin (və ya məməlilərin beyini) neokorteksin altında yerləşir və delfinlər, ali primatlar və insanlardan başqa məməlilərin hamısında beyinin ən inkişaf etmiş və ixtisaslaşmış hissəsidir. Limbik beyini həm də "kimyəvi" və ya "emosional" beyin də adlandırmaq olar.

Yeni hadisənin yaşanması prosesində lamisa orqanları neokorteksdə xarici dünyadan informasiya göndərir, ardınca həmin informasiya neokorteksdə hadisədən alınmış hissi əks etdirən neyron strukturu şəklində həkk olunur. Beləliklə, yeni biliklərlə müqayisədə, yeni hisslər beyini daha çox zənginləşdirir.

Alınan hissə uyğun olan yeni neyron strukturu aktivləşən məqamda emosional beyin peptidlər ifraz edir. Bu kimyəvi kokteyl ciddi dəqiqliklə, sizin cari məqamda yaşadığımız emosiyaları əks etdirən tərkibə malikdir. Artıq bildiyiniz kimi, özlüyündə emosiyalar – hadisənin nəticəsidir, yeni hadisələr yeni emosiyalar doğurur (ardınca həmin emosiyalar yeni genlərə yeni siqnallar göndərir). Emosiyalar cismimizə hadisə haqqında kimyəvi səviyyədə yaddaş saxlamağı əmr verir və beləliklə, biz alınmış informasiyanın təcəssümünə çevrilmiş olur.

Limbik beyin eyni vaxtda da uzunmüddətli xatirələrin formalaşmasına şərait yaradır: hadisə baş verən məqamda yaşanan emosiyaları təkrar-təkrar həyata gətirmək nə qədər asandırsa, hadisələr bir o qədər möhkəm yadda qalır. (Neokorteks və limbik beyin sayəsində biz deklarativ yaddaş qabiliyyətinə maliklik, yəni öyrəndiklərimizi və yaşantılarımızı təsvir edə bilirik.<sup>1</sup>) Deklarativ və qeyri-deklarativ (prosedur səciyyəli) yaddaş haqqında ətraflı bax: şəkil 6B[1].

<sup>1</sup> Joe Dispenza, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007)



Emosional gərginliklə bağlı olan situasiyalar insanda dərin iz qoyur. Bizim aramızda nikah bağlarından yan keçməyənlərin əla yadındadır ki, təklif aldıqları (və ya etdikləri) məqamda harada olublar və nə edirdilər. Ola bilsin, gözəl yay günlərindən birində siz sevimli restoranınızın daxili həyətidə əyləşib şam süfrəsi və möhtəşəm qürubdan ləzzət alırdınız; sizi yüngül meh sərinlədirdi, axsa planda pəsdən Motsartın cəh-cəhləri səslənirdi... və bax elə bu vaxt yoldaşınız bir dizi üstə çökür və sizə balaca qara futbol uzadır.

Bu məqamda yaşananların hamısının vəhdəti sizin üçün tamamilə qeyri-tipik hiss meydana çıxarmışdır. Gördüyünüz, eşitdiyiniz və hiss etdiyiniz bütün hər şey alışmağa artıq macal tapdığınız kimyəvi tarazlığı kəskin pozmuşdur. Öncədən söylənilən düşüncə və hisslər meydana çıxaran gündəlik xarici qıcıqlandırıcıların sonsuz silsiləsinin bizi saldıdığı trans halından, hansısa monada, ayılmışsınız. Gözlənilməz olan bütün hər şey bizi elə bir dərəcədə heyratlandırır ki, indiki zamanı daha aydın dərk etməyə başlayırıq.

Limbik beyinin öz şüarı olsaydı, təqribən belə səslənərdi: "Hisslər – cismimizə!"

Əgər biliklərin təyinat yeri beyin, hisslərin isə – cismimizdirsə, deməli, yeni bilikləri tətbiq etməklə və yeni duyğular yaratmaqla biz idrakla mənimsədiyimiz hər şeyi cismimizə öyrədirik. Hiss olmadan bilik sırf fəlsəfə olduğu halda, bilik olmadan hiss – cahillikdir. Hərəkətlərin zəruri ardıcılığı belədir: biz başlanğıcda informasiya alır, ardınca isə onları yaşayır, yəni emosional səviyyəyə çıxarıyıq.

Deməli, həyatı uğurla dəyişmək üçün əvvəlcə zəruri informasiyanı almaq, ardınca isə sizdə yeni hisslər doğuracaq yeni hadisələrin formalaşdırılması üzrə fəal hərəkətlərə keçmək lazımdır. Davamında sizə yeni hissi əzbərləmək və toplanmış bilikləri şüur sferasından təhtəlsüz sferasına keçirmək tələb olunacaq, bunun üçün resursların hamısı isə – indi haqqında danışacağımız üçüncü beyindədir.

## ***Düşüncədən hərəkət vasitəsilə mövcudiyyyətə: beyincik' – vərdiş olunmuş düşüncə, hiss və davranış modellərinin saxlanması***

Yadıңызdadır, telefon nömrəsini, pin-kodu, yaxud qfılın kombinasiyasını şüurlu surətdə yadıma sala bilmədiyimiz haqqında danışmışdıq, lakin bizə həmin rəqəmləri elə tez-tez yığmaq lazım gəlirdi ki, bunlar cismimizin yaddaşında qalıb və indi lazım olan ardıcılığı barmaqlarımız özü arayıb tapır? Bütün bunlar xırda məsələlər kimi görünə bilər. Amma bax bu vacibdir: əgər şüurunuzun yaxşıca yadda saxladığı nəşə cisminizin də yadında o cür və ya daha yaxşı qalıbsa, əgər siz bu və ya başqa hərəkəti praktiki olaraq şüurlu söylərsiz edə bilərsiniz, deməli, bu və ya digər hərəkəti (davranış modelini, münasibəti və ya emosional reaksiyanı) elə yaxşı əzbərləmişiniz ki, bu, səriştəyə və ya vərdişə çevrilmişdir.

İnkışafın bu səviyyəsində səriştələr çevrilib mövcudiyyyət halı olur. Və burada beyinin üçüncü zonası, həyatın dəyişməsi prosesində vacib rol oynayan – kiçik beyin, təhtəlsüzün iqamatgahı işə qoşulmuşdur.

Kiçik beyin – kəllənin arxa tərəfində yerləşir, beyinin ən fəal zonasıdır. Bu, yaddaş mərkəzi və beyinin mikroprocessorudur. Kiçik beyinin hər bir neyronu digər əsəb hüceyrələri ilə minimum 200.000 (milyona qədər) əlaqə qura bilər.

Kiçik beyin müvazinətin saxlanması, hərəkətlərin koordinasiyası, cismimizin məkanda mövqeyinin dərkə və nəzarət olunan hərəkətlərin edilməsinə cavabdehdir. Ən sadə hərəkət və səriştələrin müayənə tipləri, eləcə də neyron səviyyədə həkk olunmuş emosional reaksiyalar, rəylər, təkrarlanan hərəkətlər, vərdişlər və şərtləndirilmiş davranış modelləri kiçik beyində saxlanılır. Bir də, ömür boyunca

<sup>1</sup> **Beyincik** (lat. *cerebellum* – hərfi, "kiçik beyin") – onurğahlarda hərəkətin koordinasiyasına, müvazinətin və əzələ tonusunun nizamlanmasına cavabdeh olan baş beyinin hissəsi. İnsanda uzunsov beyinin və varoliev körpücüyünün arxasında baş beyinin yarımkürə hissələrinin altında yerləşir. Beyincik üç cüt əyət vasitəsilə baş beyin qabığından, bazal nüvələri (lat. *nuclei basales*), ekstrapiramidal sistemdən, baş beyin gövdəsindən və onurğa-beyindən informasiya alır. – Y.Ə.

qazanılan və əzbərlənən şüursuz reflekslər və şəraitlər də orada kök salmışdır. Yaddaşın əzəmətli saxlanıcı olan kiçik beyin mənimşənİLƏN informasiyanın müxtəlif növlərini idrakın və cismimizin proqramlaşdırılmış halına asanlıqla “yükləyir”.

Biz müəyyən mövcudiyət halına düşəndə yeni şəxsiyyətin neyro-kimyəvi fonunu yadda saxlamağa başlayırıq. Bu məqamda kiçik beyin işə qoşulur. O, yeni hala müvafiq gələn yeni proqramları təhtəlsüura yükləyir. Qeyri-deklarativ (prosedur səciiyyəli) yaddaş məhz kiçik beyin cavabdehdir. Biz prosedur yaddaş haqqında hansısa hərəkətin o qədər çox təkrarlandığı hallarda danışırdıq ki, bu, ikinci naturaya çevrilir və şüurun iştirakı olmadan edilir; biz onu avtomatik qaydada yerinə yetirir, bunu məhz necə etdiyimizi izah və ya təsvir etməkdə çətinlik çəkirik. Hansısa məqamda duyacağımızı ki, xoşbəxtlik hissi (eynilə də istənilən başqa emosiya, xarakterin cizgisi, davranış modeli və üzərində cəmləndiyiniz düşüncə və ya hərəkətlərdə işlətdiyiniz şərait) avtomatik qaydada peyda olur. Başqa sözlə, siz müvafiq proqramı əzbərləməyə müvəffəq olmusunuz və indi bu, yeni şəxsiyyətinizin ayrılmaz hissəsidir.

Biz indi nümunədə, beyinin üç növlünün insanı təfəkkürdən hərəkət vasitəsilə mövcudiyətə necə apardığını izləyəcəyik. Əvvəlcə, düşüncənin beyinin (neokorteksin) aldığı bilikləri dərk olunmuş fikrən məşqlər prosesində yeni neyron şəbəkələrini aktivləşdirmək üçün – sonradan yeni idrak bu neyron şəbəkələrindən təşəkkül tapacaq – necə istifadə etdiyini araşdıracağıq. Bundan sonra düşüncə hadisəni yaradır və hadisə limbik (emosional) beyin – onun rolunu da biz artıq öyrənmişik – vasitəsilə yeni emosiya meydana çıxarır. Davamında düşüncənin beyin və limbik sistem birlikdə cismimizi idrakın yeni səviyyəsinə uyğunlaşdırır. Və nəhayət, əgər biz idrakımızın və cismimizin qovuşduğu nəqtləyə çatmağa müvəffəq oluruqsa, onda idarəetmə cilovunu – yeni neyro-kimyəvi proqramların əzbərlənməsini təmin edən və yeni mövcudiyət halını təhtəlsüura yükləyən kiçik beyinə vermiş oluruz.

## ***Üç beyin fəaliyyətində: həyatı misal***

Bütün bunların praktikada necə gerçəkləşdiyinə baxmaq üçün təsəvvür edək ki, bu yaxınlarda oxuduğunuz bir neçə kitab sizi müəyyən fikirlərə sövq edib. Digərləri arasında, Dalay Lamanın kitabı, Marqaret Tetçerin bioqrafiyası və müq. Fransisk Assizki haqqında çərk var idi.

Kitablardan aldığımız informasiya düşüncələrinizi vərdiş olunmuş cığırın hüdudlarından çıxarır. Müətlə prosesində beyində yeni sinaptik əlaqələr yaranmışdır. Siz hala yananlıq fəlsəfəsinin nə olduğunu öyrənmisiniz (hərçənd özünüzlə yox, başqasının təcrübəsində). Mövzu sizi elə aludə edib ki, məsləhətlər verməklə və ədalətli mülahizələr yürütməklə dostlarımızın hamısının problemlərinin həlində onlara kömək etməyə başlamısınız. Bunların hamısı sizə yeni yaranmış əlaqələri daha da möhkəmlətməyə şərait yaratmışdı, çünki siz mənimşənİLƏN materialı hər gün təkrar edirdiniz. İndi siz əsl filsofsunuz və mövzudan asanlıqla baş açırınsız – idrak səviyyəsinədə.

Gözlə axşamlardan birində siz işdən qayıdarkən həyat yoldaşınız zəng vurur və xəbər verir ki, anası üç gündən sonra bizi şəm süfrəsinə dəvət edir. Və siz maşını yolun kənarında saxlayıb həmin andaca özünüzlə bu fikirdə tutursunuz ki, 10 il qabaq qayınanamız könlünüzdə dəyəndən sonra onu görməyə gözünüzlə yoxdur. Tezliklə iradların bütöv siyahısı hazırdır: onun apelyasiya qəbul etməyən tonu və daim hamının sözünü kəsmək xasiyyəti, ondan gələn qoxu və hətta biş-düşü də sizi cin atına mindirir. Siz hər dəfə ona yaxınlaşanda nəbziniz tullanır, çənəniz sıxılır, sifatiniz və bədəniniz gərilir. Siz dəhşət necə əsbəlləşirsiniz və istədiyiniz yalnız birçə şeydir – baş götürüb qaçmaq.

Siz hələ də maşında oturmusunuz, qəfildən bu yaxınlarda oxuduğunuz hala yananlıq fəlsəfəsi haqqında kitabları və onlardan hasil etdiyiniz bütün hər şeyi xatırlayırsınız. Və bu vaxt sizə vəhy gəlir: “Belkə oxuduqlarımdan nəyi isə tətbii edim? Birdən mən qayınanama olan münasibətimi dəyişə bildim? Belə-belə, qarşıdakı məclisi xilas etməkdə dadıma, görəsən, indi bildiklərimdən nə çata bilər?”

Və qayınananızla bağlı situasiyaya öz yeni anlamınızı təbiiq etməyinizə bənddir, həmin andaca xalis möcüzələr baş verməyə başlayır. Qət edirsiniz ki, bundan sonra onun davranışına tipik avtomatik reaksiyaya yol verməyəcəksiniz. Bunun əvəzində siz, indən belə necə adam olmaq istəmirsiniz və necə adam olmaq istəyirdiniz haqqında düşünməyə başlayırsınız. Özünlükdən soruşursunuz: "Mən onunla görüşəndə hansı hissləri keçirmək İSTƏMİRƏM? Hansı hərəkətlərdən ÇƏKİNMƏK istəyirəm?" Ön qabıq, qabaqkı şəxsiyyətinizi əks etdirən neyron şəbəkələrini yavaş-yavaş dezaktivasiya edir; köhnə Mən nevroloji səviyyədə dağınlaşmağa başlayır və o, artıq siz deyildir. Dəyə bilirik ki, beyin köhnə sxem üzrə artıq aktivləşə bilmədiyindən, siz idrakin dəyişməz səviyyəsinin təkrar həyata gətirilməsini dayandırırınsız.

Ardınca, kitablarda haqqında danışılan nələrin qayınananıza nəzərən düşünməyə və hərəkətlərinizi dəyişməkdə sizə xidmət göstərə biləcəyini analiz edirsiniz. Yenə özünlükdə sual verirsiniz: "Mən davranışımı (hərəkətlərimi) və reaksiyımı necə dəyişim ki, nəticədə yeni təcrübə alım və özümlü fərqli hiss edim?" Və budur, təsəvvür etməyə başlayırsınız: onunla necə salamlışırsınız, samimiyyətlə onu qucaqlayırsınız, qayınananızı, bildiyiniz kimi, doğrudan da maraqlandıran suallar verir, yeni saç düzümü və ya eynəyi ilə bağlı kompliment edirsiniz. Növbəti bir neçə günü öz ideal Mən'inizi məşq edir və bununla da yeni nevroloji avadanlıq quraşdırmış olursunuz. Və görüş nəhayət baş tutanda siz effektiv ünsiyyət üçün zəruri olan yeni proqramlar dəsti ilə təchiz edilmiş olacaqsınız.

Düşüncədən hərəkətə keçmək əksəriyyətimiz üçün ilbizi sürət yığmağa məcbur etməkdən asan deyil. Biz vərdiş olunmuş dünyabaxışı və fəlsəfi sistem çərçivəsində yaşamaq istəyirik; özümlüü öyrəşdiyimiz Mən'imizin əzbərlənmiş, tanınan hissləri ilə eyniləşdirmək bizə xoşdur.

Bununla belə, biz köhnəlmiş düşüncə patternlərindən əl çəkib vərdiş olunmuş emosional reaksiyalar silsiləsini və avtomatik davranış modellərini dayandırmaqla, kitablardan aldığımız formula öz-

müzi qoyacaq və necə adam olmaq istədiyimizi daim özümlüə xatırlada-xatırlada yeni idrak yaratmağa girişəcəyik.

Ancaq bir pillə də vardır.

Öz "əvvəlki Mən"inizin əzbərlənmiş – qabaqlar səhvən qayınananızla əlaqələndirdiyiniz – düşünmə, emosiya və hərəkətlərinin müşahidə etməyə başlayanda nə baş verdi? Siz həmin proqramların saxlandığı təhtəşüurun əməliyyat sistemində, hansısa mənada, daxil oldunuz və onları müşahidə etməyə başladınız. Əgər biz öz Mən'imizin təzahürələrini izləyib tapmağa və analiz etməyə müvəffəq oluruqsa, deməli, süursuz olanı dərk etməyə başlayırıq.

Potensial situasiya (baxdıığımız halda bu, dəvət aldığımız şam süfrəsi) hələ gerçəklik olmasdan qabaq siz ona qərər olmağa başlayın kimi, neyron strukturu sanki hadisə artıq baş vermiş kimi modifikasiyalasır (siz qayınananıza hala yananlıq bürüzə vermisiniz). Yeni neyron şəbəkələri birlikdə aktivləşməyə başlayır və üzərində fokuslaşdığımız ideal Mən'inizin bəyində şəkili, obrazı, modeli, ya da hətta qoloqramı (çöxölçülü təsvir) yaradır. Şəkili peyda olmasa o deməkdir ki, siz düşüncəni reallığın özündən real etməyə müvəffəq olmusunuz. Beyin düşüncənizi hadisə kimi qavramış və bəz maddənin strukturunu "modernisasiya" etmişdir. İndi onun görkəmi elədir ki, haqqında düşündüyünüz hər şey sanki artıq baş verib.

### ***Biliyin şəxsi təcrübədə təcəssümü:***

#### ***o şeyi ki idrak artıq bilir, onu cismimizə necə öyrətməli***

Və budur, həmin o məqam yetişir: siz "əziz ananız"la üz-üzəsiniz. O özümlü həmişə olduğu kimi aparır, ancaq siz indi avtomatik reaksiyalara yol vermirsiniz. Əksinə, dərrakəliliyi itirmirsiniz, kitablardan öyrəndiyiniz bütün hər şey yadınızdadır və bunu praktikada təbiiq etməyi qərara alırsınız. Onu mühakimə etməkdən, ona hücum etməkdən və düşmənçilikdən özünlüü saxlayır və sizin üçün son dərracə qeyri-tipik davranış xətti seçirsiniz. Kitablardan tövsiyə etdiyini

kimi, məqama qarq olursunuz, ürəyinizi açırırsınız və onun dediklərinə doğrudan da diqqətlə qulaq asırırsınız. İndən belə qayınananız keçmişdəki davranışı ilə assosiasiya etməirsiniz.

Və – möcüzəyə bax! – siz davranışınızı dəyişməyə və impulsiv emosional reaksiyanın qarşısını almağa və deməli, qayınananızla ünsiyyətin keyfiyyətə yeni təcrübəsini yaratmağa müvəffəq olursunuz. Nəticə kimi, limbik beyin maddələrin yeni kokteyli hazırlayır, onlar da yeni emosiya yaradır və qəfildən siz doğrudan-doğruya ona nəzərən hala yananlıqla aşib-daşırırsınız! Siz onu necə varsa, o cür də qavrayırsınız; siz hətta onda öz cizgilarınızı görməyə başlayırsınız. Əzələləriniz süsləşir, ürəyiniz elə bil açılır, siz dəridən və sərbəst nəfəs alırsınız.

Siz həmin axşam elə füsunkar hiss yaşadınız ki, onu uzatmaq ürəyinizdən keçir. Ruh yüksəkliyi halındasınız və qarazlılıqdan azadsınız, bu sizə qayınananızı haqiqətən sevdiyinizi dərk etməyə şərait yaradır. Sizdə doğan xoşniyyətliliyi və ətrafınızdakı insanlardan konkret bir nəfərə sevginizi birləşdirməklə assosiativ xatirə yaratmış olursunuz. İndi qayınananız sizdə həmişə halayananlıqla assosiasiya olunacaq.

Siz halayananlıq hissini keçirməyə başlayanda idrakınızın artıq bildiyi bütün hər şeyi öz cisminizə öyrədirsiniz (kimyəvi səviyyədə). Yekun nəticədə özünüzdə genetik səviyyədə dəyişiklik meydana çıxarırsınız. Siz bax bununla da düşüncədən hərəkətə keçdiniz: davranışınız şüurlu niyyətlərinizlə haçalanmır, əməlləriniz düşüncələrinizə zidd deyil, idrak və cisminiz bir-birinə tam uyuşmuşdur və vəhdət halında işləyirlər. Oxuduğunuz kitabların qəhrəmanlarının etdiklərini siz də etdiniz. Başlanğıcda beyniniz və idrakınız halayananlıq haqqında bilik aldı, ardınca konkret situatsiyada halayananlıq təzahür etdirdiniz, nəticədə isə bu nəcib emosiya sizin cisminizə keçdi. Siz indici cisminizi, halayananlıqla aşib-daşan idrakınızın yeni səviyyəsinə köklədiniz. İdrak və cisminiz birlikdə işləyirdi. Siz halayananlığı özünüzlə təcəssüm etdirdiniz və müəyyən mənada, “söz çevrilib cisminiz oldu”.

## ***İki beyin bizi düşüncədən hərəkətə aparır, bəs biz mövcudiyət halını yaratmaq qüvvəsindəyikmi?***

Halayananlıq həyata keçirmək saylarınızın nəticəsində neokorteks və limbik beyin eyni şey üzərində çalışmağa başladı. Siz avtomatik proqramlar dəstisi məhdudlaşan vərdiş olunmuş, əzbərlənmiş Mən'in çərçivəsindən çıxdınız və yeni “düşüncə – hiss – düşüncə” dövrüliyinə keçdiniz. Halayananlıq yaşadınız və gizlin düşmənçilik, özündən kənarlaşdırma və ört-basdır edilən kin-küdurətdən xeyli çox, bu emosiya ürəyinizə yadı.

Lakin şadyanalıq etməyə tələsməyin: siz hələ müqəddəs roluna tam hazır deyilsiniz! Əgər beyin və cisminiz bir dəfə birlikdə işləmişdirsə, bu hələ heç nə demək deyil. Bu dəfə siz düşüncədən hərəkətə keçə bildiniz, bəs halayananlıq emosiyasını iradənz hesabına təkrar-təkrar həyata gətirə bilərsinizmi? Halayananlıqla yanaşmanı münasibətlərinizdə daim, şəraitdən asılı olmayaraq elə yaşatmağı bacaraçaqsınız ki, sizi köhnə mövcudiyət halına qaytarmağa artıq heç kimin və heç nəyin gücü çatmasın?

Əgər bu belə deyilsə, deməli, siz halayananlıq sənətinə hələ kamillik səviyyəsində yiyələnməmişsiniz. Kamillik deyəndə mən elə bir halı anlayıram ki, daxili kimyəvi fon xarici amillərdən çox əhəmiyyət kəsb etsin. Kamillikdən yalnız, lazımı düşüncə və hissələrə özümüzü elə kökləyə və arzu olunan emosional/kimyəvi halı elə bir dərəcədə əzbərləyə biləcəyimiz vaxt danışı bilərik ki, artıq xarici dünyanın heç bir amili bizi seçdiyimiz yoldan dönməyə məcbur edə bilməsin. Heç bir insan, heç bir əşya, baş verdiyi zaman və məkandan asılı olmayaraq heç bir hadisə daxili kimyəvi balansımızı pozmasın.

Zamanın hər bir məqamında nə haqda düşünməyi, nə hiss etməyi və necə hərəkət etməyi biz özümüz seçirik.



**Əgər biz əzab çəkmək sənətinə yiyələnmişiksə, deməli, eyni yüngüllüklə sevinməyi də öyrənə bilərik**

Tanışlarınız arasında yəqin elaları var ki, əzab sənətinə kamillik dərəcəsində yiyələnib. Tutaq ki, rəfiqənizə zəng vurursunuz.

– Necəsən, nə var-nə yox?

– Belə də.

– Qulaq as, biz burada təzə qalereyada sərgiyə getməyə hazırlamış, sonra da restoranda dincələcəyik – hə, yadımdadır, o restoranda?.. Sonra da, ola bilsin, harasa canlı musiqiyə qulaq asmağa getdik. Sən də bizimləsən?

– Əşi yox, nasa ürəyim istəmir.

Əgər o, əslində də nə düşündüyünü desəydi, bu, təqribən belə səsləndi:

– Mən əzabı bərk-bərk əzbərləmişəm və ətrafımda heç nə – nə adamlar, nə hadisələr, nə şərait, nə əşyalar – məni bu daxili kimyəvi haldan çıxara biləcək. Həyata sevinməkdənsə, mənə ağrı hiss etmək xoşdur. Mən öz asılılığımın zövq alıram, sənin burada təklif etdiklərin isə məni emosional köləlikdən yayındırmaqla təhdid edir.

Ancaq bilirsiniz nə var? Kimyəvi sevinc və ya halayananlıq halına vərdiş etmək bundan heç də mürəkkəb deyil!

\*\*\*

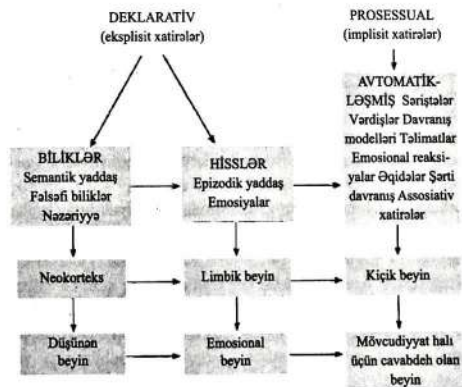
Qayınana ilə bağlı nümunəyə qayıdaq. Əgər siz yeni düşüncə, hiss və əməllər üzərində daim məşq edərsinizsə, halayananlıq halı tədricən sizin üçün təbii olacaq. Siz halayananlıq haqqında düşüncələrdən konkret hərəkətlərə keçəcəksiniz və nəhayət, çevrilib həssas insan olacaqsınız. Yəni halayananlıq vərdiş halını alacaq, ikinci naturanız olacaq və siz bu halı şüurlu say göstərmədən yaşayacaqsınız. Siz sevməyə və halayananlığı, lap indicə yaxa qurtardığımız özünüməhdudlaşdırıcı emosiyalardan heç də pis mənimsəməyəcəksiniz.

Deməli, siz halayananlığı özünə hopdurmuş düşüncə, emosiya və hərəkətləri müntəzəm şəkildə təkrar-təkrar həyata gətirməlisiniz.

Onda siz qabaqkı özünüzdən emosional asılılıqdan azad olacaq və neyro-kimyəvi fon yaradacaq, bunun sayəsində cisminiz halayananlığı şüurdan da möhkəm mənimsəyəcəksiniz. Və siz halayananlığı özünüzdə şüurlu surətdə və şəraitdən asılı olmadan həyatlamağa öyrənərsinizsə, cisminiz bu emosiya köklənən idrakin rolunu tədricən öz üzərinə götürəcəksiniz. Halayananlığı elə yaxşı əzbərləyəcəksiniz ki, heç bir xarici amil sizi bu mövcudiyət halından çıxara bilməyəcəksiniz.

Bax indi beyinlərin üçü də vahid mexanizmtək işləyir. Siz həm bioloji, həm neyro-kimyəvi, həm də genetik səviyyələrdə halayananlıq halındasınız. Halayananlıq təbii və vərdiş halına çevrilmişdir, deməli, siz bilikdən duyğuya və yekun nəticədə müdriqliyə qədər yol keçmişsiniz.

**YADDAŞ SİSTEMİ**



Şəkil 6B [1]. Deklarativ və prosesual yaddaş.

## Mövcudiyət halına aparan yol: iki yaddaş sisteminin rolu

Hər birimizdə üç beyin var, onlar düşüncədən hərəkət vasitəsilə mövcudiyətə keçməyə imkan verirlər. İki yaddaş növü mövcuddur:

- Deklarativ və ya eksplisit yaddaş. Deklarativ xatirə – səsəndirə, yəni öyrənilən bildiyimiz, yaxud yaşadığımız haqqında danışa bildiyimiz xatirələr hesab olunur. Deklarativ xatirələri iki tipə ayırırlar: biliklər (intellektual bilik kütləsindən hasil edilən semantik xatirələr) və hisslər (sensor duyğular kütləsindən hasil edilən və insan, heyvan, əşya, əməl və ya situasiyalarla bağlı olub zaman və məkanın müəyyən nöqtəsinə aid edilən həyati situasiyalar şəklində göz önünə gələn epizodik xatirələr). Semantik xatirələrlə müqayisədə epizodik xatirələr beyində və cismimizdə, adətən, daha uzun müddət qalır;

- Prossessual və ya implisit yaddaş. Biz hansısa hərəkəti, yəni haqqında fikirləşməyə artıq lüzum olmayan və bunu məhz necə etdiyimizi çətin ki izah edə biləcəyimiz hərəkəti tamamilə avtomatik olana qədər təkrar ediriksə, cismimiz və idrak vahid tama çevrilir. Sərişələrımız, vərdişlərimiz, avtomatlaşmış davranış modellərimiz, assosiativ xatirələrimiz, təhtəşüür təlimatlarımız və emosional reaksiyalarımız məhz bu yaddaş sistemində saxlanılır.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

## BİLİK + DUYĞU = MÜDRİKLİK



Şəkil 6B [2]. Üç idrak: düşüncədən hərəkət vasitəsilə mövcudiyətə.

Bələliklə, biz intellektual yolla (neokorteks vasitəsilə) mənimşənən informasiyanı götürmək və onu praktikada tətbiq etməklə, özümüzəndən keçirmək və hərəkətlərimizdə təzahür etdirməklə davranışımızı dəyişirik. Nəticədə yeni hiss yaranır və o, yeni emosiya doğurur (limbik beyin vasitəsilə). Biz bu hissi təkrar-təkrar həyata gətirməyi öyrənməklə mövcudiyətin yeni halına (beyincik) düşürük.

\*\*\*

Müdrüklük – hisslərlə dəfərlə sınaqdan çıxarılan, toplanmış biliklərdir. Və əzab yerinə (mühakimə etmə, kritisizm<sup>1</sup>, ümidi itirmək, inamsızlıq, düşməncəsinə köklənmə və i.a.) halayananlıq təbii halımıza çevrildə hesab etmək olar ki, biz müdrüklüyə yetişmişik. İndi bizim üçün hüdudsuz imkanlar açıqdır, çünki həyat izah olunmaz şəkildə halımıza və bizə uyğunlaşmağa başlayır.

<sup>1</sup> **Kritisizm** – Kant fəlsəfi sistemi; qarşısına qoyduğu məqsəd – insan zəkasını məhdudlaşdıran hadlari müəyyən etməkdir. – Y.Ə.

## MÖVCUDİYYƏT HALININ TƏKAMÜLÜ



Şəkil 6C. Cədvəl şəxsiyyət yüksəlişinin müxtəlif istiqamətlərinin koordinasiyası üzrə üç beyin növünün birgə səylərini illüstrasiya edir.

## Düşüncədən – birbaşa mövcudiyətə: meditasiyaya giriş

Məsələn, tədricən çevrilib maşın sürməyi, xizəklə sürüşməyi, toxumağı və doğma dilimizdə danışdığımız kimi sərbəstcə xarici dil-də danışmağı bacaran adam olanda, hamımız dəfələrlə hərəkətdən mövcudiyətə keçid etmişik.

İndi isə təkamülün başarıyətə verdiyi ən möhtəşəm bəxşişlərdən biri – hərəkət mərhələsindən ötrək, düşüncədən mövcudiyətə keçmək qabiliyyətimizi müzakirə edək. Başqa sözlə, insan mövcudiyətin yeni halını, bu hala müvafiq olan hadisə reallığa çevrilməzdən qabaq yarada bilər.

Biz həmişə məhz elə bunu da edirik. Diqqət yetirin, haqqında "Bacarmırsan – özünü elə göstər ki, bacarırsan" deyilənlə bu prosesin ortaq heç nəyi yoxdur. Tutaq ki, sizdə seksual fantaziya peyda olur, siz bu vaxt, tərəfkeşiniz nəhayət səfərdən qayıdandan sonra düşüncələrinizin, keçirəcəyiniz hissələrin və edəcəklərinizin hamısını daxilən yaşayırınsız. Daxili duyğuya o qədər varmışınız ki, cisminiz kimyəvi fonunu dəyişir və gələcək sanki reallaşmış kimi reaksiya verir. Budur, siz yeni mövcudiyət halına keçindiz. Eyni şey, siz fikrən çıxışınızı məşq edəndə, həmkarınızla çətin söhbətə hazırlaşanda və ya avtomobil tıxacında acından öləndə xəyal etdiyiniz təamları təxəyyülünüzdə canlandıranda baş verir. Bütün hallarda diqqətiniz bir nöqtə üzərində cəmlənilir və cisminiz başqa mövcudiyət halına keçir – təkcə bir düşüncənin təsiri altında.

Bəs biz nə qədər uzağa gedə bilərik? Özlüyündə düşüncə və hissələr bizi istədiyimiz şəxsiyyətə çevirməyə qabiliirmi? Biz arzuladığımız reallığı yaratmağı və sonra da, mənim qızım etdiyi kimi, həmin reallıqda yaşamağı bacaranqımı?

Bax burada işə meditasiya qarışır. Sizə bəlli olduğu kimi, adamlar meditatif texnikanı ən müxtəlif məqsədlərlə istifadə edirlər. Mən sizi özün olmaq vərdişini yadırgamaq və haqqında həmişə xəyal etdiyimiz ideal Mən'inizi yaratmaq üçün işlənilib ərsəyə gətirilən xüsusi meditasiya ilə tanış edəcəyəm. Fəsilin yerdə qalan hissəsində

biz artıq aldığımız nəzəri bilikləri, haqqında hələ öyrənib biləcəyiniz meditatativ proseslə uzlaşdırmağa cəhd edəcəyik. (Mən meditasiya və ya meditatativ proses haqqında danışanda, III hissədə qələmə alınan konkret meditasiyanı nəzərdə tuturam.)

Meditasiya beyni, cismimizi və mövcudluğu halını dəyişməyə kömək edir. Ən əsası isə, bütün bu dəyişiklik sizdən fiziki hərəkət, yaxud xarici mühitlə təmas tələb etməyəcək. Fortepianoda çalmağı və çəçələ barmağı məşq etdirməklə bağlı eksperimentin iştirakçılarının fikrən repetisiyalarının köməyi ilə real dəyişiklərə nail olduqları yadınızdadırmı? Eynilə biz də meditasiya vasitəsilə nevroloji “avadanlıq” quraşdırıla bilər. (Eksperimentin iştirakçıları üçün yeganə iş metodu fikrən məşqlər idi; lakin bizimlə sizin üçün bu, meditatativ prosesin istisnasız vacib olsa da, yalnız bir hissəsidir.)

Əgər mən sizdən, özünüzdən ideal obrazınız hansı keyfiyyətlərə malik olmalıdır haqqında düşünməyi, ya da həqiqətən görkəmli insan olmaq (Tereza ana və ya Nelson Mandela kimi) nə deməkdir barəsində fikrə dalmağı xahiş etsəydim, onda tək birca və istiqamətdə düşüncələr neyron strukturunda dəyişiklər və yeni idrakın formalaşmasını meydana çıxarardı. İndi isə mən sizdən görünə nə haqda düşünməyi xahiş edirəm:

Xoşbəxt, qane, məmnun olmaq və özünü tam razılıqda yaşamaq – bu necə olur? Əgər siz öz ideal versiyanızı yaratmalı olardınızsa, özünüzə nə arzulayırdınız?

Meditasiyanın gedişində neyron strukturunda qeydə alınan məlumatların hamısının sintezi baş verir və bunun sayəsində xoşbəxtliyin, həzzin, məmnunluğun və özünü razılıqda yaşamağın bizim üçün nə demək olduğunu müəyyən edə bilirik. Meditasiya prosesində siz bilikli qazanırsınız və onları özünüzdən keçirirsiniz. Siz, sadəcə, xoşbəxtliyin nə demək olduğunu özünüzdə sual etmirsiniz, siz bu emosiyaları təcrübədən keçirməyə başlayırsınız, yəni xoşbəxtlik halında yaşayırsınız. Əvvəl-axır, xoşbəxtliyin nə olduğunu və onun dadını siz onsuz da bilirsiniz. Bunu özünüzdə yaşamısınız, başqa xoşbəxt adamlar da görmüşünüz. Malik olduğumuz informasiyanı və

hissləri vahid hala gətirmək və ideal Mən imizə yaranan xoşbəxtlik versiyasını seçmək zamanı yetişmişdir.

Yeni idrakın əsasını təşkil edən yeni neyron əlaqələrin ortalıq beyni necə aktivləşdirdiyini artıq danışmışam. İdrakımız yeni səviyyəyə qalxan kimi, beyində dərhal arzuladığımız hadisənin çoxöclü şəkili və ya modeli yaranılır – bu, gələcək reallığa doğru yolda sizin oriyentirinizdir. Yeni neyron əlaqələr hadisə gəlmədən qabaq təşəkkül tapdığından, Qandi etdiyi kimi, qeyri-zorakı inqilab etmək lazımdır. Siz həm də xalqı öz arxanızca aparmalı və ya Janna d' Ark kimi, sağ ikon tonqaldı yəməli olmayacaqsınız. Sizdən tələb olunan nə varsa da, bu – maddilik və iradənin gücü haqqında şəxsi təəvvürlərinizi istifadə etməkdir. Artıq təkcə bu sizə müvafiq emosiyaları yaşamağa imkan verəcək. Nəticə isə yeni mövcudluq halı olacaq. Əgər siz buna müntəzəm qərəz olarsınızsa, vaxt ötdükcə bu hal vərdişə çevriləcək, beyində isə möhkəm neyron əlaqələr təşəkkül tapacaq. Və siz bu halda nə qədər tez-tez olarsınızsa, düşüncələriniz bir o qədər sezilən olacaq.

Düşüncənin sezilən təcrübəyə transformasiyasının nəticəsi emosiyadır. Bu vaxt cismimiz (dərk olunmayan idrak funksiyasını yerinə yetirəndə) bu və ya digər emosiyaları məhz nəyin – real hadisənin, yoxsa düşüncənin qüvvəsinin doğurduğunu fərqləndirə bilər.

Cismimizi idrakın yeni səviyyəsinə kökləmək cəhdində siz beynin düşüncə və emosional növlərinin ahəngsiz fəaliyyət göstərməsi ilə üzlaşəcəksiniz.

Unutmayın ki, düşüncələr – idrakınız, emosiyalar isə – cisminiz üçündür. Meditasiyanın gedişində düşüncə və hissələrinizin hamısı vahid istiqamətə alanda siz çevrilib başqa adam olursunuz.

Düşüncə və hissələrin təsiri altında yenidən təşəkkül tapan neyron əlaqələri və neyro-kimyəvi dəyişiklər həm beynin strukturunda, həm də cismimiz səviyyəsində nəzərə çarpan izlər qoymuşdur.

Elə bu məqamda yeni mövcudluq halına keçid edilir. Siz artıq xoşbəxtliyi, minnətdarlığı və ya başqa emosiyaları sadəcə praktika etməirsiniz, əvəzində çevrilib xoşbəxt və minnətdar adam olursunuz.



Öz idrakını və cismini hər gün bu hala gətirmək olar; və siz hər dəfə arzuladığımız yaşantıları təkrar-təkrar həyata gətirəcək və yeni, ideal Mən'inizə xas olan emosionaları yaşayacaqsınız.

Əgər meditasiyadan sonra yeni mövcudiyət halına düşmüşünüzsə (yəni nevroloji, bioloji, kimyəvi və genetik səviyyədə dəyişməmişsinizsə), deməli, dəyişiklik prosesini hələ real hadisə gəlməzdən qabaq aktivləşdirmisiniz. İndi sizə yeni özünü hissetməyə uyğun düşünmək və hərəkət etmək daha asan olacaq. Budur, siz özünüzi yadırğamağa müvəffəq oldunuz!

## DÜŞÜNCƏDƏN MÖVCUDİYYƏTƏ

Fikrən məşqlər zamanı beynin alın hissəsi yeni neyron əlaqələrini aktivləşdirir > Düşünən beyni yeni idrak yaradır > Neokorteks

Düşüncə hiss olunacaq təcrübəyə çevrilir > Hoss olunan təcrübə yeni hiss doğurur > Düşünən beyni emosional beyni aktivləşdirir və cismimizi idrakın yeni səviyyəsinə kökləyir > Neokorteks və limbik (emosional) beyni

Cismimiz çevrilib idrak olur > İdrak və cismimiz birgə hərəkət edir > Əzbərlənmiş neyro-kimyəvi Mən > Kiçik beyn

TƏFƏKKÜR

HİSS

MÖVCUDİYYƏT

TƏFƏKKÜR ← HƏRƏKƏT ← MÖVCUDİYYƏT

Şəkil 6D. Hərəkət mərhələsindən ötrək düşüncədən dərhal mövcudiyətə keçmək mümkündür. Yeni idrakın fikrən məşqləri prosesində düşüncənin seçilən təcrübəyə çevrildiyi məqam yetişir. Nəticədə siz müəyyən hiss və emosional yaşayırınsınız. Daxilən çevrilib xəyal etdiyiniz adam olduğunuzu hiss edən kimi, cisminizin (dərək edilməyən idrak funksiyasında) baş verənlərin real olduğuna inanacaq. İndi idrak və cisminizin vəhdət halında fəaliyyət göstərir və siz "çevrilib" həmin adam olursunuz – hələ ki qətiyyənlər heç nə etmədən. Düşüncənin qüvvəsi ilə özünüzi yeni mövcudiyətə halına köçürməyi öyrəndəndə, sizə yeni özünü hissetməyə uyğun düşünmək və hərəkət etmək nisbətən asan olacaq.

Xatırladıım: yeni mövcudiyət halında olanda, yəni yeni şəxsiyyətə çevrildəndə siz yeni fərdi reallıq yaratmağa başlayırınsınız. Bir fikri təkrar etməyi özümə qıyıım: yeni mövcudiyətə halı – yeni şəxsiyyəti, yeni mövcudiyət isə – yeni şəxsi reallığı formalaşdırır.

Ancaq necə biləsən ki, meditasiya arzuladığımız effektdə nail olmaqda zəruri olan üç növ beyni aktivləşdirib, ya yox? Çox asan: əgər siz meditasiya prosesində əməlli-başlı işləmişsinizsə, onda meditasiyadan sonra özünüzi tamamilə başqa cür hiss edəcəksiniz. Əgər hissələriniz dəyişməyibsə, əgər elə həmin katalizatorlar sizdə elə həmin kimyəvi reaksiyaları meydana çıxarmısa, deməli, kvant sahəsində heç nə baş verməyib. Əvvəlki düşüncə və hissələriniz sahəyə elə əvvəlki elektromaqnit siqnallarını göndərir. Siz nə kimyəvi, nə nevroloji, nə genetik, nə də hansısa başqa səviyyədə dəyişməmişsiniz. Lakin əgər meditasiyanı başa vuranda özünüzi başqa cür hiss edirsinizsə, idrak və cisminizin bu yeni halını saxlaya bilərsiniz, deməli, dəyişiklər baş tutmuşdur.

Daxili dəyişiklik – yenidən yaratdığımız mövcudiyətə halına keçid – tezliklə xarici dünyada da əks olunacaq. Siz səbəb-nəticə əlaqələrinə, düşüncə və hərəkətlərimizin hamısının hansısa xarici qüvvənin nəzarəti altında olduğu təsəvvürlərinə əsaslanan Nyuton modeli çarçivəsindən çıxmağa müvəffəq olmusunuz. Bir qədər sonra mən bu konsepsiyaya hələ qayıdacağam.

Meditasiyanın böhrə verdiyinin bir əlaməti də – həyatınızda gözəllənəndən yeni nəyinsə meydana gəlməsidir. Yadda saxlayın: kvant modelinə uyğun olaraq, yeni idrak və yeni mövcudiyətə halı bizim elektromaqnit sülaləmizlərin xarakteristikalarını dəyişir. Düşüncəyə və hiss etməyə başlayanda siz reallığı dəyişirsiniz. Düşüncə və hissələr vəhdətə gələndə istənilən dəyişikliyi meydana çıxara bilər, ancaq onlar ayrı-ayrılıqda bunun öhdəsindən gələ bilməzlər. İzin verin bir daha xatırladıım:

– çox tez-tez olur ki, biz bir şeyi düşünür, başqa şeyi isə hiss edirik və bu vaxt da həyatımızda hansısa dəyişiklər gözəllənir.

Mövduciyyət halını təşkil edən də məhz elə düşüncə və hisslərin kombinasiyasıdır. Onu dəyişməklə biz həm də fərdi reallığımızı dəyişirik.

Və bax burada siqnalın koherentliyi həlledici əhəmiyyət kəsb edir. Əgər siz xarici şəraitdən asılı olmayaraq, kvant sahəsinə koherent siqnallar göndərsinizsə (yəni düşüncələriniz hisslərinizə uyğundur-sa), həyatınıza mütləq yeni nəşə gələcək. Bu hadisə sizdə çox güclü emosional cavab meydana çıxaracaq və sizi yeni reallığın yaradılması aktını təkrarlamaya ruhlandıracaq. Yeni emosiyanın köməyi ilə isə siz öz həyatınıza daha möhtəşəm hadisələr cəlb edə biləcəksiniz.

İndi Nyutona qayıdaq. Biz hamımız Nyuton səbəb-nəticə konsepsiyasının təsiri altındayıq. Həyatımızda yaxşı nəşə baş verirsə, biz də özümüzdü şad və minnətdar hiss edirik. Beləcə, biz həyatı yaşayırıq; kənardan kiminsə və ya nəyinsə hisslərimizə təsir göstərəcəyinin dəimini gözləntilərimdə.

Mən isə sizə hər şeyi öz ölinizə almağı və prosesin istiqamətini dəyişməyi təklif edirəm. Arzuladığınız hissləri – müvafiq hadisə baş verənə qədər – özünü təyara bilərsinizsə, bunu sizdə xarici şəraitin meydana çıxaracağını gözləmək nəyə görədir? Emosiyaların köməyi ilə isə cisminizi inandırma biləcəksiniz ki, minnətdarlıq qabarması meydana çıxaran situasiya artıq reallıqdır.

Bunun üçün kvant sahəsinin potensiallarından birini seçmək və özünü elə hiss etməklə lazımdır ki, bu, sanki artıq baş verib. Sizdən düşüncə və hisslərinizin köməyi ilə gələcək, ehtimali Mən'inizin baramasına "girməyi" və özünü onun yerində elə aydın hiss etməyi xahiş eləyirəm ki, bu vaxt meydana çıxan emosiyalar cisminizdə, sizin artıq çevrilib həmin o adam olduğunuzda əminlik doğurmuş olsun. Siz, meditasiya başa çatandan sonra gözlərinizi açanda necə olmaq istəyirsiniz? Görəsən, necə olur – özünün ideal versiyası olmaq, ya da çoxdan xəyal etdiyini həqiqətə yaşamaq?

Qabaqkı özünü birdəfəlik yadırgamaq üçün – səbəb və nəticə qanunu ilə vidalaşın və özünü kvant modelinə qoşun. Potensial reallıqlardan birini seçin, həmin reallıqda yaşamağa başlayın və hələ o məddiləşənə qədər minnətdar olun.

İnanmağa hazırsınız ki, siz, xarici dünyadan fəqsulların gəlməsinə gözləmədən daxili halı dəyişməklə sevinc, təşəkkür, minnətdarlıq və başqa yüksək emosiyalar yaşayacaqsınız?

Cisminiz təkcə düşüncələrin və hisslərin təsiri altında hadisəni real baş verən kimi qavrayırsa, deməli, siz artıq gələcəkdə yaşayırırsınız. Siz dəyişmiş mövcudluq halına və "burada və indi" hissənə qorq olacağınız anda kvant sahəsinin ehtimali reallıqlarının hamısına qoşulursunuz. Axı, kvant sahəsinə çıxış yalnız indiki zamana aktiv qoşulanlar üçün açıqdır.

Yadda saxlayın: bu proses istisnasız olaraq düşüncədə qalmaqaldır. Düşüncələrin hisslərlə uyğunluq halına götürmək lazımdır. Başqa sözlə, meditasiya prosesində siz diqqət fokusunu başınızdan təqribən 20 santimetr aşağı – ürək nahiyəsinə dəyişməli olacaqsınız. Ürəyinizi açın və sizi heyran qoyan, indi artıq öz ideal Mən'inizi təşkil edən keyfiyyətlərin təəcəssümü olduğunuz təqdirdə özünüzdü necə hiss edəcəyiniz haqqında düşüncünüzü.

Etiraz edə bilərsiniz: "Əgər mən bunu bir dəfə də olsun yaşamaşamısam, onun məhz necə hiss edildiyini haradan bilim? Bütün bu keyfiyyətlər məndə heç vaxt olmayıb və mən öz idealıma heç vaxt yaxınlaşmamışam". Ancaq sizə cavab verəcəyəm ki, cisminiz hisslərin bütün kompleksini, lamisə orqanlarının xarici dünyada tutu biləcəyi təsdiqlər peyda olana qədər də yaşaya bilər. Razılaşın ki, arzuladığınız bərdən yerinə yetirilsəydi, siz mütləq sevinc, minnətdarlıq və xoş həyəcan – sadə deyilərsə, emosional yüksəliş yaşayardınız. Bax elə bütün bu emosiyalar üzərində fokuslaşmağa cəhd edin. Keçmişdən olan hisslərin köləsi olmaqdan, gələcəyi yaratmaq üçün müsbət emosiyalardan yararlanın.

Yüksək emosiyalar (sevgi, minnətdarlıq və i.ə.) yüksək tezliklərdə vibrasiya edir – bu sizə, özünüzdü dəyişiklər sanki artıq baş vermiş kimi hiss edəcəyiniz mövcudluq halına asanlıqla keçməyə kömək edəcək.

Siz qüdrət halında yaşayaraq kvant sahəsinə siqnal verirsiniz ki, xəyallarınız artıq reallıqdır. Minnətdarlıq hissi isə cisminizi inandıracaq ki, minnətdar olduğunuz üçün artıq nəşə var. Meditasiya be-

yinlərin üçün də aktivləşdirir və onların işini əlaqələndirir, bu da düşüncədən birbaşa mövcudiyətə keçməyə imkan verir. Mövcudiyətin xüsusi halında isə özünü yeni özünü hissetməyə müvafiq düşünməyə və hərəkətlərə sövq etmiş olursunuz.

Bəlkə də sizi bu sual düşündürür: həyatda ürəkaçan nəşə baş verənə qədər özünü minnətdar bilmək və minnətdarlıq yaşamaq halına keçmək niyə belə çətindir. Məsələ ondadır ki, əzbərlənmiş emosiyalar təhtəşürdə özünə dərinədə yer etdiyindən və şəxsiyyətin ayrılmaz tərkib hissəsinə çevrildiyindən, biz artıq vordış etdiyimizdən savayı heç bir hissə qabil olmuruq. Və onda şəxsiyyət xarici dünyadakı təzahür vasitəsilə müəyyənləşməyə başlayır və bu, özünü dinləməyə mane olur və daxilədə yaranan hissləri təhrif edir.

Növbəti fəsildə biz xarici ilə daxili arasında boşluğu necə ləğv etməyi və əsl azadolmaya necə çatmağı araşdıracağıq. Siz gələcəyə vurulmaq və sevinc, minnətdarlıq yaşamaq üçün hansısa xarici bəhanələrə ehtiyac duymağa son qoyarsınızsa, bu yüksək emosiyalar, quruculuq söylərinizin enerji mənbəyitək xidmət göstərəcəkdir.

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)



## FƏSİL 7

# BOŞLUĞU LƏĞV EDİRİK

Necə olmuşdusa, evdə divanda əyləşib xoşbəxt olmaq nə deməkdir üzərində düşünürdüm. Həyatımın dəhşətli qədər sevincsiz olduğunu düşünməyə başlayanda təsəvvürümdə dərhal, mənim üçün əhəmiyyət kəsb edən bir çox adamın məna hər cür təskinlik verdiyi və ruhlandırığı canlandı. Onların dediklərini, hərfi mənada, eşidirdim: “Əşi, sən sadəcə bəxtəvərsən! Sənin gözəl ailən var, füsunkar övladların var. Sən – uğur qazanmış hiropraktiksən. Sənin mühazirələrini minlərlə adam dinləyir, sən bütün dünyanı gəzirsən və ən ekzotik yerlərdə olursan. Səni “Dovşan yuvası və ya Biz özümüz və Kainat haqqında nə bilirik” filmində göstəriblər. Və sənin ideyaların çox adamın ürəyincədir. Üstəlik də, sən kitab yazmısan və kitab yaxşı satılır”. Bu sözlər lazımi emosional və dərrakə tellərinə toxunardı. Və necə olmasa da, məna inadla elə gəlirdi ki, nəşə düzgün deyil.

O dövrdə mən hər bazar günü mühazirələrlə səfər edirdim; hərən olurdu ki, üç gün ərzində iki şəhəri dəyişirdim. Ağlıma gəlirdi



ki, başqalarına öyrətdiyimi özüm də praktika etməliyəm, ancaq gərgin iş cədvəlim buna vaxt qoymur.

Budur, çox gözəl məqamların birində dərk etməyə başladım ki, bütün xoşbəxtliyim kənardan gəlir, sayahətlərdən və mühazirələrdən aldığım sevincin əsl sevincə ortağ heç nəyi yoxdur. Mənə aydın oldu ki, özümü yaxşı hiss etmək üçün xarici əhatənin hər bir elementinə – həm insanlara, həm əşyalara, həm müxtəlif yerlərə möhtacam. Dünyaya proyeksiya etdiyim obraz bütövlükdə xarici amillərdən asılı idi. Mən mühazirə oxumayanda, müsahibə verməyəndə və pasiyentlərlə işləməyəndə, əvəzində evdə olanda boşluq duyurdum.

Məni düzgün başa düşün: bütün bu xarici amillər məlum nəfislərdən məhrum deyil. Mənim mühazirələrimi dinləyən, təyayrənin oturacağında əyləşib prezentasiyaya gərgin hazırlaşdığım, aeroportun gözləmə zalında, yaxud hotelin hollunda əyləşərək onlarca məktuba cavab verdiyimi görən istənilən adamdan soruşun və sizə cavab verəcəklər ki, mən tamamilə xoşbəxt görünürəm.

Heyhat: əgər belə məqamların birində siz bunu məndən soruşsaydınız, mən də praktiki olaraq elə həmin sxcem üzrə cavab verərdim:

– Bəli, həyat alımb. Məndə hər şey əladır. Mən, sadəcə, bəxtəvərəm.

Ancaq əgər siz məni durgunluq məqamında, saysız-hesabsız xarici stimullar silsiləsinin kəsildiyi vaxt yaxalaysaydınız, mən tamamilə fərqli cavab verərdim:

– Nəyə yaxşı deyil. Mən diskomfort hiss edirəm. Ətrafımda hər şey elə həmindir. Nəyə çatışmır.

Mən bədbəxtliyimin səbəbinin kökünü qazayıb tapdığım gün başqa nəyə də anlamışdım: demə, mənə lazımımı ki, xarici dünya daim mənə xatırlatsın – bu, doğrudan da mənəm. Mənim identikliyi – ünsiyyətdə olduğum adamlar, səfər etdiyim şəhərlər, səyahətlər zamanı məşğuliyyətlərim və müxtəlif hisslərim vasitəsilə müəyyənəlməyə başlayıb. Və bütün bunlar yalnız ona görə lazımdır ki, əlavə bir dəfə də əmin olum – bu, məhz mənəm, Joe Dispenza adlı adam. Ancaq dünyada mövcud olduğum keyfiyyətlərin toplusu olan şəxsiyyət haqqında mənə xatırladacaq bir kimsə ətrafımda ta-

pılmayanda, mən, sadəcə, kim olduğumu anlaya bilmirdim. Bax indi mən görürdüm: o şey ki həmişə xoşbəxtlik hesab edirdim, əslində, vur-tut, məndə bu və ya digər emosiyaları meydana çıxaran xarici qıcıqlandırıcılara reaksiya imiş. Ardınca dərk etdim ki, mühitdən sərbəst asılılıqda yaşayıram və xarici təsirlərsiz ötüşə bilmirəm, onlar isə bu asılılıqı ancaq gücləndirir. Bu, mənim üçün vəhy olmuşdu. Mən dəfə eşitmişəm ki, xoşbəxtlik daxildən gəlir, ancaq indiyə qədər bunu bu qədər aydın hiss etməmişdim.

Və bu vaxt mənə bir obraz göründü. Mən bir-birinin üzərində qoymuş, ancaq aralarında boşluq qalan ovucularımı təəvvür etdim.

Üstdəki ovuc mənim xarici dünya üçün obrazımı, altdakı isə – daxili mahiyyətimi simvolizə edirdi. Və budur, özümü araşdıranda qəfildən dərk etdim ki, biz hamımız iki ölçüdə, bir-biri ilə əlaqəli olmayan iki mahiyyətdə mövcudduq: “təsir bağışladığımız adam” və “əslində olduğumuz adam”.

## MAHIYYƏT VƏ GÖRÜNTÜ ARASINDA BOŞLUQ



### BİZ NECƏ TƏƏSSÜRAT YARADIRIQ

- Xarici dünyaya proyeksiya etdiyim şəxsiyyət
- Ətrafdakıların gözüne necə görünmək istəyirəm
  - Görüntü
  - Başqaları üçün ideal

### BİZ HƏQIQƏTDƏ KİMİK

- Mən özümü necə duyuram
- Mən əslində kim varam
- Mənim daxili mahiyyətim
  - Özüm üçün ideal



Şəkil 7A. Mahiyyət (biz kim varıq) və görüntü (təsir bağışladığımız adam) arasında boşluq



Necə təsir bağışladığımız – xarici dünyaya proyeksiya etdiyimiz obraz, ətrafdakılarda özümüz haqqında bu və ya digər təəssürat döğurmaq və özümüz haqqında artıq təşəkkül tapmış təəvvürü saxlamaq niyyətimizin bəhrəsidir. Bu, başqalarının xətrinə özümü təxəddim baramadır.

Həqiqi mahiyyət isə (şəkildə – altıdakı ovuc) – xarici stimullar bizi yayındırmayanda özümüzü əslində necə duyduğumuzdur. Bu, “həyati vurnuxma” hər dəfə sakitləşəndə bizi üstələyən vərdiş olunmuş emosiyalardır. Kənar nəzərlərdən gizlətməyə çalışdığımız da məhz elə bunlardır.

Biz əzbərlənmiş emosional hallardan (günah, utanmaq, qorxu, həyəcan, tənqidbazlıq, depressiya, azarlı özünəvurgunluq, nifrət kimi) asılılığa düşəndə, bizdə necə təsir bağışladığımız (görüntü) və kim varıq (mahiyyyət) arasında boşluq meydana çıxır. Görüntü – ətrafdakıların gözündə necə görünmək istədiyimizdir. Mahiyyət isə – insanlar və əşyalarla zaman və məkanın müxtəlif nöqtələrində qarşılıqlı fəaliyyətdə olmadığımız məqamlarda düşdüyümüz mövcudiyət halıdır. Adətən olduğundan bir az çox iş-gücsüz oturmağımıza bənddir, həmin andaca nəşə bulanıq duyğu peyda olur. Bizim həqiqi mahiyyətimiz məhz elə bunda ehtiva olunmuşdur.

Şəxsiyyətimizi təşkil edən də elə üst-üstə qalaqlanan emosiyalardır. Biz, öz fikrimizcə, kim olduğumuzu unutmamaq üçün ona xas olan emosiyaları təkrar-təkrar həyata gətirməklə, yenə və yenə fərdi identikliyimizi təsdiqləməyə məcburuq. Biz xarici dünyaya bərk-bərk bəndlənmişik, çünki özümüzü daim müxtəlif adamlar və şeylərlə tutuşdururuq ki, əhatəmizin gözündə necə görünməli olduğumuzu, tanrı göstərməmiş, unutmayaq.

Xarici dünyanın xatırlatmaları olmasa, baramamız özünü dərk edə bilmir. O, tamamilə mühitlə bağlanıb və hər şeyi edir ki, əsl hissələri gizləsin və boşluq hissini özündən qovsun: “Mənim filan-filan məşinlərim var, mən filankəsləri tanıyıram, mən filan-filan yerlərdə oluram, mən filan-filan işləri görə bilərəm, filan-filan işlər başıma gəlib, mən filan kompaniyada işləyirəm və ümumiyyətlə, mən çox

uğurluyam...” Özümüz haqqında xarici dünya vasitəsilə müəyyənlaşan şəxsi təəvvürümüz budur.

## BOŞLUĞU DOĞURAN ƏZBƏRLƏNMİŞ EMOSİYALARIN QALAQLANMASI



Müskinliyin hissi

Qazəb

Qorxu

Utanmaq

Özünə inamsızlıq

Günah

KEÇMİŞDƏ YAŞANMIŞ, UZUNMÜDDƏTLİ EHTİRASSIZLIQ MƏRHƏLƏLİ EMOSİYALAR



Şəkil 7B. Boşluğun miqyasları individualdır. Keçmiş hadisələr nəticədə meydana çıxmış bir sıra əzbərlənmiş hiss mahiyyətimizi görüntümüzəndən ayırır. Boşluq nə qədər böyükdürsə, əzbərlənmiş emosiyalardan asılılıq bir o qədər güclüdür.

Məsələ ondadır ki, xarici mühitdən stimulyasiyanın yoxluğunda biz qətiyyən belə deyilik və bizi tamamilə başqa hisslər ziyarət edir. Uğursuz nikah üzündən utanmaq və kin; ölümdən qorxmaq və sevimli adamı, ya da həttə ev heyvanını itirmək səbəbindən meydana çıxan, həyatda bizi hələ nələr gözlədiyi ilə bağlı şübhələr; valideynlərin təkidli olmasına və ya perfeksionizm, nəyin bahasına olursa-olun uğur qazanmaq istəyi səbəbindən doğan qeyri-adekvat olmaq duyğusu; kökləri ilə yarımdilənçi uşaqlığa gedib çıxan, biza daim nəşə vermədikləri hissi; fiqurumuzun standartlara uyğun gəlmədiyi və "lazım olan" görkəmdə ola bilmədiyimiz üzündən narahatlıq – bu, ört-basdır etməyə üstünlük verdiyimiz hisslərdən yalnız bəziləridir.

Öz aramızda isə, bu bizim həqiqi mahiyyətimizdir və barama ilə biz məhz elə onun üstünü örtürük.

Biz həqiqi simamızı dünyaya göstərməyə cürət etmirik, buna görə də özümüzü başqa adam kimi göstəririk. Biz, təyinatı zəiflə nöqtələrimizi müdafiə etmək olan, avtomatik proqramlar yaradır və onları əzbərləyirik. Mahiyyət etibarilə, biz dünyaya öz haqqımızda yalan translyasiya edirik, çünki bilirlik ki, sosisum bizim həqiqi Mən'imizi özündən qovacaq – o, miskindir, onu heç kim heç vaxt sevməyəcək və qəbul etməyəcək.

Maskarada meyillilik xüsusən də gənclik illərində, şəxsiyyət indi-indi formalaşanda güclüdür. Yeniyetmələr daim müxtəlif baramaları öz əynlərinə bəçirlər – geyim kimi. Və düzünə qalsa, onların seçdikləri həqiqi mahiyyətdən çox, arzu olunan obrazdır. İstənilən psixoloq deyər ki, yeniyetmənin özünü hissetmə halı tək bir cə sözlə ifadə olunur: özünə inamsızlıq. Və nəticə kimi, yeniyetmələrə "hamı kimi" olmaq və özünü kompaniyanın bir hissəsi hiss etmək vacibdir.

Əgər dünyaya uyğunlaşmaq mümkündürsə, öz həqiqi simanı ona göstərmək nəyə gərəkdir (axı, başqalarına oxşamayanların başına nələr gəldiyini hamı bilir). Dünya çox mürəkkəb və vahiməlidir, ancaq elə etmək olar ki, o, sadələşsin və çox da vahiməli olmasın. Bunun üçün, cəmi-cümlətəni, hamını qruplar üzrə paylaşıdırmaq lazımdır. Öz sürünü seç! Öz zəhərinə seç!

Və biz təcridən baramaya calanıb bitirik. İndi o, düz elə əynimizdədir. Ya da, on azı, biz özümüzə belə deyirik. Özünə inamsızlıqla birlikdə isə özünü qızma da gəlir: "Yəni doğrudanmı bu mənəm? Yəni mən əslində də belə olmaqmi istəyirəm?" Ancaq bu suallara cavab tapmaqdan, onları özündən qovmaq daha asandır.

### *Arzuolunmaz emosiyaları cilovda saxlamaq üçün biz özümüzü daim məşğul etməliyik*

Uşaqlıqdan qalan çapıqlar hamımızda var. Həyatın başlanğıcında yaşanan hadisələr bizə həlledici təsir göstərir. Onların meydana çıxardığı emosiyalar identikliymizi formalaşdırır. Həqiqətin gözüne dik baxaq: koskin emosiyalı hadisələr bizdə pozulmaz izlər qoyur. Biz bunları daim fikirlərimizdə fırlatmaqla cismimizi yenə və yenə eyni emosiyaları yaşamağa məcbur edirik. Nəticədə, ehtirassızlıq mərhələsi elə uzanır ki, emosiya böyüyüb əhvali-ruhiyyə olur, davamında temperamentə və nəhayət, karakterin cizgisinə çevrilir.

Biz cəvanlıqda özümüzə çox sayda məşğuliyyət tapırıq və bu, qaysaqlanmış, dərinlərdə yatan emosiyaları müəyyən müddətə mür-gülədir, onlara nəzər yetirməyimizə imkan verir. Biz təzə dostlar tapırıq, inadla işləyirik, karyera qururuq, yeni sərişələr əldə edirik, ya da yeni idman növlərini mənimsəyirik. Və heç ağılımız da gəlmir ki, bu hərəkətlərin bir çoxunu uşaqlıqdan gələn emosional yük meydana çıxarıb.

İş isə həmişə tapılır. Biz məktəbə, ardınca ali məktəbə gedirik, sonra məşin alırıq, başqa şəhərə, ya da həttə ölkəyə köçürük, karyera nərdivanı üzrə hərəkət edirik, evlənilirik, mənzil alırıq, uşaq doğuruq, ev heyvanı saxlayırıq, boşanıırıq, idmanla məşğul oluruq və s. və i.ə. Şəxsiyyətimizi xarici dünyanın elementlərinin məcmusu vasitəsilə müəyyənləşdiririk, xarici dünya isə, üstəlik də, həqiqi hisslərimizi boğmağa yardım edir. Hər bir hadisə saysız emosiya meydana çıxardığından nəzərimizə çarpır ki, bunlar ört-basdır etmək istədiyimiz

hissləri artıqlaması ilə əvəzləyir. Və bu, vaxt-vədə yetişənə qədər işləyir.

Məni düzgün başa düşün. Şəxsiyyətin formalaşmasının müxtəlif etaplarında göstərdiyimiz şüurlu səylər bizə yüksəkliklərə çatmaqda kömək edir. Biz həyatı məsələləri uğurla həll etmək üçün özümüzü komfort zonasından itələyib çıxarmalı və bir vaxtlar şəxsiyyətimizi müəyyənlaşdırən vərdiş olunmuş hisslərdən qaçmalı oluruq. Həyatın gedişi belədir və mən bunu gözəl başa düşürəm.

Ancaq biz keçmişin yükünü aramızca eləcə çəkiş aparacağıqsa və məhdudiyətlərimiz üzərində işləməyəcəyiksə, onlar öz sözlünü deyəcəklər. Özünü hissetmə böhranı, bir qayda olaraq, 30 yaşdan sonra baş qaldırır (hərçənd bu məsələdə hər şey çox individualdır).

### ***Həyatın ortaları böhranı: ört-basdır edilən hissələrin yarıb keçməsinə imkan verməmək!***

Şəxsiyyətin formalaşması başa çatanda, 30-40 yaşları üçün bizdə əməlli-başlı həyat tərübəsi toplanmış olur. Bu isə o deməkdir ki, biz hadisələrin əksəriyyətinin yekununu əvvəlcədən tapmağa qabil oluruq; hadisələrə hələ qarq olmamış, onların necə duyulacağını artıq təsəvvür edirik. Uğurun şirinliyi və uğursuzluğun acısı bizə bəllidir, zövqümüz formalaşmışdır. Biz bu və ya digər hadisənin hansı emosional doğuracağını öncədən bildiyimizdən, növbəti "bəlli" situasiyanı yaşamaq istəyib-istəmədiyimizi özümüz seçirik – hadisə reallıq olmadan öncə. Bütün bunlar, sözsüz, şüurunumuz hədudları xaricində baş verir.

Bax elə burada biz bataqlığa düşürük. Hər səhər eyni bir hiss ilə oyanırıq. Əvvəlki kimi, bizi ağırdan, əzəbdən və ya günah hissindən qurtaran xarici dünyadan ümidsizcəsinə yapışırsınız, ancaq bu dəfə o bizi pis vəziyyətdə qoyur. Bu necə ola bilərdi? Axı biz artıq bilirlik ki, kənardan aldığımız emosional kəskinliyini itirəndə yenə özümüzlə təkbətək qalacağıq.

Bu, insanların əksəriyyətinin üzlaşdığı orta yaş böhranıdır. Kim isə xarici dünyaya daha aktiv bax vurmaqla rahat hissələri bundan sonra da boğmağa cəhd edir. Kimlərsə təza məşin (əşya) alır, başqaları – kater (daha bir şey) alır, üçüncülər təza dostlar (adamlar) tapmaqdan ötrü klublara yazılır. Kim isə plastik cərrahiyyədə (cismimiz) nicat axtarır. Çoxları mənzilin təmiri, ya da yenidən qurulması ilə başını qatır (təza şeylər alır və xarici mühiti təzələyir).

Sadə deyilsə, biz yeni məşğuliyətlər və təassüratların köməyi ilə özünü hissetməni dəyişməyə cəhd edirik. Məsələ ondadır ki, təzəliyi yel aparanda, biz tərs kimi vərdiş olunmuş emosional hala qayıdırıq. Öz mahiyyətimizə qayıdınq (aldakı ovuc). Bütün bu illər ərzində dördəlli yapışdıqımız kimin o reallıq bizi bataqlıq kimi özünə çəkir, – sadəcə ona görə ki, kim olduğumuzu yaddan çıxarmayaq. Ancaq həqiqət ondadır ki, özümüzdən qaçmağa nə qədər faal say göstəririksə, nə qədər çox alış-veriş edir və tapışdırırıksə, mahiyyətimiz bizə bir o qədər güclü təzyiç göstərir.

Biz boşluqdan yaxa qurtarmağa, ya da ağırlı emosionalardan qaçmağa niyə can atırıq? Ona görə ki, birbaşa qarşıdurma həddən artıq ciddi diskomfort gətirmiş olardı. Və budur, xoşagəlməz hiss nəzarət altından çıxacağı ilə təhdid edən kimi, əksəriyyət televizoru yandırır, İnternetə girir, kimə isə zəng vurmağa, ya da məlumat yazmağa cumur. Bu sayaq xarici qıcıqlandırıcıları bizi narahat hissələrdən asanlıqla yayındırır. Emosiyalarımız saylı daqiqlər ərzində bir neçə dəfə dəyişə bilər.

Texnologiyalar – baş qatmağın əla üsulu və... güclü narkotikdir. Birca fikir verin: biz xarici dünyanın hansısa parametrini dəyişməklə, həmin andaca öz kimyəvi fonumuzu korrekte edə və arzuolunmaz hissələri qova bilərik. Xarici amillərdən hansının hissələrinizi yaxşılaşdırmasının fərqi yoxdur, onun köməyinə yenə və yenə əl atacağımsız. Və bu, mütləq deyil ki, texnologiya olacaq; marağın ani qabarmasını meydana çıxara biləcək hər şey yarayacaq.

İndi isə fikirləşib tapın ki, əgər biz başımızı qatmaq üçün tapdığımız üsuldan dördəlli yapışarıqsə, onda nə olacaq? Biz daxili dəyişikləri modeləşdirən xarici amillərdən daha güclü asılılığa düşəcəyik.

Bəziləri, özləri də bunu dərk etmədən, nə vaxtsa ilk dəfə onlara başlarını qatmağa kömək etmiş hissələri təkrarən həyata gətirməyə cəhd göstərməklə girdaba daha dərin yuvarlanırlar, müxtəlif məşğuliyyətlərdən yapışırlar. Onlar özlərini lazım olandan çox stimullaşdırırlar ki, təki öz mahiyyətləri ilə təktəktə qalmasınlar. İnsan tez və ya gec başa düşür ki, özünü yaxşı hiss etmək üçün zəruri olan təəssürat dozası dəfədən dəfəyə çoxalır. Həyat büsbütün həzrlər dalınca qovhaqova və nəyin bahasına olur-olsun ağrıdan yaxa qurtarmaq niyyətinə çevrilir və bu, qalan bütün hər şeyi udur. Bu, bizi yalnız qoymayan ələ həmin hissələrin təsiri altında başlayan gedonistik<sup>1</sup> ssenaridir.

### *Həyatın ortalarının alternativi: arahlıq yaradan hissələr üzərində işləmək və illüziyalardan yaxa qurtarmaq zamanı*

Ömrün ortalarında insanların heç də hamısı hissələrini boğmağa can atmır. Özünə çox ciddi sualları verənlər var: "Mən kiməm? Mən nəyə görə yaşayıram? Mən hara gedirəm? Mən bütün bunları kimin xətrinə edirəm? Tanrı nədir belə? Öləndən sonra mən hara düşəcəyəm? Görəsən, həyatda "uğurlu oğlan"dan vacib nəse varmı? Xoşbəxtlik nədir belə? Bütün bunlar nəyin nəminədir? Sevgi nədir belə? Mən özümü sevirmimi? Mən başqa kimi isə də sevirmimi?" Qəlbimiz yavaş-yavaş oyanmağa başlayır...

İllüziyalar dağılışanda və xoşbəxtliyin, prinsip etibarilə, xaricimdən gələ bilməyəcəyindən şübhələnməyə başlayanda, idrakımızı bax bu cür suallara məşğul edir. Nahayət, anlayırıq ki, heç bir xarici amil daxili əhəngsizliyi düzəltmək gücündə deyil. Bir də ki, xarici baramanı saxlamağa dəhşət nə qədər enerji gədir, cismimizi və idrakımızı nə iləsə məşğul etmək zərurəti bizi necə də əldən salır! Tədricən şəkk-şübhə qalmır ki, ətrafdakıların qarşısında öz simanı saxlamaq cəhdləri, əslində, bizi təqib edən hissələri özümüzdən qov-

<sup>1</sup> **Gedonizm** (qəd. yun. ἡδονή - həzz, ləzzət) - aksioloji təlim, bu təlimə uyğun olaraq, həzz həyatın əli nəməti və mənası, yeganə terminal dəyərdir (yerdə qalan dəyərlərin hamısı instrumental, yəni həzzə çatmaq vasitəsidir). - Y.Ə.

mağa yönəlib. Biz, ələ bil, bir neçə kürə ilə jonqlyorluq edirik və sual yalnız, kürələr yerə düşəndək nə qədər dözə biləcəyimizdədir.

Bu adamlar bilirlər ki, onları nə növbəti televizor, nə sonuncu nəsil smartfon xilas edəcək – onlar "narahat", hissələri üzbəürət qarşılayır və dəqiq analiz edirlər. Bu, ayılmanın başlanğıcıdır. Özünütəhlil öz mahiyyətini dərk etməyə, ört-basdır edilmiş hissələri izləyib tapmağa və destruktiv proqramları aşkara çıxarmağa kömək edir. Bəsdir maskarad, oyun və illüziyalar qurtardı! Bu adamları artıq heç nə qorxutmur və onların itirə biləcəkləri heç nə yoxdur. Axı onlar illüziyalar xarici obrazlarının itməsinə enerji sərf etməyi dayandırdılar.

Onlar öz hissələri ilə təmasa girir və bundan sonra əhatələrində olanlara bu sözlərlə müaciət edirlər: "Bilirsiniz nə var? Sizin xoşuna gəlib-gəlməyəcəyimin mənim üçün fərqi yoxdur. Görkəminin necə olacağı və başqalarının mənim haqqında nə fikirləşəcəyi məni artıq dəli eləmir. Mən indən belə başqaları üçün yaşamaq niyyətində deyiləm".

Oyanan qəlb adamı özü haqqında dünyaya həqiqəti deməyə sövq edir. İndən belə yalan olmayacaq.

### *Dəyişiklər münasibətlərə toxunanda: buxovlardan azad olma*

Münasibətlər, adətən, insanlar arasında hansısa ortaqlıq əsasında meydana çıxır. Bir fikirləşin: kiminləsə tanış olmağımıza bənddir, o dəqiqə başımıza gələn işlər haqqında bölüşməyə başlayırıq, sanki əmin olmaq istəyirik ki, neyron əlaqələrimiz və emosional tarixçələrimiz eyni istiqamətə yönəlib. Tutaq ki, siz deyirsiniz:

– Mən filankəslərlə tanışam, əslən filan yerdənəm və həyatımın filan mərhələlərində filan-filan yerlərdə olmuşam. Mən filan yerdə təhsil almışam və filan sahə üzrə ixtisaslaşmışam. Mənim filan-filan şeylərim var və mən filan-filanla məşğulam. Ən əsası isə, mənim başıma filan-filan işlər gəlib.



Həmsöhbət isə cavab verir:

– Elə həmin adamları mən də tanıyıram, mən də elə həmin yerlərdə və elə həmin vaxtlarda yaşamışam, eyni işlə məşğulam və dediyinizi çox xatırladan hadisə mənim də başıma gəlib.

Bax elə onda sizin aranızda mövcudiyətin neyro-kimyəvi halına əsaslanan münasibətlər meydana çıxır. Axı, əgər siz analogi həyat təcrübəsinə maliksinizsə, deməli, analogi emosiyalar yaşayırsınız.

Xatırladım ki, emosiya – “hərəkətdə olan enerji”dir. Eyni emosiyalar eyni enerjiyə dəlalət edir. Hidrogenin atomları hava molekulu təşkil etmək üçün gözəgörünməz energetik sahədə zaman və məkandan kənar bir-biri ilə cüt-cüt əlaqələnir. Eynilə bu cür biz də xarici dünyanın bütün adamları, aşıları və yerləri ilə gözəgörünməz energetik əlaqəyə giririk. Məsələ ondadır ki, şəxslərarası əlaqələr ən güclü əlaqələrdir, çünki emosiyalar ən güclü enerjiyə malikdir. Nə qədər ki hər iki tərəf münasibətlərdə status-kvonu saxlayır, o vaxta qədər hər şey yağ kimi gedir.

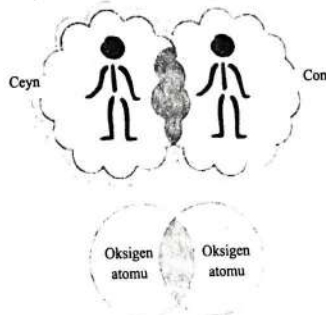
## EMOSİONAL ƏLAQƏLƏR

### ÖZÜNÜ QURBAN BİLMƏK DUYĞUSU

Şikayətlər

Əzablar

İttihamlar



Şəkil 7C. Analogi həyat təcrübəsini bölüşən iki nəfər oxşar enerjiyə və eyni emosiyalara meyilliliyə malikdir. Onlar, sanki nəfəs aldığımız havanın molekulu təşkil edən iki hidrogen atomu kimi, emosional cəhətdən bir-biri ilə gözəgörünməz energetik sahədə zaman və məkan xaricində əlaqələnirlər.

Ancaq tərəflərdən biri qəfildən öz həqiqi mahiyyətini təzahür etdirirsə, məsələ çox qəlizləşir. Həqiqət məqamını yaşamış insanla nə baş verdiyinə baxaq. Əgər onu dostları ilə həyatdan gileyilmək birləşdirirdisə, deməli, energetik əlaqələr viktim<sup>1</sup> emosiyalar ətrafında

<sup>1</sup> **Viktimlik** (lat. *victimia* - qurban) - individin obyektiv xüsusiyyətini xarakterizə edən, xarici şəraitin və sosial əhatənin aktivliyinin qurbanı olmaqla bağlı yetərincə dayanıqlı şəxsiyyət keyfiyyəti; şəxsiyyətin başqaları ilə qarşılıqlı fəaliyyət və həmin başqalarının göstərdikləri təsir şəraitində qurbanlıq olmağa meyilliliyi - bu planda həmin başqaları digər şəxsiyyətlər üçün neytral, “təhlükəsiz”dir. - Y.Ə.

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)

təşəkkül tapırdı. "Aylından" sonra həmin şəxs indiə qədərki özünü yadırgamağı qət edirsə, onda o, hamının vərdişi etdiyi qabaqkı rolunu artıq oynaya bilməyəcək. Axı, əhatəsindəki adamlar öz fərdi emosional identikliklərində təsbit olunmaq üçün ondan yararlanırdılar. Və budur, qohumların və dostların reaksiyası:

– Sənə nə olub? Sən mənim xətrimə dəyirsən!

Tərcüməsi bax budur:

– Mən elə bilirdim ki, bizdə sənənlə hər şey qaydasındadır! Axı kim olduğumu unutmadığımı üçün mənim emosional asılılığımı sən həmişə qidalandırırıydın. Sən belə olanda mənim heç xoşuma gəlmir-sən.

İş gəlib dəyişiklərə çatanda yadda saxlamaq vacibdir ki, biz xarici dünyanın bu və ya digər şəkildə əlaqədə olduğumuz obyektlərinin hamısı ilə energetik səviyyədə bağlıyıq. Əzbərlənmiş emosiyadan asılılığa üstün gəlmək və ya özünün haqiqi hissələrini açmaq üçün enerji sərf etmək lazım gələcək. Nə oksigen molekulundakı atomlararası əlaqələr, nə də şəxslərəarası energetik əlaqələr öz-özünə pozulmur – bundan ötrü enerji zəruridir.

Və budur, qəhrəmanımızla emosional səviyyədə əlaqədə olan adamların hamısı bir yerə toplaşabilir və qeybət qırırlar:

– Axır vaxtlar o heç özünü oxşamır. Bəlkə, dəli olub? Onu görə kəkimin yanına göndərək!

Yadıңызdadır da, onu bu adamlarla bənzər həyat təcrübəsi və deməli, oxşar emosional bağlayırdı. Lakin indi o, xarici mühitin vərdişi olunmuş bütün elementləri ilə – həm adamlar, həm əşyalar, həm də hətta yerlərlə energetik buxovları qırır. Bu, illərlə onunla bir komandada oynayanların hamısı üçün təhdidədedici hadisədir. O, çıxdı!

Və onu psixiatrın yanına dartıb gətirirlər, o da hansısa bir antidepressant təyin edir (fluoksetin, ya da başqa nəşə) və müəyyən vaxtdan sonra hər şey öz məcrasına qayıdır. Və budur, o, sanki heç nə olmayıbmiş kimi dünyaya qabaqkı baramanı nümayiş etdirir və emosional asılılıq üzrə tanışlarının əlini sıxır. O, yenə də gülməşəyir və haqiqi hissələrini hər vasitə ilə boğur. Taleyin dərəsi mənimlənmədi.

Bəli, bu adam doğrudan da "heç özünə oxşamırdı", çünki hamı üçün vərdişi olunmuş baramasını ("üstdəki ovucu") atmış və çoxdan basib boğduğu ağı ilə aşib-daşan haqiqi mahiyyətini ("altındakı ovucu") dünyaya təzahür etdirmişdi. Və hamının vərdişi etdiyi və hamı üçün rahat olan, özünə bənzərlər arasında yaşamağa uyğunlaşmış şəxsiyyətin qayıtmasında təkid etdiklərinə görə onun yaxınlarını gühənləndirməyə olarmı? Axı onun yeni Mən'inin nə edəcəyini öncədən söyləmək mümkün deyil və çox radikal köklənilib! Beləsi ilə kim ünsiyyət saxlamaq istəyər? Haqiqəti kim dinləmək istəyər?

### *Nə doğrudan da əhəmiyyət kəsb edir*

Özümüzü istisnasız olaraq xarici mühit vasitəsilə qavrayırıqsa, biz öləndə və xarici mühit yox olanda bəs başımıza nə iş gələcək? Bəs bilirsinizmi ki, onunla birlikdə kim yox olacaq? Həmin o süni yaradılmış şəxsiyyət, özünü bizə bəlli olan və öncədən söylənilən xarici mühit elementləri vasitəsilə müəyyənləşdirən və onlardan asılı olan obraz ("üstdəki ovucu"). Biz nə qədər uğurlu, populyar və gözəl olmasaq da, dünyanın bütün var-dövləti bizim olsa da, ölümdən sonra bu xarici atributlar töküləcək və bizi eyniləşdirməyə heç nə qalmayacaq. Hər şey yox olacaq.

Yalnız haqiqi mahiyyət ("altındakı ovucu") – biz əslində də kimiksə, o qalacaq. Ölümdən sonra, artıq özümüzü xarici dünya vasitəsilə müəyyənləşdirə bilməyəndə, biz işlənməmiş həmin o hiss ilə eləcə təkbətək qalacağıq. Bu o deməkdir ki, cari fəni mövcudiyətimiz ərzində ruhumuz təkamül etməmişdir.

Məsələn, əgər 50 il əvvəl hansısa həmişə özümüzü zəif və inamsız duymağa məcbur edibsə və bu duyğular bizi indiyədək də tərk etməyibsə, deməli, artıq 50 ildir biz emosional cəhətdən inkişaf etmirik. Qəlbin missiyası – həyat hadisələrindən dars almaq və müdrikləşməkdir. Ancaq biz təkcə birəcə emosiyada ilişib qalırsaq, heç nə bizə ibrət olmursa, emosiya dərrakədə işlənməmiş qalır. Köhnə duyğu idrakımızı və cismimizi keçmişdə tutub saxlayırsa, biz gələcəyi seç-

məkdə sərbəst deyilik. Hayatımızda oxşar situasiya meydana çıxan kimi, həmin andaca bizdə dəyişməz emosional cavab doğurur və özümüzü 50 il əvvəl olduğu kimi aparırıq.

Ona görə də qəlbın səsinə qulaq asın. Onun sizə çatdırmaq istədiyi budur: "Məni eşit! Mən səni başa salıram ki, həyatın sevincsizdir. Səni hərəkətə gətirmək üçün mən day nə oyundan çıxıram. Amma sən indən belə də eyni oyunu oynasən, mən bundan sonra səni aylağa cəhd etməyəcəyəm və yenidən yuxuya yumalanaçaqsən. Biz istənilən halda yenə görüşəcəyik, ancaq artıq sənin ölümündən sonra..."

### Doza durmadan çoxalır

Bir çoxu bilir ki, öz həyatını necə dəyişsin və gəmirici hissін səsinə boğmaqdan ötrü hər şey əl atır, o cümlədən də elə hey təzə şey-şüy alır. Yaxşı, bas təzə əşyaya sahib olmaq hissінin kəskinliyi azalanda? Onlar daha "ciddi" metodlara keçirlər və onda özündən qovmaq strategiyası rəvan şəkildə asılılığa keçir. "Əgər mən dozanı qəbul edərsə, ya da içərsə, hər şey keçəcək. Bu maddə mənim kimyəvi fonumu dəyişəcək və mən özümü yaxşı hiss edəəcəyəm"; "Özümə bir qalaq təzə şey alaçağam, hərçənd mənim buna pulum yoxdur. Məsələ ondadır ki, özümə nəşə alanda daxilimdəki boşluq dolur"; "Qoy mən pornoya baxım... ya da kompüter oyunu oynayım..."; "Kazinoya gedim..."; "Bax indicə tuluğumu dolduraçağam..."

İstənilən asılılığın ilkin səbəbi – hansısa xarici amilin bizi daxilindən xilas edəcəyinə inanımızdır. Yaddan çıxarmayın ki, daxilə kimyəvi dəyişikliyimizi, xoşagəlməz hissi müvəqqəti boğan xarici stimulla eyniləşdirmək bizə xasdır. Və əlbəttə ki, bu stimula xoşuma gəlir – axı o bizi yaxşılaşdırır! Biz ağrılı, xoşagəlməz emosiyalarından qaçır və həzzlər ardınca qovhaqova düşürük.

Asılılıq agentindən alınan emosional qiçılqınlama beynədə həzz mərkəzlərini stimullaşdırır, onlar da orqanizmə müəyyən maddələr püskürürlər. Ancaq bəla ondadır ki, həm oyunçulara, həm içki düş-

künlərinə və gecə yarıyadək kompüter oyunları arxasında oturanlara dəfədən dəfəyə "dozanı" azacıq artırmıq zəruridir. Niyə? Ona görə ki, alınan hissələrin təsiri altında ifraz olunan maddələr hüceyrələrin xarici təbəqəsindəki reseptorları aktivləşdirir, reseptorlar isə hüceyrənin özünü "işə salır". Amma əgər reseptorların stimullaşdırılması həddən artıq tez-tez baş verirsə, onlar həssaslığı itirir və "sönür". İndi onların aktivləşməsi üçün daha güclü stimullaşdırılma zəruridir, yəni var-dış edilmiş effektdə nail olmaqdan ötrü bizə getdikcə çox maddə tələb olunur.

### ÖMRÜN ORTALARI BÖHRANI: YENİ ŞƏXSİYYƏTİ KƏNARDAN YARATMAQ CƏHDI



Şəkil 7D. Vərdiş olunmuş adamlar və əşyalar daxilə diskomfortu boğmağa qabil emosiya artıq doğurmamada biz yeni adamlarla tanış olur, təzə şey-şüy alır və yeni hissələr axtarışında namulüm yerlərə yollanıq. Əgər bütün bunlar kömək etmirsə, biz növbəti səviyyəyə keçir və müxtəlif asılılığa düşürük.

Və budur, siz oyunun bahasına artıq 10 000 \$ yox, 25 000 \$ qoyursunuz – əks təqdirdə artıq “dingildətmir”. Ticarət mərkəzində 5 000 \$ qoyub çıxmaq siza artıq bas eləmir... Har şey də haqiqi hissələri özündən qovub uzaqlaşdırmaq üçün edilir. Siz xəyal etdiyiniz kəfə çatmağın hansı yolunu seçməsəniz də, dövrlərin sayını artırmaq lazım gələcək. Daha çox narkotik, daha çox içki, daha çox seks, daha çox alışı-veriş, daha çox televizor... bir sözlə, siz başa düşdünüz.

Vaxt ötdükcə biz ikinci naturamıza çevrilmiş ağırdan, xiffətdən, yaxud depressiyadan yaxamızı qurtara biləcək bütün hər şeydən asılılığa düşürük. Bu mühakimə olunmalıdırmi? Ümumiyyətlə baxanda, xeyr. Adamlar yalnız ona görə belə hərəkət edirlər ki, özlərini dəyişmək üçün nə etməli olduqlarını, sadəcə, bilmirlər. Onlar, sadəcə, ağırlı hissələrdən qaçıb daldalanmaqla bağlı təbii istəyə riayət edirlər və təhləşüürdə xilasın kənardan gələcəyini gözləyirlər. Onlara heç kim izah etməyib ki, xarici amillərdən yararlanaraq daxili halı dəyişmək cəhdi situasiyanı yalnız ağırlaşdırır və boşluğın dərinləşdirir.

Tutaq ki, məqsədimiz – uğur qazanmaq və imkan daxilində çox maddi nemət yığmaqdır. Biz bu yolla getməklə, daxili hissələrimizə qulaq verməyə heç cəhd də etmədən, identikliymizi daim möhkəmləndiririk. Mən bu situasiyanı belə təsvir edirəm: biz şeylərə yox, onlar bizə yiyə olublar. Biz maddi obyektlərin köləliyinə düşürük və onlar, özünü yalnız xarici mühitlə bağlılıqda yadda saxlayan eqo'-muzı möhkəmlədirlər.

Əgər hansısa xarici amilin bizi xoşbəxt edəcəyini gözləyiriksə, deməli, həyatımız kvant sahəsinə əks gedir. Biz daxilədikini dəyişmək üçün kənardan olana belə bağlıyıq. Əgər biz şey-süey almağa pulumuz çox olanda həyatımızda sevinc gələcəyini düşünürüksə, onda anlamamız təhrif olunmuşdur. Əslində, xoşbəxtliyi əvvəlcə hiss etmək lazımdır – onda bolluq da olacaq.

Bəs əgər asılı adamın dozanı artırmaq imkanı yoxdursa? O, daha da qəzəbli olur, daha güclü acılıq və məyusluq, daha dərin boşluq hiss edir. O, alternativ üsulların axtarışında vurnuxur: alkoqol asılılığın azartlı oyunlardan asılılıq, televiziya və kino asılılığına şopinq

asılılığı əlavə olunur. Ancaq indən belə ona heç vaxt və heç nə bəs etməyəcək. Həzz mərkəzləri elə bir həddə yetişib ki, kimyəvi fonu dəyişən kənar təsirlər olmadan adam artıq adi həyat həzlərində sevinc tapa bilməyəcək.

Məğz ondadır ki, haqiqi xoşbəxtliyin həzllə ortaq heç nəyi yoxdur, çünki intensiv xarici stimullaşdırmanın meydana çıxardığı xoş hissələrdən asılılıq bizi əsl realıqdan yalnız uzaqlaşdırır.

### *Boşluğun dərinləşməsi: emosional asılılıq*

Ümumiləşdirərək “maddi səciyyəli” adlandırdığım asılılıqların nə qədər təhlükəli olduğu ilə bağlı sizi yanlışlığa sövq etmək niyyətində deyiləm. Narkotik, alkoqol, oyun [azartlı], seksual, şopinq və i.ə. asılılıq çox sayda adama – həm asılı olanların özlərinə, həm də onların əhatəsində olan insanlara ölçüyəgəlməz ziyan vurur. Bu kitabda qələmə alınan texnika bu və digər problemləri həll etməyə yardım göstərəcək (belə ki, problemlərin hamısı Böyük Üçlüyün bir hissəsidir), lakin asılılıq halları ilə məqsədyönlü iş aparmaq qarşıma qoyduğum vəzifələrə daxil deyil. Bununla belə, başa düşməlisiniz ki, hər bir asılılığın arxasında spesifik davranış modelini meydana çıxaran bu və ya digər əzbərlənmiş emosiya gizlənməmişdir.

Mən özünü də yadırgamağa – ola bilsin ki, alkoqolizmdən, seksual asılılıqdan, azartlı oyunlara və ya şopinqə qeyri-sağlam meyildən əziyyət çəkən, ola da bilsin ki, depressiya, tənhalıq, kin-küdurət, dərd və ya fiziki azarlardan əzab çəkən həmin o Mən'inizi yadırgamağa kömək etmək istəyirəm.

Boşluq haqqında fikrə dalaraq özünü də deyə bilərsiniz: “Hə də, biz öz inamsızlığımızı, qorxularımızı, zəif yerlərimizi və şəxsiyyətimizin qaranlıq tərəflərini strafdakılardan gizləyirik. Bu hissələrin hamısına sərbəstlik versəydik, bizi ümumiyyətlə heç kim sevməzdi, bu cür özümüzü elə özümüz də çətin ki sevəydik”. Bu, hansısa mənada haqiqətdir. Məsələ isə ondadır ki, biz özündən asılılıqdan qurtulmaq



istəyiriksə, həqiqi mahiyyətimizi diqqətlə gözdən keçirməyimiz və şəxsiyyətimizin kölgəli tərəfini dünya işığına çıxarmağımız tələb olunacaq.

Mənim texnikam özünün ən bədbin cizgilərilə üzlaşməyə, ancaq bunları ictimaiyyət qarşısında açıqlamaqla etməyə imkan verir. Sizə belə bir mətnlə kiməsə müraciət etmək lazım gəlməyəcək: "Ey, hamı qulaq assın! Mən pisəm, ona görə pisəm ki, valideynlərim vaxtlarını kiçik qardaşıma həddən çox ayırıdqlarına, mənim tələbatlarımı isə ziyan çəkdiyinə görə onlara kin saxlamışam və bunu uzun illər ərzində daxilimdə gizləmişəm. Və indi mən, özünə diqqət göstərilməsinə və istəklərinin həmin andaca qane edilməsinə möhtac olan qatı əqoistəm – əks təqdirdə mənə elə gələcək ki, natamamam və mənə heç kim sevmir".

Mənim məşqlərim tam tənhalıqda yerinə yetirilir. Siz təkcə beyininizi istifadə etməklə neqativ proqramları ləğv edəcək (ya da minimum kimi, onların həyatınıza təsirini əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədəcəksiniz), onları daha pozitiv və məhsuldar proqramlarla əvəzləyəcəksiniz.

Mən istəyirəm ki, siz keçmiş hadisələrin təhrik etdiyi və sonradan belə yaxşı əzbərlədiyiniz və şəxsiyyətinizin bir hissəsinə çevrilən emosiyaları unudasınız. Problemlərinizi nə qədər analiz etməsəniz də, keçmiş emosiyaların tələsində qala-qala onların həllinə nail olmayacaqsınız.

Travmatik hadisəyə növbəti baxış, ya da onun təkrarən yaşanması əvvəlki hissələri yalnız yerindən oynadacaq və onlar bundan sonra da yaşamaq üçün əlavə bəhanətək xidmət göstərəcək. Siz həyatınızı elə onu yaratmış şüur mövqeyindən analiz edirsinizsə, heç nəyi dəyişməmək üçün qarşınıza yeni-yeni bəhanələr çıxaracaq belə analiz sonsuzluqadək uzana bilər.

Mən sizə özünüməhdudlaşdırıcı emosiyaları yadırgamağı təklif edirəm. Emosiyalardan azad xatirə – müdriklikdir. Keçmişdən olan situasiyaları və onlarda öz rolunu qabaqkı hissələrin prizmasından yox, obyektiv qavramaq olar. Səy göstərin və neqativ emosional

haldan yaxa qurtarın (ya da onu minimuma endirin) – mükafatınız, əzbərlənmiş hissələrin yüklənmədiyi məhdudiyətsiz düşünmək, hərəkət etmək və yaşamaq olacaq.

Tutaq ki, adam bədbəxtlik hissindən azad olur və tam həcmli həyat yaşamağa başlayır – yeni münasibətlər qurur, iş tapır, başqa şəhərə köçür və yeni dostlar tapır. O, gəriyə boylanaraq anlayır ki, həmin bədbəxtlik ona özünə qalib gəlməyə və çevrilib başqa adam olmağa şərait yaradan imtahan olmuşdur. İndi o, dünyanı yeni cür qavrayır – heç olmasa ona görə ki, doğrudan da problemi həll etməyə müvəffəq olub.

Görüntü və mahiyyət arasında boşluğu azaltmaq və hətta ləğv etmək – çox güman, insanın üzleşə biləcəyi ən mürəkkəb məsələdir. Onu müxtəlif cür ifadə etmək olar: autentik olmaq; özünə qalib gəlmək, bizi necə varırsa, o cür də qəbul etməli olduqlarını başqalarına anlatmaq. İstənilən halda, hamımız buna can atırıq. Bircə, gəlin unutmayaq ki, hər cür dəyişmə (yəni boşluğu ləğv etmək) daxiləndə gəlməlidir.

Heyhat, həddən artıq tez-tez olur ki, insanlar yalnız ciddi böhran, psixoloji travma və ya kədarlı diaqnozun təsiri altında dəyişirlər. Böhran, bir qayda olaraq, problem formasını alır: fiziki (bədbəxt hadisə və ya xəstəlik), emosional (yaxınını itirmək), mənəvi (özümün dəyərli olduğumuzda və dünya quruluşunun ədalətli olduğunda şübhələnməyə məcbur edən təsadüflərin kəşməsi), ya da maliyyə (iş yerini itirmək). Diqqət yetirin ki, sadalanan hadisələrin hamısında səhəbət hansısa itkidən gədir.

Ancaq hansısa travmanın, ya da itkinin bizi neqativ emosional hala gətirməsinə və bununla da eqo'muzun vərdiş olunmuş tarazlığını pozmasını niyə gözləyəsən? Aydınır: üstümüza belə uçub-tökülürsə, biz istər-istəməz nə isə etməliyik. Sadəcə olaraq, tale bizi, hərfi mənada, vurub yerə sərəndə özümüzü heç nə olmayıbmiş kimi apara bilərik.

Belə məqamlarda şəraitin qurbanı olmaqdan necə bezdiyimizi başa düşürük. Və onda özümüzə deyirik: "Bədsir. Nəyisə dəyişmək

vaxtdır. Bunun üçün nə tələb olunacağı [maddi] və özümü necə hiss edəcəyim [cismani] mənim üçün artıq əhəmiyyət kəsb etmir. Nəticəni nə qədər tez görəcəyim [zaman] vacib deyil. Həyatımda nə baş verməsə də [xarici mühit], mən istənilən halda dəyişəcəyəm. Mənim başqa çıxış yolum, sadəcə, yoxdur”.

Lakin ağır və əzab şəxsi yüksəliş və dəyişməyin mütləq şərti deyil. Biz öz üzərimizdə sevinc və ruh yüksəkliyi halında da işləyə bilərik. Elədirsə, vərdiş etdiyimiz bataqlıqdan özümüzü saçımdan tutub çıxarmalı olacağımız dərəcədə dözülməz hiss etməyimizi niyə gözləyə ki?

### *Boşluğa ləğv etməyin fəsad səciyyəli effektləri*

Mənim səməli olacağımız açar-əhəmiyyətli şəraitlərdən biri – özünümüşahidədir (özünüdərk etmə). Meditativ prosedə həsr olunan növbəti fəsildə haqqında danışacağımın hamısı bu qısa ifadədə ehtiva olunmuşdur. Meditasiyanın gedişində siz həyatınıza bu dərəcədə sarsıdıcı təsir göstərmiş neqativ emosional halı analiz etməli olacaqsınız. Şəxsiyyətin dərinlərdə yatan, düşüncə və hərəkətlərinizi müəyyənləşdirən halını dərk etmək və onu ən xırda nüanslarında öyrənmək lazım gələcək. Vaxt ötdükcə müşahidə sənəti neqativ emosional halı yadırgamaqda sizə kömək edəcək. Siz arzuolunmaz emosiyaları ali idrakın ixtiyarına verəcək və bununla da öz həqiqi mahiyyətinizi və qabaqkı barama arasında boşluğa ləğv edəcəksiniz.

Siz otağın divarlarını əllərinizlə bir-birindən aralamağa çalışanda nə baş verəcəyini təsəvvür edək. Divarlarla qarşıdurmaya nə qədər enerji sərf edəcəksiniz? Amma onları rahat buraxmaq, bir neçə addım atıb otaqdan çıxmaq (əvvəl-axır, boşluq, qismən, qapı kimidir, elə deyilmi?) və tamamilə başqa otağa keçmək xeyli asan olmazdı-mı? Bəs, arxada qalan otaq necə olsun? Onun divarları yerini dəyişib qapı yerini udub və siz ora artıq qayıda bilmirsiniz. Boşluq ləğv

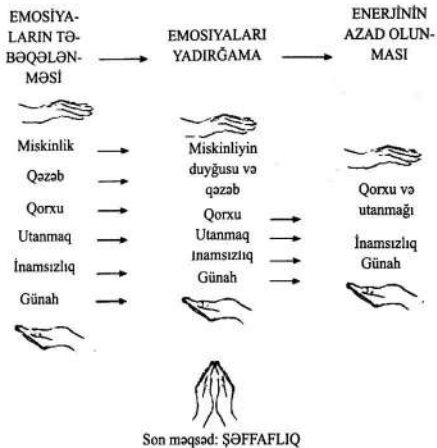
edilmişdir, şəxsiyyətinizin bir-birindən ayrı düşən mahiyyətləri vahid halda qovuşmuşdur. Bəs sizin divarlarla mübarizəyə sərf etdiyiniz enerji hara gedəcək? Fizikanın baza səciyyəli qanunlarından biri, enerjinin saxlanması qanunudur: enerjinin yaratmaq və ya məhv etmək mümkün deyil – onu yalnız transformasiya etmək, yaxud başqa macraya yönəltmək olar. Siz birca də fikir, birca də emosiya və birca də davranış modelinin şüurunuzdan yayınmayacağı dərəcədə müşahidə sənətinə yiyələnəndən sonra elə bu da baş verəcək.

Fərqli cür ifadə etmək olar: siz təhtəlsüurunuzun əməliyyat sisteminə girməli və orada saxlanan məlumatları və komandaları şüur sferasına köçürməli olacaqsınız ki, həyatınız üzərində nəzarəti ələ keçirən sövqedicilərin və meyillərin məhz harada yerləşdiyini başa düşsünüz. Beləliklə, siz şəxsiyyətinizin qabaqlar heç vaxt dərk olunmamış aspektlərini dərk edirsiniz.

Özünümüşahidəladırıcı halların buxovlarını qırmaqla biz cismimizi azad edirik. Günlərin hamısını – əkiz-qardaşlar kimi qavrayan cismimiz indən belə avtomatik idrak rolunu oynamır. Biz cismimizi emosional cəhətdən azad etməklə boşluğa ləğv edirik. Boşluğa ləğv etməklə, qabaqlar boşluğun saxlanmasına sərf edilən enerjinizi azad etmiş oluruq. İndi isə o, yeni həyat quruculuğuna yönəldiləcək.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

## BOŞLUĞUN LƏĞV EDİLMƏSİ



Biz əslində kim varıqsa, özümüzü o cür də təqdim edirik  
(görüntü=mahiyyət)

Şəkil 7E. Biz şəxsiyyətimizin bir hissəsinə çevrilən əzbərlənmiş emosiyaları yadırğayanda görüntü və mahiyyət arasında boşluğu ləğv edirik. Bu prosesin fəsad səciyyəli effekti – cismimizdə emosiya şəklində olan enerjinin azad edilməsidir. Biz bu emosiya haqqında yaddaşı cismimizdən kənarlaşdıran kimi, enerji birbaşa kvant sahəsinə yönəlir və biz burada onun köməyi ilə yeni taleyin yaradılmasına başlaya bilərik.

Emosional asılılıqlardan azadolma fəsad səciyyəli digər effektdə malikdir: enerji püskürməsi bizə bir qurtum möcüzəli zərdabətək təsir göstərir. Biz təkcə enerji qabarması yox, həm də çoxdan unu-

dulmuş sevinc hissi keçiririk. Cismimizi emosional asılılıq buxovundan azad etməklə güclü ruh yüksəkliyi hiss edəcəyik. Əgər sizə nə vaxtsa avtomobildə uzaq məsafə keçmək nəşib olmuşdursa, onda bu ürayəyatımlı hiss sizə yəqinliklə tanışdır: budur, siz maşından çıxırsınız, qıc olmuş ətraflarınızı məşq edirsiniz, sinə dolu təmiz hava alırsınız... Hansısa bir müddətə bütün səslər susur – nə şinlərin asfaltla sürtünməsi, nə qızdırıcının qjiltısı... Bəs, dəmir qutudan bir dəfə də çıxmadan iki min kilometr yol qət etdikdən sonra belə məqam yetişəndə hissələrin necə kəskinləşəcəyini təsəvvür edə bilərsinizmi? Axı bir çoxumuz uzun illər ərzində məhz belə şəraitdə yaşamışıq!

Nəzərdə tutun ki, vərdis olunmuş hissləri, düşüncələri və davranışları sadəcə izləyib tapmaq kifayət deyil.

Meditasiya – fəal işdir, onun gedində sizi özünüz haqqında bütün həqiqəti öyrənilə bilmək gözləyir. Tam düzgünlük təzahür etdirməyə və boşluq zülmətində gizlənmiş hər şeyi dünya işığına çıxarmağa hazır olun.

Və siz, nəhayət, öz başınıza nə onunlar açdığımızı görəndə, özünüzə açıq deyə biləcəksiniz: "Bax bu artıq mənə xeyir gətirmir. Bu da daha mənə gərəkdir deyil. İlah da ki bu mənə ancaq ziyan yetirib". Və ardınca da sizə mane olan bütün hər şeydən öz iradənlə azad olacaqsınız.

### *Viktimlikdən gözənilməz bolluğa doğru: boşluğu ləğv etmiş bir qadının əhvalatı*

Budur, öz həyatına kvant müşahidəçisinin mərdi-mərdənə nəzarətlə baxa bilmiş qadının əhvalatı.

Mənim seminarlarımdan birinin iştirakçısı olan Pamela katastrofik pul çatışmazlığı yaşayırdı: onun keçmiş əri, işsiz bir adam, artıq iki il idi aliment ödəmirdi. Pamela acizliyindən əzab çəkir, özünü aldanmış hiss edir və bütün dünyaya qəzəblənirdi.

Həmin gün biz emosiyaların həyatda hadisələrə reaksiya qismində meydana çıxdığını dərk etməyə imkan verən meditasiya edirdik.



Hadisələrin əksəriyyətinə qohum və dostlarımız cəlb olduğundan, biz aldığımız emosiyaları onlarla bölüşürük. Bir qayda olaraq, bu yalnız xeyirdir: birgə məşğuliyyətlər və hətta birlikdə istifadə etdiyimiz şeylər haqqında ümumi xatirələr şəxslərarası əlaqələri möhkəmləndirir. Lakin bundan tərs üzü də var: biz təkcə müsbət yox, mənfi emosiyaları da bölüşürük.

Energetik əlaqələr zaman və məkan xaricində təşəkkül tapır. Kvant sahəsinin elementlərinin hamısı bir-birinə sarmaşmışdır, şəxslərarası əlaqələr isə çox vaxt sağ qalmağa yönələn emosiyalar əsasında formalaşdığından, biz adamlarla neqativ emosional bəndlərimizi qırmayanadək dəyişiklik praktiki olaraq qeyri-mümkündür.

Keçmiş ərinin neqativ emosiyaları (həyəcan, günah, uşaqları dolandıra bilməmək üzündən özünün natamamlığı hissi) və özünün şəxsi emosiyaları (aldanmış gözləntilər, qəzəb, ehtiyac) Pamelanın mövcudiyətində bir-birinə sarmaşmışdır. Və cüzi fürsət düşən kimi, onda yaşayan "viktım bədhəybət" öz eybəcər başını qaldırır və istənilən situasiyanı korlayırdı. Pamela destruktiv emosiyaların təsiri altında öz mövcudiyətində ölməsinə donub qalmışdı. Və o, əri ilə bağlı situasiyanı dəyişməyə nə qədər cəhd göstərməsə də, hər şey əvvəlkitək qalırdı, çünki onlar birgə yaşanmış neqativ emosiyalar və mənfi energetika ilə bir-birinə bərk-bərk bağlanmışdırlar.

Seminarlarda Pamela dərk etmişdi ki, sarıdığı bu ipləri qırmaq və onu dəyişməz realıqda tutub saxlayan emosiyalardan yaxa qurtarmaq lazımdır. O, öyrənib bilmişdi ki, təkrarlanan düşüncə, hiss və hərəkətlərin orqanizmdə doğurduğu bir sıra reaksiya yekun nəticədə patoloji genləri aktivləşdirir və xəstəliyə gətirə bilər – bu isə ona qətiyyətlə lazım deyil. Və Pamela anlamışdı ki, bundan sonra da belə yaşamaq olmaz.

Sonralar Pamela mənə danışırdı ki, meditasiyanın gedişində o, qurbanlıq mövcudiyəti halının təhrik etdiyi ziyanverici proqramları – uşaqlara münasibətdə əsəbilik, şikayət və ittihamlar, ümitsizlik və ehtiyac – izləyib tapmışdı. O, eqosentrik haldan çıxmağa, keçmişlə bağlı emosiyaları boşlamağa və onları ali idrakın ixtiyarına tapşırmağa müvəffəq olmuşdu.

Bununla Pamela, durgunlaşmış enerjini azad edərək kvant sahəyə yönəlmiş və öz mahiyyəti və görüntüsü arasında boşluğu ləğv etmişdi. Nəticə sarsıdıcı olmuşdu: Pamela elə bir sevinc və minnətdarlıq qabarması hiss etmişdi ki, ona ürəyindən təkcə özünə deyil – bütün hamıya bolluq diləmək keçmişdi. O, eqoistik emosiyadan özünüfədayə keçmiş və çevrilib fərqli insan olmuşdu.

Azad edilmiş enerji kvant sahəsinə, Pamelanın yavaş-yavaş çevrilib olduğu yeni şəxsiyyətə optimal arayan realığı maddiləşdir-mək signalı vermişdi. Və o, lap tezliklə iki təsdiq almışdı.

Birinci, onun peşəkarlıq sahəsindən gəlmişdi (Pamelanın elə də böyük olmayan İnternet biznesi var idi). Necə olmuşdusa, o, bir dəfə öz saytında promoaksiya işə salmışdı. Bərk əsəbiləşirdi, elə hey sayta girirdi, ancaq yekun heç təsəlliverici deyildi. İkinci promoaksiya seminar günü səhər işə salınmışdı. Pamela bütün günü bərk məşğul idi ki, nəticələr bərəsində fikirləşsin, axşam isə qət etdiyi, keçmiş hissləri boşlamaq qərarının bəhrələrindən həzz alırdı. Pamela promoaksiyanın alındığını və ona demək olar 10 000 \$ gətirdiyini – bir-cə günə! – aşkar edəndə, sevincinin həddi-hüdudu yox idi.

Üç gündən sonra isə bir təsdiq də özünü yetirmişdi. Sosial təminat işçisi Pamelaya zəng vurmuş və xəbər vermişdi ki, keçmiş əri ona 12 000 \$ çek göndərmiş – aliment ödəmədiyi bütün müddətə görə. Pamela xoşbəxtlikdən göyün yeddinci qatında idi – zarafatdır-mı, meditasiyadan sonra 22 000 \$ gəlir! Özü də o, fiziki cəhətdən qətiyyətlə heç nə etməmişdi və pulların onu necə tapacağını öndədən görə bilməzdi, ancaq bunun baş verdiyinə görə Pamela necə də minnətdar idi!

Pamelanın əhvalatı neqativdən azadolmanın biza necə bir qüvvə verdiyini sübuta yetirir. Biz nə qədər ki vərdiş olunmuş düşüncə təlimatları, qavrama və davranış modellərinin üfunət qoxulu bataqlığında çabalayıyıq, köhnədən qalan problemləri həll etmək gücündə olmayacağıq. Problemlər isə (mahiyyyət etibarilə – təşvişlər) nəhəng emosional yükə malikdir. Bunlardan imtina etməklə biz çox böyük miqdarda enerji azad edirik və onda reallıq sehirli surətdə yeni şəkildə düşür.



## ***Biz keçmişdən çıxmaqla gələcəyə yol döşəyirik***

Bircə düşünün ki, insanlarla və keçmiş hadisələrlə bağlı günah, tənqidçilik, qorxu və ya xiffət şəklində bizdə nə qədər enerji mürgüləyir. Destruktiv enerjini məhsuldar transformasiya etməklə nə qədər yaxşı iş görə və sağ qalmaq emosiyasında (eçoistlik emosiyalar) ilişib batmayıb, pozitiv niyyətlərin (özünüfədə) gerçəkləşməsinə keçməklə hansı zirvələrə çata biləcəyinizi təsəvvür edin!

Özünüzdən soruşun: "Mən əvvəlki identikliyimi qidalandıran və məni emosional cəhətdən şərəitə bağlayan neqativ enerjini özümə tutub saxlamışammi? Mən özünüməhdudlaşdırıcı emosiyaları ali emosiyalara transformasiya edə və bu enerjini yeni reallıq quruculuğuna yönəldə bilərəmmi?"

Meditasiya, qalaqlanmış neqativ emosiyalardan təmizlənmək də və vərdiş olunmuş maskaları atmaqda kömək edəcək – universal enerjinin cisminizdə dövr etməsinə mane olan da məhz elə bu idi. Siz üst-üstə qalaqlanmış xarici laylardan azad olanda şəffaflığa çatacaqsınız. Şəffaflıq – həqiqi mahiyyətinizi dünyaya təzahür etməyiniz deməkdir. Hadisələrin belə inkişafında isə siz sevinc və minnətdarlıqla aşib-daşacaqsınız – şəxsənən mənasız hesab edirəm ki, insanın təbii halı məhz elə budur. Və onda siz keçmişdən çıxmağa və gələcəyə çıxmağa döşəməyə başlayırsınız.

Siz universal enerji seli qarşısında yolu boşaltmaqla, özünüzdə çevrilib həmin bu substansiya bənzər olursunuz. Sizdə iradə gücü inkişaf edir, siz daha çox sevir və anlayırsınız, daha çox əliəçliyə hazırsınız – axı indi daxilinizdə danışan ümumkainət idraktır. Boşluq ləğv edilmişdir.

Bu etapda siz təmliq və xoşbəxtlik duyursunuz. Siz artıq özünüzdə xarici dünya vasitəsilə müəyyənləşdirmirsiniz. Ali emosiyalar heç nədən aslı deyil. Bu sayaq hissələri sizə heç bir hadisə və heç bir adam bəxş edə bilməz. Axı, sevinc və ruh yüksəkliyi daxilədən – sizin həqiqi özünü hiss etməyinizdən gəlir.

Ehtiyac və qeyri-məmnunluq halı keçmişdə qalmışdır. Bəs bilir-sinizmi ki, burada ən gülməli nədir? Məhz indi, heç nəyə ehtiyacınız olmadığı və hər şeyin sizi qane etdiyi vaxt müxtəlif nemətlər həyatınızda maddiləşməyə başlayır. Bir çox insanın problemi ondadır ki, onlar özünüməhdudlaşdırıcı ehtiyac, tənhalıq və öz fərdi miskinliyi halında qurub-yaratmağa cəhd edirlər, hərçənd həqiqi qurub-yaratma yalnız minnətdarlıq, təmliq və ruh yüksəkliyi halında mümkündür. Kvant sahəsi saylərinizə məhz onda lütfkarlıqla cavab verir.

Boşluq adlayıb keçməyin ən birinci addımı isə – boşluq dərk etməkdir. Biz boşluq yaradan və şəxsiyyətimizi ələ keçirmiş neqativ emosiyaları izləyib tapmalıyıq. Keçmiş bataqlıqından qurtulmaq üçün öz-özünə diqqətlə zillənmək və özünü düzgünlüklə qiymətləndirmək lazımdır (bu vaxt özünü qəmçiləməyə yumbalanmadan). "Gördüm – dərk etdim – başladım" formulu üzrə hərəkət edin. Cisminizi vərdişlərdən azad edəndə və onları kvant sahəsinə tapşırılanda özünüzdə quruculuq üçün zəruri olan enerji ilə təchiz edəcəksiniz.

## **Reklamın təsiri**

Reklam agentləri və onların müştəriləri – iri korporasiyalar – daxili məmnunsuzluğun insanın davranışında nə rol oynadığını gözəl bilirlər. Onlar bizi inandırmağa çalışırlar ki, onların köməyi ilə daxili boşluğumuzu doldura bilərik. Bunun üçün də, vur-tut, onların məhsulunu almaq lazımdır.

Reklamçıların öz işinə gərkəmlilərdən cəlb etmələri təsadüfi deyil. Bu hiyləgər gediş ona yönəlmişdir ki, istehlakçı öz təhtəşüründə "uldüz"ü yeni ideal şəxsiyyətitək qavrasın. Özünü sevmirsen? Bunu al! Sosiuma uyğunlaşa bilmirsen? Filan şeyi al! Tənhalıq təqib eləyir? Nəyə çatırsın? Xiffət gəmirir? Bizim mikrodağalı sobamız (televizor, avtomobil, mobil telefon... ürayinizdən nə keçəz!) – sənə indi lazım olan məhz elə budur. Özünə verdiyin qiymət dərhəl kəllə-çarxa vuracaq,

səni istənilən kompaniyaya işə qəbul edəcəklər, karyesin əmələ gəlmə riski isə hətta 40 % azalacaq!

Qeyri-məmnunluq vasitəsilə bizimlə manipulyasiya edilməsi qarşısında hamımızın zəif damarları var.

### ***Mənim transformasiyamın tarixçəsi, bu, ola bilsin, sizi ruhlandırır***

Bu fəsil ondan başlamışdı ki, mən gözəl günlərin birində divanda oturmağım vaxt birdən dərk etmişdim: haqqı mahiyyətim və dünyaya proyeksiya etdiyim obraz arasında əməlli-başlı boşluq vardır. Hə, indi isə siz həmin əhvalatın nə ilə qurtardığımı biləcəksiniz.

O vaxtlar mən karyeramın zirvəsində idim. Bütün ölkəni gəzirdim, insanlar qarşısında mühazirələrlə çıxış edirdim, onların bir çoxu məni "Dovşan yuvası, ya da Biz özüümüz və Kainat haqqında nə bilirik" filmində görmüşdülər. Çox işlər edəndə mən tam həyat yaşadığımı və ətrafımda hamının məni xoşbəxt saydıqlarını düşünürdüm. Və bu məqamda məni sanki keyləşdirdilər. Birdən dərk etdim ki, mən "markanı saxlamalı" və məni filmdə görünələrin hamısında təşəkkül tapan obraza uyğun gəlməli imişəm. Kim olduğumu artıq anlamırdım, xarici dünya tərəfindən daimi xatırlatmalara möhtac idim. Mən, faktiki olaraq, ikili həyat sürürdüm və bu tələdən çıxmağa istəyənə düşdüm.

Mən tək-tənha oturmuşdum, ürəyimin döyüntüsünü eşidirdim və birdən onu döyünməyə məcbur edən qüvvə haqqında düşündüm. Və həmin məqamda mən ilkin idrakdan nə qədər uzaqlaşdığımı anladım. Onda gözlərimi yumdum və tamamilə onun üzərində cəmləndim. Kim olduğumu və özümdən nə gizlədiyimi dərk etdim. Firavanlıq duymamağımı bütün dərinliyində anladım. Və şəxsiyyətimin bəzi hissələrini ali idrakın ixtiyarına ötürməyə başladım.

Sonra özümə necə olmaq istəmədiyimi xatırladım. İndən belə vərdiş olunmuş baramadan yapışıb qalmayacağımı qət etdim. Sonra qabaqkı identikliyi möhkəmlətməş təhlüşür davranış proqramla-

rımı, düşüncələrimi və emosiyalarımı analiz etdim. Ən xırda detallarına qədər öyrənəndək onlar üzərində müşahidə apardım.

Bundan sonra isə necə olmaq istədiyim üzərində düşünməyə başladım... və doğrudan da o cür olmayana qədər ayağa qalxmadım. Qəfildən sevinc qabarması hiss etdim və buna cüzi də xarici səbəb yox idi! Xeyr, sevinc hissi daxilimdə yuva qurmuşdu və əhatədəki dünyadan asılı deyildi. Və onda başa düşdüm ki, çox vacib nəyəsə yaxınlaşmışam.

Meditasiya ani effekt doğurmuşdu: divandan mən artıq başqa adam kimi ayağa qalxmışdım. Dərketməm dəfələrlə artmışdı, özümü doğrudan da canlı duyurdum. Əvvəllər heç vaxt görmədiyim bir çox nüanslar mənə açılmışdı. Mən maskalardan birdən məhrum olmuşdum və indi onların hamısını bir-birinin ardınca qoparıb atmaq istəyirdim.

Və mən yarım il işlərdən kənarlaşmağı qərara aldım. Bir neçə müştərimə saxlasam da, mühazirələrimdən tamamilə imtina etdim. Dostlarım dəli olduğumu düşünmüşdülər (məsələn elə bu cür də idi) – "Dovşan yuvası, ya da Biz özüümüz və Kainat haqqında nə bilirik" filmi məhz elə populyarlığımın zirvəsində olan vaxtlarımda çəkilirdi və dostlarım necə böyük pullardan boyun qaçırdığımı təkrar etməkdən yorulmurdular. Lakin mən dünyanın sındığı ideala can atmağa son qoymayana və öz anlamımda ideal olmayana qədər tribunaya qalxmayacağımı qətiyyətlə bildirmişdim. Mən nə qədər ki haqqında danışıqlarımın canlı nümunəsi deyiləm – heç bir mühazirə! Vaxtımı meditasiyalara və özüni dəyişmək üzrə ciddi işə həsr etməli idim. Mən sevinc mənbəyini xarici dünyadan öz daxilimə qaytarmaq istəyirdim. Və bu sevinci mühazirələrimdə şüaləndirməyə istəyirdim.

Transformasiya bir göz qırpmında baş verməmişdi. Günbəgün meditasiya edir, arzulonmaz emosional analiz ələyir və növbə ilə onlardan azad olurdu. Köhnə proqramları yadırgamağa və onları yeniləri ilə əvəzləməyə bir neçə ay getmişdi. Mən bütün bu müddət ərzində əvvəlki şəxsiyyəti şüurlu surətdə dağdır və özümü yadırgamağa can atırdım.

Aşkar səbəb olmadan sevinc hissi yaşamağı da bax elə onda öyrənmişdim. Xoşbəxtliyim getdikcə tamlaşdı və bu dəfə onun xarici dünyaya aidiyyəti var idi. Və o vaxtdan mən hər səhər meditasiyaya vaxt ayırıram, çünki bu mövcudiyət halımı dərinləşdirmək və genişləndirmək istəyirəm.

\*\*\*

Siz bu kitaba hansı səbəbdən üz tutmuş olmasanız da, nəyisə doğrudan da dəyişməkdən ötrü gərək şüurun yeni səviyyəsinə qalxasınız. Şəxsiyyətinizi, yəni vərdiş olunmuş hərəkət, düşüncə və hissləri, həyat tərzini və mövcudiyət halını xırdalıqlarına qədər öyrənməlisiniz. Özünüzü o vaxta qədər müşahidə edin ki, indən belə bu şəxsiyyətlə hər hansı münasibətinizin olmasını istəmədiyinizi... və daha çox, heç bir münasibətinizin doğrudan da olmadığını hiss edəsiniz. Bu hissi başınızdan ayağınızadək özünü həpdürməlisiniz.

İndi mən bir vaxtlar özümü dəyişmiş meditatativ texnikanı sizinlə bölüşəcəyəm. Super-mürəkkəb heç nə gözləməyin – mən, demək olar, əminəm ki, siz buna bənzər nəşə etməli olmusunuz. Mən sizi, sadəcə, meditasiya nəzəriyyəsinin əsasları ilə tanış edəcəyəm, bu sizə özünüdəyişmə prosesini səriştə səviyyəsinə çatdırmağa imkan verəcək. Beləliklə...

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)



## FƏSİL 8

# MİSTİKASIZ MEDITASIYA: GƏLƏCƏYİN DALĞALARI

Əvvəlki fəsildə mən həqiqi mahiyyətimizi və xarici dünyaya proyeksiya etdiyimiz obrazı ayıran uçurum üzərindən körpü salmağın zəruri olduğu haqqında danışmışdım. Bunu edəndən sonra biz – Mahatma Qandi və Janna d'Ark kimi tarixin ən görkəmli şəxsiyyətlərinin obrazı üzrə və onlara bənzər – ideal Mən'imizin quruculuğu işində zəruri olan enerjini azad etməyə doğru irəliləyə bilirik.

Artıq dediyim kimi, özünü yadırgamağın açarı – metaqavrama (şəxsi düşüncələri izləyib tapmaq bacarığı) və özünüdərkdir (ağılın təmkinliliyinə nail olmaq, tipik emosional reaksiya və davranış modellərini meydana çıxaran xarici qıcıqlandırıcıları aşkar etmək bacarığı). Ancaq sual bax budur: bəs, bütün bunlar necə edilir?

Başqa sözlə, müşahidə səriştəsini özündə necə inkişaf etdirəsən, cismimiz, ətraf mühit və zamanla emosional əlaqələri necə qırasan və boşluğu necə ləğv edəsən?

Cavab sadədir: meditasiyaların köməyi ilə. Yəqin nəzərinizə çərpmişdir ki, mən meditasiya haqqında, özünü yadırgamaq, yeni

həyat və yeni şəxsiyyət yaratmaq vasitəsi qismində qısa söhbətlərlə sizi daim cıvıdırəm. Artıq deməşdim ki, I və II hissələrin təyinatı sizi III hissədəki meditativ texnika hazırlamaqdır – belə ki, siz nəyi və niyə edəcəyinizi anlayasınız. İndi isə, meditasiya adlandırdığım prosesin mexanikasını izah etməyin lap vaxtıdır.

Meditasiya sözü gələndə sizdə yaqın ki, ev mehrabı ilə üz bəzədə ayaqlarını çarpazlayaraq bardaş qurmuş adam obrazı üzə çıxır; ola da bilsin ki, haradasa Himalay dağlarında gizli mağarada tərki-dünya olmuş, aynındə mantiya saqqallı yox təsəvvür edirsiniz... Gördüyünüz obraz – sakitləşmək, ağılın boşalması, şüurun tək birca fikir üzərində cəmlənməsi və digər müxtəlif meditativ praktikalar haqqında təsəvvürləri əks etdirir.

Meditasiyanın çox sayda texnikası mövcuddur, lakin mənim vəzifəm, əsas məqsədimizə – yəni təhtəlsüurun əməliyyat sisteminə sızib keçməkdə və sadəcə özün olmaq yox, həm də düşüncələri, emosiyaları və hərəkətləri müşahidə etmək, beynə və cisminizə yeni, daha məhsuldar proqramlar yüklənməsinə nail olmaqda sizə kömək etməkdir. Siz əvvəllər dərk olunmayan proqramlar üzərində şüurlu nəzarət əldə etməklə qabaqkı şəxsiyyətin zəncirlərini qıracaq və çevrilib yeni adam olacaqsınız. Kitabın qalan hissəsi məhz elə əməliyyat sistemimizə keçmək və təhtəlsüur proqramlarını şüur sferasına çıxarmaq texnikasına həsr olunmuşdur.

### *Meditasiya, özünü dərk etmək kimi*

Tibet dilində meditasiya sözü qavramaq deməkdir. Müvafiq olaraq, mən bu termini, özünü müşahidə və özünü inkişaf etdirmə anlayışlarının sinonimi kimi istifadə edəcəyəm. Əvvəl-axır, hansısa təzahürü anlamaq üçün biz onu müşahidə etməliyik. Təkrar edim: dəyişiklərə aparan açar – sırf mövcudiyətdən, mövcudiyəti müşahidəyə keçiddir.

Başqa cür də demək olar: biz hərəkətdən, hərəkətlərimizi müşahidəyə keçməliyik.

İdmançılar və artistlər bu hoqqadən həmişə yararlanırlar. Əgər onlara öz texnikalarını dəyişmək lazımdırsa, mütləq özlərinə lent yazısında baxırlar. Bir texnikadan imtina edib digərini mənimsəmək üçün onların kənardan necə görüldüklərini görmək zəruridir.

Eyni şey bizim köhnə və yeni şəxsiyyətimizə də aiddir. Əgər müəyyən davranış modelinin hətta nədən ibarət olduğunu belə bilmiriksə, ondan necə imtina edəsən? Dəyişiklərin bu etapını mən çox vaxt yadırgamaq adlandırırım.

Özünüdərk prosesi hər iki tərəfə getməlidir: həm köhnə, həm də yeni Mən'i müşahidə etmək lazımdır. Bizə son dərəcə ayıq-sayıqlıq tələb olunacaq ki, heç bir düşüncə, heç bir emosiya, heç bir davranış modeli şüurdan gizlənməsin. Beynin inkişaf etmiş alın hissəsi sayəsində hər bir adam öz daxilinə boylanıb baxa və bizə tam həcmli həyat yaşamağa imkan verməyəni dəyişə bilər.

### *Özümüz olmağa son qoymağı qərara alırıq*

Dəyişiklərə aparan yolda birinci addım – vərdis olunmuş Mən'i hərəkətə gətirən təhtəlsüur proqramlarını şüur sferasına çıxarmaqdır.

Siz əvvəlki davranış tərzinizi dəyişməyi ciddi qərara alanda necə hərəkət edirsiniz? Yəqinliklə, müəyyən müddətə xarici dünyadan təcrid olunursunuz ki, bundan sonra nələri edəcəyinizi və nələri etməyəcəyinizi götür-qoy edəsiniz. Bax indi də sizə keçmiş Mən'inizin müxtəlif tərəflərini analiz etməyə və yeni şəxsiyyətin inkişaf planını tərtib etmək lazımdır.

Məsələn, əgər məqsədiniz – xoşbəxt adam olmaqdırsa, onda ilk növbədə bədbəxt olmağa son qoymaq lazımdır. Siza ağır yetirən düşüncələrdən imtina etməli, əzab, xiffət və dərd çəkməyə son qoymalısınız (hisslərinizi dəyişməlisiniz). Əgər var-dövlətə can atırsınızsa, onda sizi puldan məhrum edən hərəkətlərdən özünüzü çəkindirməlisiniz. Sağlamlıq barədə xəyal edənlərə, qeyri-sağlam həyat tərzindən çəkinmək tələb olunacaq. Bütün bunlar göstərir ki, biz ilk növbədə əvvəlki identikliyimizdən imtina etməliyik. Sizin qətiyyətinizi yeni



şəxsiyyətin bütün düşüncə, emosiya və hərəkətlər kompleksi üçün məkan yaratmalıdır.

Biz gözlərimizi yumaraq, qımıldanmadan oturub sensor informasiya selindən özümüzü çəpərləyib və zamanı unudaraq, tam şəkildə düşüncələr və hisslər üzərində cəmlənə bilərik. Bəs idrakımızın və cismimizin əvvəllər dərk olunmayan hallarını ayırd etməyə və avtomatik proqramlarımızı şüur sferasına çıxarmağa başlayırıqsa, bu prosesi meditasiya adlandıрмаq olarmı?

Tamamilə doğrudur. Özünüdərk – meditasiya elə budur.

Qabaqkı şəxsiyyətimizin avtomatik proqramlarını analiz etdiyimiz məqamda isə biz o olmağa son qoyuruq. Dərk olunmayı şüur sferasına çıxarmaq subyektiv idrakın obyektivləşməsinə təcəssüm etdirir. Başqa sözlə, biz qabaqkı şəxsiyyətimizi üzərində şüurlu surətdə cəmlənərək onun təhtəşüur proqramlarından özümüzü ayırır və onların üzərində nəzarət əldə edirik.

Yeri gəlmişkən, əgər özümüzü vərdiş etdiyimiz mövcudiyət halından çıxarmağa müvəffəq olarıqsa, “Hebb qaydası tərsinə” işə düşəcəkdir: “Birlikdə aktivləşməyə ən hüceyrələri bir-birindən ayırılır”. Biz qabaqkı Mən'imizin neyron strukturunu dağıtmaqla, hər şeydən savayı, genlərə göstərilən təsiri dəyişmiş olacağıq. Özünü yadırgamağın məgzi də məhz elə bundadır.

### ***Özümüzün yeni, yaxşılaşmış modelini götür-qoy edirik***

İndi bir addım da irəliləyək. Qabaqkı şəxsiyyəti elə təfərrüatınadək öyrənmişik ki, indi biricə də düşüncə, biricə də hərəkət, biricə də emosiya bizi vərdiş olunmuş çıxıra şüursuz surətdə dönməyə məcbur edə bilməyəcəkdir. Düşünürəm siz də razılışarsınız ki, indi yeni şəxsiyyətlə tanış olmağın vaxtı yetişmişdir. Bunun üçün özünüza sual vermək lazımdır: “Mənim daha kamil versiyam nə təcəssüm etdirir!”

Yeni şəxsiyyətin analizi prosesində alın hissənin aktivləşməsi beyinin vərdiş olunmuş işini dəyişir. Qoyulmuş sual üzərində düşünən alın hissə (bizim baş komandanımız) digər beyin strukturlarını tədqiq edir və onlarda saxlanan bilik və təəssüratları yeni təfəkkür modelində birləşdirir. Arzuladığımız, diqqət fokusunuzu yönəldəcəyiniz gələcəyin daxili representasiyası belə yaradılır.

Yeni şəxsiyyətin analizi prosesində yeni neyron şəbəkələri təşəkkül tapır. Siz yeni məsələ üzərində düşünəndə əsəb hüceyrələrinin aktivləşmə sxemini dəyişirsiniz. Beyində istənilən dəyişiklər isə idrakın dəyişməsinə aparır. Siz planlar quranda, yeni, qeyri-standart imkanları tədqiq edəndə, eləcə də idrakın və cisminizin yeni halları haqqında xəyalə dalanda alın hissəni aktivləşdirirsiniz və o, Böyük Üçlüyün siqnallarına beyinin sözbəxamlılığını kəskin aşağı salır. Və bu məqamda düşüncə real cizgilər alır; neyron struktur yenidən təşkil olunur, sanki siz artıq həmin o yeni şəxsiyyət olmusunuz. Proses hər gün təkrar edilirsə, siz öz idealınıza vərdiş etməyə başlayacaqsınız.

Burada bir nüans da vardır. Əgər düşüncələrinizə, onları real hadisə kimi qavramağa başlayacağınız dərəcədə qərq olarsınızsa, onda nəticədə emosiya təşəkkül tapacaq. Bu isə o deməkdir ki, siz öz idealınızın hissələrinə vərdiş etməyə başlayırsınız. Vaxt ötdükcə “ideal” hissə vərdişə çevriləcək. Cisminizi baş verənlərin real olduğuna inandıranda, siz genlərinizə yeni siqnallar göndərirsiniz və cisminiz artıq indi, yeni hadisələr maddiləşməzdən öncə dəyişməyə başlayır. Siz zamanı qabaqlayırsınız və ən əsası odur ki, mövcudiyətin yeni halına keçirsiniz. İdrak və cismizin vəhdət halında fəaliyyət göstərir. Bu proses kifayət qədər tez-tez təkrar edilərsə, arzuladığınız mövcudiyət halı da vərdişə çevriləcək.

Zamana, xarici amillərə və cismani tələblərə baxmayaraq, dəyişmiş mövcudiyət halını saxlaya bilsəniz, dünyanızda mütləq qeyri-adi nəşə baş verəcək. Kvant qanununun təsiri belədir.

Aralıq xülasə verək. Bizim işçi meditasiya modelinə uyğun olaraq, sizdən tələb olunan nəşə vardırsa, bu – yadırgamaq istədiyiniz

Mən üçün səciyyəvi olan düşüncə, emosiya və hərəkətləri xırdalıqlarına qədər öyrənmək, bununla da lazımsız neyron əlaqələrini deaktivləşdirmək və genlərə göstərilən təsiri dəyişməkdir. Davamında siz arzuladığımız mövcudiyət halına müntəzəm qarq olmalı və yeni neyron strukturunu formalaşdırmalıyıq. İdrakın yeni səviyyəsi cisminizi də öz arxasınca çəkəcək və siz tezliklə özünüzi yeni adam kimi hiss edəcəksiniz. Budur, siz özünüzi dəyişməyə müvəffəq oldunuz.

### ***Meditasiya şəxsiyyətin kultivasiyası kimi***

Tibetlilərin meditasiyaya verdikləri təyin yeganə deyil. Sanskritdə meditasiya – şəxsiyyətin kultivasiyası deməkdir. Mən bu təyini metaforik olduğuna görə çox sevirəm – dərhal bağı becərmək və torpaq işi ilə assosiasiya meydana çıxır. Biz torpağı becərdəndə onu bel və ya kətmənlə belləyir, qaratorpaq və gübrə əlavə edirik ki, toxumlar tez boy atsin. Hərdən olur ki, keçən mövsümdən qalan bitkiləri çıxarıq, ağağı təmizləyir və torpağın alt qatlarına buraxmaq üçün daşları yığılıq.

Əvvəlki mövsümdən qalan bitkilər, qabaqkı şəxsiyyət üçün səciyyəvi olan düşüncə, hərəkət və hisslərin nəticəsini simvolizə edir. Ağağı, bizim şüurlu söylərimizi heç endirən köhnəlmiş təhtəlişür proqramları və əqidələrlə müqayisə etmək olar. Siz isə onları ona görə görmürdünüz ki, başqa qayğılar başınızı həddən artıq qatmışdı. Xırda daşlara gəlincə – bu, bir-biri üzərinə qalaqlanmış bloklaşdırma və məhdudiyət laylarıdır (onlar vaxt-vədə yetişəndə üzə çıxır və böyüməyə mane olurlar). Yeni idrak bağı salmaq üçün əvvəl yeri təmizləmək, yəni bütün bu maneələri ləğv etmək lazımdır. Axı, torpağı hazırlamasız zəngin məhsul da gözləməməliyik.

Burada bir vacib məsələ vardır: işi öz axarına buraxmaq olmaz. Axı söhbət, toxumlarını nizamsız surətdə torpağa yayan və nəticədə, tozlanan yalnız kiçik hissəsinin yetişdiyi çöl bitkisindən getmir.

Xeyr, kultivasiya – dərk olunmuş ardıcıl hərəkətlər sırasını nəzərdə tutur. Torpağı nə vaxt şumlamağı, nə vaxt və nə okməyi, cücərtiləri nə qədər sulamağı və gübrələməyi bilmək lazımdır. Bundan başqa, əkilmiş bitkilərin bir-biri ilə necə uyusacağını təsəvvür etmək zəruridir. Planlaşdırma və hazırlıq – bütün işin uğurunun ən vacib şərtləridir. Bunun üçün isə hər gün ən ciddi diqqət ayırmalıyıq.

Eynilə də, özündə hansısa maraqlı kultivasiya edən adam haqqında danışanda nəzərdə tuturuq ki, o, aludə olduğu mövzunu şüurlu surətdə öyrənir. Bundan başqa, öz maraqlı dairəsini dəqiq müəyyən etmiş və özü üçün əhəmiyyət kəsb edən sahələr üzrə geniş biliklər və təcrübə toplanmış adama mədəni adlandırmaq qəbul olunub. Diqqət yetirin: hər iki halda söhbət planlı hərəkətlərdən gedir. Nə yetişdirmədəniz də, nəyə can atmasanız da, prosesə nəzarət etmək lazımdır. Biz özünüdəyişməni tələyin ixtiyarına buraxa bilmərik.

Yeni idrakın yaradılması bağı salmaq kimidir. Bircə, sizin idrak bağınızın bəri məhrəm xəyalların təcəssümü – yeni reallıq olacaq.

### ***Meditasiyanın köməyi ilə şəxsiyyətin dəyişdirilməsi: əvvəllər dərk olunmayı tərk edirik***

Beləliklə, meditasiya gedişində siz bunları etməli olacaqsınız:

- özünü yadırgamaq və yeni şəxsiyyət formalaşdırmaq;
- idrakdan məhrum olmaq və yenisini yaratmaq;
- lazımsız neyron əlaqələrini qırmaq və yeniləri aktivləşdirmək;
- əvvəlki emosiyaları yadırgamaq və cisminizi idrakın yeni səviyyəsinə kökləmək;
- keçmişə boşlamaq və yeni gələcək yaratmaq.

İndi isə bu prosesin bəzi elementləri üzərinə dayanacaq.

Sizə müşahidə və diqqətinizi fokuslaşdırmaq sərişlərinin itiləmək tələb olunacaqdır ki, heç bir düşüncə və emosiya şüurunuzdan qaçıb gizlənməsin. İnsanın diqqəti yeni informasiya üzərində saxlamaq və onu qavramaq üzrə qabiliyyəti məhdud olsa da, meditasiya prosesində qavrama qabiliyyətimiz qat-qat artır.

## DƏYİŞİKLƏRİN BIOLOJİ MODELİ

| VƏRDİŞ OLUNMUŞ KEÇMİŞ  | YENİ GƏLƏCƏK   |
|--|--|
| Yadırğamaq   | Yenidən öyrənmək   |
| Özünü yadırğamaq   | Yeni şəxsiyyət formalaşdırmaq  |
| Neuron əlaqələrin ixtisarı   | Neuronların birləşməsi   |
| Neuronların birgə aktivləşməsinin dayandırılması nəticəsində neyron əlaqələrin dağılması | Neuronların birgə aktivləşməsi və neyron əlaqələrin təşəkkül tapması |
| İdraki itirmək   | Yeni idrak yaratmaq  |
| Qabaqkı şəxsiyyəti öyrənmək  | Yeni şəxsiyyəti öyrənmək   |
| Proqramların bağlanması  | Yenidən proqramlaşdırmaq   |
| Keçmişdəki həyat   | Yeni gələcək yaratmaq  |
| Köhnə enerji   | Yeni enerji  |

Şəkil 8A. Dəyişiklərin bioloji modeli özündə vərdiş olunmuş keçmişin yeni gələcəyə transformasiyasını ehtiva edir.

Arzuolunmaz emosiyalarla bir-bir işləmək daha yaxşıdır. Yadırğamaq istədiyiniz bir halınızı seçin və bütövlükdə onun üzərində cəmlənin. Başlanğıc üçün özünü bu sualı verin: "Mən qəzəbli olanda adətən nə haqda düşünürəm? Adamlara və özümə nə deyirəm? Mən nə edirəm? Qəzəbin təsiri altında başqa hansı emosiyalar meydana çıxır? Qəzəb cismimdə necə hiss olunur? Adətən hansı xarici qıcıqlandırıcılar məni qəzəblənməyə məcbur edir? Vərdiş etdiyim reaksiyanı necə dəyişə bilərəm?"

Dəyişmək prosesi iki etapdan ibarətdir: yadırğama və yenidən vərdiş etmə. Birinci etapda əvvəlki neyron əlaqələr parçalanır, ikincisi

isə – yeniləri təşəkkül tapır. Biz düşüncələrimizin tərzini dəyişəndə, vərdiş olunmuş hərəkətlərdən imtina edəndə və emosional asılılıqdan azad olanda qabaqkı Mən'imiz neyron səviyyədə parçalanır.

Hər bir neyron əlaqənin arxasında müəyyən xatirə durduğundan isə, onlar parçalananda qabaqkı Mən'in xatirələrinin də hamısı məhv olur. Keçmişiniz və qabaqkı şəxsiyyətiniz haqqında düşünəndə sizə elə gələcək ki, bütün bunlar sizin başınıza gəlməyib. Bəs xatirələr necə olur? Onlar müdriklik qismində qəlbə toplanır.

Siz vərdiş olunmuş düşüncə və hisslərdən şüurlu surətdə imtina etməklə, qabaqlar cisminizdə özünüməhdudlaşdırıcı emosiyalar şəklində bloklaşan enerjini kvant sahəsinə boşlamış olursunuz. Və indi bütün bu enerji yeni tale yaradıcılığına gedəcək.

Biz meditasiyanın köməyi ilə özümüzü dəyişərkən, yəni dərk etmə səviyyəsini yüksəltməklə, arzuolunmaz halları kökündən qoparmaqla və yenilərini kultivasiya etməklə, faktiki olaraq, mistiklərin əsrlər ərzində etdiklərini edirik.

Mənim dəyişiklərə yanaşmamın sırf biologiyaya əsaslandığı nəzərə alınsa, bu, qoribə görünəcək. Ancaq əslində mistiklər də eynilə bu cür düşündülər. Onlar prosesi, sadəcə, başqa terminlərdə təsvir edirdilər. Nail olduqları isə elə eyni məqsəd idi – cismimizin, xarici mühitin və zamanın asılılığından azad olmaq. Bu zəncirləri qırmasaq, dəyişiklər haqqında söhbət belə gedə bilməz. Azadolma isə, düşüncələrimizdə Böyük Üçlüyü üstələyəcəyimiz vaxt gələcək, bu da gündəlik düşüncə və hisslərimiz üzərində nəzarəti yenidən ələ almağımıza imkan verəcək.

Dərk olunmayan proqramlar həyatımızı həddən çox idarə edib. Meditasiya, nəzarəti öz əlimizə almağa yol açır.

Hər şey dərk etməkdən başlayır: avtomatik reaksiyalardan köləlik asılılığına nə vaxt və necə düşdüyümüzü anlamaq zəruridir. Biz qabaqlar dərk olunmayı şüur sferasına çıxarmaqla, özümüzü təqdim etdiyimiz və əslində olduğumuz adam arasında boşluğu ləğv etmiş oluruq.



## ***Gələcəyin dalğaları***

Bilik hissədən əvvəl gəldiyindən, meditasiya prosesində beyində baş verən proseslər haqqında informasiya III hissədə tanış olacağınız meditativ texnikanı mənimsəməyə yardımçı olacaq.

Sizə bəlkə də bəllidir ki, beyin elektro-kimyəvi aktivliyə malikdir. Aktivləşmə məqamında neyronlar öz aralarında yüklü zərəciklərlə mübadilə edir, nəticədə elektro-mağnit sahəsi yaranır. Beyinin elektro-aktivliyinin ölçülməsi – biz düşünəndə, hiss edəndə, bilikləri mənimsəyəndə, xəyala dalanda və yaradanda beyində nə baş verdiyini anlamağa imkan verir. Bundan başqa, biz beyinin informasiyanı necə işləyib yeribər etdiyini öyrənə bilərik. Beyinin elektrik aktivliyini qeydə almaq üçün alimlər elektro-ensefaloqrafiya (EEG) metodunu istifadə edirlər.

Tədqiqatlar təyin etməyə imkan vermişdir ki, insan beyninin elektro-mağnit şüalandırması tezliyinin diapazonu son dərəcə genişdir. Diapazonun aşağı sərhədində, dərin yuxuda olan mərhələdə beyinin şüalandırdığı delta-dalğalar yerləşir. Teta-dalğalar yuxu və oyaq olma həddindəki hala uyğundur, alfa-dalğalar yaradıcılıq aktivliyinə qərq olanda dominant təşkil edir, beta-dalğalar isə şüurun gündəlik halında qeydə alınır. Ən yüksək tezliyə isə – ağılın alilişmiş, “maariflənmiş” hallarında müşahidə edilən qamma-dalğalar malikdir.<sup>1</sup>

Meditasiya vaxtı beyində nə baş verdiyinin sizə daha anlaşılan olması üçün mən şüalandırmanın bu və ya digər tezliyində hansı hissələrin meydana çıxdığını danışım. Və onda siz eqo'nun eqo'nu dəyişməyə cəhd etdiyi halı (bu, həmişə əbədsir – tanrı şahiddir ki, mən nə haqda danışdığımı bilirəm), əsl yerdəyişmələrin mümkün olduğu haldan fərqləndirməyi öyrənəcəksiniz.

Körpələrdə dominant – delta şüalanmasıdır. İnsan yaşa olduqca şüalanma tezliyi yüksəlir: əvvəl teta-dalğalar, davamında alfa və nə-

hayət, beta-dalğalar dominant təşkil edir. Meditasiya prosesində bizim vəzifəmiz – “beta”dan “teta”yadək bütün yolu keçərək, yenidən körpə olmaqdır (mistiklər və agah olunmuşlar üçün isə “delta”ya da qayıtmaq mümkündür). Bu minvalla, yaşa dolma prosesində beyinin şüalanması dinamikasını anlamaq, meditasiyanı hər cür mistikadan azad etməyə köməklik göstərir.

## ***Uşaqlarda beyin şüalanmasının dinamikası: təhtəşüurdan şüura***

Delta. İnsan doğulandan 2 yaşına qədər beyin şüalanmasında aşağı tezliklər üstünlük təşkil edir – saniyədə 0,5-4 dövrilik. Bu diapazon delta-dalğalara uyğundur. Yaşlılarda belə dalğalar dərin yuxu halında aktivləşir. Təzəcə doğulan körpələrin dalbadal bir neçə dəqiqədən çox oyaq halda qala bilməmələri məhz elə bununla da izah olunur (gözlərin açıq olması – hələ oyaq olmağın əlaməti deyil). Bir yaşında uşaqların oyaq halda beyinlərinin şüalandırması hələ də delta-tezliklərə meyil edir, çünki onların etdikləri hər şey əsasən təhtəşüurun rəhbərliyi altındadır. Xarici dünyadan informasiya tənqidi dərketməsiz və ya qiymət verilmədən qavranılır. İnkışafının bu mərhələsində düşünən beyin (neokorteks, dərk edən idrak) öz funksiyasını çox zəif yerinə yetirir.

Teta. İki yaşdan 5-6 yaşa qədər beyinin elektromağnit şüalanmasının tezliyi yüksəlir və saniyədə 4-8 dövriliyə çatır. Bu, teta-dalğaların diapazonudur. Bu yaşda uşaqlar əsasən özlərinə qərq olmuşlar və onların halı trans halına yaxındır. Onlar hər cür konkretlikdən uzaq olan təxəyyül dünyasında yaşayırlar və tənqidi, rəsonal təkəkkürə, praktiki olaraq, qəbil deyillər. Buna görə də uşaqlar deyilən hər şeyə inanmağa hazırdırlar (P.S. Şaxta baba var!) Və bu yaşda eşitdiyimiz hər şey bizdə silinməz iz qoyur: “Böyük oğlanlar ağıllarımlar! Qız üçün ən əsası – xarici görkəmidir. Bacını sənədən ağılıdır. Əgər sən düşünən, mütləq xəstələnəcəksən!” Tanışdır, ha? Bu müddəaların hansı bilavasitə təhtəşüurdə çöküb qalır, çünki aşağı

<sup>1</sup> *Laibow Rima. Medical Applications of Neurofeedback / Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback, tərtibatçılar James Evans, Andrew Abarbane (San Diego: Academic Press, 1999) Vaxt həm də: Липтон Б. Умные клетка: биология убеждений. – М.: София, 2012*



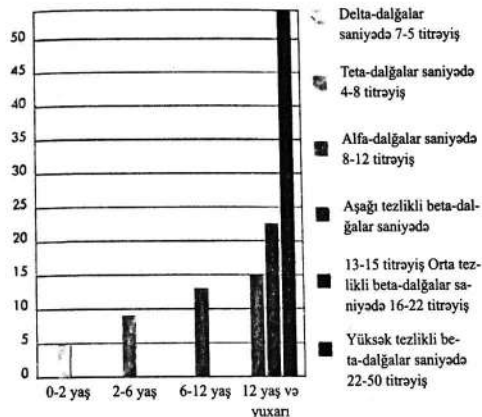
tezlikli titrəmələr – təhtəşür aktivliyinin sahəsidir (bəli-bəli, bu, eyhamdır).

Alfa. Beş və səkkiz yaş arasında tezliklərin alfa-diapazona – saniyədə 8-12 dövrüliyə tərəf növbəti yerdəyişməsi baş verir. İnkişafın bu mərhələsində analitik tərəkür formalaşır; uşaqlar ətraf dünyanı interpretasiya etməyə və onun qanunlarını özləri üçün formullaşdırmağa başlayırlar. Lakin eyni vaxtda da daxili təxəyyül dünyası xarici qədər real qalır. Bu yaşda uşaqlar, bir qayda olaraq, eyni vaxtda iki dünyada yaşayırlar. Buna görə onlar cildlərini belə asanlıqla dəyişirlər. Uşaqdan dənizdə oynayan balaca delfinin, yaxud küləyin qovduğu qar dənəciyinin, ya da xilas etməyə tələsən super-qəhrəmanın tərzini çıxarmayı xahiş edin və o, hələ üstündən bir neçə saat keçəndən sonra da həmin obrazda qalacaq. Eyni şeyi yaşa dolmuş adəmdən xahiş edin və... hə də, bunun nə ilə qurtaracağımı siz, düşünürəm ki, bilirsiniz.

Beta. 8-12 yaşlarında beyin şüalanmasının tezliyi durmadan yüksəlir. Beta-diapazonun aşağı sərhədi – saniyədə 13 titrəyiş. Yeniyetməlik ərzində dalğanın tezliyi yüksəlməkdə davam edir və müxtəlif rəqəmlərə çata bilər. Biz şüurlu, analitik tərəkürün çiçəklənməsi dövrünə qədəm qoyuruq.

On iki yaşından sonra şüur və təhtəşür arasında qapı, bir qayda olaraq, örtülüb-bağlanır. Beta-diapazon üç aralıq diapazona bölünür: aşağı, orta və yüksək. Yeniyetməlik mərhələsi ərzində dalğanın tezliyi aşağı tezlikdən, yaşlıların əksəriyyəti üçün tipik olan yüksək beta-diapazonadək yol keçir.

## BEYİN DALĞALARININ TEZLİYİNİN DİNAMİKASI



Şəkil 8B. Beyin dalğalarının tezliyinin deltadan (körpölikdə) betayadək (yaşə dolmuş insanda) dəyişməsi. Beta-dalğaların aralıq diapazonlarına diqqət yetirir: yüksək tezlikli beta-dalğalar orta tezlikli beta-dalğalardan iki dəfə sürətlidir.

### Yaşə dolmuş insanlarda müxtəlif şüalanma tezlikləri: halların ümumi icmalı

**Beta.** İndi, siz bu fəsilə oxuyanda, çox güman, hər gün olduğun kimi, oyaq haldasınız, bu hala beta-şüalanma uyğundur. Beyniniz lamisə orqanlarından alınan informasiya üzərində işləyir və xarici dünya ilə daxili dünya arasında əlaqə qurmağa çalışır. Siz kitabın materialını mənimsəməklə eyni vaxtda, aylaşdığınız stulda bədə-

ninizin ağırlığını duyur, arxa planda musiqi eşidirsiniz, gözünüzü kitabdan çəka və pəncərəyə baxa bilərsiniz. Bütün bu informasiya üzərində sizin düşünən beyniniz – neokorteks işləyir.

**Alfa.** İndi isə təsəvvür edə ki, gözlərinizi yumursunuz (sensor informasiyanın 80 %-i görmə qabiliyyəti vasitəsilə daxil olur) və şüurlu surətdə özünüza qərq olursunuz. Sensor məlumatların axını əhəmiyyətli qədər azaldığınızdan, əsəb sisteminə az informasiya daxil olur. Beyin dalğaları təbii şəkildə yavaşlayır və alfa diapazona keçir. Siz süstləşirsiniz. Xarici dünyanın elementləri sizi nisbətən az narahat edir, diqqət daxilə keçirilir. Siz nisbətən az düşünür və analiz edirsiniz. Alfa diapazona idrakın yüngül mediativ halı uyğundur (III hissədə başlayacağınız mediativ prosesdə özünüzu daha darın alfa-hala gətirməyi öyrənəcəksiniz).

Gün ərzində beyin, tərəfinizdən hər hansı bir şey göstərilmədən, mütəmadi olaraq alfa diapazona keçə bilər. Tutaq ki, mühazirə dinləyəndə beyin şüalanmasının diapazonu aşağı betadan orta betaya-dək dəyişə bilər. Siz yeni materialı mənimsəyir və analiz edirsiniz. Əgər artıq kifayət qədər çoxinformasiya almınsınızsa, ya da bərbəşə özünüza aidiyyəti olan çox maraqlı nəşə eşitməmişsinizsə, onda təbii şəkildə prosesdən yayınmırsınız və beyin alfa-tezliklərə keçir. Bu ona görə baş verir ki, informasiya beyinin boz maddəsində çöküb qalır. Siz boşluğa zillənərək tam halda düşüncələrinizə dahırsınız – indi düşüncələr sizin üçün reallığın özündən də realdır. Həmin bu məqamda alın hissə alınan informasiyanı neyron strukturuna calayır... və siz indicə bildiyiniz informasiyanı, sanki sehırlı bir şəkildə, yadda saxlayırsınız.

**Teta.** Yaşə dolmuş adamlarda teta-şüalanma yuxu və oyaq halın ala-toranlığında, ya da hipnotik trans halında qeydə alınır. Biz eyni vaxtda həm yatır, həm də yatmırız (şüur oyaqdır, bədən isə praktiki olaraq yatır). Hipnozçular pasiyentin təhtəlsüuruna çıxmaq imkanı əldə etmək üçün onları məhz bu hala gətirirlər. Bu, insanın program-

laşmaya ən çox məruz qala biləcəyi haldır, çünki şüur və təhtəlsüur arasında pərdə çəkilmiş olur.

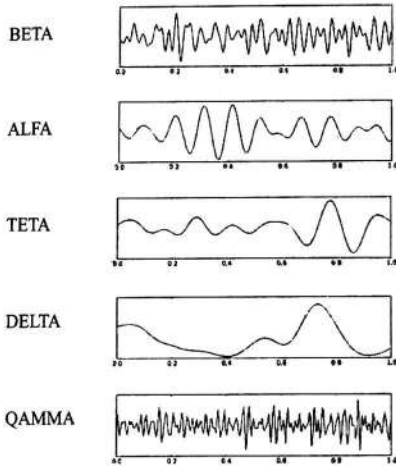
**Delta.** Adamların əksəriyyətində delta-dalğalar yalnız dərin yuxu halında, şüurun fəaliyyəti faktiki olaraq donub qaldığı, bədən isə qüvvəsini bərpə etdiyi vaxt qeydə alınır.

Gördüyünüz kimi, beyinin şüalanma tezliyi yavaşlayanda biz təhtəlsüurun dərinliyinə qərq oluruz. Əksinə olan da düzgündür: beyin dalğalarının tezliyi nə qədər yüksəkdirsə, şüur bir o qədər aktivdir və biz xarici dünyaya bir o qədər çox diqqət ayırıruz.

Siz idrakın müxtəlif hallarını səhsiz ayırd etməyi tədricən öyrənəcəksiniz. İstanılən sahədə olduđu kimi, inadkarlıq öz bəhrəsini gətirəcək. Beta halı üçün səciyyəvi olan analitik aktivliyə nə vaxt həddən ziyadə qərq olduğunuz, nə vaxt isə keçmiş emosiyalar burulğanında gicəllənərək, yaxud baş alıb öncədən söylənilən gələcəyə cumanda indiki zamanla əlaqəni nə vaxt itirdiyiniz diqqətinizdən yayınmayacaq. Siz həm də alfa və teta hallarını onlar üçün xarakterik olan düşünə və hissələrin koqerentliyi üzrə tanıya biləcəksiniz.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

## BEYİN DALĞALARI



Şəkil 8C. Yaşa dolmuş insanlarda müxtəlif dalğa şəkillərinin tutuşdurulması.

### Qamma: ən sürətli beyin dalğalarıdır

Qamma-dalğalar maksimal – 40-dan 100 Heqahersədək [Hh] titrəyiş tezliyinə malikdir. (Beyin dalğalarının digər dörd növü ilə müqayisədə qamma-dalğalar nisbətən kiçik amplituda və yüksək titrəyiş tezliyi ilə fərqlənir, belə ki, bu dalğa saniyədə dövrüliyin sayı üzrə yüksək tezlikli beta-dalğalara yaxınlaşsa da, onların arasında birbaşa uyğunluq yoxdur.) Koqerent

qamma-şüalanma, bir qayda olaraq, idrakin yüksək hallarında – biz xoşbəxtlik, ya da halayananlıq yaşayanda qeydə alınır. Qamma-diapazona qavramanın kəskinləşməsi uyğundur və bu, xüsusilə dayanıqlı xatirələrin formalaşmasına gətirir. Bu, ən yüksək dərketmə məqamlarıdır, bunu – transsendent, ya da pik haddində həyəcanlar adlandırmaq qəbul olunub. Bizim məqsədimiz üçün hesab edək ki, qamma-şüalanma – şüurda yerdəyişmənin fəsad səciyyəli effektidir.

### *Oyaq saatlarda bizə beta-dalğaların üç səviyyəsi rəhbərlik edir*

Oyaq olduğumuz saatlarda biz, əsasən, beta-şüalanma, yəni diqqətimizin xarici dünyaya yönəlməsi olduğu rejimə işlədiyimizdən, gəlin beta-diapazonun üç səviyyəsinin üçünü də araşdıraq.<sup>1</sup> Bu sizə meditasiya prosesində betadan alfaya asanlıqla keçməyə kömək edəcək.

**1. Aşağı tezlikli beta-dalğalar** 13-15 Hh tezliyə malikdir (yəni saniyədə 13-15 titrəyiş) və sakit maraqlanma halına uyğundur. Əgər siz kitabın mütləsinə aludə olmusunuzsa və onun məzmununu başa düşürsünüzsə, beyinin şüalanması, çox güman, aşağı beta-diapazona müvafiqdir. Siz şüurlu sürətdə söy göstərmədən diqqətinizin müəyyən payını kitaba ayırırsınız.

**2. Orta tezlikli beta-dalğalar** uzun müddət təsir göstərən xarici qıcıqlandırıcıya istiqamətlənən diqqət halına uyğundur. Yaxşı nümunə – yeni informasiyanın mənimsənilməsidir. Əgər aşağı beta-diapazonada həzz aldığınız kitabın materialları üzrə məni sizi testləşdirməyi qərara alsaydım, sizə müəyyən qədər gərginləşmək lazım gələrdi. Bunun nəticəsi kimi, dərhal analitik təfəkkür üçün cavabdeh olan neokorteksin aktivliyi artardı. Orta tezlikli beta-dalğaların diapazonu – 16–22 hersdir [saatın kəfkiri 1 hers tezliklə yəllənir. - Y.Ə.]

<sup>1</sup> *Fəhmi Lex, Ph.D. Jim Robbins The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007)

Orta və müəyyən dərəcədə aşağı beta-dalğalar şüurlu, yaxud rasionallıq təfəkkürü və aktiv diqqətə uyğundur. Neokorteks lamisə orqanlarından xarici dünya haqqında müxtəlif məzmunlu informasiya aldıqca və onları bloklarda birləşdirdikcə, bu tezlikli vibrasiya meydana çıxır və idrakin müəyyən səviyyəsini yaradır. Təsəvvür edə biləcəyiniz kimi, görmə, eşitmə, iybilmə, dadbilmə və dəri vasitəsilə alınan məlumatların işlənməsi beyindən heç də az aktivlik tələb etmir.

**3. Yüksək tezlikli beta-dalğalar** 22-50 hersədək geniş diapazondadır. Yüksək beta-tezliklər – cismimiz sağ qalmağa yönəlmiş həmin o bədxassəli maddələri ifraz etdiyi stress situasiyalarında müəhdəd edilir. Bu sayaq qıcıqlanmış hallar üçün sciciyyəvi olan daimi gərginliyin, öyrənmək, yaradıcılıq, xəyala dalma, qərarların və hətta şəfa axtarışları gedişində istifadə edilən istiqamətlənmiş diqqət ilə ortaq heç nəyi yoxdur. Düzünü desək, yüksək beta-tezliklərdə diqqət həddən ziyadə cəmlənmiş olur. İdrak elə bir dərəcədə qıcıqlanmışdır, cismimizdə isə elə çox stimulyatorlar dövr edir ki, hər hansı nizamdan heç söhbət də gedə bilməz. (Bütün diqqətinizin nəyinsə üzərində ilişib qaldığı və özünü də heç cür yayındıra bilmədiyiniz nəzərinizə çarpanda siz, çox ehtimal ki, yüksək beta-dalğaların təsiri altında olursunuz.)

***Yüksək-tezlikli beta-dalğalar:  
sağ qalmağın qısamüddətli mexanizmi,  
stress və disbalansın uzunmüddətli mənbəyidir***

Fövqəladə hallarda beyinin aktivliyi kəskin yüksəlir. Təbiət biza, potensial təhlükə meydana çıxan məqamda orqanizmin resurslarını səfərbər etməyə imkan verən "vur, ya da qaç" mexanizmi bəxş etmişdir. Ürəyin, ağ ciyərlərin və simpatik əsəb sisteminin çox güclü fizioloji silkələnməsi psixoloji halın kəskin dəyişməsinə gətirir. Hər şey dəyişir: həm qavrama, həm davranış, həm dünyaya münasibət, həm emosiyalar. Belə halə düşəndə diqqət kəskinləşir, lakin

bu əslə adi həyatımızda istifadə etdiyimiz diqqət deyil. O bizi cin atna minmiş heyvana döndərir və insandan bizdə nə isə qalırsa da, bu – xatirələr ehtiyatıdır. Bütün diqqət xarici mühitə yönəlmişdir, idrak bütöbütün yeganə problemlə məşğuldur. Böhran məqamında meydana çıxan təşviş, həyəcan, kin, ağrı, əzab, ümidsizlik, qorxu və hətta yarışmaq hissi də yüksək tezlikli beta-dalğaların üstünlük təşkil etməsinə gətirir.

Qısamüddətli perspektivdə bu reaksiya orqanizmə yaxşı xidmət göstərməyə qabilirdir. Diqqətin kəskin daralmasında pis heç nə yoxdur. Biz çağırışın öhdəsindən gəlmək imkanı qazanırıq.

Məsələ ondadır ki, "fövqəladə situasiya" rejimi uzanır, beta-dalğalar orqanizmi tarazlıqdan vurub çıxarır, çünki "dəyüş hazırlığı" halının saxlanması çox böyük enerji tələb edir. Bundan da başqa, bu, beyinin bütün halları arasında ən reaktiv və qeyri-sabit halıdır. Yüksək tezlikli beta-şüalar üstünlük təşkil edəndə və nəzarət altından çıxanda beyinin ifraz etdiyi maddələrin miqdarı sağlam insanın normalmasını üstələməyə başlayır.

Heyhat, insanların əksəriyyəti məhz elə yüksək tezlikli beta-dalğalarda faaliyyət göstərir. Özünü sırtıyan hərəkətlər və hallar, yuxusuzluq və ya xroniki yorğunluq, təşviş və ya depressiya biza əzab verir; kimlərsə hər şeyi çatdırmaq və fərdi qüdrətini duymağa can ataraq özünü halak edir, başqaları isə acizənə surətdə öz dər-dərindən və tam ələcsizliq hissindən dördəlli yapışır. Kimlərsə rəqibləri dirsəkləyə-dirsəkləyə qabağa çıxmağa can atır, başqaları özünü şəraitin qurbanı sayır.

**Yüksək tezlikli beta-dalğaların xroniki təsiri  
beyinin işində pozuntulara gətirir**

Ümumi mənzərəni təsəvvür etmək üçün yadınıza salın ki, beyin – orqanizmin bütün digər sistemlərinə nəzarət edən mərkəzi əsəb sistemidir. Ürəyi dəyünlməyə, mədəni isə – qidanı hazm etməyə məcbur eləyən məhz odur; o, immun sisteminin işini tənzimləyir,



tənəffüsü idarə edir, hormonların ifrazını balanslaşdırır, tullantıların çıxarılmasına göz qoyur və i.a. Nə qədər ki baş beyinin işi nizamlıdır, o, onurğa beyininə koherent siqnallar göndərir və ardınca həmin siqnallar bütün orqanizmə yayılır və sağlam, balanslaşdırılmış reaksiya meydana çıxır.

Məsələ ondadır ki, bir çox adamda yüksək tezlikli beta-dalğaların təsiri altında yaşamaq xroniki hala çevrilir. Onlar üçün istənilən situasiya fəvqəladədir. Beyin daim yüksək tezliklərdə işləyir və bu, sistemin haddən artıq yüklənməsinə gətirir. Bu dar diapazonda yaşamaq – maşını birinci sürətdə sürmək və eyni vaxtda da daim sürət pedalı sıxmaq kimidir. Belə adamlar – heç “sürəti dəyişmək” üçün də, yəni idrakin başqa halına keçmək üçün də dayanmadan – həyatda başalovlu çapırlar.

Sağ qalmağa yönəlmiş düşüncələrin daim firladılması qəzəb, qorxu, kədər, təşviş, depressiya, rəqabət, aqressiya, inamsızlıq, frustrasiya<sup>1</sup> və digər neqativ hissələr yaşamağa məcbur edir. İnsanlar ziyanverici emosiyaların tələsinə düşürlər və problemləri vərdiş olunmuş hissələr mövqeyindən analiz etmək üçün istənilən cəhd yalnız sağ qalmaq üzərində ilişib qalan düşüncələrin növbəti dövrəsini doğurur. Bundan başqa, yadımda olduğu kimi, insan tək bir-cə fikirlə stress-reaksiyanı aktivləşdirməyə qabildir. Stressli düşüncələr beyinin və cismimizin stress halını möhkəmləndirir, bu isə yenidən elə həmin düşüncələri meydana çıxaraçaq. Dövrə qapanır. Biz öz quyruğunu təpşirdən ilana bənzəmiş oluruq.

Yüksək tezlikli beta-dalğaların uzun müddət üstünlük təşkil etməsi zərərverici maddələr kokteylinin ifrazına gətirir və bu, beyinin normal işini pozur. O, musiqiçilərin hamısının “gah nala, gah da mıxa” vuruqları pis orkestrə bənzəməyə başlayır. Beyinin şöbələri arasında normal qarşılıqlı fəaliyyət pozulur; səhələrin hamısı ayrı-ayrılıqda və bir-birinə qarşı işləyir. Sərbəst və nizamlı informasiya mübadiləsi dayanır; beyin – otaqlarının hamısı bir-birindən təcrid

<sup>1</sup> Frustrasiya (lat. *frustratio* – “aldanma”, “üğursuzluq”, “abəs gözlənti”, “planların pozulması”) – bu və ya digər ehtiyacın qane edilməsinin real və ya ehtimal olunan qeyri-mümkünlüyü, sadə deyilsə, arzuların, istəklərin mövcud imkanlara uyğun gəlmədiyi situasiyalarda meydana çıxan psixoloji hal. - Y.Ə.

olunmuş evə oxşamağa başlayır. Stress maddələrinin təsiri altında, düşünən beyin (neokorteks) elə bil ki, digər hissələrdən əlahiddə işləməyə başlayır və onda biz özümüzü şəxsiyyətin çoxsaylı pozuntularından əziyyət çəkən adam kimi aparırıq – bir-cə o istisna təşkil edir ki, müxtəlif personajlar bizdə növbə ilə yox, eyni zamanda peyda olurlar.

Beyinin rabitasız, qeyri-koherent siqnalları isə orqanizmi müxtəlif məzmunlu və bulanıq elektro-kimyəvi ismarıqlarla doldurur və onu, aydındır ki, tarazlıq halından (hemostaz) çıxarır və bu da xəstəliklər üçün zəmin yaradır.

Stress və tam əhəngsizlik halında uzun müddət qalmaq ürək (aritmia, təzyiqlin yüksəlməsi), həzm traktı (mədə pozuntusu, gəyirmə və digər simptomlar) və immunitet (soyuqdayma, allergiya, revmatoidli artrit və hətta xərçəng) problemləri ilə nəticələnə bilər.

Və bunların hamısı – xarici dünyanın yeganə mümkün reallıq qismində təsbit edən stress maddələrinin və yüksək tezlikli beta-dalğaların təsiri altında balans pozulan əsəb sisteminin nəticəsidir.

## Yüksək tezlikli beta-dalğaların xroniki təsiri daxili dünya üzərində cəmlənməyə mane olur

Haqqında danışdığımız stress bizim Böyük Üçlükdən asılılığımızın məhsuludur. Problem – kəskinləşmiş şüur faktının özündə deyil, problem ondadır ki, yüksək beta-tezliklərdə diqqət, demək olar, bütövlükdə xarici dünyaya (insanlara, əşyalara və yerlərə), bədənin hissələrinə və fizioloji funksiyalara (“Yemək istəyirəm... Mən çox zəifəm... Gicbasar burnum var... Mən ondan xeyli kökəm...”) və zamana (“Tələs, tez ol! Vaxt gedir!”) yönəlmişdir.

Beyin yüksək beta-tezliklərdə işləyəndə xarici dünya daxili dünyadan daha real təsəvvür olunur. Diqqətimiz və şüurumuz xarici mühitin elementlərinə varmışdır. Bizə özümüzü maddi obyektlərə identifikasiya etmək xeyli asandır: tanışlarımızı tənqid edirik, öz görkəmidəndən narazıyıq, bütün fikrimiz-zikrimiz problemlərdədir;

şeylərdən dördəlli yapışır və onları itirməkdən qorxuruq, müxtəlif yerlərə getməklə başımızı qatır və vaxta görə daim təşvişlənik. Bu səbəbdən, haqqında bu qədər xəyala daldığımız dəyişiklərə enerjimiz qalmır. Özümüzə imkan vermirik ki, daxilimizə nəzər yetirək və düşüncə, emosiya və davranış modellərimizi müşahidə edək.

Biz nə qədər ki xarici dünyadan havalanmışıq, daxili reallıq üzərində cəmlənmək çətindir. Biz, ümumiyyətlə, Böyük Üçlüyə aidiyyəti olmayan heç nə üzərində cəmlənə bilmirik. İdrakımızı müəyyən cızıqdan geniş açmağa bilmirik və həllər axtarmaqdan çox, problemlərimizin dərdini çəkirik. Özünə qarq olmaq niyə belə mürəkkəbdir axı? Çünki beynə yüksək tezlikli beta-dalğalardan, təxəyyül dünyası üçün cavabdeh olan alfa-dalğalara keçməyə çətindir. Beyin dalğasının şəkli bizi ətraf mühitin elementlərinə qandallayaraq, onları yeganə reallıq saymağa məcbur eləyir.

Yüksək beta-diapazon öyrənilməyi çətinləşdirir:

Əgər əsəb sistemi düşdüyü müəyyən halda sınıqlaşmış qalırsa, o, dominant təşkil edən emosiyaya zidd olan informasiyanı praktiki olaraq qavramır.

Əslində isə, bu dərəcədə inadkarlıqla analiz etdiyimiz problemlərin, bizi analize sövq etmiş emosiyalar çərçivəsində hallı yoxdur. Niyə? Sadəcə ona görə ki, biz nə qədər çox analiz edirsək, dalğaların tezliyi bir o qədər yüksəlir. Təfəkkür isə belə rejimdə beynin həddən ziyadə yüklənməsinə gətirir; məntiqli düşünmək qabiliyyətimiz azalır, düşüncələrdə aydınlıq olmur.

Emosiyalar bizi keçmişin kateqoriyaları ilə düşünməyə, ya da gələcəyi öncədən söyləməyə – və yənə də keçmişə əsaslanaraq – məcbur edir. Beyin indiki zamanı işləyib yerbəyer etməyə qabil olmur. Bizim dünyamızda yeniyə, namələmə yer yoxdur. Biz kvant sahəsindən çəpərlənmişik və düşüydümüz situasiyanın başqa yekununu heç ağlınızda da gətirə bilmirik. Beyin qurub-yaratmaq rejimindən uzaqdır, çünki sağ qalmaq üzərində ilişib qalmışdır və gələcək fəlakətlərdən təşvişlənir. Bu hala düşəndə biz “fövqəladə hala” uyğun gəlməyən informasiyanı, praktiki olaraq, mənimsəyə bilmirik.

Ətrafda hər şey böhran kimi hiss olunanda öyrənilmə bilmək yox, sağ qalmaq prioritetə çevrilir.

Problemlərin açarı – bizə hakim kəsilmiş emosiyaların və özünü sırayan düşüncənin xaricindədir. Axı, bizi keçmişə – tanıdığımız və vərdiş olunmuş keçmişə buxovlayan da məhz elə bu düşüncə və emosiyalardır. Problemləri isə – vərdiş olunmuş hisslərə üstün gəlməklə və Böyük Üçlük elementləri arasında qıç olmuş vurmuxmalardan, daha nizamlı təfəkkür lehinə boyun qaçırmaqla həll etmək mümkündür.

### **Yüksək tezlikli qeyri-koherent beta-süalanma düşüncələrdə qarmaqarışlıq meydana çıxarır**

Beyin öz funksiyalarını yüksək beta-tezliklərdə yerinə yetirəndə və sensor informasiyanın (xarici mühit, cismimiz və zaman haqqında) işlənilib yerbəyer edilməsinə bəsbütün qarq olanda qarmaqarışlıq meydana çıxa bilər. Anlamaq vacibdir ki, beynin elektro-impulsları təkcə kəmiyyət yox (1 saniyədə titrəyişlərin tezliyi), həm də keyfiyyət xarakteristikalarına malikdir. Mən kvant quruculuğu haqqında danışanda xatırlatmışdım ki, arzuladığımız gələcək haqqında sahəyə göndərdiyimiz informasiya koherent olmalıdır. Eyni tələb həm təfəkkürə, həm də beyin dalğalarına aiddir.

Beyin beta-diapazonda işləyəndə diqqət fokusunu daima Böyük Üçlük elementləri arasında yerdəyişmə edir. Əgər bizi gecikmə qorxudursa, vurğu zamanın üstünə gəlir və bu fikrin təsiri altında neokorteksdən yüksək tezlikli dalğa diğurləmb keçir. Aydındır ki, siz eyni vaxtda həm öz cisminizi, həm də xarici əhatənizi dark edir və deməli, yənə də neokorteksə müvafiq siqnallar göndərirsiniz, bircə, indi onların tezliyi bir qədər aşağı olacaq.



Xarici mühitə aid olan dalğanın görkəmi təqribən belədir:



Cismimizə aid olan dalğanın görkəmi təqribən belədir:



Böyük Üçlüyün bütün elementləri üzərində eyni vaxtda cəmlənməyə cəhd göstərmək üzündən meydana çıxan diqqətin fraqmentləşməsi beyin dalğalarının, təqribən, aşağıdakı şəkilini meydana çıxarır:

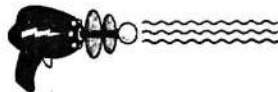


Gördüyünüz kimi, stress mərhələsində meydana çıxan üç dalğa bir-biri ilə üst-üstə düşəndə yüksək tezlikli qeyri-koherent beta-siğnallar yaradılır. Və əgər siz heç olmasa nədəsə mənə oxşayırınsızsa, onda düşüncələrin axırncı illüstrasiyada əks olunmuş halı sizə tanış olmalıdır. Onu qarmaqarışıqlıq adlandırmaq.

Biz ölçü [koordinatlarının] üçün də, yəni xarici mühitə, cismimizə və zamana qoşulmuş olanda, beyin onlara uyğun siğnalları bir-biri ilə uzlaşdırmağa can atır. Buna isə həddən çox vaxt və enerji gedir. Əgər biz bu amillərdən heç olmasa birini diqqət sferasından çıxarmağa müvəffəq olardıqsa, nəticədə şüalandırdığımız dalğalar daha koherent olar və onları işləyib yerbəyer etmək bizə daha asan başa gələrdi.

### Koherent və qeyri-koherent siğnallar arasında fərq

Koherent dalğalar



Qeyri-koherent dalğalar



**Şəkil 8D.** Birinci şəkildə enerji nizamlı, məqsədyönlüdür və verilmiş ritmə malikdir. Fazaları üzrə üst-üstə düşən nizamlı dalğalar qat-qat güclüdür. Lazer şüası sinxron koherent şüalanmaya misaldır-. İkinci şəkildə energetik dalğalar xaotikdir, müxtəlif istiqamətlidir və fazaları üzrə üst-üstə düşür. Közərləmə lampasının işığı – qeyri-koherent və deməli, nisbətən gücsüz şüalanmaya misaldır.

## Təhtəlsüura qapını analiz yox, dərkətmə açır

Beta-halı necə tanıyasın? Əgər siz daim nəyisə analiz edirsinizsə (ya da mən dediyim kimi, analitik olursunuzsa), bu, sözsüz ki, beta-şüalanmanın əlamətidir. Bu halda təhtəlsüura çıxış bağlıdır.

Burada "analitik iflic" ifadəsi tamamilə yerinə düşür. Beta diapazonun təhrik etdiyi hal məhz belə təsvir etmək olar. Və bu iflic bizi yalnız yuxuda, beyin şüalanması delta diapazonuna keçəndə "buraxır".

Yəqin ki, özünüsəual edirsiniz: "Axı, siz özünüz deyirdiniz ki, bizə dərkətmə zəruridir, öz düşüncələrimizi, hisslərimizi, tipik reaksiyalarımızı və i.a. öyrənməliyik. Məgər bütün bunlar analiz tələb eləmir?"

Əslində, dərkətmə analiz xaricindədir. Dərrəkəlilik halında siz belə düşünürsünüz: "Mən qəzəbliyəm". Bu, faktın konstataşısıdır. Analiz qat-qat uzağa gedir: "Bu səhifə niyə bu qədər uzun yüklənir? Bu saytı hansı idiot düzəldir? Mən təcili baxmalıyam ki, kino[teatr] da nə gedir! Niyə bu lənətə gəlmiş İnternetin sürəti həmişə məhz elə mən tələsəndə yavaşlayır?" Dərrəkəlilik isə (biz onu praktika edəcəyimiz anlamında) nəzərdə tutur ki, biz bu və ya digər fikri, yaxud hissi qeydə alır və irəli hərəkət edirik.

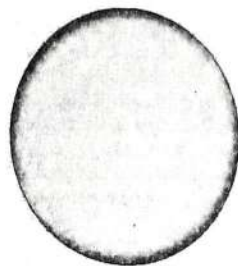
## Meditasiyanın işçi modeli

Beləliklə, siz uşaqlarda və yaşlılarda beyin şüalanması diapazonları haqqında bilirsiniz – meditasiyanın işçi modelinin qurulmasına keçmək vaxtıdır (bax: növbəti beş illüstrasiya). Bu model meditatif prosesi araşdırmağa kömək edəcək.<sup>1</sup>

Şəkil 8E-dən başlayaq. Uşaqlarda beyin şüalanması xarakterinin tədqiqatları göstərir ki, biz doğulandan dərhal sonra təhtəlsüurun hökmü altında olur.

<sup>1</sup> Kappas, John G., Ph.D. Professional Hypnotism Manual (Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999)

## YENİ DOĞULMUŞ KÖRPƏNİN İDRAKI



Şəkil 8E. Tutaq ki, bu çevrə idrakı göstərir. Yenidən doğulan körpəyə istisnasız olaraq təhtəlsüur aktivdir.

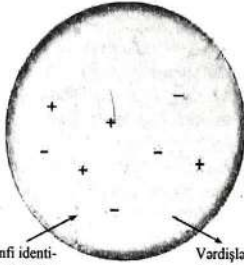
İndi isə şəkil 8F-ə baxın. Üstəgəl və fərq işarələri – yaşa dolmuşda davam edən, sonralar böyüyüb vərdişlərə və davranış modellərinə çevrilən müsbət və mənfi identifikasiya və assosiasiyaların formalaşması prosesini əks etdirir.

Müsbət identifikasiyalara nümunə göstərim. Aclıq, yaxud dis-komfort hiss etdikdə körpə anasının diqqətini qışqırmaqla cəlb etməyə başlayır. Bu, onun əli çata biləcək yeganə kommunikasiya üsuludur. Cavabında ana körpəni yedizdirəcək, ya da altını dəyişəcək. Bu məqamda körpə daxili və xarici dünyaların qarşılıqlı əlaqəsi ilə bağlı çox vacib qənaət çıxarır. Cəmi bir neçə təkrar kifayətdir və körpədə ağıllamaq ilə yemək və ya komfort arasında möhkəm assosiasiya meydana çıxır. Davranış belə formalaşır.

Baxın, bu da mənfi identifikasiya ilə bağlı əla nümunə. Tutaq ki, iki yaşlı uşaq isti piltəyə əl vurur. Bu halda o, xarici obyekt (piltə) və daxili ağrı hissi arasında əlaqəni çox tez mənimsəyəcək. Bir neçə dəfə də cəhd göstərəndən sonra o, bundan çox faydalı dərs hasil edəcək.



## IDRAK İNKİŞAFDA



Müsbət və mənfi identifikasiya və assosiasiyalar

Vərdişlər və davranış modelləri

**Şəkil 8F.** Biz ətraf mühitlə qarşılıqlı fəaliyyət prosesində lamisa orqanlarından informasiya ala-ala vaxt ötdükcə xarici və daxili dünyalar arasında əlaqə qurmağa başlayırıq.

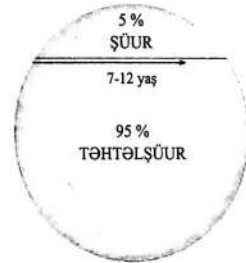
Hər iki halda eyni şey baş verir: uşaq daxili kimyəvi halın dəyişdiyini hiss edəndə onun beyni aktivləşir və xarici mühitdə nəyini onun cisminə ağıri yetirdiyini, ya da həzz verdiyini qeydə alır. Bu sayaq identifikasiya və assosiasiyalar əsasında vərdişlər və davranış modelləri formalaşır.

Siz artıq bildiyiniz kimi, 6-7 yaş üçün beyin şüalanması tezliyi alfaya dəyişir və analitik ağırlın və ya tənqidi təfəkkürün formalaşması başlanır. Uşaqların əksəriyyətində bu proses 7-12 yaş arasında tamamlanır.

## *Meditasiya bizi analitik ağırlın hədudlarından çıxarıb birbaşa təhtəlsüura aparır*

Şəkil 8G-ya baxın. Çevrənin üst hissəsindəki üfqi cızıq – şüur və təhtəlsüur arasında sərhəd xidməti göstərən analitik ağıldır. Yaşadılmış adamlarda analitik ağırlın müzakirə etmək, qiymət vermək, hadisəni qabaqlamaq, öncədən söyləmək, yeni informasiyanı artıq olanla müqayisə etmək və məlum olanı məlum olanla tutuşdurmaqdan ötrü “ürəyi gedir”. O, oyaq saatlarda bircə dəqiqə də sakitləşmir, ona görə də yaşadılmış adamlarda beyin şüalanması demək olar həmişə beta-diapazonda var-gəl edir.

## ANALİTİK AĞIL



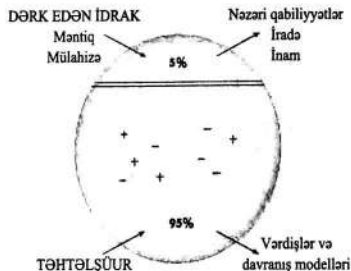
**Şəkil 8G.** Artıq 6 və 7 yaşlarında analitik ağırl formalaşmağa başlayır. O, şüur və təhtəlsüur arasında sərhəd xidməti göstərir. Analitik ağırl, bir qayda olaraq, 7-12 yaşlarında tamamilə formalaşır.

İndi isə şəkil 8H-a baxın. Cızıqlın – analitik ağırlın – üstündə bizi cəmi 5% idarə edən dərrəkəli idrak sferası yerləşir. Bu, iradənin

gücü, inamın formalaşması, niyyətlərin ifadə edilməsi və yaradıcı qabiliyyətlər üçün cavabdeh olan məntiqi təfəkkürün istehkamıdır.

Yerdə qalan 95 % təhtəlsüurun payına düşür. Vərdiş və davranış modellərinin formalaşdığı bütün bu müsbət və mənfi identifikasiya və assosiasiyalar təhtəlsüura yüklənib.

## DƏRK EDƏN İDRAK VƏ TƏHTƏLSÜÜR



**Şəkil 8H.** İnsanın fəaliyyəti 5 % dərəkali idrak və 95 % – təhtəlsüür tərəfindən idarə olunur. Dərəkali idrakın alətləri – məntiq və mühahizələrdir. Onların köməyi ilə biz iradəmizi inkişaf etdirir, inamımızı formalaşdırır və niyyətlərimizi ifadə edirik. Məntiqi təfəkkür yaradıcı quruculuqda da işə qoşulmuşdur. Təhtəlsüür isə özündə sayızsız müsbət və mənfi assosiasiyalar ehtiva edir ki, bundan vərdişlər, sənətlər, əqidələr, davranış modelləri və həyata baxışlar formalaşır.

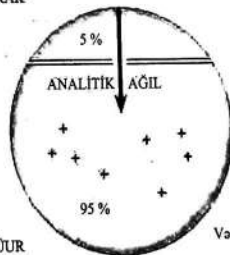
İndi isə 8İ şəkilinə üz tutaq. Ox işarəsilə göstərilən, meditasiyanın əsas məqsədi – bizi analitik ağılın həddlərindən çıxarmaqdır. “Analitik iflic” halında dəyişiklər mümkünsüzdür. Biz əvvəlki Mən'imizi nə qədər analiz etməyə çalışsaq da, bunun köhnə proqramları ləğv etmək və yenilərinə yazmaqda bizə köməyi dəyməyəcək.

Meditasiya süürdan təhtəlsüura qapını açır. Biz məhz ona görə meditasiya edirik ki, arzuolunmaz vərdiş və davranış modellərinin saxlandığı təhtəlsüurun əməliyyat sistemində çıxış imkanımız olsun və bunları həyatda uğur qazanmaqda bizə yardımçı olacaq yeni proqramlarla dəyişək.

## MEDITASIYA – ANALİTİK AĞILIN HÜDUURLARI XARİCİNƏ ÇIXMAQ

DƏRK EDƏN İDRAK

Məntiq  
Mühahizə



TƏHTƏLSÜÜR

Vərdişlər və davranış  
modelləri

**Şəkil 8I.** Meditasiyanın açar-əhəmiyyətli məqsədlərindən biri – dərəkali idrakın həddlərindən xaricinə çıxmaq və təhtəlsüür sferasına keçməkdir. Biz təhtəlsüura keçməklə dağıdıcı vərdişləri, davranış modellərini, əqidələri, emosional reaksiyaları, dünyagörüşlərini və dərk olunmayan mövcudluqlarını daşıya bilirik.

*Meditasiya bizə beta-tezliklərdən alfa və teta tezliklərə keçməyə imkan verir*

İndi biz – gələcəkdə cismimiz, xarici mühit və zamanla assosiativ əlaqələri qırmaq üçün “sürətini dəyişdirilməsi”, yəni beyin şüalanması tezliklərinin dəyişdirilməsi texnologiyasını araşdıracağıq. Özü-

müzü kəskinləşmiş ayıq-sayıqlıq halından çıxarmaq və təbii surətdə diapazon üzrə nisbətən sakit, nizamlanmış və sistemləşdirilmiş beyin vibrasiyalarına enmək qüvvəmiz daxilindədir.

Biz titrəşmələrin tezliyini şüurlu surətdə dəyişə və yüksək tezlikli betadan alfa və tetaya keçə bilirik (siz vaxt ötdükcə beyin diapazonları üzrə sərbəstcə gəzişməyi öyrənəcəksiniz). Bu səriştə – həqiqi şəxsiyyət dəyişmələrinin açardır. İndi biz sağ qalmaq reaksiyaları ilə şərtləndirilən vərdiş olunmuş təfəkkürü üstələyə və təhlüşüura girə bilirik.

Biz meditasiya edəndə öz cismimizi artıq duymur, xarici mühitin təsirini ləğv edir və zamanın hesabını itiririk. Gözləri yummağa bənddir, xarici dünyadan informasiya seli kəskin ixtisar olur və neokorteksin işi azalır. Nəticədə onun elektrik aktivliyi ixtisar olur; analitik ağılın səsi kəsilir.

Ardınca, biz rəvanla, gərginləşmədən, diqqətimizi daxili dünya üzərində fokuslaşdırırıq və bu məqamda alın hissə avtomatik “işə düşərək” neokorteksin digər şöbələrini neyron aktivliyini ixtisar edir. Məkan-zaman informasiyasının işlənilib yeribəyər edilməsi üzrə əsəb fəaliyyəti minimuma endirilir. Nəticə kimi, beyin dalğaları təbii surətdə yavaşlayır və alfa-diapazona enir. Biz sağ qalmaq rejimindən quruculuq rejiminə keçirik və beyin daha nizamlı və koqerent dalğaya köklənir.

Siz meditasiya edə-edə vaxt ötdükcə teta-diapazona – cismimizin yatdığı, idrakin isə oyaq qaldığı hala çatmağı bacaracaqsınız. Bu, həqiqətən də möcüzələr ölkəsidir. Biz təhlüşüurun ən dərinlərinə keçməklə neqativ assosiasiyaları dərhal daha pozitiv assosiasiyalara dəyişmək imkanı əldə etmiş oluruq.

Yadda saxlamaq vacibdir ki, biz bir vaxtlar cismimizi idrakı sıxışdırıb aradan çıxarmağa və onun rolunu öz üzərinə götürməyə məcbur etmişdik. İdrak ayıq, özü isə yarımyuxulu halda olan cismimiz artıq idraka təsir göstərə bilmir. Teta-dalğalara müvafiq gələn halda cismimiz nəzarəti itirir və biz xəyallara dalmaqda, istənilən təhlüşür proqramlarını əvəzləməkdə və həyatımızı təmiz vərəqdən qurmaqda sərbəstik.

Cismimiz artıq idraka komandanlıq etmir: nökrə yenidən çevrilib, vur-tut, nökrə olur. Biz sanki uşaqlığa qayıtmış və lap indicə əsl qüdrətin səhrli ölkəsinə düşəcəyik.

### **Yuxuya getmək... aşağı enmək... Və yenə yuxarı qalxmaq**

Biz yuxuya gedəndə növbə ilə beyin şüalanmasının bütün diapazonlarını keçirik: betadan alfaya, ardınca tetaya və nəhayət, deltaya. Müvafiq olaraq, oyananda deltadan betaya durmaşıırıq. Biz gecə yoxluğundan sonra “şüura qayıdanda”, məsələ ondadır ki, kim olduğumuz, hansı problemlərimizin olduğu, bizimlə yanaşı kimin uzandığı, hansı mənəzildə olduğumuz və hansı şəhərdə yaşadığımız yadımızda olur... hər şey yenidən dığırlandı-yumalanır! Assosiasiyalar bizi yenidən beta rejimində işləyən vərdiş olunmuş şəxsiyyətə qaytarır.

Bəzi insanlar, sanki damdan diyirlənən polad kürcək kimi, çox tez yuxuya yumalanırlar. Onların cismiləri o qədər yorulub ki, təhlüşüurun nərdivanı üzrə təbii enmə əhəmiyyətli dərəcədə sürətlənir.

Dığrələri isə yuxu pillələri ilə özləri müstəqil düşə bilmirlər; qayğıları onları həddən ziyadə narahat edir, qayğılar isə xarici mühitədən mental və emosional asılılığı daha da gücləndirir. Belə adamlar yuxusuzluqdan əziyyət çəkirlər, onlar beyində kimyəvi dəyişikliyin nəhayət cismilərini yuxuya verməsi üçün hətta dərman da qəbul edirlər.

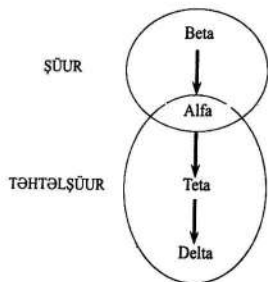
Hər iki halda yuxu ilə bağlı problemlər idrak və cismimiz arasında ahəngin pozulduğunu siqnalıdır.

## ***Meditasiya üçün ən yaxşı vaxt – təhtəlsüura qapının aralı olduğu saatlar, səhər tezdən və axşamdan xeyli keçəndən sonradır***

Sutkalıq təbii dəyişiklər nəticəsində beyinin bio-kimyasında (səhər saatlarında üstün olaraq serotonin – oyaq olmaq halına cavabdeh olan neyrottransmitter, axşam saatlarında isə – süstləşdirici qüvvəyə malik melatonin ifraz olunur) təhtəlsüurun qapısı iki dəfə aralanır: bilavasitə yuxudan qabaq və oyanandan dərhal sonra. Odur ki, ən yaxşısı məhz bu saatlarda meditasiya etməkdir: beynə alfa və teta tezliklərə keçmək asan olacaq.

Mən səhər tezdən, hələ tamamilə oyanmamış və beyin alfadan “üzüb çıxmağa” hələ macal tapmamış meditasiya etməyi sevirəm. Şəxsən mən təmiz vərəqdən qurub-yaratmağa üstün tuturam.

### **BEYİN ŞÜALANMASININ DİNAMİKASI**



Şəkil 8J. Diaqramda beyin şüalanmasının dinamikası göstərilir: ən sürətli yüksək tezlikli beta-dalğalardan tutmuş, ən astagol aşağı tezlikli delta-dalğalaradək. Diqqət yetirin: alfa-dalğalar şüur və təhtəlsüur arasında körpüçükdür. Beyin şüalanmasının tezliyi nə qədər aşağıdırsa, təhtəlsüur bir o qədər aktivdir, nə qədər yüksəkdirsə – dərəkali idrak bir o qədər aktivdir.

Kimə isə axşam çağı, gün ərzində yorulmuş cismimiz idrak rolunu artıq ifadə bilmədiyi vaxt daha çox yararır. Və onda alfa, ya da hətta teta halına keçərək (idrakın aktivliyini saxlamaqla) sakitcə quruculuqla məşğul olmaq mümkündür.

Gün ərzində, ələlxüsus da əgər ofisdə çalışırsınızsa, daim diqqət göstərmək lazım gələn uşaqlarla evdə oturarsunuzsa, ya da son dərəcə cəmlənmə tələb edən işlə məşğulsunuzsa, meditasiya etmək kifayət qədər çətindir. Belə məqamlarda şüalanma orta- və ya yüksək tezlikli beta-diapazondadır və təhtəlsüura sızıb keçmək elə də asan olmur.

### ***Meditasiyaya qər q almağı nəzarətdə saxlayırıq***

Daxili müşahidə praktikaları idrakı, cismimizi və beynimizi “burada və indi” rejiminə keçirir və vahiməli gələcəyin mənzərələrinə vardiyyə yaşadığımız stressi ləğv edir. Bundan başqa, meditasiya idrakı və cismimizi keçmişdən çəkib çıxarır və bizi vardiyyə olunmuş həyatın qarmağında saxlayan emosiyalardan azad edir.

Meditasiya gedişində bizim vəziyyətimiz – beyin dalğaları diapazonu üzrə yavaş-yavaş, ancaq dönmədən, sanki damdan uçan lələk kimi, aşağı pərvazlanmaqdır. Biz əvvəlcə idrakı cəmlənmiş halda saxlamaqla bədənimizi süstləşdirməyi öyrənəcəyik. Bu səriştəyə yiyələndə, növbəti vəziyyəyə keçəcəyik – yenə də beyinin aktivliyini saxlamaqla, cismimizi tamamilə yuxuya vermək.

Qər q olma mərhələləri bunlardır. Oyaq halımızda biz funksiyalarımızı beta diapazonda yerinə yetiririk (aşağı tezlikdən tutmuş, stress səviyyəsindən asılı olaraq yuxarı tezlikliyədək). Biz oturanda, belimizi dikəldəndə, gözələrimizi yumanda, bir neçə dəfə dərindən nəfəs alanda və özümüzə qər q olanda, simpatik əsəb sisteminin aktivliyi təbii şəkildə azalır və parasimpatik sistem işə düşür. Fövqəladə situasiyalarda müdafiə sisteminin (döyüşürəm-qorxuram-qacıram) fizioloji səviyyədə söndürülməsi və uzunmüddətli konstruktiv



profeslor üçün (yüksəliş və bərpa olunma) ideal şərait yaradan daxili müdafiə rejiminə keçid baş verir. Cismimiz süstləşir və beyinin dağaları alfa diapazona keçir.

Düzgün yanaşanda, meditasiya beyin şüalanmasının nizamlılığınə və koherentliyinə nail olmağa imkan verir. Biz Böyük Üçlük üzərində cəmlənməyi dayandırır, çevrilib heç kim və heç nə oluruq, zaman çərçivəsindən çıxır, tamlığımızı və daha böyük nəşə ilə əlaqəmizi duymağa başlayırıq; daxili halımız müvazinətə gətirilir. Bizə sağlamlıq, nəci bəmosiyalar – etimad, sevinc və ruh yüksəkliyi gəlir.

### Koherentliyə nail olurduq

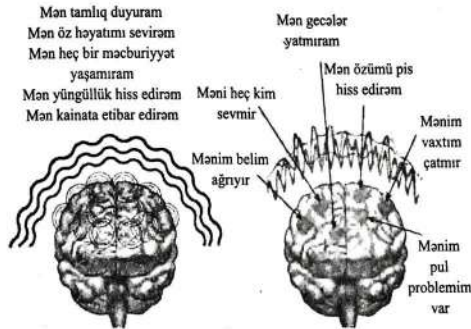
Əgər idrak deyəndə fəaliyyətdə olan beyin, yaxud şüurun axınları üzərində işləyən beyinin aktivliyi başa düşülsə, onda meditasiya bizi təbii yolla idrakın nisbətən daha sinxron, koherent halına gətirir.<sup>1</sup>

Digər tərəfdən, “stress”li beyinin elektroaktivliyini nizama pozulmuş orkestrin səslənməsinə bənzətmək olar. İdrak ritmdən düşmüş, tarazlıqdan çıxarılmış və vəhdəti pozulmuşdur.

Axı bizim vəzifəmiz – şedevr ifa etməkdir. Bu intizamsız, dəymə-düşər, eqosentrik musiqiçiləri (hər biri əmindir ki, onun aləti başqa hər bir alətdən uca səslənməlidir) inadla tərbiyə edərixsə, onları vəhdət halında işləməyin və göstərişlərimizi yerinə yetirməyin vacib olduğuna inandırmağa qüvvə əsirgəmiriksə, onda tez və ya gec onlar bizim simamızda lider etiraf edəcəklər və bir komandatakl fəaliyyət göstərməyə başlayacaqlar.

<sup>1</sup> *Murphy Michael, Donovan Steven The Physical and Physiological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931-1996, 2nd edition (Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences, 1997)*

### Koherent və qeyri-koherent beyin siqnalları arasında fərq



**Şəkil 8K.** Birinci şəkildə beyin tarazlıq və vəhdət halındadır. Müxtəlif şəbələr sinxron fəaliyyət göstərir, neyron şəbəkələrinin aktivliyi nizamlıdır və ahəngləşdirilib. İkinci şəkildə beyinin vəhdəti pozulub və o, tarazlıqdan çıxıb. Müxtəlif şəbələr əlahiddə işləyir, buradan da – kommunikasiyada fasilələr və ümumi gərginlikdir.

Başqa sözlə, ələməqəm yetişəcəklər ki, beyin dağaları sinxronlaşacaq və beta diapazonundan alfa və tetaya keçəcəklər. Ayrı-ayrı neyron zəncirləri arasında aydın kommunikasiya qurulacaq, yekunda isə şüalanmanın koherentliyi yüksələcəklər. Sağ qalmaq rejimi üçün səciyyəvi olan məhdudluq və bizi qarabaqara izləyən, çox vaxt da rabitsəz düşüncələrin əvəzinə, açıqlıq və nizamlı, indiki zamanda kök salmış sadə, aydın və bütöv düşüncələrlə qurub-yaratma rejimi gələcəklər. Sözlün əsl mənasında təbii mövcudluq halı da məhz ələ budur.

Koherentlik halı, ya da fərqli deyilsə, beyinin ahənglə işlədiyi sinxroniya sxematik şəkildə şəkil 8L-də göstərilir.

## *Beyin dalğalarının koqerentliyi şəfa tapmağa yardım edir*

Beyinin yeni, nizamlı və sinkronlaşdırılmış siqnallarının təsiri altında orqanizmin bütün sistemləri – ürək-damar, həzm, immun və i.a. – hemostaz vəziyyətinə, yəni tarazlıq halına gətirilir. Onlar həm də koqerent işləməyə başlayır. Əsəb sistemi də uyğunlaşaraq, əvvəllər sağ qalmağa sərf olunan çox böyük miqdarda enerjini quruculuq üçün azad edir. Və cismimiz şəfa tapmağa başlayır.

Yalnız bir misal göstərim. Bir dəfə mühazirəmə Xose adında bir kişi gəlmişdi. O mənə cavahlığında, 20-dən bir qədər çox yaşlı olan vaxt baş tutmuş meditativ təcrübələrindən biri haqqında danışmışdı. O vaxtlar sol əlində yetərinə böyük 10 çiban var idi. Xose bununla bağlı elə bərk kompleks keçirirdi ki, əlini demək olar heç vaxt cibindən çıxarmırdı.

Bir dəfə kim isə ona meditasiya haqqında kitabça dürtüşdürmüşdü. Orada yazılmışdı ki, sadəcə olaraq, tənəffüs üzərində cəmlənmək və idraka cisminizin hüduclarından çıxmağa imkan vermək lazımdır. Necə olmuşdusa, Xose yatmaqabağı bunu yoxlamağı qət etmişdi. Bir neçə saniyə ərzində qarabasma fikirdən və sıxıntıdan yayınaraq, şüurun daha açıq, süst və eyni vaxtda da fokuslaşmış halına keçmişdi. Xose vərdiş etdiyi şəxsiyyətin hüduclarından çıxandan, tipik düşüncə və hissələrə üstün gələndən dərhal sonra özünüdərkə genişlənməmişdi, özü də orada vərdiş olunmuş eqo'nun nizamsız düşüncə patternlərinə artıq yer yox idi. Və həmin məqamda onda nəşə bir tərponiş baş vermişdi.

Növbəti səhər oyananda Xose çibanların yox olduğunu aşkar edir. Hamısının! Heyrət içində və çox sevincək halda, yaraların olan-qalanını tapmağa çalışaraq yorğan-döşəyi ələk-vələk etmişdi. Xose mənə demişdi ki, onların hara yox olduğunu indiyədək də başa düşə bilmir. Mən izah etdim ki, çibanlar haradan gəlmişdisə, ora da qayıdıb – kvant sahəsinə. Ona danışdım ki, cismimizi qaydasında saxlayan universal idrak öz işini yerinə yetirib – orqanizmə “əl gəzdirib”,

onu idrakın yeni, daha nizamlanmış halına uyğunlaşdırıb. Xosenin yenilənmiş subyektiv idrakı öz koqerentliyində obyektiv ümumkainat idrakı ilə üst-üstə düşəndə, ali qüvvələr onun cisminə daxiləndə şəfa vermişdi.

Bütün bunlar ona görə mümkün olmuşdu ki, Xose tapdanmış cığırda çıxanda, heç kim və heç nə olanda, zamanın özünü unudanda və özünü yaddan çıxaranda şüurun fokusu da yerini dəyişmişdi. Diqqət mərkəzinə kaos yox – nizam, sağ qalmaq yox – qurub-yaratmaq, sıxıntı yox – genişlənmə gəlmişdi. Qeyri-koqerentlik yerini koqerentliyə vermişdi. Və onda ümumkainat idrakı onun cismində tarazlığı bərpa edir və Xose şəfa tapır.

## *Meditasiya üstəgəl hərəkət: ehtiyacdan yaxa qurtarma əhvalatı*

Mən seminarlarının iştirakçılardan öz həyatlarındakı heyratımız dəyişiklərin tarixçəsini bölüşmələrini tez-tez xahiş edirəm. Görün, Kanadadan psixoterapevt, xanım Monik necə bir ağılı başdan çıxaran əhvalat danışmışdı.

Xanım Monik yaşlı həyatının demək olar hamısını ehtiyac hissi ilə yaşamışdı. Ona daima pul, enerji və vaxt çatırmırdı. Son dövrlərdə situasiya xüsusilə kəskinləşmişdi. Birincisi, ofisin kirayə haqqı artırılmışdı (xanım Monikin pasiyentləri evdə qəbul etməyə imkanı yox idi). İkincisi, or və arvadın oğullarını universitetə təhsil almağa göndərməyə pulları yox idi. Üçüncüsü, paltaryuyan maşını təcili dəyişmək lazım idi. Üstəlik də, qeyri-sabit iqtisadi situasiya üzündən xanım Monik bir neçə müştərisini itirmişdi.

Bir dəfə xanım Monik, tezliklə sizin də tanış olacağınız meditasiya edirdi. O, əvvəllərdə gəldiyi qərarları analiz edərək qəfiləndən anlamışdı ki, bundan sonra qabaqlarda olduğu kimi hərəkət edə – qurşağı bərk çəkmək və ağır zamanları “dördimə bax, dördimə, ancaq hər şey qat-qat pis də ola bilirdi” seriyasından psevdopozitiv əh-

vali-ruhiyyə ilə ötüşdürə bilməz. Xanım Monik anlamışdı ki, seçim edərəkən, yaxud problemi həll etməyə çalışarkən həmişə vaxta, pula, ya da enerjiyə ehtiyac mövqeyindən çıxış edirdi. O bu mövcudiyə həlim əzbərləmişdi; ehtiyac onun şəxsiyyətinin elementinə çevrilmişdi. Ətalətin təcəssümünə çevrilən xanım Monik hər şeyi həmişə öz axarına buraxırdı. Taleyin məsxərəsinə bax ki, o, müştərilərinə reaktiv həyat tərzindən proaktiv həyat tərzinə keçməkdə köməklik göstərərək onlarda məhz bu keyfiyyətləri işləyirdi.

Və onda xanım Monik öz şəxsiyyətini dəyişəcəyini qət elədi. Axı, taleyin zərbələri qarşısında nə qədər geri çəkilmək və dilsiz-ağızsız dözmək olar!

Və xanım Monik yeni şəxsiyyətin modelini yaradır. O, indi nə düşünmək və hiss etmək istədiyini analiz eləyir və pul, vaxt və enerji cəhətdən bolluq mövqeyindən qəraraqlar qəbul edən qadın obrazına girir. Ən əsası, yeni şəxsiyyətlə bağlı onun bəsinət görüntüsü tamamilə aydın və dəqiq, qətiyyəti isə – mətin olur. Xanım Monik indən belə necə olmaq istəmədiyini bildirir və öz yeni şəxsiyyəti üçün hansı düşüncələrin, hissələrin və davranış modellərinin səciyyəvi olduğunu bildirir.

\*\*\*

Biz arzu etdiyimiz reallığa çatmağı qərara alanda və bu niyyətimizi ifadə edəndə düşüncələrimiz aydın və koqerent olur, hissələr də onlara uyğunlaşır. Nəticədə orqanizmin bio-kimyəvi fonunun, beyinin neyron strukturunun dəyişməsi (köhnə sinaptik əlaqələrin xırdalanması və yenilərinin birləşməsi baş verir) və hətta genetik materialın ekspressiyası müşahidə olunur.

Xanım Monik yeni həyat – zənginlikdə çimən, həmişə enerjisi aşıb-daşan və heç nəyə ehtiyacı olmayan adam həyatını yaşamağa başlayır. O özüünü əla hiss edir. Mən demək istəmirəm ki, onun problemlərinin hamısı bir göz qırpımında həllini tapmışdı, ancaq yeni fikri təlimata uyğun yaşamaq onda getdikcə yaxşı alınır.

Qərar qəbul ediləndən bir neçə həftə sonra isə xanım Monik öz xanım müştərilərindən biri ilə – həmin gün axırıncı müştəri ilə söhbət edirdi. Pasiyenti ona Fransada keçən uşaqlığı haqqında danışmışdı və söhbət əsnasında xatırlamışdı ki, valideynləri hər ay mütləq lotereya bileti alırdılar. Bu ənənəni o özü də davam etdirirdi.

Evə gedəndə xanım Monik hansısa lotereya haqqında fikirləşməyi heç ağıla belə gətirmirdi. O, lotereya bileti heç vaxt almazdı, zənn edirdi ki, sıxıntılı maliyyə vəziyyətində bu cür xərclər yüngül-fikirlilik olardı. Maşını yanacaq doldurma stansiyasında saxlayaraq benzinin haqqını ödəmək üçün kassaya yaxınlaşanda orada lotereya bileti görmüşdü. Qəfildən ona vəhy gəlmişdi ki, bolluq dünyasında yaşayan yeni xanım Monik risk etməyi özünə tamamilə qıya bilər...

Sonra xanım Monik pıtsa almış və evə sürmüş, lotereya bileti haqqında tamamilə unutmuşdu. Lakin maşından pıtsa qutusunu çıxaranda gözüne dəymişdi ki, bir neçə damcı yağ karton qutudan sızıb və oturacağı bulayıb, həmin lotereya bileti isə qutunun üstünə yapışmışdı. Xanım Monik evə girir, içində pıtsa olan qutunu (üstünə yapışmış lotereya bileti ilə birlikdə) stolun üstünə qoyur və evdəkilərə tapşırır ki, onszu yeməyə başlasınlar – o, qaraja enməli və bulanmış oturacağı təmizləməli idi.

Xanım Monik elə ləkəni sürtürdü ki, əri hövlnək qaraja girir.

– Monik! Monik!!! İnanmayacaqsan! Sənin biletin udub!

Siz, əlbəttə, başa düşürsünüz ki, kvant sahəsi biza öz gözlənilməz mənasında cavab verir. Və indi siz tamamilə yaqinliklə düşündünüz: “Hə də, aydın məsələdir, bu xanım bir neçə milyon udub, o vaxtdan onlar uzun ömür və xoşbəxt həyat sürüblər”.

Elədir, ancaq elə deyil də.

Xanım Monikin uduşu 53 000 \$ təşkil etmişdi. O bundan xoşbəxtlik duymuşdumu? Burada, ağı başından çıxmışdı daha çox yerinə düşər. Zira, bu məbləğ dübbədəz ərə arvadın kredit kartları və avtokredit üzrə borclarını bağlayırdı.

Öz əhvalatını danışan xanım Monik, hərfi mənada, xoşbəxtlik şəfqəti saçırdı. Və nəsə bir hiyləgərliklə əlavə etmişdi ki, növbəti

dəfə ehtiyaclarının qane edilməsini artıq arzulamayıb. İndi niyyət bir qədər fərqli cür ifadə edilirli: "Qoy bütün bunlar çin olsun – və üstəlik də nə isə!"

\*\*\*

Xanım Monikin əhvalatı yeniləşmiş mövcudiyyyət halının qub-yaratmaq qüdrətini illüstrasiya edir. Əgər o özünü yeni adam təsəvvür etməklə kifayətlənsəydi, eyni effektə nail ola bilməzdi; xeyr, o, yeni cür hərəkət etməyə başlamalı idi. Əvvəlki xanım Monik lotereya bileti almazdı; yeni şəxsiyyət isə davranışını qarşısına qoyduğu məqsəd məcrasında qurmuş və kvant sahəsi gözənilməz olsa da, adekvat cavab vermişdi.

Xanım Monik özünü tamamilə başqa cür aparan və əvvəlkindən fərqli olaraq, əlverişli situasiyalara əldən qaçırmayan, həyatdan qabaqından qat-qat çox alan yeni şəxsiyyət formalaşdırmışdı. Yeni şəxsiyyət – yeni personal reallıqdır.

Öz həyatınızı dəyişmək üçün sizə, əlbəttə, lotereya bileti almaq vacib deyil. Ancaq sizə vərdiş etdiyiniz özünüzdən hər halda azad olmaq qərarına qəti gəlmək, təhlüşürün əməliyyat sistemində girmək, arzuolunmaz proqramları ləğv etmək və yenilərinə xırdalıqlarına qədər işləyib ərsəyə gətirmək lazım gələcək.

### **Gündəlik mənasızlıq arasında koqerentlik**

Və sonda mən, "Öz beyninizi inkişaf etdirin" kitabında artıq yazdığım bir tədqiqat haqqında danışmaq istəyirəm.

Medisonda Viskonsin Universitetinin əməkdaşları buddaçi kahinlər qrupunu – beyin şüalanmasında olmanın koqerentlik səviyyəsinə çatmağı bacaran meditasiya virtuozlarını tədqiq etmişdilər. Onlar sevgiyə, mərhəmətə və halayananlığa meditasiya edəndə yaratdıqları signalın koqerentliyi heç bir çarçivəyə sığmırdı.

Kahinlər hər səhər meditasiyaya qərq olur, alimlər isə onların beynin aktivliyinin dinamikasını izləyirdilər. Sonra onları şəhərə apardı

və orada öz ixtiyarlarına qoyurdular: kahinlər muzeylərə gedirdilər, mağazalara gəzirdilər və i.ə. Meditasiyaya qərq olmayan kahinlər günün axırında yenidən ölçmələrə məruz edilirdilər. Heyrətəməz olsa da, faktdır: kahinlər gün ərzində meditasiya etməmiş, əvəzində xarici dünyanın bizi bombardman etdiyi qeyri-koqerent, xaosik signalnar əlsalar da, səhər meditasiyasının gedişində çatdıqları beyin dalğalarının koqerentlik səviyyəsi dəyişməz qalırdı.<sup>1</sup>

Əksəriyyətimiz xarici dünyanın stimullarının müxtəlifliyi və qatmaqarıqlığı ilə üzləsərək yenidən sağ qalmaq rejiminə keçir və beynin signalnarına əngəllər yaradan stress hormonlarının ifrazına başlayır. Ancaq biz gərək həmin kahinlərə bənzəməyə can ataq. Əgər biz günbəgün beyin şüalanmasının koqerentliyinə (sinxronluğuna) nail olmağa müvəffəq olarıqsa, onda saylərimiz vaxt ötdükcə real bəhrəsini verəcəkdir.

Kahinlər kimi, siz də daxili koqerentliyə asanlıqla çatmağı öyrənəndə, destruktiv xarici çıxıqlandırıcıların məhdudlaşdırıcı təsirinə uymadan, izdiham qaynaşan küçələrdə sakitcə gəzişə biləcəksiniz. Sizi əvvəllər mütləq qabaqçı, vərdiş olunmuş və çoxdan bezdirmiş Mən'inizə qaytaran avtomatik reaksiyalara artıq məruz deyilsiniz.

Daim meditasiya etməklə və daxili koqerentliyə çatmaqla siz təkcə sağlamlığınızla bağlı bir çox problemdən yaxınızı qurtarmayacaq, həm də özünüzdün ideal versiyanızı yaxınlaşacaqsınız. Daxili koqerentlik neqativ reflektor emosional hallara qarşı durmağa qabilir və həmin emosiyaların təşakkül tapdığı düşüncə, hiss və davranış modellərini yadırgamağa imkan verəcəkdir.

Halayananlıq, sevgi, minnətdarlıq, yaxud təmiz sevinclə əşib-dəşən nəcib mövcudiyyyət halına "ağıl boşluğu" neytral halından keçmək qat-qat asandır. Bu həqiqətdən bələdir, çünki nəcib emosiyalar dərin koqerentdir. Meditasiya prosesində beyin dalğalarının kristal saflığına nail olmaqla, sizi özünüməhdudlaşdırıcı emosional hallar-

<sup>1</sup> Lutz, Antonie et al. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. / PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences), vol. 101 (46): 16369-16373 (16 November 2004). Bundan başqa, 2008-ci ilin aprel ayında mənim bu mövzu ilə əlaqədar Riçard Davidsonla əla sərbətim olmuşdu, biz onunla Mayo klinikasında (Roçester, Minnesota) keçirilən "İdrak və həyat" konfransında görüşmüşdük.



da tutub saxlayan cismimizin, xarici mühitin və zamanın buxovlarından azad olmağa başlayırınsız. İndi Böyük Üçlük sizə yox, siz ona nəzarət edirsiniz.

### *Mənimsənilən biliklər – yeni duyğuların zamanətidir*

Beləliklə, indi siz zəruri informasiya ilə silahlanmışsınız və nəyi və nə üçün edəcəyinizi tam dərk edərək meditativ prosesə başlaya bilərsiniz.

Yadda saxlayın: hissədən əvvəl həmişə bilik gəlməlidir. Oxuduğunuz hər şeyin təyinatı sizi yeni hissələrə hazırlamaqdır. Siz meditasiyanı öz həyat kətanınıza toxumaqla Kainatdan mütləq cavab alacaqsınız.

Yadıma bir nümunə gəlir. Peynir vulkanına – Kaskad dağlarının ən hündür nöqtəsi (4392 m) – dırmaşmaq, bir qayda olaraq, iki mərhələdə yerinə yetirilir. Alpinistlər maşını “Paradiz Cekson” dayanacağına (1645 m) saxlayır və əvvəlcə Kemp Muar düşərgəsinə (3072 m) qalxırlar. Aralıq məntəqədə dayanacaq, keçilən yola nəzər salmağa, marşrutun ilk parçasının keçilməsi üzrə qənaətlər çıxarmağa, dırmaşmağı davam etdirməzdən əvvəl məşq etməyə və gecə dincəlməyə imkan verir. Və marşrutda məhz bu nəfəsdəmə yollarına möhtəşəm Peynir zirvəsinə uğurla çatmaqda bəzən kömək edib.

Aldığınız biliklər artıq sizə müəyyən yüksəkliyə qalxmağa imkan verir. İndi siz onları praktikada tətbiq etməyə hazırınsız. Yenidən əldə olunan müdriklik isə sizi ustahın – öz idrakını dəyişmək və deməli, bütövlükdə həyatını dəyişmək ustahının zirvələrinə doğru bundan sonrakı “yüksəlişə” rühlandıracaq.

Beləliklə, mən sizə kiçik bir dayanacaq etməyi və keçilən yola, yəni oxunmuş fəsillərə minnətdarlıqla nəzər salmağı təklif edirəm. Əgər siz hansısa məqamları təzələməlisinizsə, buyurun, bunu edin. Və – ardınca: sizi şəxsi zirvənizə qaldıracaq meditasiyaya son hazırlıqlara başlayırıq.



### III HİSSƏ

---

## YENİ TALEYİN PİŞVAZINA ÇIXMAQ

---



## FƏSİL 9

---

# MEDİTATİV PROSESƏ HAZIRLIQ

Xatırladım: meditasiyanın məqsədi – diqqət fokusunu xarici mühit, cismimiz və zaman üzərindən çəkib düşüncələrin və niyyətlərin üzərinə gətirməkdir. Onda biz daxili halımızı xarici dünyadan asılı olmayaraq dəyişə biləcəyik. Bundan başqa, meditasiya analitik ağılın hüdudlarından çıxmağa və təhlüşüura qərq olmağa imkan verir. Bu, vacibdir: axı, yaxa qurtarmaq istədiyimiz destruktiv vərdişlərin və davranış modellərinin saxlanıcı məhz təhlüşüurdur.

### *Meditasiyaya başlayanda*

Birinci və ikinci hissələri oxuyandan sonra siz həyatınızı dəyişmək üzrə mediativ prosesə tamamilə şüurlu surətdə başlaya bilərsiniz. Siz nəyi və nə üçün etdiyinizi dəqiq biləcəksiniz. Meditasiyanın addımbaaddım texnikasını mənimsəməklə onu həyatın istənilən sfer

rasına tətbiq edə biləcəksiniz. Özüünüzə bacardıqca tez-tez xatırladın ki, dəyişiklər üzərində dərk olunmuş surətdə işləməklə siz qabaqkı şəxsiyyəti yadırgamış, yeni idrak və yeni gələcək quruculuğu üçün məkan təmizləmiş olacaqsınız. Şəxson mən bu meditasiyadan fərdi eqo' mu ali şüurda ərilmək, vərdis olunmuş reallıqdan özümü ayırmaq və qabaqkı Mən'im üçün səciyyəvi olan düşüncə və hisslərdən azad olmaq üçün yararlanıram.

Qarşınızda duran vəzifənin yeniliyi lap başlanğıcda sizdə narahatçılıq hissi doğura bilər. Bu, təbiidir. İdrakın rolunu öz üzərinə götürən cisminiz yeni məşqlərə müqavimət göstərir. Bunu dərk edin və süstləşməyə çalışın: meditatativ proses elə qurulmuşdur ki, onun hər bir addımı anlamaq üçün açıq və yerinə yetirmək üçün asandır. Özümə gəlincə, meditasiya mənim ən sevimli məşğuliyyətlərimdən birinə çevrilmişdir. Mən onda elə bir dinclik, sakitlik, aydınlıq və ruh yüksəkliyi tapıram ki, bircə gün də itirməməyə çalışıram. Lakin meditasiya ilə belə "iliq" münasibətlər uzaqdan-uzağa da tezliklə təşəkkül tapmamışdır, odur ki, xahiş edirəm, özünüzi mahımlazlamayın.

### **Ayrı-ayrı addımların vərdis halında birləşdirilməsi**

Söhbət bütün diqqəti və səylə çalışmaq tələb edən yeni səriştəyə yiyələnməkdən gedəndə, hazırlıq prosesini mərhələlərə ayırmaq əlverişlidir. Mürəkkəb məsələni tərkib hissələrinə bölmək, beyni həddən ziyadə yükləmədən proses üzərində cəmlənməyə imkan verir.

Səriştə formalaşdırmaq – hərəkətlərin ardıcılığını möhkəm yadda saxlamaq, ardınca onları təbii surətdə və say göstərmədən, vərdis kimi yerinə yetirmək deməkdir.

Bələliklə, yeni səriştə üzərində mərhələ-mərhələ, hər dəfə ayrıca bir elementi kamillik dərəcəsinə çatdırmaq və yalnız bundan sonra növbəsinə keçməklə işləmək daha yaxşıdır. Davamında siz addım-

ların hamısını qırılmaz ardıcılıqla birləşdirəcəksiniz. Ayrı-ayrı addımların rəvan, arzulanadığınız nəticəyə gətirən vahid hərəkətdə cəmlənməyə başladığınız hiss etdinizsə, deməli, düzgün yoldasınız.

Biz qolf oynamağı öyrənəndə, hərəkətlərimizi heç olmasa necəsə koordinasiya etmək üçün başlanğıcda beynimizdə çox sayda fakt saxlamaq lazım gəlir.

– Başını aşağı sal! Çiyinlərinizi düzəlt! Belini düz saxla! Əllərinizi uzat və qollarınızı boşalt! Klyuşkanı qolaylayanda bədəninin bütün ağırlığını ona köçür! Topa arxadan vurursan və sonra zərbəni başa çatdırırsan!

Və mənim ən sevimli göstərişim:

– Süstləş!

Bu sayda təlimatı eyni vaxtda alanda, çaş-baş düşüb yerinizdə donub qalmaqla risk edirsiniz. Tamamilə başqa məsələ – ayrı-ayrı hərəkətlər üzərində metodik surətdə addım-addım işləməkdir. Təlimatlar cismimiz səviyyəsində mənimənsinir, çox sayda xırda addımlıqlar bir neçə iri addımda birləşir və aydındır ki, vaxt ötdükcə zərbəniz bir rəvan hərəkət şəklini alacaq. Biz təfəkkürdən hərəkətə keçdik – cismimiz səriştəyə heç də beynindən pis yiyələnməyib. Prosedur yaddaş belə işləyir. Biz müəyyən hərəkəti kifayət qədər uzun müddət arzında təkrar edəndə həmişə bu baş verir. İndi biz sadəcə bilmirik – biz bilirik ki, necə.

### **Meditasiyaya uyğun olan neyron şəbəkəsinin qurulması**

Siz nə qədər çox bilirsinizsə, yeni duyğuya bir o qədər yaxşı hazırlıqlısınız. Siz kitabın materialına əsaslanaraq, meditasiyanın hər bir etapında nə etdiyinizi aydın anlayacaqsınız, belə ki, onların hamısı dəqiq elmi və fəlsəfi təmələ malikdir. Sizə ehtimallar qurmaq lazım gəlməyəcək. Addımlar şəxsiyyətin dəyişdirilməsi üzrə meditatativ prosesin yadda saxlanması yüngülləşdirən ciddi ardıcılıqla gəlir.

İşləyib ərsəyə gətirdiyim proqram dörd həftəyə hesablanıb, lakin sizi tələsməməyə və hər bir addıma düz sizə tələb olunacaq qədər vaxt sarf etməyə çağırıram. Həddən ziyadə yüklənməyə yol verməyin.

Meditasiyanın hər həftəsi əvvəlki addımların təkrarlanması ilə başlanır, ardınca yeni material üzərində iş gəlir. Bəzi addımları birlikdə əzbərləmək əlverişlidir, ona görə də hərdən sizə bir həftə ərzində iki və daha çox sayda yeni hərəkəti mənimsəmək lazım gələcək. Bundan başqa, hər yeni mediativ addım (ya da addımlar qrupu) üzərində minimum bir həftə işləməyi və yalnız bundan sonra növbəti mərhələyə keçməyi tövsiyə edirəm. Bir neçə həftə ərzində isə meditasiya beyinin neyron strukturuna möhkəmcə girəcəkdir!

### **Tövsiyə edilən 4 həftəlik proqram**

I həftə (fəsil 10)

Hər gün addım 1-i təkrar edin: induksiya (qərq olma)

II həftə (fəsil 11)

Hər günü 1-ci addımla başlayın, ardınca addım 2-ni edin: ayırd etmə; addım 3: etiraf etmə və konstataasiya; addım 4: problemləri ali qüvvələrə ötürmə.

III həftə (fəsil 12)

Hər gün 1-4-cü addımları təkrar edin, ardınca əlavə edin – addım 5-i: müşahidə və nəzarət və addım 6-nı: yenidən yönəlmə.

IV həftə (fəsil 13)

Hər gün 1-6-cı addımları təkrar eləyin, ardınca addım 7-ni əlavə edin: qurub-yaratmaq və repiti-siya.

Tələsməyin. Qarşınızda duran vəzifə – texnikanı mənimsəməkdir. Meditasiya ilə çoxdan məşğul olursunuzsa, prosesi müəyyən qədər tezlaşdirə bilərsiniz, lakin bu halda da təlimatları ciddi dəqiqliklə riayət edin və onları əzbər yadda saxlamağa çalışın.

Diqqətinizi kənar stimullara yayındırmadan nə etdiyiniz üzərində büsbütün cəmlənməyi öyrənəndə, idrakiniz və cisminizin bir-biri ilə uyğunluğa gələcək. Meditasiyaya qərq olmaq hər dəfədən dəfəyə getdikcə asanlaşacaq. Birlikdə aktivləşən neyronların bir-birinə bağlanması haqqında Hebb qaydası yadınızdadırmı? Deməli, yeni informasiyanı mənimsəməklə vəhdətdə dərk olunmuş diqqət və səriştə üzərində praktikada işləmək niyyətlərinizi əks etdirən neyron şəbəkəsinin formalaşdırılmasına gətirəcək.

### ***Meditasiyaya hazırlıq***

#### **Bunlar sizə lazım olacaq**

Bloknot və qələm. Mediativ proses təsviri şərhli müşayiət olunur və bunun ardınca adətən suallar və əlavə tövsiyələr gəlir (“Yazılı tapşırıq” başlığı altında). Sizə tövsiyə edirəm ki, cavabları kitabçada qeyd edə və meditasiyaya qərq olmadan əvvəl onları gözdən keçirəsiniz. Bu qeydlər təhtəlsüzürün dərinliyinə aparıb çıxaracaq qısa mediativ marşrutdakı xidmət göstərəcək.

Audio-materiallar. Məşğələlərin lap başlanğıcında mediativ praktikaların səsli versiyalarını dinləmək faydalıdır. Çox tövsiyə edirəm ki, sonradan hər gün təbtib edəcəyiniz induksiya texnikasına qulaq asasınız. Bu texnika beyini, 11-13-cü fəsilərdə qələmə alınan sonrakı fəaliyyət üçün zəruri olan yüksək koherentli alfa-dalğalara kökləməyə imkan verir. Bundan başqa, bu dörd həftə ərzində mənimsəməli olacağınız bütün praktikaların audio-versiyasına qulaq asa bilərsiniz.



## Meditasiyaya iki yanaşma



1-ci variant: o deməkdir ki, haqqında söhbət gedən meditativ praktika ilə audio-formatda da tanış olmaq imkanı vardır. Siz audio-praktikaları [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com) saytında dinləyə, ya da onları öz kompüterinizə yükləyə bilərsiniz.<sup>1</sup>

Bunu, müvafiq fəsili oxuyandan və yazılı tapşırığı yerinə yetirdəndən sonra etmək məqsədüyükün olar. Beləliklə, siz meditasiyanın hər bir addımını möhkəmlədə biləcəksiniz. Audiopraktikalar həftələr üzrə adlandırılır: "Birinci həftənin praktikası", "İkinci həftənin praktikası" və i.ä. "Dördüncü həftənin praktikası"nda meditasiyanın tam mətni ehtiva olunub.

Misal üçün, "İkinci həftənin praktikası"nda induksiya texnikası (1-ci addım), üstgəl ikinci həftə ərzində üzərində işlədiyiniz üç addım ehtiva olunub. "Üçüncü həftənin praktikası"na həm də 1-4-cü addımlar daxil edilmiş və üçüncü həftədə üzərində işlənən 5 və 6-cı addımlar əlavə edilir.

2-ci variant. Praktikalarnı hamısının mətnləri qoşmalarda göstərilir. Bütün ardıcılıq yadınızda qalana qədər onları təkrar-təkrar oxuya, eləcə də səsləndirə və diktofona yazı bilərsiniz.

"A" və "B" qoşmalarında induksiyanın (meditasiyaya qərq olmanın) iki texnikasını tapacaqsınız. "C" qoşmasında meditativ prosesin bütün mərhələlərini əhatə edən praktikanın tam mətni ehtiva olunmuşdur. Əgər siz bu mətnə əsaslanacaqsınızsa, xahiş edirəm, həmişə əvvəlki addımları təkrar etməkdən başlayın, cari həftənin materialına bunun ardınca keçin.

<sup>1</sup> Saytda audiomateriallər ingilis dilində təqdim olunur.

## Yararlı şərait

**Yer, yer, yer.** Xarici mühitə üstün gəlmək – özünü yadırgamanın mütləq şərtidir. Ona görə də meditasiya üçün əl bir yer seçilməlidir ki, orada sizi heç nə yayındırmasın. Bu sizə Böyük Üçlüyün elementlərindən birincisini adlayıb keçməkdə kömək edəcək (bir qədər sonra mən yerdə qalan ikisi ilə nə etməyi deyəcəyəm). Get-gəlsiz yer seçin ki, xarici mühitin tamahsızlandırıcılarından çəpərlənərək tənha qala bilərsiniz. Qoy bu, yalnız sizin yeriniz olsun, bura gəlmək sizin üçün asan olsun, digər şəxslər üçün bağlı qalsın. Ora hər gün gəlin. Tezliklə sizdə bu, – xaoitik eqo'nu cilovlayacağınız, qabaqkı özü-nüzə üstün gələcəyiniz, yeni şəxsiyyəti və yeni taleyi qurub-yarada-cacağınız məkanla xüsusi əlaqə qurulacaq. Vaxt ötdükcə ayaqlarınız özü sizi ora aparacaq.

Seminarlarımızdan birinin iştirakçısı olan xanım şikayətlənmişdi ki, meditasiyanın gedişində həmişə yuxuya gedir. Bizim aramızda belə bir dialoq baş tutmuşdu.

– Bəs siz adətən harada meditasiya edirsiniz?

– Çarpayıda.

– Gəlin tezcə assosiasiyalar qanununu xatırlayaq. Çarpayınız sizdə nə ilə assosiasiyalaşır?

– Yuxu ilə.

– İndi isə – təkrarlar qanununu. Siz hər axşam eyni çarpayıya uzanıb yatırsınız. Bu nəyə gətirir?

– Əgər mən hər gecə eyni yerdə yatırımsa, deməli, mənə çarpayı və yuxu arasında möhkəm assosiasiya təşəkkül tapır.

– Neyron şəbəkələrinin məhz əl assosiasiyalar qanunu və təkrarlar qanununun təsiri altında təşəkkül tapdığını nəzərə alsaq, sizdə, hər şeydən görüldüyü kimi, çarpayı və yuxu əlaqəsi üçün cavabdeh olan neyron strukturu formalaşmışdır. Hər bir neyron əlaqə – şüurun iştirakı olmadan işə salınan avtomatik proqram olduğuna görə isə, sizə əl gəlmirmi ki, çarpayıda peyda olmağınızla bəndir, cisminizin (idrak da odur) avtomatik və şüursuz surətdə yuxuya qərq olur?

– Tamamilə doğrudur! Yaşın ki, mən meditasiya üçün daha yararlı yer axtarıb tapmalı olacağam.

Mən ona təkcə çarpayuya uzanmağı yox, həm də ümumiyyətlə yataq otağından kənarda yer seçməyi təklif etmişdim. Əgər biz yeni neyron strukturunu formalaşdırmaq niyyətindəyiksə, bunun yüksəliş, yeniləşmə və yeni gələcəyi simvolizə edən şəraitdə həyata keçirməkdə birbaşa mənə vardır.

Və xahiş edirəm, bu yeri meditasiya etməli olduğunuz işgəncələr kamerası kimi qavramayın. Belə münasibət bütün səylərinizi həçə endirər.

Yayındırıcı amillərin aradan qaldırılması. Hər şeyi edin ki, sizi yarımqıç ayırmasınlar (məsələn, “Narahat etməyin” lövhəciyi asın). Ev heyvanlarının soxulmasını istisna etmək də yaxşı olardı. İdrakınızı qabaqkı şəxsiyyətə, yaxud xarici mühitə, əlalxüsüs də öyrəşdiyiniz şəraitin elementlərinə qaytara biləcək sensor stimulların hamısını aradan qaldırın. Telefonları və kompüterini söndürün. Bilirəm, bilirəm, demək asandır, ancaq bütün bu zənglər, es-em-eslər və i.a. gözləyə bilər! Mətbəxdən gələn kofe, yaxud bişirilən xörək iylərinin sizi yayındırması da arzuolunmazdır. Göz qoyun ki, həmin yerdə temperatur narahatçılıq doğurmasın – və heç bir çarpaz yel vurmasın. Bundan başqa, gözə sarğı taxmaq olar (adətən mən etdiyim kimi).

Musiqi. Musiqi – yaxşı yardımçıdır, birçə, mülayyən xatirələrə oyadan kompozisiyaları istisna edin. Mən adətən sakit, süstləşdirici instrumental melodiyaları, ya da sözsüz zümzümələri dinləyirəm. Musiqiyə qulaq asmayanda isə çox vaxt qılqordan<sup>1</sup> istifadə edirəm.

### *Cismimizi meditasiyaya hazırlayırıq*

Poza, poza, poza. Mən çox dik oturmuşam. Belim dəqiq şaqulidir, boynum yuxarı dartılıb, əllərim bədənim boyunca sərbəst aşağı sallanıb, ayaqlarım qumıldanır; bütün bədənim süstləşib. Açılan kreslo

<sup>1</sup> Qılqor (ixtisar olunmuş “qulağı qoru”) – səe-küydən, suyun və kənar oşqalarn düşməsindən qorunmaq üçün qulağın dəliklərinə taxılan xüsusi vasitə. - Y.Ə.

istifadə etməyin mənası varmı? Çarpayı ilə bağlı halda olduğu kimi, belə kreslolarda çoxlarını yuxu aparır. Hər şeydən yaxşısı, əlləri və ayaqları çarpazlamadan adi stulda əyləşməkdir. Ancaq türklərsayağı döşəmədə də oturmaq olar.

Cismani qıcıqlandırıcıları aradan qaldırın. Bizim vəzifəmiz – cismimizin hissini aradan qaldırmaqdır ki, ona heç bir diqqət yetirmədən öz daxilimizə sakitcə baş vuraq. Meditasyadan əvvəl ayaqyoluna getmək məsləhətdir. Əyninizi sərbəst geyim geyin, qol saatını çıxarın, su için və su butulqasını yavaşlıqımızda qoyun. Aclıq hissini sizi yayındırmamasının qeydinə qalın.

Burunla dimdikləmək, ancaq yuxuya getməmək. Biz cismimizdən danışdığımızdan, izin verin üzələ biləcəyiniz bir problemə toxunum. Siz hətta dik otursanız da, başınız vaxtaşırı, sanki yuxu aparır kimi, aşağı sallanır. Bu, yaxşı əlamətdir: siz alfa, ya da hətta teta diapazonuna keçirsiniz. Beyin dalğalarının yavaşdığı məqamda isə cisminiz üfqi vəziyyətdə olmağa vərdiş edib. Gözlənilmədən “burunla dimdikləmə” o deməkdir ki, cismimiz mürgüləməyə hazırlaşır. Təcrübələndikcə, oturmaq vəziyyətdən dalğaların yavaşmasına vərdiş edəcəksiniz. Və onda burunla dimdikləməyəcəksiniz və cisminizi yuxu çəkib aparmayacaq.

### *Meditasiya üçün vaxtın seçilməsi*

Nə vaxt meditasiya etmək daha yaxşıdır. Səhər, oyanandan dərhal sonra və axşamdan keyli keçmiş, yatmağa getməzdən əvvəl təhtəşürə sızıb keçmək ən asandır. Bunlar meditasiya üçün ən optimal məqamlardır, çünki beyin asanlıqla sürüşüb alfa və ya teta halına keçir. Mən səhərlər, təqribən eyni vaxtda meditasiya etməyi üstün tuturam. Əgər siz fəhmdən aşıb-daşırsınızsa və həm səhər, həm də axşam meditasiya etməyə hazırsınızsa – buyurun, edin. Ancaq mən təzə başlayanlara meditasiyanı gündə bir dəfə praktika etməyi məsləhət görürəm.

Nə qədər meditasiya etmək lazımdır. Meditasiyaya qərç olmasdan əvvəl yerinə yetirdiyiniz mərhələyə aid olan qeydlərinizi gözdən keçirin – onlar siza qarşıdakı səyahətdə oriyentirtək xidmət göstərəcəkdir.

İlkin mərhələdə hər meditasiya seansını induksiyaadan başlamaq lazımdır (10-20 dəqiqə). Hər yeni addım seansın uzunluğunu 10-15 dəqiqə artırır. Vaxt ötdükcə siz artıq bildiyiniz mərhələləri daha tez keçəcəksiniz. Və onda prosesi tam mənimsəyəcəksiniz, gündəlik meditasiya (induksiya mərhələsi daxil olmaqla) 40-50 dəqiqə vaxtınızı aparacaq.

Seans müəyyən müddətə başa çatdırmalısınızsa, zəngli saati həmin vaxtdan 10 dəqiqə əvvələ qurun. Öncədən xəbərdar edilməyiniz seansın axırını azib-tökəmədən, meditasiyanı rəvan başa çatdırmağa imkan verəcəkdir. Və meditasiyaya kifayət qədər vaxt ayırın ki, əsəbi şəkildə saata baxmaq lazım gəlməsin. Meditasiyanın planlarınızı pozmaması üçün, çox güman, yuxudan daha erkən durmaq, ya da yatmağa daha gec uzanmaq lazımdır gələcək.

### *İdraki meditasiyaya hazırlayırıq*

**Eqo'nun ram edilməsi.** Saf ürəklə deməliyəm ki, günlər olur mən öz eqo'mla ölümcül döyüş aparıram – nəzarət əldə etmək istəyi belə böyükdür. Hərdən səhər meditasiyasının gedişində analitik ağılım ən müxtəlif mövzuları “çeynəməyə” başlayır. Bunların arasında həm özümü çatdırmalı olduğum reyslər, həm işçi iclaslar, həm pəsiyentlər, həm yazmalı olduğum bütün məruzə və məqalələr, həm uşaqlar... Hərdən isə sanki tamamilə boş yerdən tamamilə gözlənilməz fikirlər peyda olur. Mən xarici əhatədəki öncədən deyilən elementlərin hamısının üzərində ilişib qalmağa başlayıram. Hamıda necə olursa, mənə də həmin şeylər baş verir: idrak ya gələcəyi qabaqlayır, ya da keçmişə xatırlayır. Belə məqamlarda mən dayanır və özümə xatırladıram ki, bunların hamısı – burada və indi həll edilən

qurub-yaratmaq prosesinə aidiyyəti olmayan vərdişə çevrilmiş assosiasiyalardır. Bu sizin başınıza gələndə gündəlik təfəkkürün ətalətinə şüurlu surətdə üstün gəlməli və qurub-yaratmaq rejiminə qayıtmalı olacaqsınız.

**Cismimizin cilovlanması.** Əgər cisminiz şəhə qalxırsa və çevrilib idrak olmaq istəyirsə – yəni durub nəşə etmək, harasa getmək, hansısa adamla ünsiyyətdən emosional hissi xatırlamaq istəyirsə – siz onu zorla çəkib “burada və indi”yə gətirməli və sakitləşdirməyə çalışmalısınız. Bunu edərkən hər dəfə cisminizi yeni idraka alırdırsınız və vaxt-vədə yetişəndə o siza tabe olacaq. O nə vaxtsa təhtəlsüzürün təsiri altına düşmüşdü və indi siz onu yenidən öyrətməlisiniz – odur ki, ona sevgi ilə yanaşın və səbirli olun. Tez və ya gec, cisminiz sizin simanızda xozeyini etiraf edəcək. Yadda saxlayın ki, sizdən qətiyyət, inadkarlıq, ruh yüksəkliyi, sevinc, çəviklik və fəhm tələb olunur. Bu keyfiyyətlərin və emosiyaların hamısı sizi ilahi başlanğıca yaxınlaşdırır.

İndi isə – yola düşək!

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)



FƏSİL 10

---

QURUB-YARATMAQ  
ŞAHLIĞINA APARAN  
QAPINI TAYBATAY  
AÇIRIQ  
(Birinci həftə)

Mən hipnoz və özünühipnozla karyeramın üfiqlərində tanış olmuşdum və vaxt ötdükcə bu metodu başqalarına da öyrətməyə başlamışdım. Adanı, necə deyərlər, trans halına salmaq üçün hipnoterapevtlər xüsusi texnika – induksiya texnikasını istifadə edirlər. Sadə dillə desək, biz adamlara beyin dalğalarının tezliyini dəyişməkdə kömək edirik. Hipnoz altına düşmək, ya da özünü hipnoz etmək üçün lazım olan da, vur-tut, yüksək- və ya orta-tezlikli beta-diapazondan çıxmaq və alfa və ya teta diapazonunun nisbətən sütləşdirici halına düşməkdir. Bu minvalla, meditasiya və hipnoz bir-birindən praktiki olaraq fərqlənir.

Mən induksiya ilə sizi əvvəlki, meditasiyaya hazırlaşmaq haqqında danışdığım fəsildə də tanış edə bilərdim, belə ki, bu texnikanın tə-



yanatı beyini meditasiya üçün əlverişli olan koherent hala gətirməkdir. Siz induksiya ilə yiyələnməklə meditasiyanın sonrakı mərhələləri üçün möhkəm bünövrə yaratmış olacaqsınız. Ancaq digər hazırlıqların hamısı meditasiya ilə başlayanadək edilməlidir (məsələn, mobil telefonu söndürmək, ya da pişiyi və ya iti o biri otağa çıxarmaq), induksiya – seansın ayrılmaz tərkib hissəsidir: bu, faktiki olaraq, öyrənməli olduğunuz birinci işdir və istisnasız olaraq seansların hamısı məhz bundan başlanacaq.

Anlaşılmazlığa yol verməmək üçün deyim ki, induksiya sonradan düşüncünüzü halın, əyləncə industriyasının bizdə formalaşdırduğu hipnotik trans haqqında təsəvvürlərlə ortaq heç nəyi yoxdur. Siz eyni ilə aşıb-daşacaq və sözsüz ki, növbəti üç fəsilə haqqında danışacağımız hər şeyi edə biləcəksiniz.

## 1-Cİ ADDIM. İNDUKSIYA

### ***İnduksiya: qurub-yaratma halının girişidir***

İnduksiyanın işlənməsinə minimum bir həftə həsr etmək lazımdır (zərurət yaranarsa daha çox). Unutmayın: hər seansın ilk 20 dəqiqəsi induksiya ilə həsr olunmalıdır. Sizin vəzifəniz – bunu narahatçılıq doğurmayan vəziyyətə çevirməkdir, ona görə də hadisələri tələsdirməyinə dəyməz. Yaddan çıxarmayın ki, diqqət fokusunuz indiki zaman üzərində saxlanmalıdır.

**İnduksiya ilə hazırlıq.** Şax oturun və gözlərinizi yumun. Siz bunu etməklə ətraf mühit haqqında sensor informasiyanın daxil olduğu əsas kanalı kəsəcəksiniz və beyin dalğaları yavaşmağa başlayaraq, tədricən arzuolunan alfa-diapazona keçəcəkdir. Ardınca, hər cür müqavimətdən imtina edin və indiki zamana qərq olun. Bu vaxt, xahiş edirsiniz, özünüzlə əsl sevgi ilə yanaşın. Süstləşdirici musiqi yüksək tezlikli beta-dalğalardan alfa-dalğalara keçədi sürətləndirməyə qabilir, ancaq onsuz da ötişməkdir.

**İnduksiya texnikası.** Çox sayda induksiyalı texnika mövcuddur və onların hamısı bir-birinə bənzəyir. Sizin məhz hansının üzərində dayanacağınız o qədər də vacib deyil. Siz, “Cismimizin hissələri”, ya da “Qabaran su” texnikalarından birini seçə, yaxud onları növbə ilə istifadə edə bilərsiniz; əvvəllər artıq işlədiyiniz texnikadan yararlanırsınız və hətta öz fərdi texnikanızı ixtira edə bilərsiniz. Vacib olanı başqadır: siz analitik ağılla görə cavabdeh olan beta-diapazonun dərk etmənin mümkün ola biləcəyi alfa-diapazona keçməlisiniz. Unutmayın ki, sizin vəzifəniz – cisminizin (o həm də təhlüşür idraktır) üzərində cəmlənmək və onda saxlanan arzuolunmaz programları dəyişməkdir.

### ***“Cismimizin hissələri” texnikasının icmalı***

İlk baxışda bu texnikada ziddiyyət ehtiva olunmuşdur, belə ki, cismimiz və xarici mühit üzərində fokuslaşmağı nəzərdə tutur. Amma axı, bu bizim üstün gəlməyə hazırlaşdığımız Böyük Üçlüyün iki elementidir! Bəli, lakin bu halda onlar haqqında düşüncələrə tam nəzarət olunacaq.

Cismimiz üzərində cəmlənmək niyə arzu olunandır? Yadda saxlayın ki, cismimiz və təhlüşür bir-biri ilə qırıılmaz bağlıdır. Ona görə də cismimizin və onunla əlaqəli olan hissələrin hamısının son həddədək dərk olunması təhlüşürə yolu açır. Biz, haqqında bu qədər tez-tez danışdığımız həmin o əməliyyat sistemində çıxırıq. İnduksiya – bu sahəyə keçmək alətidir.

Proprioepsiya (yəni öz cismimizin məkandakı mövqeyi hissəsinə) kiçik beyin cavabdehdir. Biz diqqətimizi cismimizin hissələrinin mövqeyi və cismimizin ətrafındakı məkan üzərində cəmlədiyimiz induksiya prosesində məhz kiçik beyin işə qoşulur. Kiçik beyin – təhlüşür idrakının mərkəzi yeri olduğuna görə isə, biz diqqəti cismimizin məkan oriyentasiyasına keçirməklə düşüncənin beyinin (neokorteksin) “başı üzərindən” birbaşa təhlüşürə düşürük.

Bundan da çox, induksiya analitik ağılı “söndürür” və bizi sensor rejimə keçirir. Sensor hissələr isə – cismimizin dilidir, təhtəlsürür idraki da elə budur. Beləliklə, induksiya – təhtəlsürürün onun öz doğma dilində “danışmağa” imkan verir. Başqa sözlə, öz cismimizi dərk etməklə biz keçmiş və gələcəyi daha az analiz edir və görmə bucağını əhəmiyyətli dərəcədə genişləndiririk: pərdələnməmiş nəzərlərdən açıq baxışlara, ilişib qalmaqdan – qurub-yaratmağa hazır olmağa, beta-dan – alfaya keçirik.

Diqqət cismimizə və onun ətrafındakı məkana səpələndikcə, budaların açıq fokus adlandırıldığı fenomen meydana çıxır. Bu, beyin dalğalarının təbii sinxronlaşmasının əlamətidir.<sup>1</sup> Açıq fokus beynin indiyədək qarşılıqlı fəaliyyətdə olmayan hissələrinin fasiləsiz kommunikasiyasını qurmağa imkan verən yeni, yüksək koherentli siqnalın formalaşmasına şərait yaradır. Nəticədə, fərdi şüalanmamız da yüksək dərəcədə koherent olur. Bu dəyişiklik EEG cihazı ilə ölçülür, bundan da vacibi odur ki, bütün düşüncə, hiss və niyyətlərinizin nə qədər dəqiqləşdiyini və aydınlaşdığını özünü də hiss edəcəksiniz.

### “Cismimizin hissələri” induksion texnikası<sup>2</sup>

Beləliklə, siz cisminizin məkanda mövqeyi üzərində cəmlənəcəksiniz. Başımın duruşu üzərində fokuslaşın: tapodan başlayın və rəvan şəkildə boyuna “enin”. Cisminizin bir hissəsindən digərinə keçərkən onların tutduqları məkanı aydın dərk edin. Onların sıxlığını, ağırlığını və həcmi hiss edin. Diqqətinizi başımdan buruna, ardınca qulaqlara və i.a. keçirin. Diqqət fokusunu yuxarıdan aşağıya dəyişin. Dabanlarınıza çatacağınız məqam üçün dərk etmədə müəyyən tərpənmiş hiss edəcəksiniz. Dəyişiklərin açarı – diqqətin cismimizin bir hissəsindən digərinə ardıcıl keçirilməsi və vurğunun məkanla bağlı hissələrdəndir.

<sup>1</sup> Felmi Les, Ph.D. Jim Robbins *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

<sup>2</sup> İxtisarla. Tam versiyasına bax Qoşma A-da.

Ardınca, fokusu bilavasitə cismimizin ətrafındakı dəmcəkəkilli məkana keçirmək lazımdır. Əgər onu hiss etmədinizsə, deməli, dərk etməmiş cismimizin hüduqları xaricinə çıxmışdır. Siz artıq cisminizdə qapanmamısınız, siz – daha böyük nəyinsə bir hissəsiniz. Vurğun cismimizdən idraka keçirilməsi bu cür gerçəkləşir.

Nəhayət, dərk etməni olduğunuz otağın məkanı yerləşməsinə keçirin. Onun tutduğu həcmi duyun. Bu məqam üçün beyin şüalanması daha nizamlı, sinxronlaşmış xarakter almağa başlayacaq.

### Bu necə işləyir

Beyin aktivliyinin dəyişməsinə ölçmək olur: siz həmin məqamda EEG etsəniz, şəkillərdə beyin dalğalarının beta-diapazondan alfa-diapazona keçid prosesi əks olunardı. Məsələ ondadır ki, bizə bu diapazona sadəcə düşmək kifayət deyil – bizi maraqlandıran məhz yüksək koherentli, nizamlı alfa-şüalanmadır. Bax buna görə biz dərk etməni əvvəlcə cismimizin hissələrinə, ondan sonra – bilavasitə cismimizin ətrafındakı məkana və əvvəl-axır, bütövlükdə tikiliyə bərqərar edirik. Məkanın sıxlığını hiss etməklə və onu tam həcmdə dərk etməklə, biz təfəkkürdən hissələrə təbii sıçrayış edirik. Belə hala düşəndə isə yüksək beta-tezlikləri və sağ qalmaq rejimi üçün səciyyəvi olan kəskinləşmiş aktivliyi saxlamaq, sadəcə, qeyri-mümkündür.

### “Qabaran su” induksion texnikası<sup>1</sup>

Budur, induksiyanın başqa bir oxşar texnikası: təsəvvür edin ki, otaq təcridən su ilə dolur. Əvvəlcə otağın məkanını hiss edin, ardınca isə fokusu suyun zəbt elədiyi məkana keçirin. Budur, su sizin topuqlarınıza çatır, baldırlarınızla dizlərinizə qalxır, ombanızı örtür, qarnınıza və sinənizədək qalxır, çiyinləriniz suyun altında qalır və su boynunuza yetişir... Sonra çəniniz suyun altında qalır, ardınca do-

<sup>1</sup> İxtisarla. Tam versiyasına bax Qoşma B-da.

daqlarınız və nəhayət, başınız. Su isə elə hey gəlir və tədricən bütün otağı doldurur.

Büsbütün suyun altına getdiyini təsəvvür etmək bəzi adamların ürəyincə deyil. Digərləri isə, əksinə, onda arzuladığı istilik və rahatlıq tapır.



### Birinci həftənin meditativ praktikası<sup>1</sup>

Xatırladım ki, birinci həftə ərzində siz induksion texnika üzərində işləməlisiniz. Praktikanı müstəqil səsəndirməyi qərara alsanız, qoşmadakı mətnə əsaslanın. Təklif etdiyim suallardan mütləq yararlanın və aşağıdakı sözlərə və söz birləşmələrinə vurğu edin: hiss edin, duyun, nəzər yetirin, diqqət verin, dərk ələyin və fokusu dəyişin. Müşahidəni fokuslaşdırmaqda sizə kömək edəcək başqa istinad sözləri də vardır: həcm, sıxlıq, perimetr, çəki, məkan və i.ə.

Birindən o birinə kəskin sığrayışla keçmək lazım deyil: hər bir obyektə bütöv 20-30 saniyə ayırın ki (ya da daha çox), onun məkanda mövqeyini əməlli-başlı hiss edəsiniz. Başdan tutmuş ayağa qədər ("Cismimizin hissələri" texnikası), ya da ayaqdan başa qədər ("Qabaran su" texnikası) bütün cisminizi dərk etməyə təqribən 20 dəqiqə vaxtınız getməlidir. Əgər siz əvvəllər də meditasiya etmisinizsə, onda artıq bilirsiniz ki, meditasiya prosesində zaman hesabı tamamilə itirilir. Bu, beyin dalğalarının tezliyi yavaşdıqca və süstləşmiş və sakit alfa halına keçdikcə baş verir, bu vaxt daxili dünya xarici dünyadan daha real duyulur.

<sup>1</sup> Audioversiyasını aldı etmək mümkündür.



### FƏSİL 11

## ÖZÜMÜZÜ YADIRĞAYIRIQ

(İkinci həftə)

İkinci həftədə özün olmaq vərdişindən yaxa qurtarmağa imkan verəcək üç addım əlavə edəcəyik. Bu – ayırd etmək, etiraf etmək və konstataisiya, nəhayət, problemi ali qüvvələrin ixtiyarına ötürməkdir. Əvvəlcə mərhələlərin təsvirini oxuyun və təklif edilən suallara cavab verin. Ardınca, yeni addımlar üzərində minimum bir həftə işləyin (induksiyadan başlamağı unutmayın). Texnikanı tam mənimsəmək üçün sizə 7 gündən çox vaxt lazım gələrsə, bu tamamilə normaldır.

### 2-Cİ ADDIM. AYIRD ETMƏK

#### *Ayird etmək: problemi aşkar etmək*

Nasazlığı aradan qaldırmaq üçün ilk növbədə nasazlığın məhz nədən ibarət olduğunu araşdırıb tapmaq lazımdır. Problemin öhdəsindən gəlmək üçün onu aşkara çıxarmaq və adlandırmaq lazımdır.

Qismətinə ölməyə ayatını görmək düşən adamlar danışırlar ki, həmin məqamda bütün həyatları gözləri önündən, sanki kinoekranda kimi ötmüşdür: bütün aşkar və gizli əməllər, təzahür etdirilmiş və boğulmuş hisslər, deyilən və udulan düşüncələr, şüurun və təhtəlşüurun təlimatları. Onlar həm özlərini, həm də düşüncələrinin, sözlərinin və əməllərinin öz həyatlarında və başqa insanlarda necə əks olunduğunu kənardan görmüşdülər. Və belə insanların hamısı deyir ki, bu təcrübə özünü daha yaxşı başa düşməkdə kömək etmiş və daha yaxşı olmaq istəmişlər. Onlar istənilən situasiyada yeni imkanlar görməyi və şəraitdən asılı olmayaraq, həyata sevinməyi öyrənmişlər. Özlərinə son dərəcə obyektiv nöqtəyi-nəzərdən baxdıqlarından, onlar məhz nəyi dəyişməli olduqlarını aydın və dəqiq anlamışdılar.

Ayrd etmək texnikası öz həyatın haqqında "filmə" istənsən lap hər gün baxmağa imkan verir. Madam ki beyin bizə kim olduğumuzu ayrd edib dərk etmək imkanını verir, biz bunu niyə də ölməmişdən qabaq etməyə və obrazlı şəkildə desək, həyatımız hüdudlarında yenidən doğulmayaq? Təcrübə toplandıqca belə dərk etmə, öncədən qərarı verilmişlək yaşanmalı olan taleyə – mən idrakı əsarət altına almış avtomatik proqramlar və cismimiz üzərində kimyəvi hakimiyəti ələ alan əzbərlənmiş emosiyaları nəzərdə tuturam – üstün gəlməyə dəstək olacaq.

Bizi yalnız həqiqi dərk etmə oyatmaq iqtidarındadır. İdrakın süsləşmiş sakitliyi və qabaqkı şəxsiyyətin vərdişlərinə həssas diqqətlik subyektiv şüurumuzu "təpəndən" təlimatlardan və ekstremal emosional hallardan azad edir. Biz əvvəlki idrakla artıq eyniləmirik, belə ki, özü özündə itib batmış "əqo" sentrik Mən"imizin buxovlarından azad oluruq. Kənardan özümüzə diqqətli müşahidəçi gözü ilə baxanda isə bizdə olmayan həyat yangısı oyanacaq – axı, indi biz dənənki ilə müqayisədə bu gün doğrudan da yaxşı olmaq istəyəcəyik.

Biz müşahidə və özünüdərk sərəştəsi üzərində işləyərkən şüuru qabaqkı şəxsiyyəti təşkil edən təhtəlşüur proqramlarından ayırmaq qabiliyyətimizi inkişaf etdiririk. Şüuru qabaqkı Mən"imizin sərhədlərindən çıxarmaq və onu həmin Mən üzərində müşahidəçiyə çevir-

məklə, biz qabaqkı şəxsiyyətlə əlaqəni itirmiş olacağıq. Metaqavrama (öz mövcudluğunu müşahidə etmək qabiliyyəti – bunu bizə beyinin alın hissəsi bəxş edir) vasitəsilə özünü kənardan görəndə isə, həyatımızda ilk dəfə şüuru təhtəlşüurun istibdadından azad olmuş olacağıq və indiyədək həmişə dərəkənin hüdudları xaricində qalan hər şeyi dərk etmə sferasına çıxaraçağıq. Və budur, şəxsiyyət dəyişkləri yolunda ilk qətiyyətli addım atılmışdır.

### *Öz həyatınızın icmalını edin*

Qabaqkı şəxsiyyətinizin dəyişməklə istədiyiniz aspektlərinə aşkara çıxarmaq və tədqiq etmək üçün qarşınıza, beyinin alın hissəsini aktivləşdirən bir neçə sual qoymaq lazımdır.

#### **Yazılı tapşırıq**

Aşağıdakı suallar üzərində düşüncənizi (ola bilsin, sizin ağılınızda mənə etibarlı yaxın olan başqa suallar da gəldi). Cavabları xüsusən kitabçaya yazın.

- Mən necə adam idim?
- Mən xarici dünyada necə görünürəm? (Bir-birindən uçuromla ayrılmış şəxsiyyətimin iki tərəfindən biri necədir?)
- Mən daxilən necəyəm? (Mənim şəxsiyyətimin digər tərəfi necədir?)
- Məni hansısa qarabasma hissi təqib edirmi?
- Qohumlarım və yaxınlarım məni necə təsvir edərdilər?
- Məndə elə bir şey varmı ki, onu ətrafdakılardan gizlədirəm?
- Mən özümdə nəyi yaxşılaşdırmaq istəyirdim?
- Mən hansı keyfiyyətimini dəyişməklə istəyirdim?



## Yadırgamaq istədiyiniz bir emosiyanı seçin

Ağrılı emosiyalardan, yaxud özünüməhdudlaşdırıcı təlimatlardan birini – qabaqkı Mən'inizin yaxa qurtarmaq istədiyiniz vərdişlərdən birini seçin. (Başlanğıc üçün aşağıda tapacağınız siyahıya üz tuta bilərsiniz.) Əzbərlənmiş emosiyalar cismimizə idrak rolunu sırdığından, bu məhdudlaşdırıcı hallar sizdə avtomatik düşünmə proseslərini işə salır, bu proseslər müəyyən təlimatlar formalaşdırır, onlar isə, öz növbəsində, qavramanızı təhrif edən məhdudlaşdırıcı əqidələrin (xarici dünyanın bütün elementləri ilə bağlılıqda özünüz haqqında) təşəkkül tapmasına gətirir. Aşağıda sadalanan emosiyaların hamısı sağ qalmağa görə cavabdeh olan və eqo'nun nəzarətini gücləndirən maddələrin təsiri altında meydana çıxıb.

### Yazılı tapşırıq

Şəxsiyyətinizin mühüm hissəsinə çevrilmiş, yadırgamaq istədiyiniz bir emosiyanı seçin (vacib deyil ki, mən təqdim etdiyim siyahıdan olsun). Seçəcəyiniz söz sizin üçün xüsusi mənə kəsb edəcək – məhz ona görə ki, sizə belə yaxşı tanış olan hissi göstərir. Bu, qabaqkı Mən'inizin aspektlərindən biridir və siz onu dəyişmək istəyirsiniz. Mən sizə həmin emosiyanı yazmağı tövsiyə edirəm, çünki meditasiyanın həm bu, həm də növbəti mərhələlərində onunla işləyəcəksiniz.

### Sağ qalmaq emosiyalarına misallar:

|               |                 |                     |
|---------------|-----------------|---------------------|
| İnamsızlıq    | Paxıllıq        | Günahkarlıq         |
| Utanmaq       | Özünü qurbanlıq | Qorxu               |
| Kədər         | hiss etmək      | Özünün miskinliyini |
| Nifrət        | Əzab çəkmək     | hissi               |
| Səksəkəllilik | Kinlilik        | Depressiya          |
| İyrəncilik    | Narahatçılıq    | Tamahkarlıq         |
| Kritisizm     | Ümidsizlik      | Çatışmazlıq hissi   |
| Peşmançılıq   | Hiddətlənmək    |                     |

Bu siyahını görəndə əksəriyyət, bir emosiyadan çox seçmək olarını sualını verir. Lakin başlanğıcda bir seansın gedişində bir emosiya üzərində işləmək lazımdır. İstənilən halda, onların hamısı kimyəvi və nevroloji səviyyədə bir-biri ilə əlaqəlidir. Tamamilə yaqin nəzərinizə çarpmışdır ki, kin çox vaxt ələcsizliqlə müşayiət olunur; ələcsizlik nifrətə aparır; nifrət kritisizm doğurur; kritisizm – paxıllıq meydana çıxarır; paxıllıq özünəinamdan məhrum edir; inamsızlıq rəqabət hissini gücləndirir, bu da, öz növbəsində, eqoistikliyi təhrif edir. Bu emosiyaların hamısı sağ qalmağa hədəflənmiş oxşar maddələr kokteyli ilə meydana çıxarılır, ardınca da idrakın müvafiq halını doğurur.

Lakin eyni şey nəcib mental və emosional hallar üçün də ədalətlidir. Sevincin ardınca sevgi də gəlir, sevgi azadlıq hissəsinə gətirir, azadlıq ruh yüksəkliyi bəxş edir, ruh yüksəkliyi yaradıcılığa yardımçı olur, yaradıcılıq yüksəkliyi macərələrə yangısı gətirir və i.a. Bu emosiyaları tamamilə başqa maddələr meydana çıxarır və onlar da düşünmə və hərəkətlərə təsir göstərir.

Gəlin, qəzəblilik nümunəsində qarabasma emosiyasını yadırgamaq prosesini izləyək. Siz qəzəbdən yaxanınızı qurtaran kimi, bunun ardınca digər özünüməhdudlaşdırıcı emosiyalar da sıralanacaq. Siz qat-qat az qəzəblənəcək, nifrət, mühakimə, paxıllıq edəcəksiniz və i.a.

Əsas isə – siz meditasiya prosesində cisminizi cilovlayır, onun təhtəlsüürdə idrak rolunu oynamasına imkan vermirsiniz. Bundan alınır ki, destruktiv emosional hallardan heç olmasa birindən yaxa qurtarmağınıza bənddir, cisminizin müqaviməti əhəmiyyətli dərəcədə zəifləyəcək və siz bir çox başqa keyfiyyətləri dəyişə biləcəksiniz.

### Arzuolunmaz emosiyanın cisminizdə necə hiss olunduğunu izləyin

Gözlərinizi yumun və seçdiyiniz emosiyanın hansı hissələrlə müşayiət olunduğunu düşünün. Həmin emosiyanın sizi saldığı halı təkrar həyata gətirməyə müvəffəq olsanız, onun cisminizdə məhz necə

hiss olunduğuna diqqət yetirin. Hər bir emosianın səciyyəvi fizioloji təzahürləri vardır. Mən istəyirəm ki, siz bu emosianın meydana çıxardığı fiziki hissələrin hamısını dərk edəsiniz. Bəlkə sizi qızdırma basır, ya da əsməcə tutur, zəiflik bütyür, qan sifətinə vurur? Ya da sinəniz sıxılır və elə hiss yaranır ki, sanki sıxıb bütün havanı sizdən çıxarıblar? Bütün cisminizi skanlaşdırın və emosianın harada lokallaşdığını təyin edin. (Əgər heç nə hiss etmirsinizsə, qorxulu deyil; sadəcə, məhz nəyi dəyişmək istədiyinizi yadda saxlayın. Müşahidə etmək faktının özü artıq arzulanıqını dəyişikləri işə salmış olur.)

İndi isə [diqqət] fokusunu cisminizdə baş verənlərin üzərinə keçirin. Tənəffüsün ritmi dəyişmədi ki? Bəlkə yerinizdə oturub qalmaq çətinləşib? Yaxud ağrı peyda olub? Əgər belədirsə, onda bu, hansı emosiyaya müvafiq ola bilər? Sadəcə, cismani hissələri izləyin və onlardan qaçmağa cəhd etməyin. Onlarda yaşayın. Emosiya yalnız o vaxt emosiya olur ki, biz ona ad qoyuruq (qorxu, qəzəb, kədərlər və i.ə.), buna qədər isə, sadəcə, müxtəlif cismani hissələrin vəhdəti vardır. Odur ki, yadırgamaq istədiyimiz emosianın ən xırdaca toplananları səviyyəsinə enməyin vaxtı yetişmişdir.

Heç nəyə yayınmadan emosiyaya yüklənin. Heç nə etməyin və onu heç bir vəchlə özünüzdən qovmayın. Axı, bütün ömrünüz boyu etdiyiniz ancaq elə ondan qaçıb yaxanı qurtarmaq olmuşdur. Bircə bu hissədən canınızı qurtarmaqdan ötrü day hansı xarici vasitəni sinəməmişiniz! İndi isə ona qərq olun və onun enerjisini cisminizdə hiss edin.

Başqa heç nə yox, məhz bu hiss sizi xarici mühitin tanış elementlərindən yapışdırıb qalmağa və onlara uyğunlaşmağa məcbur edirdi. Siz özünüz üçün yox, xarici dünya üçün ideal olmağa məhz bu hiss üzündən can atırdınız.

Sizin haqiqi mahiyyətiniz də elə odur. Onu etiraf edin. Bu, sizin şəxsiyyətinizin əzbərlənmiş çox sayda rollarından biridir. Bir vaxtlar o hansısa həyatı hadisəyə reaksiya idi, davamında artıb əhvali-ruhiyyə, daha sonra temperament olmuş və nəhayət, xarakterin cizgisiinə çevrilmişdir. İndi bu emosiya özünüz haqqında yaddaşınızdır.

O, gələcək barədə heç nə demir. Ona bəndlənməyiniz o deməkdir ki, həm mental, həm də fiziki cəhətdən keçmişdə yaşayırsınız.

Emosiya – yaşanmış hadisənin nəticəsidir. Və əgər o, günbəğün dəyişməz qalırsa, onda cismimiz səhvən zənn edir ki, xarici dünya da dəyişməzdir. Cismimiz isə nə qədər ki yəni və yenə eyni hadisəni yaşayır, inkişaf və dəyişmək bizim üçün mümkün deyil. Əgər bu emosiya bizi ömrümüzün bütün günlərində müşayiət edirsə, deməli, təfəkkürümüz keçmişlə məhdudlaşib.

## Emosiya ilə əlaqəli olan təlimatı təyin edin

İndi isə özünüzdə sadə sual verin: “Mən bunu hiss edəndə nə düşünürəm?”

Tutaq ki, qəzəb hissi üzərində işləmək istəyirsiniz. Özünüzdən soruşun: “Qəzəbləndiyim məqamda mən hansı təlimatlar idarə edir?” Mümkün cavablar: nəzarət, nifrət, öz vəcbiyyətim. Analoji surətdə, əgər qorxudan yaxa qurtarmağa can atırsınızsa, sizdəki sıxıntılı, həyəcanlı, yaxud ümitsizliyə qapanmış halın hansı təlimatla bağlı olduğunu analiz etməlisiniz. Tutaq ki, əzəb çəkmək sizi qurbanlıq olmaq, depressiya, tənəllik, inciklik, yaxud ehtiyac təlimatına gətirib çıxara bilər.

Bələliklə, siz bu və ya digər hissi müşayiət edən düşüncələrin hamısını dərk etməli və ya xatırlamalısınız. Hərəkətlərinizi müəyyən edən emosiya idrakin hansı halını meydana çıxarır? İdrakin halı – cisminizdə yerini möhkəmlətməmiş duyğularla təhrik olunan təlimatdır. Təlimat deyəndə, müəyyən hiss ilə bağlı olan düşüncələrin – ya da əksinə – vəhdəti başa düşülür. Söhbət, mahiyyət etibarilə, qapalı “düşünce – hiss – düşünce” dövrüliyindən gedir. Bələliklə, siz neyron səviyyəsində həkk olunmuş vərdişi – emosional asılılığın bac-xəracını aşkar etməli olacaqsınız.

## Yazılı tapşırıq

Arzuolunmaz emosiyağa uyğun olan mental halinizi dərk edin. Mənim siyahımdan yararlanla, ya da özünü nə isə təklif edə bilərsiniz. Seçdiyiniz hissə oriyentasiya edin, ancaq yadda saxlayın ki, hər bir emosiyağa idrakın birdən çox halı uyğun gələ bilər. Özünü üçün xarakterik olan bir-iki halı seçin – növbəti mərhələlərdə siz onlarla işləməli olacaqsınız.

### İdrakı məhdudlaşdıran hallara misallar

|                                  |                                  |  |
|----------------------------------|----------------------------------|--|
| Yarışmaq                         | İttham etməyə                    | Özünə inamın çatışmazlığı, ya da artıqlığı |
| Ehtiyac                          | meyillilik                       |  |
| Hər şeyi nəzarətdə saxlamaq      | Utancaqlıq, pərtlik              | Özünü təmin etmək qabiliyyətində olmamaq   |
| Ruh düşkünlüyü                   | Həddən ziyadə dramatikləşdirməyə | Ümidsizlik                                 |
| Analizə həddən ziyadə meyillilik | meyillilik                       | Tənbellik                                  |
| Yalana meyillilik                | Diqqətsizlik                     | Özünəqapanma                               |
| Şikayətlənməyə meyillilik        | Etiraf olunmağa tələbat          | Mərifətsizlik                              |
| Özünəvurgunluq                   | Kor-koranəlik                    | Həssaslığın bolluğu/çatışmazlığı           |
| Yekəxanalıq                      | Özünə yazığın gəlmək             |  |

Sizin, demək olar, hər bir seçiminizin və hərəkətinizin arxasında məhz bu hissə durmuşdur. Ona görə sizin düşüncələriniz və hərəkətləriniz öncədən bilinir. Yeni filtrəyə əvəzinə siz vərdiş olunmuş keçmişə yarırsınız. İşiq filtrinə dəyişməyin və həyata yeni nəzərlərlə baxmağın vaxtı yetişmişdir. İndi sizdən idrakın halını dəyişməyə cəhd etmədən ona yüklənmək tələb olunur. Sadəcə, özünü müshahidə edin.

Beləliklə, siz lap indicə arzuolunmaz emosiyanı və idrakın ona uyğun olan halını aşkar etmişsiniz. Ancaq yadda saxlayın ki, tamhəcmli mediativ prosesa yalnız yerdə qalan addımların təsviri ilə təmsil olandan sonra keçmək olar.

### 3-CÜ ADDIM. ETİRAF ETMƏK VƏ KONSTATASIYA

#### *Etiraf etmək: sərgilədiyiniz yox, əsl Mən'inizi dərk edin*

Siz zəif yerlərinizin olmasına izin verməklə hissələrinizin sərhədlərini aşır keçəcək və elə həyatın özünü sizə bəxş etmiş universal şəüurun qarşısında duracaqsınız. Onunla təmasa girdikdə, heç nəyi ört-basdır etmədən, indiyədək necə olduğunuzu və özünüzdə nələri dəyişmək istədiyinizi ona danışın.

Öz həqiqi mahiyyətini etiraf etmək, səhvlərin barəsində danışmaq və necə varıqsa, o cür də qəbul olunmağımızı rica etmək adamlara qeyri-adi dərəcədə çətindir. Uşaqlıqda valideynləriniz qarşısında nəyisə etiraf etmək məcburiyyətində qalanda nə hiss etdiyiniz yadınızdadırmı? Həyə, günah və hiddət. İllər ötmüşdür, ancaq siz, bəlkə o dərəcədə olmasa da, oxşar hissələri yaqın hələ də keçirirsiniz.

Qüsurlarınız və yanlışlıqlarınız haqqında – öz problemləri xirt-dəyədək olan fəni insana yox, ali qüvvələrə danışacağınızın dərkli, üçüncü mərhələnin öhdəsindən gəlməkdə sizə kömək edəcək. Biz ümumkənat idrakı qarşısında açılaraq əmin ola bilərik ki:

- heç bir cəza olmayacaq;
- heç bir mühakimə olmayacaq;
- heç bir manipulyasiya olmayacaq;
- atılıb tənha qaldığımızın heç bir hissi olmayacaq;
- heç bir ittham olmayacaq;
- heç bir "xal hesablanmasl" olmayacaq;
- heç bir rədd edilmə olmayacaq;

- heç bir sevgi itirilməyəcək;
- heç bir tənbəh olmayacaq;
- heç nə əlimizdən alınmayacaq;
- heç bir qovulma olmayacaq.

Yuxarıda sadalananlar Tanrı haqqında köhnəlmiş, Onu – özünə inamsız, öz qayğılarına başı qarışmış, xeyir və şər, düzgün və düzgün olmayan, yaxşı və pis, uğur və məğlubiyyət, sevgi və nifrət, cənnət və cəhənnəm, ağrı və həzz, qorxu və dəhşətli qorxu kateqoriyalarında ilişib qalan insan obrazı və insana bənzər səviyyəyə endirən təsəvvürlərdən irəli gəlir! Ənənəvi modelin fəsadları üzərində işləmək zəruridir, çünki əli idrakla əlaqəni yalnız yenilənmiş idrak mövqeyindən qurmaq mümkündür.

Haqqında danışdığım gizli enerjinin adı çoxdur: ilkin idrak, tsi, ilahi şüur, ruh, kvantum, həyat qüvvəsi, hüdudsuz idrak, müşahidəçi, universal idrak, kvant sahəsi, gözəgörünməz qüvvə, ilkin mənşəli həyat mənbəyi, kosmik enerji və ya ali qüvvələr. Siz hansı ada üstünlük verməsəniz də, yadda saxlayın ki, söhbət – bizi bütün ömrümüz boyu qidalandıran (həm daxilədən, həm də kənarədən) və bizə qurub-yaratmaq bəxş edən tükənməz enerji mənbəyindən gedir.

Bu, şüur bəxş edilmiş niyyətdir. Bu – qeyd-şərtsiz sevgi enerjisidir. Və o nə mühakimə edə, nə cəzalandıra, nə təhdid edə, nə qova bilməz – çünki bu əməllərin hamısı onun özünə qarşı yönələrdi.

O, yalnız hüdudsuz sevgi, halayananlıq və anlam bəxş edir. Sizin haqqınızda hər şey ona artıq bəllidir (sizə şey göstərmək lazım gəlir ki, onunla təmas qurasınız). O isə döl halında olduğunuz məqamdan sizin üzərinizdə müşahidə aparır. Siz – onun ayrılmaz tərkib hissəsiniz.

O, nəzərlərini sizin üzərinizdən çəkməyərək, nə vaxt xoşbəxt olacağınızı səbirlə gözləyir – onun sizə arzuladığı elə bircə budur. Ancaq əgər xoşbəxtlik sizin üçün bədbəxtçilikdən ibarətdirsə – nə etmək, bu sizin öz işinizdir. Onun sizə sevgisi bax belə güclüdür.

Bu özü mütəşəkkillənən gözəgörünməz sahə hüdud bilməyən müdrikliyə malikdir, zira zaman və məkan ölçülərinin hamısına

bərqərar olan energetik matrisə formasında mövcuddur. O, eyni zamanda həm keçmiş, həm indiki zaman, həm də gələcəkdir. Və o, bütün düşüncələri, xəyalları, təşvişləri, bilikləri, müdrikliyi və bütün başarıyyətin təcrübəsini əbədiyyət ərzində özünə hopdurur. Bu sərhədsiz informasiyon sahə qeyri-maddi və çoxöçlüdür. O, sizdən və ya məndən qat-qat çox “bilir” (hətta əgər bizə elə gəlişə də ki, biz artıq hər şeyi bilirik). Onun enerjisi müxtəlif tezliklərdə vibrasiya edir və radiodalqalarla bağlı halda olduğu kimi, hər bir tezlik özündə müəyyən informasiya daşıyır. Bütün həyat vibrasiyadır; molekulyar səviyyədə canlı hər şey vibrasiya edir, nəfəs alır, rəqs edir, işıq şüalandırır. Və bu vibrasiyaların hamısı bizim dərk olunmuş niyyətlərimizə reaksiya verir.

Tutaq ki, siz həyatınıza sevinc cəlb etmək istəyir və hər gün kənatdan bunu xahiş edirsiniz. Məsələn isə onadər ki, siz əzabçək-mə halını o qədər yaxşı əzbərləmişiniz ki, bütün günlərlə etdiyiniz yalnız inildəmək, bədbəxtçiliyinizdə ətrafdakıları günahlandırmaq, özünüzə haqq qazandırmaq üçün nəsa fikirlişib tapmaq və özünüzə yazığımızlə gəlməkdir.

Gördüyünüz kimi, sevinc haqqında nə qədər istənsəniz bəyan etmək olar, ancaq nümayiş etdirilən – qurbanlıq gətirilən davranışı olaçaq. İdrak və cismimiz bu halda bir-birinə müxaliflədədir.

Ayrıca götürülmüş bir məqamda sizi sevinc haqqında düşüncələr ziyarət etsə də, qalan bütün vaxt ərzində tamamilə başqa halda olursunuz. Məhz buna görə vacibdir ki, əslində kim olduğunuzu, nəyi gizlətmək və özünüzdə nəyi dəyişmək istədiyinizi səmimi-qəlbədən və düzgünlüklə etiraf edəsiniz. Bu, həyatınızda sevincli hadisələr baş verməzdən əvvəl sizi ağrı və əzablardan xilas edəcəkdir. Vərdiş olunmuş şəxsiyyətinizi istefaya göndərin və sonsuz sevinc və minnətdarlıq darvasasını taqıldadın. Elə özünüzdən vərdiş olunmuş hallarınızla yaradılan amansız tale ilə qarşıdurmadansa, belə iqlim dəyişiklərlə qat-qat çox əl verir. Odur ki, gəlin dərdə yox, sevincdə dəyişək.



## Yazılı tapşırıq

İndi isə qımıldanmadan oturun və gözlərinizi yumun. Ali idrakin (eyni vaxtda da özünüzdün) sonsuz məkanına zillənin və bütün bu müddət ərzində kim olduğunuzu fikrən ona danışın. Sizə həyatı bəxş etmiş ali idrakla səssiz, lakin səmimi söhbət sizə onunla xüsusi münasibətlər qurmaqda köməklik edəcək. Onu öz tarixçənizlə büsbütün əgah edin. Ağılınıza gələn hər şeyi yazmaq məsləhət görürəm – bu qeydlər sizə hələ lazım olacaq.

### Ali idraka edilən etiraflara aid nümunələr

- Mən vurulmaqdan qorxuram, çünki bu, çox ağrılıdır.
- Mən xoşbəxt olduğum görüntüsünü yaradırəm, əslində isə tənhalıqdan əzab çəkirəm.
- Özümü çox günahkar hiss elədiyimi kiminsə bilməsini istəmirəm, ona görə də həmişə özüm haqqında həqiqət olmayanı danışırəm.
- Mən adamlara yalan danışırəm, çünki onların xoşuna gəlmək istəyirəm. Belədə özümü heç kəsin sevmədiyimi miskin hiss etməyəcəyəm.
- Heç nə edə bilmirəm ki, özümə yazığım gəlməsin. Özümə yazığım gəlməsi bütün düşüncələrimə, hisslərimə və hərəkətlərimə hopub. Özümü başqa necə hiss edə biləcəyimi mənim, sadəcə, ağılıma belə gəlmişdir.
- Mən demək olar bütün həyatım boyu özümü uğursuz sayıram, ona görə də heç olmasa nəşə bir uğur qazanmaq üçün mənə dərindən-qabıqdan çıxmaq lazım gəlir.

İndi etirafları diqqətlə oxuyun.

## Konstatasiya: məhdudlaşdırıcı emosiyanın adını ucadan səsləndirin

Bu mərhələdə siz indiyədək necə olduğunuzu və hansı keyfiyyətlərinizi hamıdan gizlədiyinizi ucadan səsləndirməli olacaqsınız. Siz özünüzdə haqqında həqiqəti səsləndirir və bununla da keçmiş keçmişdə qoyur, görüntü və mahiyyət arasında boşluğu ləğv etmiş olursunuz. Siz öz fəsadınızdan yapışb qalmaqdan əl çəkir və başqa kim isə olmaq cəhdlərinə son qoyursunuz. Özünüzdə haqqında həqiqəti ucadan səsləndirəndə əvvəlki emosional əlaqələri, sazişləri və bağlılıqları qırır, xarici mühitin elementlərindən asılılıq buxovlarını atırsınız.

Bu, prosesin ən mürəkkəb hissəsidir. Heç kim öz əsl simasını başqalarına açmaq istəmir. Hamı fəsadın qalmasını istəyirdi. Məsələn, ondadır ki, baramanı saxlamağa lap çox enerji sərf olunur. Bütün bu enerjini azad etməyin vaxtı yetişmişdir.

Və yadda saxlayın: emosiya – hərəkətdə olan enerji olduğundan, xarici mühitdə bu və ya digər şəkildə qarşılıqlı fəaliyyətdə olduğunuz hər şey emosional enerji ilə yüklənib. Siz, mahiyyət etibarilə, zaman və məkandan xaric mövcud olan energetik iplərlə insanlara, əşyalara, yaxud yerlərə bağlısınız. Məhz buna görə özünüzdə xarici mühitin bütün elementlərinə emosional cəhətdən bağlı müəyyən identikliyə malik eqo qismində yadda saxlamısınız.

Tutaq ki, siz kimsə nifrət bəsləyirsiniz – nifrətiniz emosional səviyyədə sizi nifrətin obyektinə ilə bağlayır. Nifrətin enerjisi həmin adamı sizin həyatınızdan buraxmır – axı sizə bu hissi daim keçirmək və bununla da şəxsiyyətinizin aspektlərindən birini təsdiq etmək lazımdır. Başqa sözlə, bu adam sizin nifrətdən asılılığınızı qidalandırır. Yeri gəlmişkən, indi sizə artıq aydın olmalıdır ki, nifrət ilk növbədə özünüzdə ziyan gətirir. Beyin nifrəti bütün orqanizmə çatdıran mədələr ifraz edir. Ancaq əgər siz öz haqqınızda həqiqəti səsləndirirsiniz, onda nifrətdən, bununla da bəhəm daim sizə kim olduğunuz xatırladan obyektədən azad olmağa qüvvəniz əmələ gələcək.

Haqqında danışdığımız boşluq yadıncadadır? Deməli belə, adamların əksəriyyəti ətraf mühitə təkcə ona görə möhtacdır ki, kim olduqlarını unutmasınlar. Bu minvalla, əzbərlənmiş hiss şəxsiyyətinizin bir hissəsinə çevrilmişdirsə və ondan asılılığa düşmüşünüzsə, onun adını çəkməklə bu hisslə bağlı olan enerjini azad edir və onu xarici dünyadan özünü qaytarırsınız. Emosiyanın dərk olunmuş surətdə konstataşyası qabaqkı Mən'inizdən yaxa qurtarmağa kömək edir.

Bundan başqa, öz məhdudiyətlərinizi səsləndirməklə və belə cidd-cəhdlə gizlədiyiniz bütün hər şeyi açır-tökməklə cisminizi idrak rolundan çıxarırsınız. Bu isə o deməkdir ki, zahiri görünüşü və haqiqi mahiyyət arasında boşluğu ləğv edirsiniz. Siz öz keyfiyyətlərinizin adını çəkməklə bütün bu müddət ərzində cisminizdə saxlanan enerjini azad edirsiniz. Bir müddət sonra siz onu yeni şəxsiyyətin və yeni həyatın quruculuğu üçün istifadə edə biləcəksiniz.

Nəzərdə tutun: cisminiz hər cür müqavimət göstərəcək. Efq'nuz lazım olan emosiyanı avtomatik qaydada "gizləməyə" başlayacaq, çünki o özü haqqında bütün haqiqəti kiminsə bilməsini istəmir. O, qətiyyənlə nəzarəti itirmək niyyətində deyil. Nökrə bütün bu vaxt ərzində xozeyin olub. Və qəfildən xozeyin özü peyda olur və izah edir ki, indiyədək şüursuz vəziyyətdə olmuş və birbaşa vəzifələrini yerinə yetirməmişdi. Tamamilə təbiidir ki, cisminiz nəzarəti əldən vermək istəməyəcək, çünki o sizə etibar eləmir. Ancaq işdir, siz heç nəyə baxmadan, ağzınızı açarsınızsa və cisminizin müqavimətini saya almadan danışarsınızsa, o, nəzərəcərpacaq yüngüllük keçirəcək və siz itirilmiş nəzarəti yavaş-yavaş qaytarmağa başlayacaqsınız.

Bax bu minvalla, öz şəxsiyyətinizi xarici əhatəyə istinadsız müəyyən edəcək və mühitin bütün elementlərinə energetik bağlılığı quraçaqsınız. Siz etiraf mərhələsində öz məhdudiyətlərinizi ürayinizdə dərk edirdinizsə, indi onlar haqqında ucadan məlumat veririniz.

Siz konkret nəyi konstataşya edəcəksiniz?

Vaxt yetmişdir ki, 3-cü addımın hər iki hissəsini birləşdirək. (Yadıncadadır: bizim vəzifəmiz – addımların hamısını təcridən fəsiləsiz prosesa çevirmək.)

Qəzəblə bağlı nümunəyə qayıdaq. Ola bilsin ki, siz nəşə belə bir şey demək istəyəcəksiniz:

– Ağlım dünyanı kəsən vaxtdan mən qəzəbli olmuşam.

Lakin konstataşyanın əsas məqsədini – emosiyanın özünü səsləndirməyi nəzərdən qaçırmayın. Və mərhələdə siz oturmali, gözlərinizi yummalı, ağzınızı açmalı və astaca, konstataşya etmək istədiyiniz emosiyanın adını çəkməlisiniz: qəzəb.

Bu sözü səsləndirməyə hazırlaşanda və səsləndirmə prosesinin əzində siz nəşə bir diskomfort hiss edə bilərsiniz. Buna uymayın: bu, cisminizin bəsidir.

Hə, yekun nəticə isə – ruhun əla əhvali-ruhiyyə, enerji və ruh yüksəkliyi qabarmasıdır. Nail olmağa çalışın ki, bu addım sizdə təbii və səy göstərmədən alınsın. Dediklərinizi həddən ziyadə analiz etmək lazım deyil. Sadəcə bilin, haqiqət azad olmaq bəxş edir.

\*\*\*

Xatırladım: siz ikinci həftənin meditativ praktikasına hələ hazır deyilsiniz. Bu fəsildə biz arzuolunmaz emosiyanı və ona uyğun olan mövcudiyət halını aşkar etməyi, onu ürayimizdə etiraf etməyi və ucadan səsləndirməyi öyrənməmişik. Daha bir addımı öyrənmək qalıb, sonra dörd addımın hamısını ikinci həftənin meditativ praktikasında birləşdirə biləcəksiniz.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

## 4-CÜ ADDIM PROBLEMIN ALI QÜVVƏLƏRƏ ÖTÜRÜLMƏSİ

### ***Problemi ali qüvvələrə ötürün və onlara bloklarınızı və məhdudiyətlərinizi çıxarmağa izin verin***

Problemi ali qüvvələrə ötürmək – özün olmaq vərdişindən azad olmanın son mərhələsidir.

Situasiyanı əldən buraxmaq, yaxud nəzarəti kiməsə keçmək əksəriyyətimizin ürəyincə deyil. Amma siz problemi kimə isə yox, Həyat Mənbəyinin özünə, Sonsuz Müdrikliyin özünə ötürürsünüz!

Eynşteyn deyirdi ki, problemi yaratmış şüurun köməyi ilə həmin problemi həll etmək mümkün deyil. Sizin bloklarınızın hamısını idrakinizin məhdud halı yaradıb və siz yararlı yanaşmanı eləcə tapa bilməmişiniz... belədirsə, qat-qat qüdrətli şüurdan niyə də kömək rica etməyəsiniz? Mümkün potensialların hamısı bu hüduzsuz enerji sahəsində eyni vaxtda mövcuddur və siz məhdudiyətlərinizi – problemi sizin yaşamağınızdan kardinal fərqlənən üsulla ləğv etməyi ondan itaətkarlıqla rica edə bilərsiniz. Madam ki dəyişmək cəhdlərinizin hamısı heç nəyə gətirməyib və siz problemə üstün gəlməyin təsirli üsulunu tapmağa müvəffəq olmamısınız, daha qüdrətli resursa üz tutmağın əsl vaxtıdır.

Düzgün həll tapmaq eqo'nun qüvvəsi xaricindədir. O, problemin emosional enerjisində batıb qalıb; onu yaratmış idrakin hüdudlarından çıxan düşüncə, hiss və hərəkətlər ona bəlli deyil. Onun yarada biləcəyi nəşə varsa da, bu – keçmişin növbəti replikasidir.

Obyektiv şüur isə sizi gözənilməz şəkildə dəyişə bilər, axı o siza şəxsiyyətinizin daxilindən göz qoymur. Siz öncədən söylənilən gələcək haqqında xəyallarda darin batıb qaldığınızdan heç ağılınıza da gətirə bilməyəcəyiniz potensiallarınız ona açıqdır.

Məsələn, ondadır ki, problemi sözdə ötürüb və hər şeyi öz bildiyiniz kimi davam etdirəndə, obyektiv şüurun sizə köməklik göstərməyə müvəffəq olmayacağına heyərlənməyin. Siz öz iradənlizlə onun söylərinin hamısını heç endirəcəksiniz.

Əksəriyyətimiz problemi vərdiş olunmuş, yarımşüursuz həyat tərzi mövqeyindən həll etməyə cəhd göstərdiyindən universal idrakı angəllər yaradırıq. Biz özümü özümüdə mane oluruq.

Faktiki olaraq, çoxları eqo'nun elə bir uçuruma aşırılmasına qədər uzadı ki, şəkk-şübhə qalmır: bundan sonra belə davam edə bilməz. Biz bax elə bu vaxt ali qüvvələrə üz tutur və onlardan kömək alırıq.

Eyni vaxtda həm özünü ali qüvvələrin ixtiyarına təslim etmək, həm də yekun nəzarətdə saxlamağa cəhd göstərmək olmaz. İndi ki problemi ötürürsünüz, situasiyaya və ələlxüsüs da həll üsuluna məhdud fərdi baxışlardan imtina etmək lazımdır. Həqiqi itaətkarlıq – eqo'nun nəzarətindən tamamilə imtina etməkdir. Hələ naməlum olan xoşməramlı yekuna inanmaq və hər şeydən ağah, sevgi ilə aşib-daşan şüurun müdaxilə etməsinə və problemin optimal həllini tapmasına imkan vermək lazımdır. Dərk etmək zəruridir ki, ali qüvvə həqiqətən mövcuddur, situasiyanızı büsbütün izləyir və şəxsiyyətin istənilən aspektinin hərtərəfli qeydində qala bilər. Bunu edin və ümumkainat idrakı həyatınızı sizin üçün ən əlverişli şəkildə təşkil edəcək.

Ali idrakdan kömək rica etmək üçün, sadəcə, aşkar etdiyiniz emosiyaları ucadan səsləndirməklə ona ötürmək kifayətdir. Bunu edərkən sizə:

- sövdələşmək;
  - yalvar-yapış etmək;
  - saziş bağlamaq və vədlər etmək;
  - ala-yarımcıq tövbələr etmək;
  - manipulyasiya etmək;
  - üzrxahlıq etmək;
  - özünü günahkar bilmək, yaxud utanmaq;
  - peşmançılıqla özünü gəmirmək;
  - qorxudan əzab çəkmək;
  - özünü həqiqət qazandırmaq
- lazım gəlməyəcək.

Bundan da çox, siz ali idrak qarşısında, "Sən görək..." və "Əgər ... olsaydı, əla olardı..." seriyasından heç bir şərt qoymamalısınız. Siz kimsiniz ki, hüduzsuz ali varlığa özünü necə aparmalı olduğunu dikte edəsiniz? Siz bunu edirsinizsə, deməli, yenə də öz dediyinizin üstündə durmağa cəhd göstərsiniz və təbii ki, ali qüvvə artıq sizə kömək etməyəcək, çünki o, iradənin azadlığını məhdudlaşdırmayacaq. Onda qoy sizin azad iradənin təqribən belə ifadə edilsin: "Qoy sən deyənin kimi olsun..."

Sadəcə olaraq:

- səmimiyyətə;
- itaətkarlıqla;
- düzgünlüklə;
- inamla;
- aydınlıqla;
- ehtirasla
- etibarla

– silahlanıb, özünüzü ali iradənin ixtiyarına buraxın... və kənara çəkilin.

Arzuolunmaz emosionu sevinclə ali şüura ötürün və sadəcə, bilin ki, o, onun öhdəsindən gələcək. Sizin iradənin onun iradəsi ilə, idrakınız onun idrakı ilə üst-üstə düşəndə, özünü sevginin onun sizə sevgisi ilə əhəngləşəndə... o sizin səsinizə mütəlak hay verəcək.

Problemin ali idrakı ötürülməsi bir sıra "fəsad səciyyəli" effektlə malikdir, onların arasında:

- ruh yüksəkliyini;
- sevinci;
- sevgini;
- azadlığı;
- ilahi itaəti;

- minnatdarlığı;
- bolluğu
- göstərmək olar.

Əgər siz sevincə yaşayırsınızsa (sevincli hala qorq olursunuzsa), deməli, arzulanadığınız gələcək sizin üçün artıq reallıq olub. Əgər siz elə yaşayırsınızsa ki, sanki dualarınız artıq eşidilib, onda ali idrak həyatınıza yeni və gözəllənməz imkanlar gətirməklə özünü tam həcmdə təzahür etdirəcək.

Bəs, birdən daqiq bilsəydiniz ki, sizi narahat edən problemin qeydində kim isə artıq qalır? Əgər əmin olsaydınız ki, həyatınızda lap indicə qeyri-adi yaxşı nəsa baş verəcək? Əgər sizdə bununla bağlı cüzi də şübhə olmasaydı, siz nə qəm-qüssə, nə qorxu, nə nigarançılıq, nə stress bilərdiniz. Siz yüksəliş duyur və gələcəyə sevincə dolu səbirsizliklə baxardınız.

Əgər mən desəydim ki, sizi özümə bir həftəlik Havay adalarına aparıram və siz mənim zarafat etmədiyimi bilsəydiniz, yəni doğrudanmı indidən sevincə dolu həzz yaşamazdınız? Cisminiz hadisə reallıq olmasdan qabaq fizioloji hay verərdi. Kvant sahəsi isə, sanki nəhəng güzgü kimi, real saydığınız hər şeyi əks etdirir. Sizin xarici dünyanız – yalnız daxili sevincin əksidir. Oduz ki, ali varlıqla bağlı beyninizdə təşəkkül tapmalı olan ən vacib sinaptik əlaqə – onun mövcud olduğuna inamdır.

Plasebo effekti bəzində bir düşüncə.

Siz artıq bilirsiniz ki, beynimizin üç təbəqəsi var və onlar bizə düşüncədən hərəkətə və – mövcudluğa keçməyə imkan yaradır. Deməli, belə, xəstə əgər qlükoza həbi qəbul edərsə, ancaq ona dərman verildiyinə əmindirsə, onda o, sağalacağını düşünməyə, sağalmağa başlayan adam kimi özünü aparmağa, yaxşılaşdığını hiss etməyə başlayır və nəhayət, sağlamlığa uyğun gələn mövcudluğa halına düşür.

Və bax həmin məqamda – onun ümumkainat idrakına qoşulmuş təhlüşüuru orqanizmin daxili kimyəvi fonunu dəyişməyə başlayaraq



orqanizmi yeni, sağlam hissələrə uyğunlaşdırır. Eyni şey kvant sahəsi ilə də bağlı baş verir. Sadəcə, inanın ki, o sizin hayınıza səs verəcək və kömək edəcək.

Şübhələnməklə, həyəcanlanmaqla, ruhdan düşməklə və köməyin məhz hansı formada gələcəyini daim düşünməklə siz artıq nail oluqlarınızı heç endirirsiniz. Siz öz yolunuzda əngəllər düzür və ali qüvvənin sizə kömək etməsinə imkan verirsiniz. Belə emosiyalar sizin kvant sahəsinin qüdrətində şübhələndiyinizi göstərir, bu isə o deməkdir ki, siz ilahi idrakın artıq hazırlamağa başladığı gələcək realıqla əlaqəni itirirsiniz.

Belə məqamda dayanmaq və özünü idrakın daha qüdrətli halına gətirmək lazımdır. Kvant sahəsinə üz tutaraq əl söhbət edin ki, sanki o sizi çox yaxşı tanıyır və sevir – ələlxüsüs da ona görə ki, bu, xalis həqiqətdir.

### Yazılı tapşırıq

Söhbət ərafəsində ali qüvvəni əgah etməyə hazırlaşdığınız haqqında nə isə yazın.

### Ali qüvvəyə üz tutmaq nümunələri

Ümumkainat idrakı mənim daxilimdədir, mən öz həyəcanlarımla, təşvişlərimin və iradəsizlikdən doğan qayğılarımla hamısını özümə bağışlayıram və onları sənə ötürürəm. Mən özümü sənə etibar edirəm və bilirəm ki, sən onları mənim özümdən qat-qat yaxşı həll edəcəksən. Elə et ki, lazımlı qapılar mənim üçün açılsın.

Əzəli idrak, öz əzablarımla və özümə yazığım gəlməyimi sənə tapşırıram. Mən lap çoxdandır ki, düşüncələrimi və hərəkətlərimi özüm idarə etməyə cəhd göstərirəm və məndə heç nə alınmur. İndi mən sənə müdaxiləyə və hər şeyi mənim üçün ən yaxşı şəkildə düzəltməyə ixtiyarına izin verirəm.

**Hazırılıq.** Gözlərinizi yumun və ali idrakla müraciət edəcəyiniz mətni hazırlayın. Qeydlərinizi gözdən keçirin ki, heç bir məhdudiyyət diqqətinizdən yayınmasın. Məqama nə qədər çox qərər olarsınızsa, fokuslaşmaq bir o qədər asan olacaq. Dua-müraciətin mətnini ürayinizdə səsləndirəndə yadda saxlayın ki, gözəgörünməz şüur sizə göz qoyur və hərəkətlərinizi izləyir. Sizin birca fikriniz də, birca hissiniz də ondan gizlin qalmayacaq.

**Kömək xahişi və idrakın arzuolunmaz halından çıxmaq.** Universal şüurdan şəxsiyyətinizin müəyyən bir hissəsini götürməsinə və ona daha kamil forma verməsinə xahiş edin. Bundan sonra onu fikrən ali idrakla ötürün. Bəziləri təsəvvür edir ki, qapını açıq və problem dolu bağlamalı kəndərə qoyur, kimə isə onu məktub şəklində ötürmək rahatdır. Bəziləri problemi gözəl qutuya qablaşdırır və ali qüvvənin qutunun içindəkini necə "əridib həll etdiyini" təsəvvürünə gətirir. Bunun hansı obraz olacağı vacib deyil. Şəxsən mən onu, sadəcə, buraxıram, vəssalam.

Vacib olan yalnız – sevon universal şüurla əlaqə hissəsinə və onun köməyini qəbul etməyə, qabaqkı Mən'inizdən azad olmağa hazır olmaq niyyətinizdir.

**Minnətdarlıq.** Dua-müraciəti başa çatdıranda ali qüvvəyə qabaqcadan minnətdarlıq edin. Minnətdarlıq – niyyətlərinizin öz bəhrəsini artıq verdiyi haqqında kvant sahəsinə göndərilən siqnal və nemətləri almağa yüksək hazırlıq işarəsidir.

## İKİNCİ HƏFTƏNİN MEDITATİV PRAKTİKASI<sup>1</sup>

İndi siz ikinci həftənin meditativ praktikasına hazırsınız. Aşağıda siz mənimşənilmiş meditasiya pillələrilə irəliləməyin təqribi texnikasını tapacaqsınız. İşdir, əgər sizə elə gəlsə ki, mütaliə və yazılı tapşırıqların yerinə yetirilməsi prosesində bütün bunları artıq etməsəniz, onda dərhal praktikaya keçin və həmin hərəkətləri meditasiyaya daxil etməyi unutmayın. Nəticələr sizi heyrləndirəcəklər!

• 1-ci addım. İnduksiyanı keçirin. Təhtəşüura yüklənmək üçün seçdiyiniz üsulu mənimşənilməkdə davam edin.

• 2-ci addım. Özünüzdə idrak və cisminizin səviyyəsində məhz nəyi dəyişmək istədiyinizi təyin edin. Məhdudlaşdırıcılarınızı ayırd edib müəyyənləşdirin. Arzuolunmaz emosiyaları və onlarla əlaqəli fikri təhlifatı aşkar çıxarın.

• 3-cü addım. İndiyədək kim olduğunuzu, ətrafdakılardan nə gizlədiyinizi və nəyi dəyişmək istədiyinizi ali qüvvə qarşısında etiraf edin. Ardınca, yaxa qurtarmaq istədiyiniz emosiyanın adını ucadan səsləndirin. Bunu etməklə cisminizi idrakın rolundan azad edəcəklər və xarici mühitə bağlandığınız bəndləri qıracaqsınız.

• 4-cü addım. Mövcudyyətin özünüməhdudlaşdırıcı halını alı idrakın ixtiyarına tapşırın və ondan xəhiş edin ki, problemi sizin üçün on yaxşı şəkildə həll etsin.

Ayrı-ayrı addımları o vaxtdək təkrarlayın ki, onları aramsız prosesdə cəmlənmiş dərəcədə mənimşəniləsiniz. Onda növbəti mərhələyə keçə bilərsiniz. Yadda saxlayın: yeni addımlar əlavə edildikcə siz yenə də 1-ci addımdan başlamalı və bütün zənciri təkrar etməlisiniz.

<sup>1</sup> Audioversiyasını aldı etmək mümkündür.



## FƏSİL 12

### QABAQKI ŞƏXSİYYƏT HAQQINDA YADDAŞI SİLİRİK (Üçüncü həftə)

Adətən olduğu kimi, əvvəlcə 5 və 6-cı addımlar haqqında oxuyun və yazılı tapşırıqları yerinə yetirin, bundan sonra isə artıq üçüncü həftənin meditativ praktikasına keçin.

#### 5-Cİ ADDIM: MÜŞAHİDƏ VƏ XATIRLATMA

Bu mərhələdə siz qabaqkı Mən'inizi müşahidə edəcəklər və bundan sonra necə olmaq istəmədiyinizi özünüzdə xatırladacaqsınız.

İl həssədə göstərdiyim, meditasiyanın işçi təyininə uyğun olaraq, müşahidə və xatırlama – əvvəllər gizlin qalanın aşkara çıxarılması və öyrənilməsi yolu ilə Mən'in kultivasiyasıdır. Bu mərhələdə siz, ayırd etmə mərhələsində aşkara çıxarılan şüursuz, ya da fərqli desək, vərdiş olunmuş idrakın və cisminizin halını ərsəyə gətirən müəyyən

düşüncə və hərəkətləri tamamilə dərk etməli olacaqsınız (müşahidə vasitəsilə). Ardınca, qabaqkı Mən'inizin indi yaxa qurtarmaq istədiyiniz bütün aspektlərini şüurlu surətdə özünüza xatırladacaqsınız. Qabaqkı şəxsiyyəti, onun üçün səciyyəvi olan bütün düşüncələri və davranış modelləri ilə birlikdə xırdalıqlarına qədər öyrənəcəksiniz – məhz ona görə ki, bir daha heç vaxt ona qayıtmayasınız. Və bu sizi keçmişdən azad edəcək.

Biz na həqiqətə düşünür və özümüzlə necə aparırıqsa, neyron səviyyədə o adamıq. Şəxsiyyətin nevroloji profili – gündəlik düşüncə və əməllərin kombinasiyasıdır.

Bu mərhələnin məqsədləri – qabaqkı şəxsiyyət üzərində dərin müşahidə aparmaq və kəskinləşmiş dərk etmədir (metaqavrama). Siz keçmiş Mən'inizi izləmək və analiz etməklə, bundan sonra necə olmaq istəmədiyiniz haqqında aydın təsəvvür alacaqsınız.

### *Müşahidə:*

#### *İdrakın vərdiş olunmuş halını dərk edin*

Ayrd etmə mərhələsində siz açar-əhəmiyyətli emosiyanızı aşkara çıxarmısınız. İndi isə mən istəyirəm ki, siz ondan irəli gələn düşüncələrin və hərəkətlərin hamısını dəqiq öyrənib, gündəlik həyatda onları özünüzdə tutasınız. Praktika davam etdikcə bu patternləri elə yaxşı öyrənəcəksiniz ki, onların gerçəkləşməsinin qarşısını ala biləcəksiniz. Yekunda həmişə qabaqkı Mən'inizdən bir addım irəli düşəcək və deməli, onu nəzarət altına götürmüş olacaqsınız. Əgər siz öz ardınca şüursuz düşüncə və hərəkətləri çəkib gətirən emosiyaların mənbələrini izləyib tapmaq halındasınızsa, deməli, onu elə öyrənmisiniz ki, indi onun haqqında xırdaca ehyam da şüurunuzdan yayınmır.

Nümunə qismində nikotin, ya da şəkər asılılığı ilə mübarizəni götürək. Siz üstünüzlə alan "sınma"nın ən xırdaca əlamətlərini aşkara çıxarmağı nə qədər yaxşı öyrənəcəksinizsə, onlara bir o qədər

tez üstün gəlməyə müvəffəq olacaqsınız. Abstinensiyanın təsirinin necə hiss olunduğu hamıya bəllidir. Sizi impulsar, çağırışlar üstələyir, hərdən isə beyninizdə göy gurultulu sədə səslərin: "Hə də! Təslim ol! Bunu elə – cəmi bir-cə dəfə!" Əgər siz asılılıqla mübarizəni davam etdirsəniz, onda vaxt ötdükcə diskomfort yaranan hissələrin yaxınlaşdığını öncədən hiss edəcəksiniz, bu da mübarizədə sizə üstünlük verəcək.

Eyni şey şəxsiyyət dəyişiklikləri prosesi üçün də ədalətlidir, bir-cə – bu halda asılılıq agenti bizim içərimizdə oturmuşdur. Məxsusən, bu, elə sizsiniz ki var. Hiss və düşüncələr – sizin özünüzlə ayrılmaz tərkib hissələridir. Və qarşıda duran vəzifə budur: özünüməhdudlaşdırıcı halları elə bir dərəcədə öyrənilməsiniz ki, bir-cə də olsun düşüncə, bir-cə də olsun davranış modeli diqqətinizdən yayınmasın.

Hərəkətlərimizin praktiki olaraq hamısı düşüncədən başlanır. Heç də düşüncələrin hamısı həqiqət deyil. Onların bir çoxu çoxdan köhnəlib və yalnız çoxsaylı təkrarlardan beyində möhkəm neyron əlaqə təşəkkül tapdığına görə təkrar-təkrar həyata gətirilir. Bu isə o deməkdir ki, siz özünüzlə soruşmalısınız: "Bu düşüncə gerçəkliyə uyğundurmu, yoxsa bu, sadəcə, mənim hissimin nəticəsidir? Əgər mən ehtirasa uyaramsa, hər şey adətən olduğu kimi yekunlaşmaya-caq ki?" Axı, əslində bütün bunlar yalnız keçmiş sədələri – eyni neyron əlaqələri aktivləşdirən və sizi öncədən söylənilən reaksiyalara məhkum edən, emosional cəhətdən yüklənmiş xatirələrdir.

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

## Yazılı tapşırıq

Ayrd etmə addımında aşkar edilən emosiya ilə eyni vaxtda bizdə avtomatik qaydada hansı fikirlər peyda olur? Onların hamısını qeyd etmək və siyahını əzbərləmək çox vacibdir. Öz fərdi məhdudlaşdırıcı təlimatlar dəstinizi aşkara çıxarmaqda sizə kömək edəcək nümunələr aşağıda göstərilir.

### **Avtomatik özünüməhdudlaşdırıcı fikirlərin nümunələri (günbəgün şüursuz surətdə meydana çıxır)**

- Mən heç vaxt yeni iş tapmayacağam.
- Məni heç kim eşitmir.
- O məni həmişə qəzəbləndirir.
- Hamı məni istifadə edir.
- Hər şey əbəsdir, əllərim boşalır.
- Bu gün açıq-aşkar mənim günüm deyil, nəyisə dəyişməyə heç cəhd də göstərməyə dəyməz.
- Həyatda məndə heç nəyin alınmamasının günahkarı odur.
- Mən elə də ağıllı deyiləm.
- Mən dəyişə bilmirəm. Ola bilsin nə vaxtsa sonra...
- Mən dəyişiklərə köklənməmişəm.
- Həyat alınmayıb.
- ... ilə bağlı situasiya məni cin atna mindirir.
- Nəyisə dəyişmək məndə alınmayacaq.
- ... məni sevmir.
- Mən başqalarından çox işləməli oluram.
- Hər şeyin günahı genlərdədir. Mən anamın dəqiq surətiyəm.

Mövcudyyətin arzuolunmaz halları təkcə düşüncələrdən yox, həm də vərdiş olunmuş hərəkətlərdən formalaşır. Cisminizə idrakin rolunu sırayan emosiyalar sizi daim əzbərlənmiş hərəkətlərə itələyir. Dərketmə söndürülür – vərdiş olunmuş davranış işə salınır. Siz xoş niyyətlərə aşıb-daşırırsınız – və budur, artıq bir əlinizdə pult və digərində siqaret, divanda əyləşib çipsi təpəşdirirsiniz. Amma axı, cəmi bir-iki saat əvvəl and içirdiniz ki, özünüzi formaya salacaq və özünüdağıdıcı vərdişlərə son qoyacaqsınız!

Dərk olunmayan hərəkətlər, demək olar, həmişə vərdiş edilmiş şəxsiyyətin möhkəmlənməsinə və emosional asılılığın qidalanmasına xidmət göstərir. Tanış hissləri yenə və yenə yaşamaq bizim üçün zəruridir. Belə ki, günah hissindən asılılığa düşən adamlar bu hissi müvafiq hərəkətlərlə möhkəmlətməyə məcburdur. Və çox güman, onlar həyatlarını elə quracaqlar ki, daim günah hissi yaşasınlar. Dərk olunmayan bir çox hərəkət emosional tələbatımızla üst-üstə düşür və onu qane edir.

Digər tərəfdən, bəzi vərdişlərin təyinatı əzbərlənmiş diskomfortu müvəqqəti boğmaqdır. Adamlar heç olmasa bir anlıq ağrını götürmək və boşluğu doldurmaq üçün öləri xarici həzzlər dalınca qovhaqova düşürlər. Kompüter oyunları, narkotik, alkoqol, təamlar, azarlı oyunlar və ya şoppinq – bunların hamısı daxili ağrı və boşluqla haqq-hesab çəkmək üsullarıdır.

Asılılıqlardan isə vərdiş olunmuş mövcudyyət halları yetişir. Heç bir xarici vasitə daxili boşluğu uzun müddət doldurmadığından dozanı dönmədən artırmaq lazım gəlir. İstənilən addiktiv davranışdan<sup>1</sup> meydana çıxan emosional yüksəliş bir neçə saatdan sonra mütləq sakitləşəcək və biz eyni şeyi yenə etmək məcburiyyətində qalacağıq – bu dəfə daha intensiv surətdə. Destructiv davranış patternini yalnız köklü neqativ emosiyanı yadırğamaqla dağıtmaq mümkündür.

<sup>1</sup> **Addiktiv davranış** - öz psixoloji halını dəyişmək yolu ilə reallıqdan qaçmaq niyyətli davranış tarzi. - Y.Ə.



## Yazılı tapşırıq

Aşkara çıxarılan neqativ emosiyalar haqqında fikirləşin. Bu emosiyalar adətən hansı hərəkətlərlə müşayiət olunur? Aşağıda sadalanan patternlərdən bəzisi, ola bilsin, sizə uyğun gələcək, ancaq məhz sizin üçün xarakterik olan digər patternləri də mütləq əlavə edin. İndi isə bu emosiyanın meydana çıxdığı davranış modellərinin hamısını yazıb qeyd edin.

Özünüməhdudlaşdırıcı hərəkətlərin/davranış modellərinin nümunələri (günbəgün dərk olunmadan təzahür edir).

- Mən tez-tez küsür və özümə çıxıram.
- Mən tək oturub öz halıma acırıram.
- Mən depressiyanı yeməklə boğuram.
- Mən dostlarıma zəng vurub öz əhvali-ruhiyyəmdən onlara şikayət edirəm.
- Mən daim kompüterdə oynayıram.
- Yaxınlarımla küsüşməyin səbəkkarı mənəm.
- Mən içib keflənirəm və özümü axmaq yerinə qoyuram.
- Mən alış-verişə özümə qiya biləcəyimdən çox xərcləyirəm.
- Mən işlərimi daim sonraya saxlayıram.
- Mən adamlar haqqında qeybət qırıram və şayiələri təkrar danışırım.
- Mən özüm haqqında yalan danışırım.
- Məndə qəzəb pristupları olur.
- Mən həmkarlarıma hörmətsiz münasibət göstərirəm.
- Mən hər yerdə flirt edirəm, hərçənd subay da deyiləm.
- Mən lovğalanmağı sevirəm.
- Mən hamının üstünə bağırıram.
- Mən tez-tez azarlı oyunlar oynayıram.
- Mən məşını aqressiv sürürəm.
- Mən həmişə diqqət mərkəzində olmağa çalışırım.

- Mən hər gün yatıb qalırım.
- Mən keçmiş haqqında həddən çox danışırım.

Əgər sizin aqlınıza heç nə gəlmirsə, müxtəlif həyatı situasiyalarda nə haqda düşündüklərinizi və özünü necə apardığınızı xatırlamağa çalışın. Özünüə qulaq verin. Bundan başqa, özünüə başqa adamların gözü ilə baxmağa çalışın. Onlar sizin haqqınızda nə deyirdilər? Sizin davranışınızı necə təsvir edirdilər?

## *Qabaqkı şəxsiyyətin canınızı qurtarmaq istədiyiniz bütün aspektlərini özünüə mütəmadi xatırladın*

İndi siyahıya göz gəzdirin və onu əzbər öyrənin. Bu, meditativ prosesin açar-əhəmiyyətli mərhələsidir. Sizin məqsədiniz – həmin emosiyanın meydana çıxdığı düşüncə və hərəkətləri öyrənməkdir. Siz özünüə məhz necə bədbəxt elədiyinizi əlavə bir dəfə də xatırlayacağınız ki, – bunu gələcəkdə təkrar etməyəcəyiniz. Beşinci addım sizə diqqət yetirdiyiniz “düşüncə - hiss - düşüncə” dövriliyini müşayiət edən, əvvəllər dərk olunmayan davranış modellərini və daxili dialoqu izləyib tapmaqda kömək edəcək. Bunların hamısı gündəlik üzərində şüurlu nəzarəti yüksəldəcək.

Xatırlatma mərhələsində qarşınızda duran vəzifəni bir dəfə və həmişəlik yerinə yetirmək mümkün deyil. Başqa sözlə, əgər həftəlik praktikanın gedişində siz siyahınızı dəqiqləşdirməli və ona əlavələr etməli olursunuzsa, bu tamamilə normaldır.

Təhlülşüurun əməliyyat sistemində biz məhz indi daxil olur və orada saxlanan proqramları nəzərdən keçiririk. Biz onları elə bir dərcəyədək öyrənməliyik ki, onların necə söndürüldüyü aydın olsun, axı məqsədimiz – qabaqkı Mən'imizin sinaptik əlaqələrinin qisaldılmasını həyata keçirməkdir. Hər bir neyron əlaqə özündə xatirələr ehtiva etdiyindən, deməli, keçmiş şəxsiyyət haqqında yaddaşı silmiş olacağıq.

Növbəti həftə ərzində siyahıya göz gəzdirin. Nədən imtina etdiyinizi çox yaxşı bilməlisiniz. Arzuolunmaz cizgiləri əzbər öyrənməklə qabaqkı Mən'inizdən tamamilə kənarlaşa bilərsiniz. Axı, avtomatik düşüncələrin və reaksiyaların hamısını əzbər bilərsinizsə, onlardan heç biri nəzərə çarpmadan sivişib keçə bilməz və siz onların təzahür etməsinin qarşısını həmişə ala bilərsiniz. Bax elə bu vaxt da azadolma gələcək.

Beləliklə, bu addımın əsas vəzifəsi – son həddədək dərk etməkdir.

\*\*\*

Sonrakı hərəkətlərin algoritmi ilə siz artıq tanışsınız. Altıncı addımın təsvirini oxuyun, yazılı tapşırığı yerinə yetirin və üçüncü həftənin meditativ praktikasına başlayın.

## 6-CI ADDIM: YENİDƏN YÖNƏLTMƏ

Yenidən yönəltmə texnikası bax belə işləyir. Özünüə şəürsuz hərəkət etməyə imkan vermədən və köhnə proqramların aktivləşməsinə yol vermədən bioloji səviyyədə dəyişirsiniz. Neyronların eyni vaxtda aktivləşməsi dayandırıldığından, onlar arasında əlaqə pozulub itir. Nəticə kimi, siz genlərə vərdiş olunmuş siqnalı ötürməyi dayandırırınsız.

Sizə idarəetmə cilovlarını tamamilə dərk olunmuş və şüurlu surətdə öz əlinizə almaq imkanı verilir. Yenidən yönəltmə şəriştəsi yeni, daha yaxşı Mən'in yaradılması üçün möhkəm bünövrə təcəsüm etdirir.

### ***Yenidən yönəltmə: "dəyişirəm!" oyununu oynayın***

Üçüncü həftənin meditativ praktikaları prosesində aşağıdakı yaşmanı tətib etmək faydalıdır. Siyahıdan bir hərəkəti seçin, müvafiq situasiyanı vizuallaşdırın və ucadan deyin: "Dəyişirəm!"

1. Sizi vərdiş olunmuş düşüncə və hisslərin ziyarət etdiyi bir situasiyanı təsəvvür edin.

**İndi isə deyin: "Dəyişirəm!"**

2. Keçmiş davranış patterninin təzahür edə biləcəyi ən çox güman edilən tipik bir ssenarini xatırlayın (insan, yaxud əşya ilə bağlı).

**İndi isə deyin: "Dəyişirəm!"**

3. Fikrən özünüə, biixtiyar avtomatik reaksiyaya keçmək üçün hər cür əsas olan situasiyaya qoyun.

**İndi isə deyin: "Dəyişirəm!"**

## **Ən uca səs beyninizdə səslənir**

Xatırlatma mərhələsində siz bütün gün ərzində ayıq-sayıq olmağı öyrənmisiniz. İndi isə əlinizdə situasiyanı real zaman rejimində korrekte etməyə imkan verən alət vardır. Özünüə arzuolunmaz düşüncə və ya özünüməhdudlaşdırıcı hərəkətə hazır olduğunuz üzərində tutan kimi, tələffüz edin: "Dəyişirəm!" Vaxt ötdükcə beyninizdə başqa bir səs də səslənəcək – öz səsiniz. Ən ucadan səslənən də elə o olacaq. Bu, yenidən yönəltmənin səsidir.

Avtomatik proqramları hər dəfə şüurlu surətdə dayandırmaq əvəlkə neyron strukturu getdikcə çox zəiflədir. Siz öz hərəkətlərinizlə sinaptik əlaqələri bir-birindən ayırırsınız – Hebb qanununa tam uyğun surətdə. Eyni vaxtda həm də orqanizmə göstərilən epigenetik təsiri dəyişirsiniz. Bu da dərk etməyə doğru daha bir addım. Şüurun nəzarəti durmadan güclənir.

Əgər sizdə xarici əhatənin elementlərinə reflektor reaksiyanı əyləcləmək alınrsa, hesab edin ki, qabaqkı Mən'inizin məhdudiyatlarına qayıdış artıq yoxdur. Aloloji surətdə, mühitin bu və ya digər obyektinə bağlı xətirənin və ya assosiasiyanın meydana çıxara biləcəyi düşüncələr üzərində şüurlu nəzarət də sizi, nə edəcəyi öncədən

söylənən adam olmaq, eyni şeyi fikirləşməklə və etməklə dəyişməz reallığı təkrar-təkrar həyata gətirmək məcburiyyətindən azad edir. Bu, öz idrakınızdan asdığınız xatırlatma lövhəciyidir.

Dərketmə, yenidən yönəlmə və vərdiş olunmuş mövcudluğu hallarını ayırd etmə dəyərli enerjini mənasız sərf etməkdən xilas edir. Sağ qalmaq rejimində siz cisminizə döyüş həyəcanı siqnalı göndərsiniz, onlar isə daxili tarazlığı pozur və çox böyük miqdarda enerjinizi səfərbər edir. Cisminiz sağ qalmağa yönələn emosiya və düşüncələrin aşağı tezlikli enerjisini özünə hopdurur. Dərketmə isə bu enerjini, o cismimizə "çatmazdan" əvvəl dəyişməyə imkan verir. Bu o deməkdir ki, siz yeni həyat qurub-yaratmağa istifadə edə biləcəyiniz həyat enerjisinə qənaət etmiş olursunuz.

### **Assosiativ xatirələr avtomatik reaksiyalar meydana çıxarır**

Yeni həyatın həlledici şərti – şüurlu nəzarətin saxlanmasıdır, ona görə də assosiativ xatirələrin məhəddici təsirinin mexanizmini anlamıq və yenidən yönəlmə vasitəsilə onları zərərsizləşdirməyi öyrənmək vacibdir.

İtlərdə şərti refleksin işlənilməsi ərsəyə gətirilməsi üzrə Pavlov eksperimentini biz artıq araşdırmışıq, dəyişməyin niyə belə çətin olduğunu həmin eksperiment çox gözəl illüstrasiya edir. Zəng səsinə ağız şirasının ifrazı – assosiativ yaddaşa əsaslanan şərti refleks nümunəsidir.

Təhləşürdə saxlanan assosiativ xatirələr xarici qıcıqlandırıcının təkrarlanan təsiri nəticəsində formalaşır – həmin qıcıqlandırıcı avtomatik cismani reaksiya meydana çıxarır, reaksiya da böyüyüb davranış modelinə çevrilir. Ləməsə orqanlarından bir-ikisi tanış qıcıqlandırıcını qeydə alan kimi cisminiz, praktiki olaraq şüurun iştirakı olmadan, dərhal ona reaksiya verir. Avtomatik reaksiyanın işə salınması üçün tək birə düşüncə və xatirə kifayətdir.

Ən müxtəlif xarici qıcıqlandırıcılarla bağlı assosiativ xatirələr dəsti hər birimizdə vardır. Siz tanışınızla görüşəndə heç özünü də

bunu dərk etmədən özünü, çox güman ki, vərdiş olunmuş sxem üzrə aparacaqsınız. Sizdə bundan qabaqkı ünsiyyətiniz haqqında assosiativ xatirə üzə çıxır. Avtomatik reaksiyanı meydana çıxaran da elə bu, müəyyən emosiya ilə boyanmış xatirədir. Yaddaşınızda bu adamın obrazını axtarıb tapmağınız bənddir, həmin andaca cisminizin kimyəvi fonu dəyişəcək. Təhləşür səviyyəsində əzbərlənmiş informasiya sizin bu admla ünsiyyətiniz haqqında avtomatik proqramı işə salacaq. Və siz, tamamilə Pavlov itləri kimi, şüurun iştirakı olmadan sırf fizioloji reaksiya verəcəksiniz. Cisminiz üzərində hakim kəsilir və yaddaşı rəhbər tutaraq bütün hərəkətlərinizi yönəldir.

Beləliklə, yenə də parada cisminizin komandanlığıdır. Sizi sürücü kreslosundan itələyib salmışlar və indi sükənizin təhləşürün əlindədir. Bu nə qıcıqlandırıcıdır ki, sizi belə tez sıradan çıxarır? Xarici dünyanın istənilən elementi həmin qıcıqlandırıcı ola bilər. Onun gücünün mənbəyi – sizin tanış mühitə bağlı olmağınızdır; bütün həyatınız zamanın və məkanın müxtəlif nöqtələrində birlikdə iş gördüyünüz adamlara və əyalərə parçılanıb.

Dəyişmək prosesində dərketməni qoruyub saxlamaq ona görə belə çətindir. Kimisə görməyə, nəgmə eşitməyə, hansısa yerə gəlib çıxmağa, yaxud bu və ya digər epizodu xatırlamağa bəndir, xatirələrdən həmin andaca cisminiz "işə düşür". Meydana çıxan assosiasiya bir göz qırpmında reaksiyalar silsiləsini işə salır (şüurun iştirakı olmadan), bu reaksiyalar da sizi yenidən vərdiş olunmuş Mən'inizin məngənəsinə salır. Siz öncədən deyilən, əzbərlənmiş nümunələr üzrə düşünür, hiss və hərəkət edirsiniz. Təhləşürdə yenidən tanış mühitə idetifikasiya olunur və yenidən keçmişdə yaşayan qabaqkı Mən'inizə qayıdırınız.

Pavlov səs siqnalını yeməklə təsdiqləməyə son qoyanda, itlərin zəng səsinə reaksiyası tədricən zəifləmişdi, çünki onlarda qabaqkı assosiasiyalar artıq meydana çıxmırdı. Deyə bilirik ki, zəngdən sonra yem almamaq üzrə çoxsaylı təcrübə itlərin refleksini neyrofizioloji səviyyədə dağıtmışdı. Ağız şirasının ifrazı kəsilmişdi, belə ki, zəng – assosiativ mənasını itirmiş və adi bir səda olmuşdu.

## Özünü avtomatik reaksiyalardan çəkindirir

Vərdiş olunmuş hallardan özünü çəkəndiriyiniz situasiyaların fikrən məşqi, eləcə də dəyişməz qıcıqlandırıcı ilə təkrarlanan mental təmas, həmin amilə emosional reaksiyanı vaxt ötdükcə zəiflədir. Siz qabaqkı Mən'inizin vərdiş olunmuş motivlərini və öz avtomatik reaksiyalarınızı daim müşahidə etməklə gündəlik həyatda dərk etməni yüksəldəcə və vərdiş olunmuş patternlərə yumalanmaya biləcəksiniz. Avtomatik proqramları işə salan assosiasiyalar vaxt ötdükcə mənə tutumunu itirəcək – tamamilə elə bil ki, Pavlovun eksperimentindəki zəng kimi. Bundan sonra siz, qabaqkı şəxsiyyətinizin tanıdığı və vərdiş etdiyi bütün hər şeyə bəndlənmiş neyrokimyəvi fona reflektor surətdə artıq qayıtmayacaqsınız.

Bu o deməkdir ki, həmişə qazablandıran adam haqqında fikir, yaxud keçmiş rəfiqə ilə söhbət sizi tarazlıqdan çıxarmayacaq, çünki fikrən özünü dəfələrlə dayandırmısınız. Emosiyalardan asılılıq yoxdur – avtomatik reaksiya da yoxdur. Bu mərhələdə açar-əhəmiyyətli alət – dərk etmədir. O, gündəlik həyatı emosional və mental assosiasiyalardan təciz etməyə kömək edəcək. Axı biz, sadəcə, reflektor reaksiyalara bir qayda olaraq diqqət yetirmirik, çünki başımız özümüzə – qabaqkı özümüzə yamanca qarışıb.

Biz öz mülahizələrimizdə hisslər səviyyəsinə yüksəyə qalxmalı və dərk etməliyə ki, sağ qalmaq emosiyaları daim eyni genləri aktivləşdirməklə və orqanizmi dağıtmaqla hüceyrələrə məhvedici təsir göstərir. Sual ortaya çıxır: “Bu fikir, emosiya və ya davranış modeli özümü sevməyimin təzahürüdürmü?”

Mən “Dəyişirəm” deyəndə, adətən əlavə edirəm: “Bu, özünə sevginin təzahürü deyil! Sağlamlığın, xoşbəxtliyin və əzadlığın üstünlükləri, mənim özünüdağıdıcı patternlərə uymağımdan aldığım həzlərdən ağır gəlir. Mən eyni genləri daim aktivləşdirmək və öz orqanizmə ziyan vurmaq istəmirəm. Yer üzündə heç kim buna dəyməz”.



## Üçüncü həftənin meditatif praktikası<sup>1</sup>

Üçüncü həftə ərzində biz 5-ci addımı – müşahidə və xatırlatma, eləcə də 6-cı addımı – yenidən yönəltməni əlavə edirik. Vaxt ötdükcə 5 və 6-cı addımlar bir addımda qovuşacaq. Arzulunmaz düşüncə və hisslərin peyda olmasına bütün gün ərzində göz qoyun. Onların yaxınlaşdığını hiss edəndə daxilinizə nəzər salın və dərhal ucadan deyin: “Dəyişirəm!” (Ya da beyninizdə yeni bir səs – ən ucadan səslənən, əvvəlkilərin hamısını batıran səs eşidin.) Siz destruktiv proqramları izləyib tapmağı öyrənəndə qurub-yaratmaq prosesinə hazır olacaqsınız.

- 1-ci addım. Adətən olduğu kimi, induksiya ilə başlayın.
- 2-5-ci addımlar. Problemlə emosiyanı ayır, etiraf və konstataasiya edəndən və onu ali qüvvələrə ötürəndən sonra adətən şüurunuzdan yayınan konkret düşüncələri və hərəkətləri daim izləyib tapın. Qabaqkı Mən'inizin üzərində o vaxtdək müşahidə aparın ki, onun proqramlarını xırdalıqlarına qədər öyrənəsiniz.
- 6-cı addım. Qabaqkı şəxsiyyətiniz üzərində meditatif müşahidə prosesində bir neçə tipik ssenari seçin və ucadan deyin: “Dəyişirəm!”

<sup>1</sup> Audioversiyasını ödəmək mümkündür.



[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)



FƏSİL 13

## YENİ GƏLƏCƏK ÜÇÜN YENİ İDRAK YARADIRIQ (Dördüncü həftə)

### 7-Cİ ADDIM: QURUB-YARATMAQ VƏ REPETİSİYA

Dördüncü həftənin praktikasını əvvəlkilərdən bir qədər fərqlənir. Siz əvvəlcə qurub-yaratmaq haqqında nəzəri məlumatlar, eləcə də fikrən məşqlər üzrə təlimatlar alacaq, ardınca fikrən məşqlər praktikasının mətnini oxuyacaq və yeni proseslə yaxından tanış olacaqsınız.

Davamında öyrəndiyinizin hamısını etməli olacaqsınız. Dördüncü həftənin gündəlik praktikasına 1-7-ci addımlar daxildir. Siz praktikanın mətnini dinləyəndə yeni şəxsiyyət və yeni tale qurub-yaratmaq üçün diqqətin fokuslaşdırılması və fikrən məşqlər sərəfənizi istifadə edəcəksiniz.

## **Quruculuq və fikrən məşq: ümumi icmal**

Biz meditasiyanın yekun mərhələsinə yaxınlaşırıq. Lakin indidən xatırladım ki, əvvəlki addımların hamısının təyinatı özünü yadırğamaq, yəni şüuru təmizləmək və yeni şəxsiyyət qurub-yaratmaq üçün zəruri olan enerjinə azad etmək olmuşdur. Bu məqsəmədə siz köhnə sinaptik əlaqələrin qisaldılması üzərində işləyirsiniz. İndi isə global şəxsiyyət dəyişiklərinin platforması olacaq yeni sinaptik əlaqələri və yeni idrakı formalaşdırmağın zamanı yetişmişdir.

İndiyə qədər səyinizin hamısı əvvəlki vərdişləri yadırğamağa yönəlmişdi. Siz köhnə Mən'inizin çox sayda aspektinin kökünü kəsmisiniz. Düşüncə, hiss və davranış modellərinizə rəhbərlik edən idrakın qabaqlar dərk olunmayan hallarını öyrənmisiniz. Beyninizin vərdiş olunmuş, indiyə qədərki Mən'iniz üçün səciviyyəvi olan aktivləşmə sxemlərinə metaqavramanın köməyi ilə dərk olunmuş surətdə müşahidə etmisiniz. Özünüanaliz şəraitində sizə iradə sərbəstliyi almış idrakı avtomatik proqramlar dəstədən ayırmaq imkanı verib, həmin proqramlar neyronları bir dəfə və həmişəlik yüklənmiş ardıcılıqda aktivləşməyə məcbur edirdi. Siz beyinin fəaliyyətinə rəhbərlik edən pattemləri analiz etmisiniz. İşci təyinatı uyğun olaraq, idrak – "fəaliyyətdə olan beyin" olduğundan isə, siz hər cür məhdudiyətlə buxovlanmış idrakınıza obyektiv nəzarət salmağa müvəffəq olmuşunuz.

## **Yeni şəxsiyyət quruculuğu**

Budur, siz idrakınızı itirməyə başlayırsınız – bu o deməkdir ki, yeni idrak yaratmağın əsl vaxtıdır. Yeni Mən'i bəsləyib yetişdirməyə başlaya bilərsiniz. Gündəlik meditasiyanı, müşahidəni və fikrən məşqi, sizin yeni, yaxşılaşdırılmış versiyanızın cüvərib böyüdüyü bağa qulluq etmək kimi qavrayın. Yeni biliklərin alınması və sizin idealınıza uyğun qüdrətli şəxsiyyətlər haqqında kitabların mütaləsi toxumları əkməyə bənzəyir. Yeni şəxsiyyət quruculuğuna nə qədər ixtirachılıqla yanaşarsınızsa, bir o qədər müxtəlif məhsul yığacaqsınız. Möhkəm

niyyət və dərk olunmuş diqqət isə xəyallarınızın bağının suyu və günəş işığı olacaq.

Yeni gələcək çin olmazdan əvvəl ondan həzz almaq bacarığı, potensial reallığın incə cüvərlərini ziyanvericilərdən və sətir iqlim şəraitindən qoruyan müdafiə toru rolunu yerinə yetirəcək. Ali emosiyaların enerjisi sizin quruculuğunuzu etibarlı müdafiə edəcək. Yavaş-yavaş çevrildiyiniz bu obraza vurulduğunuz isə sehri gübrətək xidmət göstərəcək. Bağınızın ziyanverici və əlaqəlinə keçməsinə səbəb olan sağ qalmaq emosiyaları ilə mütiqayisədə, sevgi daha yüksək tezliklərdə vibrasiya edir. Köhnənin ləğv edilməsi və yeni üçün məkanın təmizlənməsi – transformasiya prosesi məhz elə budur.

## **Yeni həyatın məşqi**

Yeni idrak quruculuğunun vaxtı yetişmişdir. Siz bu praktikanı təməmlə mənimsəyəndə qədər onu təkrar edəcəksiniz. Artıq bildiyiniz kimi, neyronlar eyni vaxtda nə qədər tez-tez aktivləşirsə, onların arasında bir o qədər uzunmüddətli əlaqələr təşəkkül tapır. Əgər şüur axımında eyni istiqamətli düşüncələr sorası şığıyib keçirsə, nail olduğunuz idrak səviyyəsinə növbəti dəfə yüksəlməyiniz nisbətən asan olacaq. Əgər yeni həyatı fikrən məşq edə-ədə özünü günbəgin ağılın müəyyən halına gətirərsənsə, o, get-gədə daha təbii olacaq və güclü vərdişə çevriləcək və nəhayət, təhləşür səviyyəsində avtomatik surətdə meydana çıxacaq. Siz özünüzlə yavaş-yavaş başqa adam kimi yadda saxlayacaqsınız.

Əvvəlki mərhələlərdə siz cisminiz-idrakınızda saxlanan emosiyaları yadırğayırdınız. İndi isə cisminizi ağılınızın yeni halına altdırmaqlı və genlərə verdiyiniz siqnalı dəyişməlisiniz.

Meditasiyanın yekun mərhələsinin məqsədi – həm beyin, həm də cismizin səviyyəsində yeni idrakı yiyələnməkdir. Siz onu elə bir dərəcədə öyrənməlisiniz ki, istənilən məqamda özünüzlə asanlıqla və təbii şəkildə yeni əqli əhvalı-ruhiyyəyə gətirəsiniz. Həm yeni

təfəkkür tərzini, həm də cismani hissələri əzbər bilmək eyni dərəcədə vacibdir ki, heç bir xarici amil əhvali-ruhiyyəyinizi sarsıda bilməsin. Bundan sonra siz yeni gələcəyi yaratmağa və onda yaşamağa hazır olacaqsınız. Siz məşq prosesində təkidlə və dayanmadan yeni Mən'inizi, hərfi mənada, heç nədən yaradırsınız. Çoxsaylı təkrarlardan sonra siz istənilən əlverişli məqamda onu təkrarən yarada biləcəksiniz.

### ***Quruculuq: təxəyyül və ixtiraçılıq sizə idealınızı reallıqda gerçəkləşdirməkdə kömək edəcək***

Bu mərhələdə siz özünüza bir sıra açıq sual verməlisiniz. Cavabların axtarışında yeni kateqoriyalarla mülahizə yürütməli və düşünməli, əvvəllər naməlum olan imkanları nəzərdən keçirməli olacaqsınız. Bütün bunlar isə beyinin alın hissəsini aktivləşdirir.

Bütün düşünüb-daşınma prosesi – yeni idrakın qurulması texnologiyasıdır. Siz beyininizi vərdiş olunmayan sxemlər üzrə aktivləşməyə məcbur etməklə yeni şəxsiyyətin bünövrəsini qoyursunuz. Siz nəhayət ki, idrakı dəyişməyə başlayırsınız!

Şəxsiyyət – düşünce, hərəkət və hissələrdən təşəkkül tapır. Öz idealınızı mümkün qədər dəqiq xarakterizə etməyiniz üçün mən sualları üç mövzu blokuna bölmüşəm. Yadda saxlayın: cavabların axtarışı və analizi prosesində beyinin neyron strukturunun əvəzlənməsi və genlərə təsirin korrektəsi baş verir. (Əgər sizə cavabları beyninizdə saxlamaq çətindirsə, onları kitabçınıza yazın.)

## **Yazılı tapşırıq**

Zəhmət olmasa, təklif edilən suallara cavab verin. Ardınca qeydlərinizi analiz edin və cavablarınızdan nə kimi imkanlar açıldığını haqqında düşüünün.

### **Alın hissənin aktivləşdirilməsi üçün suallar:**

- Mən özümü idealdə necə görürəm?
- ... olmaq necədir?
- Tarixi şəxsiyyətlərdən kimləri məni heyran edir? Onlar necə hərəkət edirdilər?
- Mənim tanışlarımdan kim özünü ... duyur?
- ... kimi düşünmək üçün nə lazımdır?
- Mən kimi nümunəyə gətirmək istəyirdim?
- Əgər mən ... olsaydım, özümü necə hiss edərdim?
- Əgər mən həmin adam olsaydım, özümə nələri deyirdim?
- Əgər mən dəyişməyə müvəffəq olsaydım, başqaları ilə söhbəti necə aparardım?
- Mən hansı yeni keyfiyyətləri daim özümə xatırlatmalıyam?

### **Arzulanan düşüncələr**

- Mənim ideallım, görəsən, necə fikirləşməlidir?
- Mən öz enerjimi hansı düşüncələrə yönəltməliyəm?
- Mənim yeni əqli əhvali-ruhiyyəyəm, görəsən, necə olmalıdır?
- Özümə yeni münasibət, görəsən, necə olur?
- Başqa adamların məni necə qəbul etməsinə istəyirəm?
- Mən ideala nail olardımsa, özüm haqqında nə deyirdim?

## Arzulanan davranış modelləri

- Mənim idealım özünü necə aparmalıdır?
- O nə etməlidir?
- İdeala çatsaydım özümü necə aparardım?
- Mənim idealım, görəsən, necə danışmalıdır?

## Arzulanan hisslər

- İdeal olanda – görəsən, necə olursan?
- İdeala çatsaydım mən nə hiss edərdim?
- Mənim energetikam necə olardı?

\*\*\*

Yeni Mən'in quruculuğu üzrə meditativ praktika prosesində idrakin yeni səviyyəsini hər gün həyata gətirmək, yəni özü üçün vərdiş olunmayan şəkildə düşünmək və hiss etmək zəruridir. Sizin məqsədiniz – özünüzü arzuladığınızı əqli əhval-ruhiyyəyə niyyətli surətdə salmaq və onun təbii alınmasına nail olmaqdır. Bundan da çox, siz həqiqətən də çevrilib başqa adam olduğunuzu hiss edəne qədər yeni hissi cisminizdən keçirməlisiniz. Başqa sözlə, siz meditasiyaya qədər necə idinizsə, ondan sonra da həmin şəxs qalmaq olmaz. Seans prosesində energetikanıza toxunacaq transformasiya baş tutmalıdır. Əgər siz meditasiyadan ayaağa duranda, oturanda olduğunuz adamsınızsa və özünüzü əvvəl olduğu kimi hiss edirsinizsə, deməli, heç nə baş verməyib. Siz əvvəlki qalmısınız.

Seans prosesində daxili səs sizə onlarca bəhanə eşitdirəcək (bu gün əhvalım nəse yerində deyil; mən çox yorulmuşam; mənim işim xirtəkdəndir; mənim buna vaxtım yoxdur; başım ağrıyır; mən anama yaman oxşayıram; gəlsənə səbahdan başlayım; yaxşısı budur xəbərlərə baxım və i.a.) Bunları beyinin istənilən hissəsinə buraxsanz,

sizdə heç nə alınmayacaq: siz, doğrudan da, necə oturmuşdunuzsa, ayaağa qalxanda da həmin adam qalacaqsınız.

Cismani impulslara uymamaq üçün iradənin gücü, niyyətin möhkəmliyi və səmimiyyət tələb olunur. Daxili səsin müzlitilənmə cisminizin idrakin rolunu özündə saxlamaq üzrə nəçər cəhdləri kimi qavrayın. İzin verin o, qiyam qaldırsın, lakin davamında bura və indiyə qaydın, süstləsən və hər şeyi təzədən başlayın. Vaxt ötdükə cisminiz sizin təmsalınızda xozeyini tanıyacaq və sizə etibar etməyə başlayacaq.

## Məşqlər: özünüzü yeni Mən 'ə alırdırın

Cavablar üzərində düşünəndən sonra məşqlərə keçin. Sizin vəzifəniz – yeni ideala xas olan düşüncələri, hissləri və hərəkətləri təkrar-təkrar həyata gətirməkdir. Burada bir məqamı izah edim. Mən sizi nəzərdə tutulan nümunələrə mexaniki surətdə və daqiqə riyət etməyə çağırıram. Proses yəradə olmalıdır. Təxəyyülünüzün ardınca gedin, spontan və sərbəst olun. Özünüzü ciddi müəyyən edilmiş cavablara uyğunlaşdırmayın və hər gün eyni ardıcılıqı təkrarlamağa can atmayın. Sizi məqsədinizə çox sayda yol aparır.

İdeal Mən'iniz haqqında düşünün, ona necə davranışın xas olduğunu özünü xətrətlərin. İdeala çatmış olarsınızsa, siz necə danışdınız, necə yeriyərdiniz, nəfəs alardınız və nə hiss edərdiniz? Başqa adamlara və özünü nə deyərdiniz? Sizin vəzifəniz – mövcudiyətin müvafiq halına düşmək və çevrilib, faktiki olaraq öz idealınız olmaqdır.

Dillərə qətiyyətlə toxunmadan, fikrən fortepianoda çalmaq üzrə eksperimentin iştiraklarını xətrətlərin. Praktiki olaraq onların beynini, qamma və akkordlar üzərində fiziki məşq edənlərin beynini dərəcəsinə dəyişmişdi. Gündəlik fikrən məşqlər neyron strukturunun transformasiyasına gətirmişdi – neyron strukturu elə bil ki, həmin adamlar həqiqətən də fortepianoda çalırarmış kimi şəkli almışdı. Fikir – təcrübə cizgiləri almışdı.



O biri eksperimenti – barmaqları fikrən məşq etdirməyi də xatırladım. Həmin eksperimentdə də iştirakçılar, hərfi mənada həç barmaqlarını da tərpətmədən, nəzarətparacaq fizioloji dəyişiklərə nail olmuşdular! Bax elə sızə də fikrən məşqlər sənətinə yiyələnmək lazım gələcək ki, beyninizə və cisminizə dəyişmək, zamanın özünü qabaqlamaq imkanı vermiş olarsınız.

Yeni Mən'in daim məşq edilməsi – beyin və cismimizin bioloji cəhətdən dəyişməsinin həlledici elementidir. Onları keçmiş bataqlığından çıxarın və birbaşa gələcəyə yönəldin. Beyniniz və cisminiz dəyişən kimi isə şəxsiyyət dəyişikliyinin fiziki cəhətdən təsdiqi də özünü yitirəcək.

### Yeni Mən'inizi xırdalığlarına qədər öyrənin

Səriştəni avtomatik dərəcəyədək yiyələnməyə doğru sıçrayış 7-ci addımın növbəti vəzifəsidir. Avtomatik dərəcədə yiyələnmə o deməkdir ki, hərəkət praktiki olaraq şüurun iştirakı olmadan həyata keçirilir. Bu, avtomobil idarə etməyi təzəlikcə öyrənən adamın çevrilib təcürbəli sürücü olması, yaxud gözüyumulu toxumağı öyrənmək kimidir. Siz bunu, sadəcə, edirsiniz – tamamilə "Nayk" kompaniyasının şüarında olduğu kimi.<sup>1</sup>

Əgər məşqlər darıxdırıcı görünərsə – yaxşı əlamətdir. Deməli, yeni hərəkət tərzii vərdişə çevrilməkdədir, tanıdığınız və avtomatik hərəkət olur. Yeni informasiya məhz bu məqamda uzunmüddətli yaddaşda çöküb qalmağa başlayır. Özünü məcbur etməli və darıxdırıcılığa üstün gəlməlisən, çünki hər yeni məşqlə ideal şəxsiyyətə çevrilmək getdikcə daha asan alınır. Yeni Mən haqqında informasiya yaddaş strukturuna yazılır və vaxt ötdükcə təhləlsüzə keçir. Praktika etdikcə, özünü məxsusən bu hala gətirmək zərurəti aradan qalxır. İndi bu tamamilə təbiidir.

Köhnə həqiqəti yadınıza salın: təkrar – öyrənməyin anasıdır. İstənilən başqa səriştə necə mənimsənənilirsə, yeni həyat da o cür mənimsənənilir.

Əgər hər şeyi düzgün edirsinizsə, onda hər meditasiya ilə lazım olan effektə daha asan nail olacaqsınız. Niyə? Ona görə ki, siz artıq "qızışmışsınız"; neyron strukturlar lazım olan nizamla aktivləşir, beyin hazırlıqlıdır. O, müvafiq maddələri istehsal edir, onlar da cisminizi büsbütün bürüyür və gen ekspressiyasının dəyişməsinə gətirir. Orqanizm artıq lazım olan hala gətirilib. Bundan başqa, siz beyninizin qabaqkı şəxsiyyətinizə bəndlənmiş digər şöbələrinin (alın hissədən savayı) aktivliyini azaldırsınız. Nəticə kimi, keçmiş hisslər artıq vərdiş olunmuş cismani reaksiya meydanına çıxarmayacaq.

Nəzərdə tutun, gedişində yeni neyronların yetişdiyi fikrən məşqlər 4 mərhələdə keçir: informasiyanın mənimsənilməsi, praktiki məşqlər, diqqətin fokuslaşdırılması və təkrar etmək.

Artıq bildiyiniz kimi, informasiyanı mənimsəyəndə neyron əlaqələr təşəkkül tapır; praktiki məşqlər mərhələsində cismimiz yeni hissə vərdiş edir; diqqətin fokuslaşdırılması – neyron strukturun dəyişdirilməsinin mütləq şərtidir, çünki biz yeni stimullara dəqiq və aydın reaksiya verməliyik (mental və fizioloji vəziyyətlərdə). Təkrar etmək isə möhkəm sinaptik əlaqələrin təşəkkül tapmasına gətirir. Bunların hamısı – yeni neyron şöbələrinin, yəni yeni idrakin formalaşması yolunda göstəricidir və meditasiya prosesində siz onların ardıcıl keçirsiniz. Və bir dəfə də: təkrar – uğura aparən açardır.

\*\*\*

Növbəti əhvalat fikrən məşqlərin bütün imkanlarını illüstrasiya edir. Korporativ məşqçi olan Keti geniş insult keçirmişdi, bu səbəbdən onun beyninin sol yarımkrənsində nitq mərkəzi zədələnmiş və o, uzun aylar ərzində danışmaq qabiliyyətdən məhrum olmuşdu. Həkimlər deyirdilər ki, o, bir daha danışa bilməyəcək. Lakin mənim kitabımı oxuyan və seminarımda iştirak edən Keti ictimaiyyət qar-

<sup>1</sup> Just do it (ing. sadəcə bunu et) – tarç.

şısında danışmaq üzrə fikrən məşqlərə başladı. Aldığı bilikləri və praktiki təlimatları köməyinə çağıran qadın diqqətini proses üzərində fokuslaşdırır və nitqini günbəgün fikrən məşq edirdi. Üstündən bir neçə ay ötəndən sonra Ketinin beynində və cismində möhtəşəm fizioloji dəyişiklər baş vermişdi: nitq mərkəzi tamamilə bərpa olunmuş və danışmaq qabiliyyəti qayıtmışdı. Ket bu gün yenə də insanlar qarşısında çıxış edir – və onun nitqi rəvan axır, o, kəkələmir və hıçıldamır.

Kitabın materialını mənimsəmək prosesində sizdə mühüm sinaptik əlaqələr – yeni hissələrin müjdəçiləri artıq təşəkkül tapıb. Həm yeni informasiya, həm yeni hissələr eyni dərəcədə beynin inkişafına şərait yaradır. Bundan başqa, mən sizə köhnəni yadırgamaq və yeniyə alışmağın addımbaaddım təlimatını verirəm. Siz həm də dərk edirsiniz ki, beyninizin və cisminizin dəyişdirilməsi üzrə həm zehni, həm də fiziki səylər son həddə fokuslaşma tələb edir. Yeni şəxsiyyətin inadkar məşqləri isə sizi idrakın (cisminizin) arzulanan səviyyəsinə çəkib gətirəcək. Təkrar – neyron əlaqələrini möhkəmlədir və yeni genləri aktivləşdirir, bu isə o deməkdir ki, siz hər gün lazım olan hala diqqətinə nisbətən daha asan qayıdacaqsınız. Beləliklə, cari mərhələnin vəzifəsi – ideal mövcudluğu halını daim təkrar-təkrar həyata gətirməklə onun təbiiyyətinə nail olmaqdır.

Burada açar-əhəmiyyətli sözlər: müntəzəmlik, intensivlik və davamiyyətin uzunluğu. Yəni siz nə qədər tez-tez praktikə edirsinizsə, hər şey bir o qədər asan alınır; konsentrasiya nə qədər yaxşıdırsa, yeni idrak səviyyəsinə çıxmaq bir o qədər asandır. Siz kənar qıcıqlandırıcılara yayınmadan “ideal” düşüncə və emosiyaları nə qədər çox saxlaya bilərsiniz, yeni mövcudluq halı bir o qədər möhkəm yadda qalır. Bu addım sizi öz idealınızın cildinə fiziki cəhətdən girməyə yaxınlaşdırmaqdır.

## Yeni şəxsiyyət yeni reallıq yaradır

Bu mərhələdə sizin məqsədiniz – yeni mövcudluğu halını möhkəmlətmək, yeni şəxsiyyət olmaqdır. Axı, siz əvvəlki şəxsiyyətinizdən imtina etməklə qaçılmaz surətdə başqa kim isə olursunuz. Sizin köhnə Mən'iniz düşündüyünə, hiss və hərəkət etdiyinə uyğun olan müəyyən reallıq yaradırdı. Qısa deyilsə, hər cür fərdi reallıq bu və ya digər şəxsiyyət üçün sosiyyəvi olan düşüncə, hərəkət və hissələrdən ərsəyə gəlir. Siz onları dəyişməklə şəxsiyyətin yeni ölçü meyarlarnı və yeni reallıq yaradırsınız.

Daxili dəyişiklər mütləq xarici dünyada da əks olunacaq. Başqa sözlə, siz çevrilib başqası olanda artıq əvvəlki kimi yaşaya bilməyəcəksiniz. İdentikliyin kəskin dəyişməsi ona gətirəcək ki, faktiki olaraq başqaşının həyatı ilə yaşayacaqsınız. Con əgər Stivin şəxsiyyətini özünə götürürsə, cəsarətlə təsbit etmək olar ki, o, artıq Con deyil, amma Stiv kimi düşünür, hiss və hərəkət edir.

Daha bir misal. Bir dəfə mən Kaliforniyada haradasa mühazirə oxuyurdum. Birdən bir qadın mənə yaxınlaşdı – hər şeydən göründüyü kimi, son dərəcə qətiyyətli əhvali-ruhiyyədə idi. O, əllərini belinə qoyub, hirsle çıxmırxı:

– Axı mən niyə Santa-Fedə yaşamıram?

Mən sakitcə cavab verdim:

– Çünki indicə mənə müraciət edən adam Los-Ancelesdə yaşayan şəxsiyyətdir. Və o, Santa-Fedə yaşaya biləcək – və artıq yaşayan! – adamı bir damcı da xatırlatmır.

Kvant nəzəriyyəsi nöqtəyi-nəzərindən, yeni şəxsiyyət – quruluş üçün ideal zəmindir. Təzələnməmiş identiklik vərdiş olunmuş, daim özünü təkrarlayan həyat situasiyaları ilə emosional əlaqələrdən azaddır. Və deməli bu, yeni reallığı fəth etmək üçün əla platsdarmdır. Buradan siz ideal həyata lap yaxınlaşa bilərsiniz. Əgər qabaqlar sizin dualarınız demək olar həmişə cavabsız qalırdısa, bu yalnız ona görə belə idi ki, beyninizdə süurlu niyyət tuta-tuta, eyni vaxtda da qabaqkı şəxsiyyət üçün sosiyyəvi neqativ emosiyaların (utanmaq,

günah, kədər, öz miskinliyin hissi, qəzəb, qorxu) əsiriyyətində qalırıdınız. Düşüncələrinizə və təlimatlarınıza rəhbərlik edən məhz elə bu hisslər idi.

Şüurun payına düşən 5 % təhlüşüurun 95 %-i ilə qeyri-bərabər döyüşə girirdi. Düşünce və hisslərin haçalanması hiss olunacaq nəticələrə nail olmağa əngəl törədirdi. Reallığın düzülüb-qoşulmasına görə cavabdeh olan gözəgörünməz səhəyə göndərdiyiniz siqnal bulanıq idi. Yəni əgər siz günah halında idinizsə, – çünki bu hal cisminizin yaddaşına hopub – özünüzü günahkar hiss etmək üçün həyatınıza yeni-yeni bəhanələr çəkib götürürdünüz. Şüurlu niyyət əzbərlənmiş emosional halı üstələmək iqtidarında deyildiniz.

Yeni Mən olanda isə siz başqa cür düşünməyə və hiss etməyə başlayırsınız. İdrakın və cisminizin yeni halı kvant sahəsinə xatirələrdən azad, tərtəmiz siqnal göndərir. İdrak ömründə ilk dəfə aktual realıq üzərində yüksəlməyə və yeni üfüqləri görməyə müvəffəq olub. Baxışlarınız, nəhayət ki, keçmişə yox, gələcəyə yönəlmişdir.

Sadələşdirsək, yeni realıq yaratmaq qabaqçı şəxsiyyətin qüvvəsində deyil. Siz gərək başqa olarsınız. Bax, mövcudiyyətin yeni halına düşəndə isə siz yeni tale quruculuğuna cəsarətlə keçə bilərsiniz.

## Yeni tale quruculuğu

Bu mərhələdə siz (öz yeni keyfiyyətinizdə) yeni fərdi reallığınızı yaratmağa başlayırsınız. Bundan əvvəlki məşqlərin gedişində cismindən azad etdiyiniz enerjiyi işə qoşmağın vaxtı yetişmişdir.

Yaxşı, axı siz nə arzulayırsınız? Cisminizin şəfa tapmasını, qeyri-məmnun həyat sferasını düzəltməyi? Sevginizi tapmağı, yaxud daha maraqlı işə düzəlməyi? Təzə maşın almağı, yaxud krediti ödəməyi? Bəlkə sizə konkret maneəni ləğv etmək lazımdır? Siz nə haqda xəyal etməsəniz də: kitab yazmaq, övladlarınızı universitetə düzəltmək, dağ zirvəsini fəth etmək, təyyarə sürməyi öyrənmək, asılılıqdan azad olmaq, – bəyiniz arzuladığınız nəticəni avtomatik qaydada vizuallaşdırır.

Yeni reallığın obrazları – məhz sevgi, sevinc, buxovlardan azad olmaq və minnətdarlıqla əsib-daşan və çox güclü, yüksək koefrentli energetik sel şüalandıran idrakınızın və cisminizin alışıb-ayrışmış halından gəlir. Siz müşahidəçi effektinin köməyi ilə arzuladığınız hadisələrə real formalar verməklə onları yaratmaqda sərbəstsizsiniz. Süstləşin və özünüzü sərbəst üzə çıxan əsasiasiyalar axımına heç bir analiz aparmadan etibar edin. Bəsirət gözünüzün önündə açılacaq şəkillər, -vibrasiyalar formasında mövcud olan yeni taleyin ilkin cizgiləridir. Siz kvant müşahidəçisi olaraq, materiyanı öz niyyətinizə tabe etdirirsiniz.

Arzuladığınız hadisəni aydın təxəyyül edin, onu bir neçə saniyə ərzində qoruyub saxlayın, ardınca isə kvant sahəsinə göndərin və orada onun gerçəkləşməsi ilə ali qüvvələr məşğul olacaq.

Sizə, elektronu bircə baxışla dalğa halından zərrəcik halına keçirən kvant müşahidəçisi funksiyasını yerinə yetirmək lazımlı gələcək, – ancaq qat-qat geniş miqyasda. Azad etdiyiniz enerji ehtimal dalğasını sizin yeni təcrübəniz olacaq hadisəyə çevirəcək. İndi enerjiniz gələcək reallığa hopub keçməklə onu sizin bir hissənizə çevirir. Möhkəm energetik ipi siz arzuladığınız gələcəklə bağlayır və o, çevrilib sizin taleyiniz olur.

Xəyalın harada, nə vaxt və necə çin olacağını, yaxud həyatınızda məhz kimin peyda olacağını öncədən fikirləşib tapmaq cəhdlərini bir kənara atın. Detalları ali şüurun ixtiyarına buraxın, çünki sizinlə müqayisədə ona ölçüyəgəlməz qədər çox şey aqahdır.

Bilin: nəticə ön gözlənilməz şəkildə təzahür edərək, sizi heyrətləndirəcək və bunun ali qəzavü-qədər olduğunda heç bir şübhə yeri qoymayacaq. İnanın ki, realıq niyyətlərinizə tam müvafiq surətdə düzülüb-qoşulacaq.

Gözəgörünməz şüurla ikitərəfli kommunikasiya tədricən nizamda düşəcək. Bu o deməkdir ki, qurub-yaratmaq səyləri nəzərə çarpmadan ötməyib; kvant şüuru əlaqəyə girir və sorğularınıza cavab verir. Təmasın baş tutduğunu nədən anlaya biləcəksiniz? Həyatınızda qeyri-adi hadisələr baş verməyə başlayacaq – kvant idrakının ismarığı da elə budur. Siz sonsuz sevgi ilə əsib-daşan ali şüurla münasibətlər qurmağa müvəffəq oldunuz.

## ***Fikrən məşqlər praktikası: ümumi icmal***

İndi özünüzi yenidən yaratmağa, yəni özünüzin yaxşılaşdırılmış versiyanızın təcəssümü olacaq yeni mövcudiyət halına keçməyin vaxtıdır. Siz lazım olan hala bir dəfə çatdımsa, özünüzi yenə və yenə həmin hala gətirməli olacaqsınız.

Yeni Mən'inizi dəfələrlə məşq etmək, yeni reallıq faktiki təzahür etməzdən öncə idrak və cisminizdə fizioloji dəyişikliklərə gətirəcək.

Siz meditasiyanın gedişində özünüzi dəyişilmiş hala gətirirsiniz, yəni başqa reallıq yaratmağa qabil olan başqa şəxsiyyətə çevrilirsiniz. Belə hala alılışmış enerji uyğun gəlir, bu enerji sizə, kvant müşahidəçisinə, arzulanan istənilən hadisəni yaratmağa imkan verir. Fikrən məşqlər praktikası üç hissəyə bölünür, lakin dördüncü həftənin meditasiyası üzərində işləyərək onları birləşdirmək yaxşı olardı (bax, Qoşma C-də praktikanın tam mətninə).

### **Yeni şəxsiyyət yaratmaq üzrə fikrən məşqlər praktikası**

İndi isə gözünüzi yumun, özünüzi xarici mühitdən ayırın və yeni həyat quruculuğuna yüklənin.

Siz mövcudiyətin yeni halına keçməlisiniz. İdrakı dəyişmək və yeni cür düşünmək vaxtı yetişmişdir. Yeni təfəkkür tərzini yeni emosional hal meydana çıxaracaq və cisminizi yeni idrakın səviyyəsinə uyğunlaşdıracaq. Eyni vaxtda genlərə göstərilən təsir dəyişəcək. Düşüncənizin hissələrinizdə əks olduğunu hiss edin və gələcək reallığı burada və indi yaşayın. Ürəyinizi açın və öncədən çox böyük minnətdarlıq hissi keçirin – belə ki, gələcəyin lap elə indi baş verdiyinə cisminiz inansın.

Kvant sahəsinin potensiallarından birini seçin və onu yaşayın. Energetikani dəyişmək və keçmişin emosiyalarından gələ-

cəyin emosiyalarına keçmək vaxtıdır. Siz meditasiyadan sonra ayağa qalxanda, eynilə oturana qədərki adam olmamalısınız.

Gözlərinizi açanda necə adam olacağınızı özünüze xatırladın. Yeni reallığa müvafiq gələn HALI dəqiqliklə götür-qoy ələyin. Yeni özünüzi təxəyyülünüzdə canlandırın – siz necə DANIŞACAQ və özünüze məhz nə deyəcəksiniz. İdealınızın nə HİSS ETDİYİ haqqında düşünün. Yeni şəxsiyyətiniz üçün səciyyəvi olan bütün düşüncə, hərəkət və hissələrlə birlikdə, sevinc, ruh yüksəkliyi, buxovlarsız həyat, sevgi, minnətdarlıq və qüvvə ilə birlikdə onun cildinə girin.

Niyyətiniz üzərində o vaxta qədər cəmlənin ki, o sizin DAXİLİ HİSSİNİZƏ çevrilsin. Siz emosiya hiss edən kimi, həmin andaca təfəkkürdə mövcudiyətə keçid baş tutacaq. Həmin bu gələcəkdə kim və nə olduğunuzu yenə özünüze xatırladın.

### **Yeni Mən'in məşqi**

Bir neçə saniyəlik süstləşin. Davamında, indicə çatdığımız halı bir daha yaradın. Bir neçə dəfə də təkrar edin. Məşqi davam etdirin və yeni halın maksimum təbiiyyətinə nail olun.

Lazım olan hala dəfədən dəfəyə daha asan çatdığınızı hiss edirsinizmi? Siz bu halı ixtiyari qaydada, istənilən məqamda təkrarən həyata gətirə bilərsinizmi? Siz yeni duyğuları yaxşı-yaxşı yadda saxlamalı və onları haylayıb çağıra bilməyi öyrənməlisiniz. Siz bu hərəkəti cisminiz səviyyəsində yadda saxlayana qədər təkrar etməlisiniz. Lazım olan hala düşəndə, yeni hissi əzbərləməyə çalışın – axı o, möhtəşəmdir!



## Yeni tale quruculuğu

İndi isə materiyyaya sərəncam etməyin vaxtı yetişmişdir. Siz idrak və cismin yüksəlişi halında olanda gələcək reallığı dolduracaq hadisələri seçməkdə sərbəstsiniz.

Yeni Mən'inizə qərğ olarkən cisminizi və idrakınızı hüdudsuz qüdrət, mütləq ruh yüksəkliyi və çox böyük sevinc halına gətirməyi unutmayın. Qoy obrazlar seli sizi qərğ etsin; onları doğru kimi qavrayın, obyektlərin, yaxud hadisələrin real olduğunda əmin olun (sizi onlarla məhz elə bu əminlik qovuşduracaq). Gələcəklə qovuşun, sanki o artıq gəlib. Axına etibar edin və heç bir suxıntıya yol vermədən, sərbəst assosiasiyalar prosesini işə salın. Qoy yeni özünü hissetmə sizə qüvvət versin. Arzuladığınız hadisəni təxəyyül edin, onu idrakınızda bir neçə saniyə ərzində saxlayın, ardınca isə kvant sahəsinə göndərin, orada onun gerçəkləşməsi ilə ali qüvvələr məşğul olacaq. Bu ardıcılığı hər yeni obrazla da təkrar edin. Yeni tale quruculuğu bax elə bu cür də baş verir. Gələcək reallığa lap elə indi baş vurmağa özünüza izin verin. Cisminiz gərək inansın ki, həmin gələcək artıq çin olub. Ürəyinizi açın və yeni həyat hələ real cizgilər almazdan öncə onun sevincini yaşayın.

Yadda saxlayın ki, diqqət hara yönəlmişdirsə, enerji də oradadır. Siz əvvəlki məşqlərdə cisminizdən azad etdiyiniz enerji yeni gələcəyə doğru hərəkət üçün yanacağa çevriləcək. Siz enerjinizin qiğılıcımla ilə həyatınızı işıqlandırmaqla ilahi qüdrət və səmimi minnətdarlıq halına çatacaq və çevrilib gələcək reallığın kvant müşahidəçisi olacaqsınız. Yeni həyatla energetik əlaqəni hiss edin. Bilin ki, arzuladığınız gələcəyin vizual obrazı – başqa bir şey yox, sizin taleyinizin ilkin cizgiləridir. Siz materiyyanı öz niyyətlərinizə uyğunlaşdırırsınız. Quruculuq aktının baş tutduğunu hiss edəndə, meditasiyanı yekunlaşdırın və bilin: gələcək sizin üçün ən yaxşı şəkildə təşəkkül tapacaq.



## Dördüncü həftənin meditatif praktikası

Nəzəriyyəni oxuyub və yazılı tapşırığı yerinə yetirib, dördüncü həftənin meditatif praktikasına başlaya bilərsiniz. Praktikanın tam mətnini dinləyə-dinləyə (yaddaş üzrə də işləmək olar) meditasiyanı hər gün yerinə yetirin.

Faydalı məsləhət: meditatif praktikanın gedişində elə bir möcüzəli əhval-ruhiyyəyə gələ bilərsiniz ki, sizdən təqribən belə müddəalar qopmağa başlayacaq: "Mən varlıyam, mən sağlamam, mən dahiyəm" – hər şey də ona görədir ki, siz özünüzmə məhz elə bu cür də hiss edə bilərsiniz. Bu, yaxşı əlamətdir. Bu ona dəlalət edir ki, idrakınız və cisminiz vəhdət halında fəaliyyət göstərir. Ricam budur ki, xeyallarnızı analiz etməyəsiniz. Analiz cəhdi sizi məhsuldar alfa-haldan betanın dalğavari mənzərəsinə gətirəcək və təhləlsüura qapını çırpıb örtəcək. Yeni Mən'inizin quruculuğu dərəkali yanaşmanı götürmür.

## Meditasiya üzrə sonrakı təlimat

Bələliklə, siz son həftələri arzuladığınız, qalan bütün ömrünüz boyu yararlanla biləcəyiniz nəticələrə çatmaq üzrə meditatif praktika həsr etmişiniz. Qazandığınız səriştə sizə əvvəlki şəxsiyyətinizin bəzi aspektlərini dağıtmağa və yeni tale quruculuğuna başlamağa imkan vermişdir.

Cari mərhələdə insanların əksəriyyətində, məsələn, aşağıdakına bənzər müxtəlif suallar meydana çıxır:

- Meditasiya səriştəsinin sonrakı inkişafı üçün nə lazımdır?
- Mən prosesi tam mənimləyəndən sonra onu dəyişməz şəkildə təkrar-təkrar etmək mütləqdirmi?
- Şəxsiyyətin ayrı-ayrı aspektləri üzərində işə nə qədər vaxt sərf etmək lazımdır?
- Mən növbəti "layın" çıxarılmasına keçməyə hazır olduğumu nə dənlən anlayacağam?
- Şəxsiyyətin müxtəlif aspektləri üzərində hansı ardıcılıq üzrə işləmək daha yaxşıdır?
- Şəxsiyyətin bir neçə aspekti üzərində eyni vaxtda işləyə bilərəmmi?

### Prosesə yiyələnin

Əgər siz hər gün praktika edirsinizsə, onda vaxt ötdükcə yeddi ayrı-ayrı addım bir rəvan prosədə birləşəcək. İstənilən səriştə kimi, meditasiya da gündəlik işlənməyi tələb edir.

Səsləndirilən induksion texnikalara və praktika mətnlərinə gəlin-cə, onları velosipedi hərəkətə gətirən təkrərlər kimi qavrayın. Nə qədər ki zərurət hiss edirsiniz, o vaxta qədər mətnləri dinləyin. Prosesə tam yiyələnmisinizsə və səslənən mətnin sizi geri çəkib apardığını hiss edirsinizsə, audiomateriallardan dərhal imtina edin.

### Özünüzlə laybalay təmizləyin

Meditasiyanı vaxtaşırı korrekt etməyə hazır olun. Bu, tamamilə təbii, çünki siz özünüzlə daim dəyişirsiniz. Hər gün məşq edirsinizsə, mövcud iyyət halı daim təkmilləşir, bu isə o deməkdir ki, vaxt ötdükcə sizə Mən'inizin korrektəyə möhtac olan yeni-yeni aspektləri açılacaq.

İşin tempini özünüzlə təyin edin. Biz növbəti fəsildə tərəqqininizə təkcə meditasiyadan yox, həm də dəyişiklikli gündəlik həyatınızın

ayrılmaz tərkib hissəsinə çevirməyə müvəffəq olub-olmadığınızı asanlıqla haqqında danışacağıq. Lakin bir aspekt üzərində işə, bir qayda olaraq, dörd həftədən altı həftəyədək vaxt gedir. Bundan sonra adamların əksəriyyəti özlərində növbəti laya keçməyə daxili hazırlıq hiss edir.

Mən sizə təqribən ayda bir dəfə kiçik öz-özünü diaqnostika etməyi tövsiyə edirəm.

### Düzgün yolda olduğunuzun təsdiqlərini axtarın

Siz bəlkə də yazılı tapşırıqlardakı suallara qayıtmaq və cavablardan bəzisini korrekt etmək istəyəcəksiniz. Hisslərinizi yenidən qiymətləndirin, ləğv etməyə çalışdığınız haldan sizdə iz qalıb-qalmadığını yoxlayın. Əgər bu halın kəskinliyi azalmışdırsa, digər arzuolunmaz emosiya, vərdiş və mental təlimatların aktuallaşib-aktuallaşmadığını yoxlayın.

Əgər bu hala sonadək üstün gəlməyibsinizsə, iki yolla getmək olar. Birinci variant – həmin aspekt üzərində yenidən cəmlənmək və bütün prosesi təkrar etmək. İkinci opsiya – bu hal üzərində işi dayandırmadan, başqa problemi də önləmək.

Siz meditasiyanın baza səciyyəli səriştəsinə yiyələndə, emosiyaları bloklarda birləşdirə və onların üzərində eyni vaxtda işləyə biləcəksiniz. Çoxillik məşqlərdən sonra şəxsən mən bütövlükdə şəxsiyyət üzərində işləməyə keçmişdim. İndi mən, öz anlamımda, qeyri-xətti və holistik<sup>1</sup> yanaşma tətbiq edirəm.

Aydındır ki, sizin ideal şəxsiyyət haqqında təsəvvürünüz də daim dəyişəcək. Həyatınızda arzuladığınız tərəfdaş, yaxud yeni iş meydana olanda, tamamilə yəqin ki, nail olduğunuzda dayanmaq istəməyəcəksiniz. Hərdən isə sizdə, sadəcə, özünüzlə silklənmək xətrinə meditasiyanı yüngüləcə başqa şəkllə salmaq istəyi meydana çıxacaq. İntuisiyanıza etibar edin.

<sup>1</sup> **Holistik yanaşma** (yun. *holon* - "iam", "bütöv") - canlı orqanizmlər birliyini bölünməz tam kimi öyrənmək. Holizm nöqəyi-nəzərindən, insan və Kainat vahid bütövü təacssüm edir. - Y.Ə.

## Daha dərin qazımaq istəyənlər üçün

Mənim saytım hələ görməyənlərin hamısını [www.drjoedispanza.com](http://www.drjoedispanza.com) saytına girməyə dəvət edirəm – siz orada çoxlu praktiki məsləhət, mental cəhətdən yenidən proqramlaşma və özünüdəğidici vərdişlərdən can qurtarmaq texnikası tapacaqsınız. Bu sizə özünü dəyişmək üzrə daxilinizdə apardığımız işi davam etdirmək üçün qüvvə verəcək. Bundan başqa, aşağıdakı resurslara üz tutun:

- mənim birinci, “Öz beyninizi inkişaf etdirin: beynin dəyişməsinə elmi baxış” kitabımı oxuyun (bu kitabı tamamlayan materialtək xidmət göstərə bilər). Bu sizə, bildiyiniz kimi, yeni hissələrin sələfi olan bilikləri dərinləşdirməkdə yardımçı olacaq. Həmin kitabda beynin müxtəlif şöbələri haqqında ətraflı danışılır, düşünmə və emosiyaların neyron strukturunda necə çöküb qaldığı izah olunur. Bundan başqa, sizə təkcə həyat situasiyanızı dəyişməyə yox, həm də çoxdan gözlədiyiniz fərdi idealınıza çatmağa imkan verəcək anlam əldə edəcəksiniz;
- “Təhtəlsüzürəm gücü” mövzusu üzrə bir, iki, ya da üç seminarımın üçündə də iştirak edin, mən bu seminarla bütün dünyanı gəzirəm;
- telefon üzrə məşğələlərdə iştirak edin (həmçinin də “Sual – cavab” formatında);
- istinadlarını mənim saytımda tapa biləcəyiniz audio-vizual materiallar da (DVD və CD formatda) biliklərinizi dərinləşdirməkdə sizə kömək edəcək.



## FƏSİL 14

# TƏZAHÜR VƏ ŞƏFFAFLIQ: YENİ REALLIQDA HƏYAT

(beşinci həftə)

Dəyişiklərin təzahür etməsi ondan xəbər verir ki, siz istənilən xarici amildən qüdrətli olan yeni daxili nizamata artıq vərdiş etmisiniz. Enerjiniz daim yüksəkdir, şüurunuz cisminizdən, mühitdən və zamanın asılı olmayaraq yeni reallıqda kök atmışdır. Yeni həyata siz kim kimi daxil olacaqsınız? Evdakilərlə ünsiyyətə, uşaqlarla oynayanda, işdə, süfrə arxasında... daim özünü müşahidə edin. Siz dəyişmiş mövcudiyətə halına həmişəmi riayət edirsiniz? Siz meditasiyanın gedişindəki energetik səviyyəni gün ərzində saxlayırsınızsa, tezliklə həyatınızda dəyişiklər baş verəcək. Kvant qanunu belədir. Əməllər və niyyətlər haçalanmayanda, hərəkətlər düşüncələrlə eyni mənalı olanda, həqiqətən də çevrilib başqa kim isə olanda, biz zamanı qabaqlamış oluruq. Xarici mühit indən belə sizin düşüncə və hissələrinizə nəzarət etmir – hər şey düz əksinədir. Qüdrət də ələ budur, özü də bu sizdə həmişə gizlənibmiş...

Görüntünün mahiyyətlə üst-üstə düşməsi – keçmişin əsarətindən azad olmağın əlamətidir. Bizim sevinc adlandırdığımız da məhz elə enerjinin azad edilməsinin fəsad səciyyəli effektidir.

### ***Təzahür: yeni şəxsiyyət qismində həyat***

Daxili neyro-kimyəvi hal elə bir dərəcədə nizamlanmış və koqerentdirsə ki, artıq onu nə qədər qeyri-koqerent olmasa da, heç bir xarici stimül poza bilmir, deməli, idrak cisminizlə harmoniyadadır. Siz həqiqətən də çevrilib başqa adam olmusunuz. Siz yeni halınızı (yeni şəxsiyyətinizi) əzbər öyrənməyə isə daxili dəyişiklər mütləq xarici dünyada və fərdi reallığınızda əks olunacaq. Davranışınız həqiqi mahiyyətinizi təəssüm etdirirsə, deməli, siz yeni tələyə doğru yoldasınız.

Cisminizi idrakın yeni səviyyəsində saxlamağa müvəffəq olursunuzmu?

Emosiyalar təhtəşür yaddaşında saxlandığından, sizin vəziyyətiniz – heç bir xarici amilin sizi qabaqkı reallığa qaytara bilməməsinə dərk olunmuş surətdə göz qoymağdır. Siz yeni Mən`inizi əməlli-başlı əzbərləməli və mühitin imtqavimətini vecinizə almadan, inadla ondan yapışmalısınız.

Yadda saxlayın: əgər hər şeyi düzgün edirsinizsə, onda meditasiya prosesində təfəkkürdən mövcudiyətə keçirsiniz. Müvafiq halda olanda isə yeni mövcudiyət səviyyəsinə müvafiq düşünmək və hərəkət etmək də qat-qat asanlaşır.

### **Təzahür gərək daimi olsun**

Əgər qısa deyilsə, təzahür – dualarınızın eşidildiyinin dərkilə yaşamaq deməkdir. Bu, həyatın ən cürətli gözləntilərə uyğun olduğu hissindən sevinc deməkdir. Bu, idealınızı yaratdığınız halda daim yaşamaq deməkdir. Əgər sonradan köhnə qayda ilə yaşayacaqsansa, yeni şəxsiyyətin yaradılmasına meditasiya etməyin mənası yoxdur. Bu ona bənzəyər ki, faydalı səhər yeməyi yeyənsən, ardınca isə bütün günü ziyanlı fastfud təpəşdirənsən.

Arzuladığınız hadisənin maddiləşməsi üçün məqsədə tam uyğun davranış düzənləməyiniz zəruridir. Əməllərin düşüncələrlə haçalanmasına, qərarların isə mövcudiyətin yeni halının əksinə getməsinə yol vermək olmaz. Fikrən məşqlərin gedişində nail olduğunuz hər şey öz fiziki tətbiqini tapmalıdır. Cisminizi işə qoşun və onu məcbur edin ki, idrakın öyrəndiyi hər şeyi yerinə yetirsin.

Beləliklə, reallıqdan cavab almaq üçün quruculuq prosesində nail olunan enerji səviyyəsini saxlamaq zəruridir. Əgər kainatın sizə möcüzəli hadisələr dili ilə cavab vermasını istəyirsinizsə, idrakın ali halı sizin üçün norma olmalıdır. Quruculuq enerjisi sizi zamandan kənar ölçü [koordinatlarına] qoşur və arzuladığınız hadisəni özünüza çəki bəttirməyə kömək edir.

Mən`inizin iki mahiyyətinin birləşməsi o deməkdir ki, siz gündəlik həyatınızda da meditasiya prosesində yaratdığınız həmin şəxsiyyətsiniz. Siz çevrilib gələcək özünü – qabaqlar yalnız kvant potensial qismində mövcud olan adam olursunuz. Gündəlik həyatınızda da meditasiya prosesindəki ilə eyni elektromaqnit şüaları saçırızsınızsa, deməli, yeni tələyə artıq qoşulmusunuz. Öz ideal versiyanızla eyniləşin və yeni reallıq sizə səxavətli bəxşilər təqdim edəcək. Ali qüvvələrin cavabı da elə bunlar olacaq.



## Kainatın cavabını gözləyin

Kainatın cavabı – iki energetik halın nəticəsidir: yaratdığımız halın və günbəgün yaşadığımız halın. Cavab – siz öz idealınızı aktual fiziki reallıqda gerçəkləşdirəndə gəlir. Əgər siz idrakınızın və cisminizin alılışmış halını saxlamağa müvəffəq olursunuzsa, deməli, arzuladığınız hadisələr həyatınızda çox tezliklə baş verəcək.

Cavab hansı formada gələ bilər? Sizin həyatınızda yeni imkanlar, maraqlı təsadüflər (sinxronlaşma), şəraitin uğurlu qovuşmaları, vəhy, mistik təcrübələr təzahür edəcək. Siz axın halına düşə və say göstərmədən dəyişə, sağlamlığınızı düzəldə, yaxud yeni tanışlıqlar qura bilərsiniz – və bu hələ ancaq başlanğıcdır! Kainatın xoşməramlı reaksiyası sizi işi davam etdirməyə ruhlandıracaq.

Daxili söylərinizin nəticələri xarici dünyada maddiləşəndə, siz daxilinizdə və xaricinizdə baş verənlər arasında təbii şəkildə qarşılıqlı əlaqə quracaqsınız. Prinsipial cəhətdən bu yeni təcrübə ona dəlalət edir ki, indi siz kvant qanunun üzrə yaşayırsınız. Baş verən dəyişiklərin emosiyalar və idrakın halı ilə bağlı gördüyünüz daxili işin birbaşa nəticəsi olduğunun dərkini sizi heyran edəcək.

Siz daxili və xarici dünyanın qarşılıqlı əlaqəli olduğunda əmin olanda, belə nəticələrə gətirən hərəkətlərinizi daha diqqətlə analiz edəcək, onları yeni və yeni təkrarlayacaqsınız. Daxili söylərin xarici təzahürü o deməkdir ki, siz səbəb-nəticə əlaqələri çərçivəsindən çıxmış və arzuladığınız nəticələri həyləməyi öyrənmisiniz. Siz çevrilib reallığın qurucusu olmusunuz.

Özünüzi yoxlayın. Meditasiyanın gedişində nail olduğunuz daxili halınızı xarici dünya ilə təmaslarınızda da eyni saxlamaq sizdə alınır mı? Qabaqkı Mən'inizlə bağlı assosiasiya və xatirələrin aşib-dəşdiyi aktual reallığa üstün gəlməyə müvəffəq olursunuz mu? Siz tanış qıcıqlandırıcılara vərdiş olunmuş reaksiyanızı dayandırmaya qabil-siniz mi? Cisminizi və idrakınızı cari məqamı qabaqlamağa kökləyə bilərsiniz mi?

Axi, biz məhz elə buna görə, – adi həyatda çevrilib başqa adam olmaq üçün meditasiya edirik.

## Yeni Mən'i öz həyat formulanıza yerləşdirin

Özünüzi gün ərzində daim yeni energetik səviyyəyə “çəkiç çatdırın”. Dərketməni ayıq-sayıq saxlamağın zəruri olduğunu özünüza xatırladın. Həyat səhifələrinizin kənarlarında fikrən çox da böyük olmayan “qeydlər” qoya bilərsiniz, məsələn:

*Səhər düş qəbul edəndə həyatımda olan bütün hər şeyə görə minnətdarlıq hiss edəcəyəm. İş gədəndə yalnız sevinc keçirəcəyəm. Rəisimlə üzləşəndə idealım özünü necə aparaçaqdısa, mən də o cür davranacağam. Hə, nahar vaxtı ideal Mən'im in dalğasına köklənməyi birçə yaddan çıxarmayım. Mən evə qayıdanda və uşaqları görəndə enerji qabarması və ruh yüksəkliyi hiss edəcəyəm və biz ürəkdən ünsiyyətdə olacağıq. Mən də indi necə olduğumu yatmaq qabağı mütləq özümə xatırladacağam.*

## Günün axırında suallar

Özünüzi yoxlamaq üçün suallar, gün ərzində özünüzi yeni keyfiyyətdə nə dərəcədə uğurlu təzahür etdirdiyinizi müəyyənləşdirəndə sizə kömək edəcək:

- Mən bu gün vəzifəmin öhdəsindən necə gəldim?
- Pozuntular olmuşdu mu? Onların səbəbi nə idi?
- Kimə və hansı şəraitdə qabaqlar olduğu kimi reaksiya vermişdim?
- Hansı məqamlarda avtomatda hərəkət etməyə başlayıram?
- Növbəti dəfə özümdən çıxmamaqdan ötrü nə etməliyəm?

Tövsiyə edirik ki, yuxuya getməzdən qabaq hansı məqamlarda öz idealınızdan sapdığınızı xatırlayasınız. Sapmanı təhrük edən situ-

asiyanı aşkara çıxaranda özünü iki sual verin: "Mən yenə də belə situasiyaya düşəndə nəyi başqa cür edəcəyəm?" və "Belə situasiyanı neytrallaşdırmağa hansı biliklər və fəlsəfi əsaslar kömək edərdi?"

Cavabların üzərində düşünmək – növbəti fikrən məşqdır, bu sizə şəxsiyyətin başqa problemləli aspektini də hamarlamaqda kömək edəcək. Düşüncələrin gedişində sizi yeni situasiyalara hazırlayan neyron əlaqələri təşəkkül tapacaq. Çox da hiyləgər olmayan və tədbir sizə gündəlik meditasiyaya quraşdırma biləcəyiniz "Mən"inizin ideal modelini" təzələməkdə və təkmilləşdirməkdə kömək edəcək.

### *Şəffaflıq: daxildən xaricə keçid*

Şəffaflıq o deməkdir ki, görünüşü və mahiyyət üst-üstə düşür, daxili hal isə xarici realtıqda əks olunur. Siz bu hala çatanda idrak və həyat anlayışları cəmlənəcək. Bu, siz və quruculuğunuzun bəhrələri arasında yekun mərhələ olacaq. İndi həyatın hər bir sferası idrakın güzgüsü olmuşdur. Həyatınız elə siz özünüzdür, həyat isə şəxsiyyətinizin əksidir. Kvant fizikası təsbit etdiyi kimi, əgər ətraf mühit yalnız idrakın davamıdırsa, onda həyatın tam şəkildə yenidən, yeni mövcudiyətə halına uyğun təşkil məhz elə indi baş verir.

Şəffaflıq – çoxdan gözlədiyiniz şəxsiyyət dəyişiklərinin realizə olunduğu əsl qüvvə halıdır. Siz duyğular vasitəsilə özünüzdə müdriklik hopdurmuş, xarici mühitə və öz keçmişinizə üstün gəlmisiniz.

Analitik idrakın həddən ziyadə aktivliyinin azaldılması şəffaflığın səliss əlamətətik xidmət göstərə bilər. Siz artıq bütün hər şeyi analiz etmək istəmirsiniz, belə ki, bu sizi nail olduğunuz mövcudiyət halından sapdırır. Axı, şəffaflığın fəsad səciyyəli effekti həqiqi sevinc, enerji bolluğu və özünüifadə azadlığıdır, eqo'dan gələn istənilən fikir isə müsbət emosiyaların qızğınlığını azaldır.

### **Məqam yetişəcək ki...**

Həyatınızda füsunkar dəyişiklər baş verməyə başlayanda mütləq, bütün möcüzələrə görə şəxsi idrakınıza minnətdar olduğunuzun dərkindən kəskin heyranlıq və ilahipərvərlik məqamı yetişəcək. Siz qabaqkı həyatınıza heyranlıq və məmnunluqla nəzər salacaqsınız – və o həyatda heç nəyi dəyişmək istəməyəcəksiniz. Heç bir hadisə sizdə kədər və peşmançılıq doğurmayacaq, çünki yaradıcılıq triumfu məqamında qəti şəkildə hər şey öz mənasını alır. Əmin olacaqsınız ki, sizi həmin bu möhtəşəm məqama həyat özü planlı qaydada gətirib.

Göstərdiyiniz söylər nəticəsində ali idrakın şüuru sizin şüurunuzla sızıb keçmişdir; onun mahiyyəti sizin mahiyyətiniz olmuşdur. Siz ilahi başlanğıca yaxınlaşmışınız. Sizin həqiqi naturanız, sizin ən təbii halınız da məhz elə budur.

Bütün canlıların gözəgörünməz yaradıcısının enerjisi sizdə aşıb-daşanda isə, nəhayət ki, öz həqiqi mahiyyətinizi tam həcmdə hiss edəcəksiniz. Qəlbinizdə çarpıqlar qoymuş travmalar mahiyyətinizi müvazinədən çıxarmışdır. O, mürəkkəbləşmiş, çiləklənmiş, qütblərə bölünmüş, ziddiyyətli – və öncədən söylənilən olmuşdur. Siz idrakınızın və cisminizin [vibrasiya] tezliklərini təbii şəkildə yavaşdan sağ qalmaq emosiyasını yadırgayanda, öz elektromaqnit fonunuzun yüksəltməsiniz. İndi siz daha yüksək tezliklərdə vibrasiya edirsiniz. Siz ruhunuzun qapısını taybatay açmaqla və ali qüvvənin sızıb keçməsi üçün məkan ayırmaqla özünüzdə azadlıq bəxş etməsiniz.

Və budur, nəhayət, siz vahid halda qovuşmusunuz. Siz – ali idraksınız, ali idrak – sizsiniz. Bizim sevgi adlandırığımız koherent enerji seli sizə hopmuşdur. Qeyd-şərtsiz sevgi halı həmişə daxilə doğur və yalnız sonra zahiri təzahürlərini tapır.

\*\*\*

Siz ali şüurun həyatverən qüvvəsindən içərkən paradoksla üzləşə bilərsiniz. Sizi, çox ehtimal, tamlığınızın elə bir hər şeyə hopan hissi bürüyəcək ki, sadəcə, başqa nə diləyəcəyinizi fikirləşib tapa bilməyəcəsiniz. Bu ikili hiss mənim üçün vəhy olmuşdu.

Bütün ehtiyac və istəklər – nəyinsə və ya kiminsə, yer və ya vaxtın çatışmazlığından irəli gəlir. Ali şüurla təmas qurandan hərdən özümü onda tuturdum ki, başqa nəşə haqqında düşünmək mənə çətindir – halım bu qədər möhtəşəm olurdu. Tamlığımı o qədər kəskin hiss edirdim ki, heç bir fikir dəyməzdi ki ona yayınasan.

Məsxərəyə bax ki, quruculuq məkanına düşəndə bizim nəyə isə ehtiyac duyduğumuz sona yetir, çünki arzı obyektləri ilə doldurmağa çalışdığımız boşluqlar artıq yoxdur. Onun yerinə tamlıq hissi gəlmişdir. Və indi istədiyimiz yeganə nə varsa, bu da – möcüzəli tarazlıq, harmoniya və sevgi halında olmaqdır.

Mənim hissələrimə görə, haqiqi, qeyd-şərtsiz sevginin mənbəyi budur. Azad olmaq məhz elə, müqabilində heç nə gözləmədən həyat qarşısında ilahipərvərlik qabiliyyətidir. Biz indən belə mühitin elementlərinə bəndlənməmişik. Bu hiss o qədər harmonikdir ki, onu bir dəfə keçirdikdə, artıq heç vaxt başqalarını mühakimə edə və həyat şəraitinə emosional reaksiya vermək səviyyəsinə enə bilməyəcəyik. Bu, özünü bada vermək demək olardı. Bizə ali şüur rəhbərlik etməyə başlayır – indi o, hərəkətlərimizin hamısını özünü bilürə verir. Biz insanilikdən ilahliliyə doğru hərəkət edir və getdikcə daha çox Tanrı kimi oluruq. Bizim sevmək qüvvəmiz və qabiliyyətimiz artır, biz daha mərhəmətli, səxavətli, qatıyyətli, diqqətli, inadkar və sağlam oluruq. Bütün bunlar – ilahi şüurun işidir.

Siz sevinc və şadanalıqla aşıb-daşanda, bu hissələrin ətrafdakılara da sirayət etməsi ilə bağlı təbii tələbat meydana çıxır. Bəs bunu ən asan necə etmək olar? Bölüşməklə!

Biz düşünrük: “Mən ağı başdan çıxaran hissələr keçirirəm və istəyirəm ki, onları sən də hiss edəsən. Ona görə də onları sənə bəxş edirəm”. Və biz hissələrimizə başqaları ilə bölüşməyə başlayırıq ki, onlara da minnətdarlıq vəhyi gəlsin. Və biz bütün bunları özümü-

zü tamamilə unudaraq edirik. Bunun mümkün olduğu dünyanı birca təsvür edin!

Əgər yeni reallıq yaratmaq hər halda ürayinizdən keçərsə, onda bilin ki, xəyalınızla vahid bütöv təşkil edən daxili tamlıq halından çıxış edərək qurub-yaradacaqsınız. Siz quruculuğunuzun bəhrələri ilə eyniləşmişiniz. Qabaqkı şəxsiyyətlə bütün əlaqələri geridə qoyub quruculuq məkanına düşəndə sizi qələmə alınmaz heyranlıq bürüyəcək və bu, yaratdığımız artıq sizə məxsus olduğunun səhvsiz göstəricisi olacaq. Bu, tennis topunu həmin, yeganə düzgün məqamda geri qaytarmaq, ya da arxa görünüş güzgülərinə baxmadan məşını səkinin bir neçə santimetrliyində park etmək kimidir. Siz sadəcə hiss edirsiniz. Və sadəcə bilirsiniz.

\*\*\*

Gündəlik meditasiyanı mən bax belə yekunlaşdırıram. Mənim sonluğum sizin ürayinizcə olarsa, onu özünüza götürə bilərsiniz.

*Gözlərinizi yumun. Ali şüurun varlığını dərk edin – özünüzdə və ətrafınızdakı bütün hər yerdə. Yadda saxlayın ki, o, real mövcuddur. Lap indicə o sizi müşahidə edir və niyyətlərinizin hamısı ona bəllidir. Unutmayın ki, bu, – bütün canlıların, zaman və məkandan kənar mövcud olan yaradıcısıdır.*

Bax, cismimizin aludəçilikləri və eqo-idrakin fəndgirliyindən keçə-keçə getdiyimiz uzun-uzadı yolda sonuncu addım atılmışdır. Və ali şüur haqiqətən mövcuddursa, ondan sizə işarə verməyi təvəqə edin ki, təmasın baş tutduğunu başa düşəsiniz. Yaradana deyin: “Mən bu gün sənin obrazın üzrə və sənə bənzər hərəkət etmişəmsə, zəhmət olmasa, mənə işarə ver ki, söylərim nəzərə çarpmadan qalmayıb. Və qoy sənin cavabın mənim üçün gözlənilməzlik olsun, məni vərdiş etdiyim yuxudan oyatsın və bunun səndən gəldiyindən heç bir şübhə yeri qoymasın və məni sonrakı saylara rəhlandırın”.

Yadda saxlayın: əgər cavab gözlənilən və öncədən söylənilən olarsa, deməli, sizin dünyanızda heç nə dəyişməyib. Qəlbinizin dərinliyində vərdiş olunmuş təhsis etdiyinizi yeni və gözlənilməz kimi elan etmək tamahsılanmasına uymayın. Yeni həyat sizi hazırlıqsız yaxalamalı, ola da bilsin, bir az ürktümlüdür – ancaq öz mahiyyəti yox, çin olma forması etibarlı.

Həyat bizi yuxudan oyadır, baş verənin yeniliyi isə ağıllı başdan çıxarır və bütün diqqətimizi qalıqsız özünə cəlb edir. Biz məişət hissələri üzərindən qalırıq. Əgər bizdə “zərərcə də olsun şübhə” yoxdursa, deməli, hər şey o qədər əla və maraqlıdır ki, əmin ola bilərik: söylərimiz bəhrəsini verir. Və biz dəqiq bilirik ki, qeyri-adi hadisə – başqa heç nə yox, ali idrak əlinin işidir.

### *Hələdici eksperiment*

Beləliklə, siz ali şüurla təmas qurmusunuz. O sizə işarə verir və təkcə siz özünü bilirsiniz ki, baş verənlərin hamısı – yalnız sizin öz daxilinizdə apardığınız işin nəticəsidir. Kainatın cavabları sizi yeni qəhrəmanlıqlara ruhlandıracaq. Çün olmuş möcüzədən alınan müsbət yükü isə növbəti xəyalın gerçəkləşməsinə yönəltmək olar. Siz sanki alim, ya da təbiətşünas kimi öz həyatınızla eksperimentlər aparacaq və zəhmətinizin nəticələrini qiymətləndirəcəksiniz.

Həyatın mənası – yaxşı olmaqla, Tanrıya yarınlımaqla, gözəlliyinlə parlamaqla, məşhurluq aramaqla, yaxud uğura nail olmaqla yox, maskaları qoparıb atmaqla və ilahi enerji selini əyləcləyən fəsadları dağıtmaqladır.

Bizim məqsədimiz – ali idrak özümü buraxmaq və ona bizim vasitəməzlə hərəkət etməyə izin verməkdir. Biz şəxsi yaradıcılığımız vasitəsilə qüvvəyə yiyələnəli və özümüdə o sualları verməliyik ki, onların cavabları tələyimizi mütləq zənginləşdirəcək. Dəhşətlər yox, möcüzələr gözləmək. Ali şüur bizim tərəfimizdədir – bunun tam dərk ilə yaşamaq. İdrakı gündəliklik çərçivəsi xaricinə çıxar-

maqla, gözəgörməz qüvvənin köməyi ilə nail olduğumuz hər şeyi seyr etməklə və indiyədək məlum imkanlara açılmaqla, biz ruhən böyüməkdə və ümumkainat idrakının ötürücüsü olmaqla özümüdə kömək etməsi oluruq.

Tutaq ki, siz özünüdə xəstəlikdən müalicə edə bilmisiniz. Yeni doğrudanmı sizdə daha da irəli getmək və başqalarına şəfa vermək arzusu doğmayacaq? Amma əgər sizdə toxunmaqla insanın şəfa tapmasına müvəffəq olmaq alınarsa, onda yeni sualla qarşılaşacaqsınız: “Bəlkə mən sevimli adamıma məsafədən də şəfa verə bilərəm?” Ancaq siz bu sənətə yiyələnəndə və kiminsə orqanizminə fiziki təsir göstərmiş olanda, yeni vəzifə özünüdə yetirəcək: “Bəs mən heç nədən – nəyə yarıda bilərəmmi?”

Biz nə qədər uzağa gedə bilirik? Bu səyahətin sonu yoxdur. Hər şey yalnız suallar qoymaq, yeni biliklər axtarıb tapmaq, idrakı və ruhu açıq saxlamağı bacarmaqla aslıdır.

\*\*\*





## SÖZARDI

### Doğrudan da özün olmaq

İnsanla bağlı ən böyük yanlışlıq ondan ibarətdir ki, biz biröcülük, maddi reallığın çərçivəsilə məhdudlaşdırılmışıq, vital enerji-dən<sup>1</sup> məhrumıq və Tanrıdan ayrılıb uzaqlaşdırılmışıq. Ümid edirəm ki, bu məqam üçün siz artıq agah olmusunuz ki, ilahi enerji əslində daim həm bizim daxilimizdə, həm də ətrafımızda hər yerdədir. Əsl mahiyyətimiz haqqında həqiqəti gizləmək təkcə əsarət altına almır, həm də bizi inandırır ki, həyatımız fiziki mövcudluq çərçivəsi ilə məhdudlaşdırılmış və həqiqi mənadan məhrum edilmişdir.

Biz dünyamızın maddi reallıqla məhdudlaşdığına, özümüzün isə şəxsi taleyimizə təsir göstərmək iqtidarında olmadığımızı inanmamalıyıq. Mən səmimi-qəlbədən ümidvaram ki, bu kitab sizə qüvvə verib və insanın həqiqi mahiyyətini görməkdə köməklik göstərəcək.

Bizim hər birimiz – öz reallığımızı müstəqil surətdə qurub-yaradan çoxölcünlü varlıyıq. Qoy bu sizin qanun qüvvəsinə mindirilmiş yeni əqidəniz olsun – kitabımı mən elə buna görə də yazmışam. Siz özünüzü yadırgayanda idrakdan məhrum olmalı – yenisini yaratmalısınız.

<sup>1</sup> **Vital enerji** (lat. *Vitalitas* - həyat qüvvəsi, həyat verən, Həyat) - çox qısa və ümumi şəkildə, ayrıca hər bir orqanizmə olduğu kimi, Kainatın özünə də həyat verən ilahi mənbəyi enerji. - Y.Ə.

Qabaqki, vərdiş olunmuş həyatdan (fərqli desək – idrakdan) tam azadolma və yeni reallığın yaradılması arasında məqam yetişəcək ki, siz elə bil iki aləm arasında asılıb qalacaq və nəyəsə istinad edə bilməyəcəksiniz. Çoxları bax elə bu vaxt naməlumluq yükünə tab gətirmir və vərdiş olunmuşu yumalıdır. Ancaq ən məhsuldar zəmini məhz elə bu boşluqdur. Bunu mistiklər və müqəddəslər – elə azad düşüncəli insanların da hamısı yaxşı bilir.

Öncədən söyləmək mümkün olmayanın arasında yaşamaq – eyni vaxtda mümkün potensialların hamısı şəkildə mövcud olmaq deməkdir. Siz bu boşluqda uyğunlaşa biləcəksinizmi? Əgər biləcəksinizsə, onda siz ən özəmətlə – “Mən varam” yaradıcı qüvvənin axınına artıq qoşulmusunuz.

Bioloji, fizioloji, emosional, kimyəvi, nevroloji və genetik səviyələrdə dəyişmək və həyatın mahiyyətinin yarışmadan, rəqabətdən, uğurlu olmaqdan, məşhurluqdan, fiziki gözəllikdən, seksualıqdan, qüdrətdən və maddi nemətlərdən ibarət olduğuna şüursuz surətdə tabe olmağa son qoymaq üçün gündəlikliyin buxovlarını qırmaq lazımdır. Qorxuram ki, bizi cavablar üçün xarici dünyaya üz tutmağa və xoşbəxtliyi onda axtarmağa məcbur edən də məhz elə bu şəkildə ifadə olunmuş “həyatın uğurlu resepti”dir, hərçənd həqiqi sevinc və düzgün cavablar bütün bu vaxt ərzində bizim öz daxilimizdə olub.

İndi, həqiqi Mən ə harada və necə yiyələnən? Xarici dünyanın tanış elementləri ilə assosiasiyalardan yapılıb-yapıldırılmış psevdosaxsiyyətin yardımı ilə? Yoxsa ki, reallığın özü kimi real olan və imitasiya edə biləcəyimiz idrak və şüura malik daxili enerji ilə vətəndə gəlmək vasitəsilə?

Əlbəttə, ikinci. Söhbət həm şəxsi, həm də varlıqların hamısının əzəldən qoşulmuş olduğu universal idrakın tükənməz mənbəyindən gedir. Şüura malik olan bu enerji və onun vibrasiyaları o qədər koqerentdir ki, onlar bizdən keçəndə həqiqi sevgi hissi meydana çıxarırlar. Qapıları açmağına bənddir – həyatı xələf edən enerji seli bizi daxilən dəyişəcək. Sizin itaətkar nökrəriniz öz təcrübəsində qavramışdır ki, təkcə buna görə yaşamağa dəyər.

Ümidvaram ki, siz artıq anlamısınız: bu enerjiyə çıxış hamı üçün açıqdır, bircə istəməyində bənddir. Lakin materialistik baxışları rəhbər tutanlara onun mövcudluğuna alışmaq çətin olacaq. Məsələ ondadır ki, realistlər reallığı lamisə orqanları vasitəsilə müəyyən edirlər. Nəyi isə görmək, eşitmək, dadını və ya iyini duymaq, ya da əlləşdirmək mümkün deyilsə, onda onlar üçün bu elə bil heç mövcud da deyil. Bu sayəq ikilik – insanları illüziyalar tələsinə çəkilib salmağın əlverişli sxemidir. Əgər diqqət inadkarlığa yalnız belə qovhaqov və duyğularla belə zəngin xarici dünyaya yönəldilsə, onda öz daxilinə boylanıb baxmaq qüvvəmiz xaricində olan vəzifə kimi görünür.

Enerji isə həmişə diqqətin ardınca gedir. Diqqət fokusunu xarici, maddi dünyaya yönəldən – və sizdə reallıq haqqında müvafiq təsəvvürlər formalaşacaq. Və əksinə, dərkətməni şəxsiyyətin dərinlərdəki laylarına bərqərar edən və enerjiniz reallığın sərhədlərini genişləndirəcək. Hər kəs öz diqqətinə bildiyi kimi sərəncam etməkdə sərbəstdir. Bu çox böyük qüvvəni idarə etmək bacarığı və onu sadəli şəkildə istifadə etmək – möhtəşəm bəxşisdir. Yadda saxlayın: düşüncələriniz və dərkətməniz nəyə yönəlsə, o da çevrilib reallıq olur.

Siz hansısa məqamda düşüncənin real olduğunda şübhələnməyinizə, yenidən materializmin mənəsinə düşəcək və bütün səyləriniz puç olacaq. Siz, sadəcə, emosional asılılıq, yaxud həmin məqamda həzz almaq vərdişi lehinə seçim edəcək, özünüzi yeni imkanlardan məhrum etmiş olacaqsınız.

Burada dilemma ehtiva olunmuşdur: ağılımızda qurub-yaratdığımız gələcək hələ duyğularımızda təzahür etməyib. Kvant modelinə uyğun olaraq, sensor təsdiq sonuncu növbədə gələcək. Bax buna görə çoxları materializmə qayıdır və avtomatik mövcudluğu davam etdirir.

Mən isə xatırlatmaq istəyirəm ki, maddi obyektlərin hamısının məşəyi – zaman və məkan xaricində mövcud olan elə həmin gözəgörünməz qeyri-maddi sahədir. Sadəcə dillə deyilsə, siz toxumu [daxili] dünyanızda səpib, bəhrəsini reallıqda görəcəksiniz. Əgər siz həm cisminiz, həm də idrakınızla xəyala qərğ ola bilərsinizə, onda

hesab edə bilərsiniz ki, potensialınız artıq gerçəkləşib. Odur ki, arzunuzu, sadəcə, açıb buraxın; o, xarici dünyada öz-özünü təzahür edəcək. Qanun belədir.

Hə, ən mürəkkəb iş isə – öz dəyərsiz Mən'inizə sərf edəcəyiniz vaxta qənaət etməmək və bunların hamısını praktikada gerçəkləşdirməkdir.

Bu da axır. Bizim hər birimiz – ilahidən yaradıcıyıq. Ruh yüksəkliyi və biliklərin üföqlərini genişləndirmək tələbatı bizi yaradıcı prosesə sövq edir. Və eyni vaxtda da, istənilən insan vərdişlərin törəməsidir. Biz tamamilə hər şeyə vərdiş edirik. Beyinin üç növü bizə bilikdən hissələrimiz vasitəsilə müdrikliliyə keçməyə imkan verir. Bir hərəkəti dəfələrlə təkrar edəndə, biz həmin hərəkəti cismimiz səviyyəsində mənimsəyir və onu idrakın iştirakı olmadan edirik – vərdişin təyini belədir.

Problem ondadır ki, bəzən biz əsl qüdrətimizi məhdudlaşdıran vərdişlər qazanırıq. Ciddi vərdişkarlıq meydana çıxaran sağ qalmaq emosiyaları bizi məhdudiyatların əsarətində və Mənbədən ayrılmış surətdə yaşamaq məcburiyyətində qoyur. Biz unuduruq ki, özümüz – xaliqlik. Mahiyyət etibarilə, emosiyaların hökmü altında yaşamağımızın, enerji çatışmazlığından əziyyət çəkməyimizin və qorxudan kök alan əqidələr dəstinin əsarətində olmağımızın günahkarı məhz elə düşüydümüz stress hallarıdır. Belə psixoloji hallar artıq normaya çevrilib – insanların əksəriyyəti bunları təbii şey kimi qavrayır. Əslində isə məhz elə şüurun bu halları “dəyişmiş” sayılmalıdır.

Qeyd edim: milyardlarla insan üçün səciyyəvi olan xiffət, depressiya, frustrasiya, qəzəb, günah, ağrı, narahətçilik, kədər və digər neqativ emosiyalar onları müvazinətdən çıxarır və həqiqi mahiyyəti təhrif edir. Və meditasiyanın pik məqamlarında nail olunan, necə deyirlər, “şüurun dəyişmiş hali”, çox ola bilsin ki, işdə insanın təbii halıdır və biz gündəlik həyatımızda məhz elə ona can atmalıyıq. Bu fikir mənim həqiqətim olmuşdur.

Ayılmaq və həqiqətin canlı nümunəsi olmaq vaxtı yetişmişdir. Lakin müvafiq baxışları sadəcə bölüşmək yetərli deyil; onları həyata keçirmək, həmişə və hər şeydə yalnız onları rəhbər tutmaq lazımdır.

Əgər biz öz ideallarımızdan təcəssümüyüksə və onları vərdişə yüksəldiriksə, onlar yavaş-yavaş bizim özümüzün bir hissəsinə çevrilir.

Madam ki insan hər şeyə vərdiş edir, qoy onda əsl qüdrət və hələyanlılıq, talant və ixtiraçılıq, sevgi və səxavət, dərrakəlilik və şəxsiyyət qüvvəsi, kvant manifestasiyası və şəfəvericilik və əlbəttə ki, ilahi başlanğıca yaxınlıq bizim yeni vərdişlərimizə çevrilsin. Biz xarakterimizin cizgisinə çevrilən əzərlərimiz emosiyalardan özümüzü təmizləməliyik; bizə üstün gəlmiş eqoistik özünüməhdudlaşdırmanı üzərimizdən atmalıyıq; reallığın təbiəti və özümüz haqqında yanlış təəvvülərlə vidalaşmalıyıq; inkişafımızı daim ləngidən destruktiv neyron patternlərə üstün gəlməli və həqiqi mahiyyətimizi bizdən gizləyən təlimatlardan azad olmalıyıq.

Bütün bu maskalardan altında isə çox mərhəmətli və geniş qəlbli bir varlıq – bizim həqiqi Mən'imiz gizləni və öz saatını gözləyir. Bizi heç nə hədələməyində, itkilərdən qorxmayanda və hamıya yardımğa çalışmayanda, uğur naminə özümüzü gücə salmayanda və keçmişə görə peşmançılıq keçirməyində, onu cüzi də olsa üzə çıxarıq. İnsanı natəmamlıq kompleks, ümidsizlik, hərislik və digər ağır hisslər gəlməyində biz belə oluruq. Biz tükənməz şəxsiyyət qüvvəsinə yolda bütün əngəlləri aşib keçməklə nəcibli təzahür etdirir və təkcə özümüzdə deyil, həm də bütün bəşəriyyətə böyük xidmət göstərməş oluruq.

Beləliklə, ən möhtəşəm yadırgama – özünü yadırgamaq, əvəzində qazana biləcəyimiz ən möhtəşəm vərdiş isə – ilahi şüurun ötürücüsü olmaqdır. Və onda həqiqi mahiyyətiniz sizə açılacaq. Siz yenidən özünüz olacaqsınız – və bu dəfə doğru surətdə.

\*\*\*

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)



QOŞMA A:

## “CİSMİMİZİN HİSSƏLƏRİ” İNDUKSİON TEXNİKASI (Birinci həftə)



İndi isə, dodaqlarınızın məkanda tutduğu məkanı dərk edin və dodaqlarınızın məkanda tutduğu həcmi hiss edin...<sup>1</sup> İndi isə, çənənizin məkanda tutduğu məkanı dərk edin... çənənizin məkanda tutduğu həcmi hiss edin...

<sup>1</sup> “Badanın hissələri” induksion texnikasında “məkanda” ifadəsinin dəfələrlə təkrarlanması xüsusi mənə kəsb edir. Meditativ praktikanın mətni dinlənən məqamda subyektlərdə aparılan EEG-tədqiqatların nəticəsinə uyğun olaraq, alfa-hələ keçid məhz, “cismimizin məkanda tutduğu məkanı və bu məkanın məkanda tutduğu həcmi dərk edin” ifadəsindən sonra baş tutur. Beyin şüalanmasının dalğavari şəklində ensefaloqrafin dərhal qeydə aldığı funksional dəyişiklikləri təlimatın məhz bu sayaq ifadə olunması meydana çıxarmışdı. Bax: Fehmi Les, Ph.D. Jim Robbins *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).



*İndi isə, yanaqlarınızın məkanda tutduğu məkanı hiss edin... yanaqlarınızın məkanda tutduğu məkanın sıxlığını hiss edin...*

*İndi isə, burnunuzun məkanda tutduğu məkanı hiss edin... burnunuzun məkanda tutduğu həcmi hiss edin...*

*İndi isə, gözlərinizin məkanda tutduğu məkanı hiss edin... gözlərinizin məkanda tutduğu həcmi hiss edin...*

*İndi isə, başınızın üst hissəsinin, alınınızın və gicgahlarınızın məkanda tutduğu məkana diqqət yetirin. Alınınızın və gicgahlarınızın məkanda tutduğu həcmi hiss edin...*

*İndi isə, sifətinizin tutduğu məkan üzərində fokuslanın. Sifətinizin məkanda tutduğu məkanın sıxlığını hiss edin...*

*İndi isə, qulaqlarınızın məkanda tutduğu məkanı hiss edin... qulaqlarınızın məkanda tutduğu həcmi hiss edin...*

*Dərketməni bütövlükdə başınızın məkanda tutduğu məkana keçirin... başınızın məkanda tutduğu həcmi hiss edin...*

*İndi isə, bədəninizin yuxarı hissəsinin məkanda tutduğu məkanı dərk edin; sinənin, qabırğalarının, ürəyinizin, kürəklərinizin və çiyinlərinizin tutduğu məkanın sıxlığını dərk edin... Bədəninizin yuxarı hissəsinin məkanda tutduğu həcmi hiss edin.*

*İndi isə, çiyindən biləyə qədər, yuxarı ətraflarınızın məkanda tutduğu məkanı duyun... onların... məkanda... çəkisini hiss edin... çiyinlərinizin, çiyindən dirsəyə qədər hissənin, dirsəklərin, dirsəkdən biləyə qədər hissənin, biləklərin tutduğu məkanın sıxlığını hiss edin... Çiyindən biləyə qədər, yuxarı ətrafların tutduğu məkanın çəkisini hiss edin...*

*İndi bədəninizin aşağı hissəsinin... qarnınızın, qabırğaların, böyürlərin, kürəyin aşağı hissəsinin, belinizin məkanda tutduğu məkan üzərində fokuslanın... məkanda... bədəninizin bütövlükdə aşağı hissəsinin məkanda tutduğu həcmi hiss edin...*

*İndi diqqətinizi aşağı ətrafların... yanlarınızın, qasıq sahəsinin, ombanızın... tutduğu məkanın sıxlığına keçirin... budla-*

*rınızın, dizlərinizin, baldırlarınızın, topuqlarınızın, ayaq pəncələrin, ayaqların baş barmaqlarının tutduğu məkanın çəkisini hiss edin... Məkanda... aşağı ətraflarınızın tutduğu məkanı hiss edin...*

*İndi isə, bütün bədəninizin məkanda tutduğu məkanı dərk edin... məkanda... bütün bədəninizin tutduğu məkanın sıxlığını hiss edin...*

*İndi bədəninizin ətrafındakı məkanı hiss edin... bədəninizin ətrafındakı məkanın məkanda tutduğu həcmi hiss edin... məkanda... həmin məkanın yerləşdiyi məkanı dərk edin...*

*İndi isə diqqətinizi otağın məkanının məkanda tutduğu məkana keçirin... Otağın məkanda tutduğu məkanın həcmi hiss edin...*

*İndi isə, bütün bu məkanın tutduğu məkanı hiss edin... məkanda... bu məkanın tutduğu məkanın həcmi hiss edin...*

\*\*\*

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)



QOŞMA B:

---

## “QABARAN SU” İNDUKSİYON TEXNİKASI

(Birinci həftə)



İnduksiyanın gedişində siz tam şəkildə öz cisminizə tabe olmalısınız. İliq suyun toxumalarınızı necə boşaltdığını hiss edin və mayeyə tamamilə qərq olmağı özünüzdə qıyın. Təvsiyə edirəm ki, induksiyanı stulda oturaraq, pəncələrinizi döşəməyə paralel qoyub və əllərinizi diz üstündə çarpazlayıb edəsiniz.

*Təsəvvür edin ki, otaq tədricən su ilə dolur... su əvvəlcə pəncələrinizi və baldırlarınızı örtür... siz ilıq suya batan ayaqlarınızın necə ilişdiyini hiss edirsiniz...*

*Su yuxarı qalxır, baldırlarınızı örtür və dizləriniz səviyyəsinə yetişir; suyun altında pəncənizdən dizə qədər ayağınızın çəkisini hiss edin...*

*Süstləşin və suyun dizinizə çatdığını və ombanız səviyyəsinə qalxdığını hiss edin... biləklərinizin ilıq suya batdığını hiss edin... biləklərinizi və əllərinizi bürüyən ilıqlığı hiss edin...*

*İndi duyun ki, suyun yumşaq, sakitləşdirici axınları yanlarınızda yetişir... qasıq nahiyədə, ombanın daxili tərəfində çalxalanır...*

*Su getdikcə qalxır... belinizə yetişir... tədricən əllərinizi və dirsəklərinizi örtür...*

*İlq suyun günəş kələfinə qədər qalxdığını və qollarınızı yarıyaqədər ördüyünü hiss edin...*

*İndi isə, suyun altında bədəninizin ağırlığını duyun... sinə qəfəsinə qədər bütün bədəninizi ilıq mayeyə qərq olmuşdur... suyun yavaş-yavaş yuxarı, çiyinlər istiqamətində can atdığını hiss edin...*

*İndi su sinəniz səviyyəsində çalxalanır... kürəklərinizlə hərəkət edir...*

*Su boynunuza qədər qalxır... çiyinlərinizi örtür... boğaz səviyyəsinə yetişir və kürəyinizlə aşağı hərəkət edir... ilq mayeyə batmış bədəninizin çəkisini və sıxlığını hiss edin...*

*Xoş, süstləşdirici su axını dodaqlarınız səviyyəsinə çatır, boyunun çevrəsini yuyur... yuxarı qalxır... tədricən üst dodağı və burunu bürüyür... ilq suyu lap gözləriniz səviyyəsinin altında hiss edin...*

*Su gözləriniz səviyyəsindən yuxarı qalxır... indi gözlərinizə qədər bütün bədəninizi ilq suyun içindədir. Duyun ki, su alını, təpənizi necə yuyur... İlq mayenin axını spiralvari şəkildə başınızın ətrafında çalxalanır... spiral tədricən daralır... və nəhayət, su təpənizin üstündə qovuşur.*

*İndi ilq, süstləşdirici suya bütün bədəninizlə qərq olun... diqqət yetirin ki, suyun altında öz çəkinizi artıq hiss etmərsiniz...*

*niz... Ardınca diqqət fokusunu suya qərq olmuş bədəninizin necə duyulduğuna keçirin...*

*Bədəniniz ətrafında suyun həcmi və suyun altında bədəninizin tutduğu məkanı duyun. Dərketməni su ilə dolmuş otağa bərqərar edin. Tavanına qədər ilq su ilə doldurulmuş otağın tutduğu məkanı hiss edin... və bədəninizin bu məkanda rəvan şəkildə yürgənməsi üzərində bir neçə saniyə fokuslaşın...*

\*\*\*

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)



QOŞMA C:

---

MEDİTATİV  
PRAKTİKANIN  
TAM MƏTNİ

(İkinci - Dördüncü həftələr)



Meditasiyaya qərqlənmə üçün "Bədənin hissələri" (bax: Qoşma A), "Qabaran su" (bax: Qoşma B) induksion texnikasını, eləcə də öz istəyinizlə istənilən başqa induksion texnikanı tətbiq edə bilərsiniz.

*Gözlərinizi yumun və bir neçə dəfə yavaş-yavaş, dərinləndən nəfəs alın – idrakı və cisminizi süstləşdirmək üçün. Nəfəsi burunla çəkin, ağızınızdan buraxın. Çox dərinləndən, yavaş-yavaş və rəvan nəfəs alın. "Burada və indi"yə yüklənməyə qədər*



*ritmik surətdə nəfəs alın və buraxın. Siz indiki zamana yük-lənəndə hüduzsuz imkanlar dünyasına düşürsünüz...*

*Sizə həyat bəxş etmiş və sizə sonsuz sevgi başlayan çox qüdrətli şüurun enerjisi sizə yüklənir. Sizin iradanız onun iradəsi ilə üst-üstə düşəndə, sizin idrakınız onun idrakı ilə üst-üstə düşəndə, sizin həyata sevginiz isə onun sizə sevgisi ilə üst-üstə düşəndə, o, sizin çağırışınıza hay verməyə bilməz. O sizin daxilinizdə və sizin ətrafınızda hər yerdədir. Siz saylarınızın nəzərə çarpmadan qalmadığının təsdiqini mütləq alacaqsınız. Siz xarici mühitə üstün gəlməklə həyat şəraitinə üstün gəlmis, əzbərlənmiş hissələrdən yüksəyə qalxmış, cisminizi və zamanın özünü fikrən üstələmiş olursunuz... siz sanki ilahinin mantiyasına əl çəkmiş olursunuz. Sizin taleyiniz ali idrakın əksi olur; siz öz taleyinizi onunla birlikdə qurub-yaradırsınız. Lakin bunun üçün siz özünüzdə tam hörmət və sevgi ilə yanaşmışsınız...*

## İkinci həftə

**Ayrd etmə.** *Yadda saxlayın ki, keçmişin emosiyalarından azad olmayınca yeni gələcək yaratmaq mümkün deyil. Siz hansı emosiyanı yadrdığamaq istəyirsiniz? Onun cisminizdə necə hiss olduğunu yadınıza salın... və həmin emosiyanın adətən meydana çıxardığı idrakın halını ayrd edib qavrayın.*

**Etiraf etmə.** *Daxilinizdəki ali qüvvəyə üz tutmağın vaxtı yetişmişdir. Özünüz haqqında ona danışın və özünüzdə dəyişmək istədiyinizin hamısını ona sadalayın. İndiyədək necə olduğunuzu və ətrafdakilərdən nələri gizlədiyinizi açıq danışın. Ali şüurla fikrən söhbət edin. Yadda saxlayın ki, o, tamamilə realdır. Və o sizin haqqınızda hər şeyi onsuz da bilir. Lakin bu qüvvə sizi heç vaxt mühakimə etməyəcək. O sizə yalnız sevgi ilə yanaşır...*

**Ali şüura bu sözlərlə müraciət edin:** *"Mənim daxilimdəki və ətrafımdakı universal şüur! Həyatımda mən filan cür və filan cür olmuşam. İndi mən bu məhdud mövcudiyət halından səmimi-qəlbədən çıxmaq istəyirəm..."*

**Konstataiya.** *Cisminizi idrakın rolundan azad etməyin, görüntü və mahiyyət arasında boşluğu ləğv etməyin və cisminizdə durğunlaşmış enerjini buxovlardan azad etməyin vaxtıdır. Sizi keçmişdən və indiki zamandan olan tanış əşyalara, adamlara və yerlərə pərcimləyən vərdiş olunmuş emosional əlaqələrdən cisminizi azad edin. Enerjini azad etməyin vaxtı yetişmişdir. İstəyirəm ki, siz dəyişmək istədiyiniz emosiyanın adını ucadan tələffüz edə və onu öz cisminizdən və öz həyatınızdan kənarlaşdırarsınız. Beləliklə, onun adını deyin...*

**Problemin ali qüvvələrin ixtiyarına ötürülməsi.** *İndi problemi ali şüurun ixtiyarına ötürmək və ondan xahiş etmək lazımdır ki, problemi sizin üçün ən yaxşı şəkildə həll etsin. Siz nəzarəti daha qüdrətli qüvvəyə keçə bilərsinizmi, axı o, bütün sualların cavabını artıq bilir? Hüduzsuz idrakın mərhəmətinə tabe olun və yadda saxlayın ki, onun mövcudluğu realdır. O sizə ilahipərvərliklə göz qoyur və kömək əlini uzatmağa həmişə hazırdır, ancaq siz özünüz bu haqda ondan xahiş etməyə nə qədər işə başlaya bilmir. Belədirsə, öz probleminizi hərşeyibilan şüurun öhdəsinə verin. Sadəcə, qapını taybatay açın, emosiya-lar "bağlamasını" ötürün və... situasiyanı boşlayın. Ali idraka izin verin ki, sizin məhdudiyətinizi götürsün. Ona bu sözlərlə müraciət edin: "Hüduzsuz idrak, mən ... (emosiyanın adını deyin) sənə ötürürəm. Rica edirəm, onu məndən götür apar və bu emosiyanı müdriklik zərrəciksinə çevir. Məni keçmişin qandallarından azad et". İndi isə özünüzdə elə hiss edin ki, sanki ali idrak sizi adını çəkdiyiniz emosiya-dan artıq azad etmişdir...*

## Üçüncü həftə

**Müşahidə və xatırlatma.** İndi isə gərək elə edək ki, bizi qabaqkı Mən'imizə qaytara biləcək birca da olsun düşüncə və emosiya, birca da olsun hərəkət nəzərə çarpmadan sivişib keçməsin. Bunun üçün idrakın və cismimizin əvvəllər dərk olunmayan hallarını dərk etmək lazımdır. Bu hissələr qabaqlar adətən hansı düşüncələrlə müşayiət olunurdu? Beyninizdə hansı daxili səsər səslənirdi? Nə deyirdi onlar? Siz indən belə bu səslərdən hansına əməl etmək istəməzdiniz? Öz düşüncələrinizi müşahidə edin...

İndi isə, təhtəşür proqramlarından özünüzi ayırmağa başlayın. Siz özünüzi bir vaxtlar necə aparırdınız? Siz necə danışırdınız? Avtomatik proqramlar bundan sonra heç vaxt şüurunuzdan yayınmasın deyə, onları xırdalıqlarına qədər öyrənin...

Siz subyektiv idrakı obyektivləşdirməklə, yəni proqramı kənardan müşahidə etməklə, artıq onunla vahid bütöv TƏŞKİL ETMİRSİNİZ. Sizin məqsədiniz – dərkətməyə nail olmaqdır. Bundan sonra kim olmaq istəmədiyiniz, hansı düşüncələrdən, hissələrdən və davranış modellərindən imtina etməyi planlaşdırdığınızı özünüzi xatırladın. Qabaqkı şəxsiyyətinizin aspektlərinin hamısını aşkara çıxarın və sadəcə, onları müşahidə edin. Başqa adam olmağı möhkəm qat edin və bu qərarın enerjisini necə hiss etdiyinizi yadda saxlayın.

**Yenidən yönəltmə.** İndi isə, "Dəyişirəm!" oyununu oynayaq. Siz qabaqkı hissələrin meydana çıxması riski olan üç həyatı situasiyanı təsəvvür etməli və situasiyaların üstündə də ucadan deməlisiniz: "Dəyişirəm!" Birinci situasiya. Səhər tezdəndir. Siz duş qəbul edir, fikrən yeni günə hazırlaşsınız və birdən nəzərinizə çarpır ki, vərdiş olunmuş hiss sizi yaxalamaq üzrədir. Bunu görcək, dərhal ucadan deyir: "Dəyişirəm!" Hər

şey doğrudur, onu dəyişmək lazımdır. Ona görə ki, bu hiss sizin özünüza sevginizin təzahürü deyil. Və siz genlərinizə qabaqkı siqnalları yenə verməməlisiniz. Sizə bəlli olduğu kimi, neyronlar birlikdə aktivləşməyəndə bir-biri ilə əlaqəni itirir. Və siz buna nəzarət etməkdə sərbəstsiniz...

İndi isə, aşağıdakı situasiyanı təsəvvür edin. Günün ortasıdır. Maşında harasa gedirsiniz və qəfildən yenə, adətən öz ardınca bir sıra vərdiş olunmuş düşüncələr çəkiq gətirən hiss sizi büriyür. Nə edəcəksiniz? Siz ucadan deyəcəksiniz: "Dəyişirəm!" Çox düzdür, onu dayandırmaq lazımdır. Ona görə ki, sağlamlıq və xoşbəxtlik – təhrikə uyaraq yaşayacağınız öləri, ani həzzdən ölçüyəgəlməz qədər vacibdir. Bundan başqa isə, bə emosiya heç vaxt özünə sevginin təzahürü olmayıb. Siz hər dəfə idrakın halını dəyişəndə köhnə neyron əlaqələr qırılır və genlərə təsiri dəyişirsiniz...

"Dəyişirəm!" oyununun daha bir raundu. Siz yatmağa hazırlaşsınız. Budur, çarpayımı açdınız və artıq uzanmağa hazırlaşsınız ki, birdən sizi qabaqkı şəxsiyyətinizin çərçivəsinə qayıtmağa tamahsızlandırın hiss yenidən sizi çulğalamağa başlayır. Siz nə edəcəksiniz? Ucadan deyəcəksiniz: "Dəyişirəm!" Hər şey doğrudur. Artıq birlikdə aktivləşməyən neyronların bir-biri ilə əlaqəsi kəsilir. Eyni genlərə eyni siqnallar verməklə siz özünüza ziyan vururdunuz, yer üstündə isə heç kim və heç nə buna dəyməz. Və siz buna nəzarət etməkdə sərbəstsiniz...

## Dördüncü həftə

**Quruculuq.** İndi isə, şəxsiyyətinizin ideal versiyasının özü ilə nə tacəssüm etdirdiyi haqqında fikirləşin. Bu möhtəşəm adam necə fikirləşəcək və hərəkət edəcək? Necə yaşayacaq? Öz sevgisini necə ifadə edəcək? Ümumiyyətlə, qüdrət hissi necə olur?...

Mən istəyirəm ki, siz özünüü yeni şəxsiyyətinizin mövcudluğu halına gətirəsiniz. Enerji səviyyəsini dəyişmək və elektromaqnit şüalanmasının şəklini korrekt etmək vaxtı çatmışdır. Enerjinin dəyişməsi həyatın dəyişməsinə aparır. Düşüncəni hiss səviyyəsinə çatdırın və tamamilə ona qərq olun. Onu elə bir dərəcədə hiss etməlisiniz ki, sizin artıq çevrilib öz ideal versiyanız olduğunuza cismizin inansın...

Genlərə göstərilən təsiri və cismizin gündərilən emosional siqnalı arzuladığınız hadisə reallıq olmadan öncə dəyişməyə başlayın; yeni Mən'inizə vurulmağı özünüə qıyın, ürəyinizi açın və cisminizi idrakın yeni səviyyəsinə kökləyin...

Qoy daxili duyğu böyüyüb əhval-ruhiyyə, ardınca temperament və nəhayət, yeni şəxsiyyətə çevrilsin...

Özünüü mövcudluğunun yeni halına gətirin... Əgər siz indi artıq yeni adam olduğunuzda özünüü necə aparardınız? Meditasiyadan sonra, eynilə meditasiyaya oturan adam kimi ayağa qalxmaq olmaz. Siz dünyaya elə bir minnətdarlıq keçirməlisiniz ki, həyat şəraiti dəyişməyə başlamazdan öncə cismizin dəyişməyə başlasın və sizin artıq ideala çatdığınızda tamamilə inansın.

Və siz çevrilib ideal özünüə olursunuz...

Siz qüvvə, məhdudlaşdırıcılarınızdan azadlıq, dahilik, yaradıcılıq ilhamı əldə edirsiniz... siz Tanrıya yaxınlaşırsınız... Və bunların hamısı – sizin əsl mahiyyətinizdir...

Bu hissə qərq olub ONU ƏZBƏRLƏYİN: onu məhz necə hiss etdiyinizi yaxşıca yadda saxlayın. Sizin haqiqi mahiyyətiniz bax elə budur...

İndi isə, bu emosiyayı kvant sahəsinə buraxın; sadəcə buraxın getsin...

**Məşq.** İndi isə, biz fikrən məşq keçirəcəyik. Bu, fortepianoda çalmaq və çeçələ barmaqla məşq üzrə eksperimentlərin iştirakçılarının yararlandığı eyni fənddir. Beləliklə, yeni

halınızı, hərfi mənada, heç nədən bir dəfə də həyata gətirə bilərsinizmi?...

Yeni neyron struktur quraq və cismimizi yeni emosional hala vərdiş etdirək. Lazım olan mövcudluğu halını ətrafı öyrənin. Sizin İDEAL MƏN'iniz özü ilə nə təəssüm etdirir? Öz yeni şəxsiyyətinizin düşüncələr selinə yenidən qərq olmağı özünüə rəva görün...

Siz özünüə nələri deyəcəksiniz, necə yeriyəcək, nəfəs alacaqsınız, hansı jestləri edəcəksiniz? Siz nə hiss edəcəksiniz? Sizin həyatınız necə olacaq? Yeni Mən'inizin emosiyalarına imkan daxilində dərin qərq olmağı özünüə rəva görün... və siz tədricən yeni mövcudluq halına keçməyə başlayacaqsınız...

"Dartımb" özünüü təzədən yeni energetik səviyyəyə çatdırın və yeni özü olmaq – bunun necə olduğunu yadda saxlayın. Ürəyinizi bir az da geniş açın...

Siz gözlərinizi açanda kim olmaq istəyirsiniz? Lap elə indi siz genlərə göstərdiyiniz təsiri dəyişirsiniz. Daxili qüvvənin qabarmasını yenidən hiss edin. Yeni mövcudluq halına keçin; yeni hal – yeni şəxsiyyətdir, yeni şəxsiyyət isə yeni fərdi reallıq yaradır...

Yeni tale quruculuğu bax elə bu haldan gəlir. Siz, kvant müşahidəçisi olaraq, idrakın və cisminizin alışı halından materiyayı öz niyyətlərinizə uyğunlaşdırmağa başlayırsınız. Özünüü məğlubətilməz və qüdrətili hesab edin; özünüə ruh yüksəkliyi və çox böyük sevinc qabarması hiss edin...

Yeni halınızdan arzuladığınız hadisənin obrazını – yeni taleyin ilkin cizgilərini formalaşdırın. Bu potensialı müşahidə edin və onu dalğavari haldan materiyaya keçirin – davamında həyat hadisəsi elə həmin materiyadan təşəkkül tapacaq. Obrazı müəyyən müddət əqli nəzarətin önündə saxlayın, niyyətinizin nəfəsini ona verin və növbəti şəkildə keçin...

Enerjinizin və yeni taleyin obrazının bir-birinə necə qarşılıqlı təsir göstərdiyini hiss edin. İndi gələcək hadisə sizi mütləq

tapacaq, çünki onu siz özünüz yaratmışınız, onu siz özünüz, öz enerjinizlə yaratmışınız. Özünüzü quruculuq prosesinə buraxın və qoy sizi təmkinli inam, etimad və bilik müşayiət eləsin...

Analiz etmək lazım deyil; hər şeyin necə baş verəcəyini təsəvvür etməyə cəhd göstərməyin. Gerçəklaşmanın konkret forması – sizin işiniz deyil. Siz ilkin şərti yaratmalı və detalların hamısını ali idrakin ixtiyarına buraxmalısınız. Sizin vəziyyətiniz – yeni gələcəyi müşahidə etmək və onu öz enerjinizlə möhkəmlətməkdir...

Ali minnətdarlıq halından axıb yeni tale ilə qovuşun. Yeni həyata görə kainata minnətdarlıq edin...

Sizdə elə hiss olmalıdır ki, guya arzulaadığımız hadisə artıq maddiləşib, axı minnətdarlıq – arzuların çin olmasının sığortasıdır. Özünüzü elə hiss edin ki, sanki dualarınız eşidilmişdir...

Nəhayət, özünüzdəki gözəgörünməz şüura üz tutun və sizə işarə verməyini ondan xahiş edin. Əgər siz bu gün, bütün canlıları öz müşahidə qüvvəsi ilə yaratmış qüdrətli idraka bənzəyə bilmisinizsə, əgər siz onunla təmas qurmuşunuzsa və niyyətləriniz nəzərə çarpmadan ötməyibsə, onda o, həyati hadisələr dilində sizə mütləq cavab verəcək. Bilin ki, universal idrak real mövcuddur və indi siz onunla dialoq aparırsınız.

Xahiş edin ki, kvant sahəsinin siqnalı gözənilməz formada gəlsin – elə bir formada ki, sizi heyrləndirsin, bunun göylərin işarəsi olduğunda heç bir şübhə yeri qoymasın və sizi yeni qəhrəmanlıqlara ruhlandırın. Zəhmət olmasa, lap indicə sizə işarə verilməsini xahiş eləyin...

İndi isə dərk etməni yenilənmiş mühtidə və yeni zaman ölçüsündə yenilənmiş cisminizə keçirin. Hazır olduğunuzu hiss edəndə beta-tezliklərə qayıdın. İndi gözlərinizi açə bilərsiniz.



## MÜƏLLİFİN TƏŞƏKKÜRLƏRİ

Xeyalları reallığa çevirməkdə bizə, kitabda qələmə alınmış texnikalardan savayı, yaxın adamlarımız – ümumi əqidə və məqsədlərlə bir-birinə bağlı olan, bizə həmişə qahmar çıxan və bizi heç vaxt pis vəziyyətdə qoymayan, həqiqi fədakarlığa qabil olan adamlar kömək edirlər. Mənim bəxtim çox gətirib: kitabın yaradılması yolunda mən gözəl və çox kompetent insanların əhatəsində olmuşam. İndi mən onları oxucuya təqdim etmək və öz minnətdarlığımı bildirmək istərdim.

Birincisi, mənə mümkün olan hər cür köməkliliyi göstərən "Hey Hauz" nəşriyyatına təşəkkür etmək istəyirəm. Reyd Treysiya, Steys Smitə, Şennon Littrellə və xanım Kristi Salinasə – min dəfələrlə çox sağ olun. Mənə həmişə inandığınızna görə sizə çox böyük təşəkkürlər.

İkincisi, "Hey Hauz"un redaktoru, mənim layihəmə rəhbərlik edən Aleks Frimona səmimi minnətdarlığım. Onun açıq ürəkli mülahizələri, yüksək peşəkarlığı və daim mənəvi dəstəyi mənim üçün çox vacib idi. Mərhəmətiniz və iştirakinizə görə çox sağ olun. Eləcə də işimə öz töhfələrini verən Geri Brozekə və xanım Ellen Fontana minnətdarlıq etmək istəyirəm.



Mənimlə növbəti "səyahətə" yollanmağı qət etdiyinə görə şəxsi redaktorun Sara C.Steynberqə xüsusi təşəkkürlər. Biz azacıq daha yaxşı olmaqda bir-birimizə yenə də kömək etdik. Qayğınızın, nəzakətinizə və əlinizdən gələnlər hər şeyi etdiyinizə görə Tanrının nəzəri üstünüzdən əskik olmasın. Mənim üçün siz – əsl hədiyyəsiniz.

Üz qabığının virtuoz dizaynına görə Con Dispenzaya ürəkdən çox sağ ol deyirəm. Sən sadəliyin nəyə qadir olduğunı bilirən. Qrafik materialı çox maharətlə işlədiyinə görə Laura Şumana təşəkkür edirəm. Bob Stüart çox sağ olsun – üz qabığının yaradılmasına o da əl qoymuş və çox böyük səbir, peşakarlıq və fədakarlıq göstərmişdir.

Heyran olduğum köməkçim Pol Meyerə nəhəng çox sağ ol: sən eyni vaxtda milyonlarla işin öhdəsindən gəlməyə və heç nəyi nəzərdən qaçırmamağa müvəffəq olursan. Sənin detallara diqqət göstərməyini mən çox qiymətləndirirəm. Bundan başqa, mən "Ensefalon"un bütün komandasına ürəkdən minnətdaram: Kris Riçarda – sınımayan dəstəyinə görə; Bet və Stiv Volfsonlara – ikiniz də mənim işimə qoşulmağa hazır olduğunuza görə; Kristina Aspilikueyeyə – istehsalat məsələlərinin yerinə yetirilməsində xırdalıqlara qədər dəqiqliyinə və zirəkliyinə görə və Skor Erkolianiyə – ən yüksək keyfiyyət standartlarına dəyişməz sadiqliyinə görə.

Klinikamın əməkdaşlarına da təşəkkür etmək istəyirəm. Mən böyük şərəfə layiq görülmüşəm: mənim ofisimi füsunkar xanım Dana Reyçel idarə edir, onun ürəyi göylər kimi böyükdür. Biz birlikdə çox işlərdən keçmişik və çox şey öyrənmişik. Doktor Marvin Kunikiyoya, Eleyna Klausona, Daniella Holla, Cenni Peresə, Emi Şeferə, Bryus Armstronga və Ermm Lemana ayrıca təşəkkürlər.

Dünyanın ən müxtəlif yerlərində yaşayan və bu ideyaları qəbul etmiş (hansı mənbədən aldıkları vacib deyil), həyatında onu rəhbər tutan insanlar da mənə çox böyük ruh yüksəkliyi verirlər. İdrakın imkanlarını daim genişləndirdiyinizə görə çox sağ olun.

Kitaba ön söz yazmaq əziyyətini öz üzərinə götürdüyünə görə doktor Daniel Amənə samimi-qəlbədən təşəkkür edirəm.

Anamı, Fran Dispenzanı xatırlamaya bilmərəm, mənə ruhi qüvvəni və sağlam düşüncəni, qətiyyəti və sevmək qabiliyyətini o təbiyyəti etmişdir. Ana, çox sağ ol.

Uşaqlarıma da minnətdarlığımı bildirməyə bilmirəm. Siz mənə bir kitabı da yazmaq və bununla da yanaşı mühazirələrlə bütün dünyanı gəzmək üçün bəs edəcək qədər boş vaxt qoymaqla mənə qeyd-şərtsiz sevginin əla darsini verdiniz. Siz bəzən hətta öz maraqlarınızı belə unudaraq, ən müxtəlif üsullarla mənə daim dəstəkləmişsiniz. Hüdudsuz mərhəmətinizə görə çox sağ olun.

Və nəhayət ki, bu kitabı öz sevgilim – Roberta Britinhemə həsr elədiyimi qeyd edirəm. Sən mənim üçün ən gözəl insan olmusan və o cür qalırsan. Bütün işinə görə çox sağ ol. Sən – bir qadında təcəssüm olunmuş mərhəmət, nəəciblik və sevgisən.

[https://t.me/billib\\_az](https://t.me/billib_az)



## MÜƏLLİF HAQQINDA

---

Hiropraktika üzrə doktor Joe Dispenza biokimyayı Ratter Universitetində öyrənib; neyrofiziologiya üzrə bakalavr dərəcəsinə malkidir və Atlantanın (Corciya ştatı) Life Universitetində hiropraktika fakültəsini fərqlənmə ilə bitirib.

Nevrologiya, beyinin biokimyası, hüceyrə biologiyası, yaddaşın formalaşması, qocalma və həyatın uzadılması – doktor Conun elmi maraqlarına daxil olan sahələrdir. O, Amerika Hiropraktiklər Assosiasiyasının fəxri üzvüdür və Life Universitetinin tərtib etdiyi ən yüksək kliniki kvalifikasiyalı peşəkarlar siyahısında (həkim və pasiyent arasında qarşılıqlı münasibətlər sahəsi üzrə) onun adı qeyd edilmişdir. Bundan başqa, o, “Pi Tau Delta” Beynəlxalq Hiropraktiklər Cəmiyyətinin üzvüdür.

Doktor Joe son 12 ildə beş kontinentin 24-dən çox ölkəsində minlərlə insan qarşısında mühazirələrlə çıxış etmişdir. O, mühazirələrində insan beyninin funksiyaları və imkanları haqqında, elmi cəhətdən əsaslandırılmış neyrofizioloji metodikalarn köməyi ilə təfəkkürün yenidən proqramlaşdırılması haqqında danışır. Onun dinləyicilərindən bir çoxu məqsədinə çatmağa və özünüdağıdıcı vərdişləri ləğv etməklə öz xəyallarını gerçəkləşdirməyə artıq müvəffəq olmuşdur.

Onun sadə və eyni zamanda da effektiv yanaşması insanın həqiqi potensialı və ən yeni elmi nəzəriyyələr, o cümlədən də neyroplastiklik arasında körpü qurur. Doktor Joe izah edir ki, biz düşüncələrimizi və əqidələrimizi dəyişməklə beynimizi, hərfi mənada, yenidən proqramlaşdırmış oluruq. Onun fəaliyyəti o dayanıqlı əqidəyə əsaslanır ki, mütləq qaydada hər bir insan əsl qüdrətə nail olmaq üçün qeyri-məhdud imkanlara malikdir.

Doktor Dispenza birinci kitabında – “Öz beyninizi inkişaf etdirin: təfəkkürün dəyişdirilməsinə elmi baxış” – təfəkkürün (şüurun) beyin və cismimizlə qarşılıqlı əlaqəsi və “dəyişikliyin biologiyası haqqında” danışıq. Fərqli desək, biz başqa cür düşünməyə başlayanda dəyişiklər beyinin strukturunun özündə əks olunur.

Doktor Dispenzanın qələminə idrak və cismimizin qarşılıqlı əlaqəsi haqqında bir neçə elmi məqalə məxsusdur. O, beyinin biokimyəvi və neyrofizioloji aktivliyinin orqanizmə necə təsir göstərdiyini izah edir. “Öz beyninizi inkişaf etdirin” kitabının bu yaxınlarda buraxılmış videoversiyasında doktor Joe düşüncənin gücü ilə reallığa təsir göstərməyin müxtəlif üsullarını tədqiq edir. Bundan başqa, o, bilik verən və ilhamlandıran audiokitablara silsiləsini hazırlamış, bunlarda mövzu üzrə ən bərqərar olmuş suallara cavab verməyə çalışmışdır.

Bununla yanaşı, doktor Dispenza spontan remissiyalar<sup>1</sup> mövzusu ilə sıx məşğuldur. O, çox sayda, necə deyirlər, “mücüzəli şəfa tapma” hadisəsini analiz edərək aşkara çıxarmışdır ki, bu adamların hamısı beyinlərini dəyişmək üzrə çox böyük daxili iş aparmış və onların sağlamlığının səbəbi də elə bu olmuşdur.

Doktor Co, mükafata layiq görülmüş “Dovşan yuvası, ya da Biz özümüz və Kainat haqqında nə bilirik” elmi-populyar filmində dəvət olunmuş ekspert rolunda çıxış etmiş və rejissor versiyasının teatral nümayişlərinin bir neçə dəfə iştirakçısı olmuşdur. Bundan başqa, siz onu “Dovşan yuvası, ya da Biz özümüz və Kainat haqqında nələri bilirik?” filminin genişləndirilmiş Kvant buraxılışında və “İnsanlar

<sup>1</sup> Spontan remissiya – həkimlərin iştirakı olmadan və dərmanlar qəbul etmədən xəstəliyin özbaşına sağlamlığı, yaxud xəstənin öz əsəb sisteminin qüvvəsi ilə özünü sağaltması. – Y.Ə.

illüziyalara qarşı” yeni sənədli dramında görə bilərsiniz. Bütün hər şeylə yanaşı, doktor Dispenza – “Explore!” jurnalının elmi konsultantıdır.

Doktor Dispenza mühazirə və yazıçılıqdan boş vaxtlarında Vaşinqton ştatı, Olimpiya yaxınlığındakı özəl klinikasında hiropraktika ilə məşğul olur.

[www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)

[https://t.me/bilib\\_az](https://t.me/bilib_az)

Telegram: @bilib\_az



# BREAKING THE HABIT OF BEING

Avr 2020  
167

How to Lose Your Mind and Create a New One

Doktor Joe Dispenzanın vəzifəsi – sizə neqativ əqidələrdən azad olmağa və onları pozitivləri ilə əvəzləməyə qüvvə verməkdir. Onun ağıllı, məzmunlu və praktiki materiallarla zəngin kitabı, Joe yazdığı kimi, "şəxsi taleyinizin pişvazına çıxmağı" bacarmaq üçün ən yaxşı və ən azad Man'inizə yiyələnərkən sizə kömək edəcək.

**JUDITH ORLOFF**, *tibb üzrə elmlər doktoru,*  
*"Emosional azadlıq" kitabının müəllifi*

Doktor Joe Dispenza "Təhtəşüurun gücü" kitabında reallığın energetik aspektlərini sırf elmi nöqtəyi-nəzərdən tədqiq edir və oxucuya öz həyatında ciddi müsbət dəyişiklər həyata keçirmək üçün zəruri hər şeyi verir. Kitabı oxuyan, onun məzmununu praktikada tətbiq edən heç kəs sərf etdiyi səylərə görə peşman olmayacaq. Ən müasir elmi biliklər sadə və aydın ifadə edilmişdir, bu da kitabı dayanıqlı daxili dəyişiklərə nail olmaq üzrə rahat və başadüşülən rəhbər vəsaitə çevirir.

**ROLLIN McCARTY**, *fəlsəfə doktoru,*  
*"Ürəyin riyaziyyatı" Tədqiqat Mərkəzinin direktoru*

Doktor Dispenzanın mental və emosional sxemlərin dəyişdirilməsi üzrə cəlbədicə və çox başadüşülən vəsaitində sadə, ancaq çox qüdrətli ismarış ehtiva olunmuşdur: sabah necə yaşayacağımız, bu gün nə düşündüyümüzdən asılıdır.

**LYNNE McTAGGART**,  
*"Saha nəzəriyyəsi", "Niyəylə keçirilən təcrübə" və "Əlaqə" bestsellerlərinin müəllifi*



12.99<sup>AZ</sup>

QANUN  
NƏŞRİYYATI



QANUN NƏŞRİYYATI

kitab sifariş (012) 431-16-62

və [www.qanun.az](http://www.qanun.az) saytında



[www.fb.com/qanunpublishing](https://www.facebook.com/qanunpublishing)



[www.instagram.com/qanunpublishing](https://www.instagram.com/qanunpublishing)