

Az eBook Archive



Facebook : **Az eBook Archive**
Sayt : **Az eBook Archive**

THE POWER OF NOW

Mənəvi Aydınlanma Kitabı

Bakı-2017

İndiki Anın Gücü

Ekhart Tolle

Nəşr və redaktə etdi: Taleh Hüseynov
Tərcümə etdi: Nadir Qocabəyli
Korrektor etdi: Aida İsmayılova
Tərtib etdi: Səbuhi Şahmursoy
Dizayn etdi: Xəyal Mahmudlu

Səhifə sayı: 301
Tiraj: 300
Əlaqə: 055 657-40-97

İSBN:978-9952-461-42-8

Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri üçün müəlliflik və əlaqəli hüquqlar haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunlarına əsasən xüsusi icazə alınması tələb olunur.

Copyright © 1999 Eckhart Tolle New WorldLibrary
Copyright © 2017 Taleh Hüseynov

İNDİVİD
YAYIN EVİ

Sən kainatın ilahi təyinatını həyata keçirmək,
mənasını açmaq üçün buradasan.
Ona görə bu qədər əhəmiyyətlisən!

Ekhart Tolle

İçindəkilər

Nəşriyyatın Ön Sözü 8
Giriş: Kitabın Yazılmasının Başlıca Səbəbi 11
Daxilindəki Həqiqət 16

I fəsil: Sən - Ağlın Deyilsən

Aydınlanma Yolundakı Ən Böyük Maneə 22
Özünü İdrakdan Azad Etmə 31
Aydınlama: Təfəkkürün Üzərinə Qalxma 36
Emosiya: Bədəninizin İdraka reaksiyası 41

II fəsil: Şüur: Ağrıdan Uzaq Ol

Bundan Sonra Bir Daha Ağrı Yaratma 51
Keçmişin Ağrısı: Ağrılı Bədənin Aradan Qalxması 54
Eqonun Ağrılı Bədənlə Eyniləşdirilməsi 62
Qorxunun İlkin Səbəbi 64
Eqo Bütövlüyü Necə Axtarır 67

III fəsil: İndiki Ana Dalmaq

Özünü Öz İdrakında Axtarma 70
Zaman İllüziyasına Son Qoy 72
İndiki Anın Xaricində Heç Nə Mövcüd Deyil 73
Mənəvi Harmoniyanın Açarı 75
İndiki Anın Gücünə Yol Taparaq 77
Psixoloji Zamanın Buraxılması 81
Psixoloji Zamanın Dəliliyi 83
Neqativliyin və İztirabların Kökləri Zamana Bağlıdır 85
Öz Həyat Şəraitinin Altındakı Həyatı Necə Axtarmalı? 88
Bütün Problemlər İdrakın İllüziyalarıdır 91
Şüurun Təkamülündə Nəhəng Bir Həmlə 94
Varlığın Sevinci 96

IV fəsil: İdrakın İndiki Andan Qaçmaq Strategiyası

İndiki Anı İtirmək: Bu Yanılmanın Mahiyyəti Nədir? 99
Adi Şüur və Dərin Şüursuzluq 101
Onlar Nə Axtarır? 104

Adi Şüursuzluğun Aradan Qaldırılması 106
Narahatlıqdan xilas..... 107
Harada Olursan – Ol, amma Bütöv Ol 113
Həyat Yolunun Daxili Hədəfi..... 122
Keçmiş Mövcüd Olduğun Anda Sağ Qala Bilməz 124

V fəsil: Mövcudluq Halı

O Sizin Düşündüyünüz Şey Deyil 128
"Gözləmənin" Ezoterik Mənası..... 130
Gözəllik, Mövcüdluq Halının Dincliyində Yaranır 132
Saf Şüuru Dərk Etmək 135
Məsih: Sənin İlahi Mövcudluğunun Reallığı 142

VI fəsil: Daxili Bədən

Varlıq - Sənin Ən Dərin Mənliyindir..... 146
Sözlərdən O Tərəfi Gör 147
Öz Gözəgörünməz və Sarsılmaz Reallığını Tapmaq 150
Daxili Bədənlə Birləşmək..... 152
Bədən Vasitəsilə Transformasiya 153
Bədən Haqqında Danışmaq 157
İçinizdə Dərin Bir Şəkildə Kök Salın..... 158
Bədənə Daxil Olmazdan Qabaq Bağışlayın 161
Aşkar Olmayanla Əlaqə 164
Qocalma Prosesini Ləngitmək 165
İmmun Sisteminin Gücləndirilməsi 167
Nəfəsin Səni Bədənə Daxil Etməsinə İcazə Ver..... 169
İdrakdan Yaradıcı İstifadə..... 170
Dinləmə Sənəti 170

VII fəsil: Aşkar Olmayana Giriş Kanalları

Bədənə Dərinləməsinə Dalmaq 172
"Çi"nin Mənbəyi. 174
Röyasız Yuxu..... 176
Digər Kanallar 177
Sakitlik 180
Fəza (Məkan, Boşluq) 181
Fəzanın və Zamanın Əsl Mahiyyəti..... 186
Şüurlu Ölüm..... 189

VIII fəsil: Münasibətlərin Aydınlanması

İndiki Ana Olduğun Yerdən Daxil Ol 192
"Sevgi -Nifrət" Münasibətləri 195
Zərərli Asılılıq və Bütövlük Axtarışı 198
Asılılıqdan Aydınlanmış Münasibətlərə 202
Münasibətlər Mənəvi Təcrübə Kimi 206
Niyə Qadınlar Aydınlanmaya Daha Yaxındırlar 216
Qadınlarda Kollektiv Ağrının Aradan Qalxması 219
Özünlə Münasibətdən İmtina Et 227

IX fəsil: Xoşbəxtliyin və Bədbəxtliyin Arxasında Dinclik Var

Yaxşılıqdan və Pislikdən Kənardakı Böyük Səadət. 231
Həyat Dramının Sonu 235
Həyatın Dəyişkənliyi və Dövriliyi 238
Neqativlikdən İstifadə Edib, Kənara Atmaq 246
Şəfqətin Təbiəti 254
Fərqli Reallıq Nizamına Doğru 258

X fəsil: Təslim Olmağın Mənası

İndiki Anın Qəbulu 267
İdrakın Enerjisindən Ruhun Enerjisinə 274
Şəxsi Münasibətlərdə Təslim Olmaq 277
Xəstəliyi Aydınlanmaya Çevirmək 283
Dərd Gələndə 285
İztirabın Dincliyə Çevrilməsi 288
Xaçın Yolu 292
Seçmək Bacarığı 295

Nəşriyyatın ön sözü

“İndiki Anın Gücü” kimi kitablar, bəlkə də, on ildə bir, hətta bir nəsildə yalnız bircə dəfə meydana çıxır. O təkcə kitab deyil, həyat enerjisi dolu bir şeydir və bunu, yəqin ki, onu əlinizdə tutarkən hiss edirsiniz. Onda oxucuları duyğulandıran, onların həyatını yaxşıya doğru dəyişən güc var.

“İndiki Anın gücü” kitabı ilk dəfə Kanadada nəşr olunub və kanadalı naşir Konni Kellou mənə danışdı ki, insanlar bu kitabı oxumağa başlar-başlamaz həyatlarında müsbət dəyişikliklər, hətta möcüzələr baş verməsi haqda bir-birini təkrarlayan çoxlu əhvalatlar eşidib. “Oxucular zəng vurur, onların əksəriyyəti möcüzəli sağalmalar, dəyişikliklər və bu kitabı oxuduqlarına görə yaşadıqları, həm də getdikcə artan sevincləri haqqında danışırlar”, – o dedi.

Kitab mənə belə bir həqiqəti dərk etdirdi: həyatımın hər anı bir möcüzədir. Bu, mütləq bir həqiqətdir, həm də hətta mənim bunu anlayıb-anlamamağımdan asılı olmayaraq. “İndiki Anın Gücü” bu nəticəni necə çıxarmağın yolunu mənə dönə-dönə göstərir.

Əsərin ilk səhifəsindən məlum olur ki, Ekhart Tolle müasirimiz olan bir sənətkardır. O heç bir dinə etiqad etmir, heç bir doktrinanı dəstəkləmir, heç bir avtoritetin arxasınca getmir. Onun təlimi həm bütün ənənələrin ma-

hiyyətini canına hopdurub, həm də onda onların heç birinə – nə xristianlığa, nə induizmə, nə islama, nə yerli adətlərə, nə də başqa bir şeyə qarşı ziddiyyət var. O, böyük ustadların etdiklərini bacarır: sadə və anlaşıqlı dildə bizə izah edir ki, yol da, həqiqət də, işıq da öz içimizdədir.

Ekhart Tolle qısaca çıxışdan başlayaraq, bizə öz erkən depressiv halından, ümidsizliyindən, iyirmi doqquz yaşı tamam olduqdan bir müddət sonra bir gecə yuxudan ayılaraq bütün bunların kulminasiyasını necə dəhşətli və qorxunc şəkildə hiss etməsindən danışır. Sonrakı iyirmi il ərzində o həmin təəssüratlar haqqında düşünüb, meditasiya ilə məşğul olub və idrakını dərinləşdirib.

Son on il ərzində o, dünya səviyyəli müəllimə, İsa Məsihin, Buddanın öyrətdiyi böyük təlimin (aydınlanma burada və indi də mümkündür) daşıyıcısı olan əzəmətli ruha çevrilib. Əzablardan, həyəcan duyğusundan və nevrozlardan azad yaşamaq olar. Bundan ötrü öz-özümüzə əzab verdiyimizi dərk etməliyik; problemlərimizin səbəbinin qətiyyən başqaları, ya da "xarici aləm" yox, öz düşüncələrimiz olduğunu anlamalıyıq. Bu bizim öz ağlımızdır, keçmişlə bağlı fasiləsiz düşünən, gələcəkdən narahat olan fikirləriylə.

Ekhart Tolle bizim Varlıq adlandırdığımız şeylə necə birləşə biləcəyimizi dönə-dönə göstərir:

Varlıq – yaranan və yox olan, doğulan və ölən milyonlarla formalarından kənarda mövcud olan əbədi Vahid Həyatdır. Lakin Varlıq ən məhrəm, görünməz və sarsılmaz mahiyyət olaraq təkcə hüdudlardan kənarda de-

yil, hər bir formanın daxilində də mövcuddur. Bu o deməkdir ki, o elə sənin üçün öz mənliyin, əsl xasiyyətin qədər əlçatandır. Ancaq onu ağlınla dərk etməyə çalışma. Onu anlamağa cəhd etmə. Sən onu yalnız ağlın sakitləşəndə dərk edə bilərsən. Sən mövcudluq durumunda olanda, diqqətin tam olaraq cəmlənəndə və yüksək səviyyədə günümüzün anına fokuslanan zaman Varlığı hiss edə bilər amma onu zehni olaraq dərk edə bilməzsən. Varlığın dərkinə qayıdış, "hiss-dərk" durumunda olmaq elə aydınlanma deməkdir.

"İndiki Anın Gücü" kitabını birnəfəsə oxumaq mümkün deyil, onu gərək arabir kənara qoyub, düşünəsən, oxuduqların həyat təcrübənlə tutuşdurasan. Bu kitab mükəmməl bələdçidir, meditasiya və realizasiya üzrə tam kursdur. Dönə-dönə qayıtmalı olduğumuz bu kitabı hər dəfə əlimizə alanda yeni dərinliklərə dalacaq, onda yeni mənalar tapacağıq. Bu kitabı, mən də daxil olmaqla bir çox insanlar bütün ömürləri boyu oxuyacaqlar.

"İndiki Anın Gücü" kitabıyla maraqlanan oxucuların sayı artır. Onu artıq şedevr adlandırırlar; ancaq hər necə adlandırsalar da, haqqında nə yazsalar da, bu kitabın həyatımızı dəyişmək, bizi kim olduğumuzu dərk etməyə oyatmaq gücü var.

Mark Ellin
"Visionary Business" və "A Visionary Life" kitablarının müəllifi
Avqust,1999-cu il. Novato, Kaliforniya, ABŞ

GİRİŞ

Kitabın Yazılmasının Başlıca Səbəbi

Mən keçmişə müraciət etməyə elə də xüsusi ehtiyac hiss etmir və onun haqqında çox nadir hallarda düşünürəm, buna baxmayaraq, necə mənəvi müəllim olduğum və bu kitabın necə meydana çıxması haqda sizə qısaca danışmaq istərdim.

Düz on üç yaşıma qədər, demək olar ki, məni heç vaxt tərk etməyən, zaman-zaman intihara sövq edən depressiv dövrlərlə əvəzlənən narahatlıq və həyəcan pozuntularının təsiri altında yaşamışam. İndi bunu xatırlayarkən bilmirəm öz həyatım haqqında danışıram, yoxsa başqasının.

İyirmi doqquz yaşım tamam olduqdan az sonra bir dəfə səhər tezdən yuxudan mütləq və dəhşətli qorxu hissi içərisində oyandım. Məndə əvvəllər də belə şeylər olmuşdu: bundan qabaq da bu cür oyandığım olmuşdu, ancaq bu dəfə bu duyğu həmişəkinə nisbətən heç vaxt olmadığı qədər güclüydü. Gecənin sakitliyi, qaranlıq otaqda mebelin qeyri-müəyyən cizgiləri, uzaqdan keçən qatarın səsi – hər şey elə nəsə yad, qorxunc və mənasız təsir bağışlayırdı ki, məndə bütün dünyaya dərin ikrah doğururdu. Bütün bunlar içərisində ən nifrətlisi isə, özümün şəxsi

mövcudluq faktım idi. Bu qədər əzab-əziyyət yükü içərisində həyatı davam etdirməyin nə mənası vardı? Bu aramsız mübarizəni aparmaq nəyə lazımdır? Hiss etdim ki, həyatdan qurtulmağa böyük, şiddətli arzu, yoxluğa can atma, instinktiv yaşamaq həvəsindən qat-qat güclüdür.

"Mənim artıq öz-özümlə yaşamağa gücüm çatmır".

Bu fikir beynimdə israrla təkrarlanırdı. Birdən tam təsadüfən bu fikrin nə dərəcədə qeyri-adi və orijinal olduğunu dərk etdim.

"Mən təkəm, yoxsa biz iki nəfərik?

Əgər mən öz-özümlə yaşaya bilmirəmsə, onda biz iki nəfər olmalıyıq: "Mən" və bundan sonra yaşaya bilməyəcəyim həminki "özüm". Əgər ikimizdən birimiz həqiqi deyiliksə, onda necə olsun?" – düşündüm.

Mən bu qəribə fikirdən sarsıldım, ağlım sanki dondu. Tam şüurlu durumda qalmağa davam edirdim, ancaq bu zaman beynimdə xırda fikir belə yox idi. Sonra hiss etdim ki, energetik qıfa bənzər nəsə məni özünə çəkir. Əvvəlcə hərəkət ləng idi, sonradan yavaş-yavaş sürətləndi. Məni dəhşətli qorxu bürüdü və bədənim tit-rəməyə başladı. Sanki içimdən gələn "müqavimət göstərmə" sözünü eşitdim. Boşluğun məni çəkdiyini hiss etdim. Elə bilirdim ki, bu boşluq kənarda yox, mənim içimdədir. Qəflətən qorxu yoxa çıxdı və boşluğa düşməyimə imkan

yaratdım. Daha heç nə xatırlamıram. Bundan sonra nə baş verdiyi yadımda deyil.

Bayırdakı quşların oxumasına oyandım. Əvvəllər heç vaxt belə səs eşitməmişdim. Gözlərim hələ də yumuluydu, ancaq xəyalımda qiymətli brilyantın şəkli canlanırdı. Hə, əlbəttə, əgər brilyant səs çıxara bilsəydi, o elə bu cür səs olardı. Gözlərimi açdım. Pərdənin arasından səhər şəfəqinin ilk işartıları boylanırdı. Heç bir şey düşünmədən, işığın bizim fərqində olduğumuzdan sonsuz dərəcədə daha çox şey əks etdirdiyini hiss etdim. Hiss edirdimki, bilməli olduğum və təsəvvür etdiyimizdən sonsuz dərəcədə böyük nəyinsə mövcudluğunu dəqiq bilirəmmiş.

Pərdələrin arasından düşən bu yumşaq işıq sevginin özüydü. Gözlərim yaşardı. Qalxıb otaqda gəzişdim. Onu tanıdım, lakin indi anladım ki, əvvəllər bu otağı heç vaxt əsl işıqda görməmişəm. Hər şey təzə və toxunulmaz idi, elə bil yenidən yaranmışdı. Mən əşyaları – karandaşı, boş butulkanı əlimə götürdüm, onların gözəlliyinə və həyat dolu olduqlarına heyrət etdim.

Həmin gün yer üzündəki həyatın möcüzəsindən heyrətə gələrək şəhəri dolaşdım, elə bil dünyaya yenicə gəlmişdim.

Sonrakı beş ayı dərin hüzur və daimi xoşbəxtlik içərisində yaşadım. Sonra bu durumun intensivliyi bir az zəiflədi, ya da bəlkə də, mənə elə gəldi, çünki bu vəziyyət mənim üçün adiləşmişdi. Mən yenə əvvəlki tək bu dün-

yadakı mövqeyimi qoruyurdum, hərçənd, anlayırdım ki, nə etsəm də, malik olduqlarıma nəsə əlavə olunmayacaq.

Əlbəttə, mənə son dərəcə ciddi, dərin və əhəmiyyətli bir şey olduğunu başa düşürdüm, ancaq məhz nə olduğunu qətiyyən təsəvvür etmirdim. Dini kitablardan və ruhanilərdən başıma məhz onların hamısının axtardığı şeyin gəldiyini öyrənənə qədər daha bir neçə il belə davam etdi. Başa düşürdüm ki, o gecə yaşadığım güclü iztirab şüurumu bədbəxt və hədsiz dərəcədə qorxudulmuş ağlımın yaratdığı uydurmadan başqa bir şey olmayan "mən"imlə eyniləşmədən ayırmışdı. Bəlkə də, bu ayrılma o dərəcədə tam oldu ki, uydurma və əzabverici "mən" havayla şişirdilən şarın tıxacını çıxaranda olduğu kimi, büzüşdü. O iztirab çəkən "mən" bir anda çökmüşdü. Bundan sonraya qalan mənim həqiqi və əbədi varlığım idi. Mən artıq saf halda mövcud olan şüuram və formayla eyniləşənə qədər belə olmuşam. Daha sonra tam şüurlu olaraq əvvəllər hiss etsəm də, boşluq kimi qavradığım bu daxili, sonsuz və ölümsüz səltənətə girməyi öyrəndim. Mən elə bir təsvirolunmaz xoşbəxtlik və müqəddəslik durumunda olurdum ki, indicə təsvir etdiyim ilkin hissiyatım onunla müqayisədə sönük olurdu. Fiziki planda heç nəsiz qalanda, vaxtım yarandı. Mənim nə əlaqələrim, nə işim, nə evim, nə də hər hansı sosial şərtlərə bağlı fərdiliyim vardı. Təxminən iki ilimi gözqamaşdırıcı, parlaq

və böyük sevinclə müşaiət olunan vəziyyətdə parkdakı skamyalarda keçirdim.

Lakin ən gözəl hisslər belə gəlir və gedirdi. Ancaq hər hansı bir hisslərdən ən vacibi isə o vaxtdan bəri məni heç vaxt tərk etməyən dinclik idi. Bəzən o, çox güclü olurdu, demək olarki, toxunulması mümkün olacaq dərəcədə hiss olunan. Hərdən də elə olur ki, elə bil, arxa planda uzaq bir melodiya səslənir.

Bir müddətdən sonra insanlar mənə yaxınlaşıb, deyirdilər:

- Mən də səndə olandan istəyirəm. Onu mənə verə, ya da onu necə əldə etməyin yolunu göstərə bilərsən?

Və mən cavab verirdim:

- Bu artıq səndə var. Sadəcə ağlın çox səs-küy yaratdığına görə, onu hiss edə bilmirsən.

Aradan daha bir müddət keçdikdən sonra bu cavab daha da genişlənərək, indi sənin əlində tutduğun bu kitaba çevrildi.

Ancaq mən özümdə bilmədən artıq zahiri kimliyə nail olmuşdum. Mən mənəvi müəllim idim.

Daxilindəki Həqiqət

Bu kitab mənim Avropada və Şimali Amerikada yaşayan, mənəviyyat axtaran ayrı-ayrı adamlarla, kiçik qruplarla son on ildə apardığım çalışmaları təşkil edir. Bu qeyri-adi insanlara göstərdikləri fədakarlığa, daxili dəyişiklikləri qəbul etməyə həvəs göstərdiklərinə, açıq və cəsarətli suallarına, dinləməyə maraq göstərdiklərinə görə səmimi sevgi hissiylə minnətdaram. Onlar olmadan bu kitab işıq üzü görə bilməzdi. Bu insanlar hələlik çox azdırlar, ancaq xoşbəxtlikdən bu mənəvi öncüllərin sayı artır; onlar min illərdir insanları əsarət altında tutan zehin qəliblərini qıra biləcək nöqtəyə çatmaqda olan öncüllərdir.

Mən inanıram ki, bu kitab radikal daxili dəyişikliyə hazır olanların və onun katalizatoru kimi çıxış edənlərin qəlbinə yol tapacaq. Bununla yanaşı ümid edirəm ki, onun məzmununu müzkirəyə layiq bilən çoxlarının da qonağı olacaq, hərçənd, onlar bu cür yaşamağa və bunu təcrübədən keçirməyə tam hazır olmayan insanlar da ola bilərlər. Tamamilə mümkündür ki, bu kitabı oxuyarkən düşən toxum bir müddətdən sonra hər bir insanın daşıyıcısı olduğu işıq cücərtisiylə birləşəcək və anidən boy verəcək, birlikdə yenidən dirçələcəklər.

Bu kitab hər şeydən öncə seminarlarda, meditasiya təcrübələri məşğələlərində iştirak edən insanların suallarına, şəxsi görüşlərdə verilən suallara spontan şəkildə verilən cavablardan yaranıb, ona görə də, "sual-cavab" formatına sadiq qalacağam. Həmin seminarların, məşğələ və görüşlərin gedişində özüm də sual verənlər qədər çox şey öyrənmişəm. O sulların və cavabların bəzilərini burada, demək olar ki, sözbə-söz təqdim edəcəm. Bəzi suallar müəyyən mənada ümumidir, mən onları əgər belə demək mümkündürsə, daha çox verilən suallar şəklində birləşdirərək vahid formaya salmış, müxtəlif cavabların mahiyyətini çıxararaq, ümumi cavab formasına salmışam. Kitabın yazılma prossesində hərdən ağlıma bu vaxta qədər verə biləcəyim cavaba nisbətən daha dolğun, dərin, müdrik və daha ərtaflı cavab gəlib. Bir sıra sualları isə redaktor bəzi detalları tam aydınlaşdırmaq məqsədilə verib.

Dialoqun ilk səhifədən son səhifəyədək iki müxtəlif səviyyədə, daim birindən digərinə keçərək getdiyini görəcəksiniz.

Bir səviyyədə sizin diqqətinizi içinizdəki *yalanlara* cəlb edəcəyəm. İnsanın dərrakəsizliyinin və əsas pozuntularının təbiəti, eyni zamanda, daha ümumi həyat hadisələri (şəxsi münasibətlərdəki münaqişələrdən tutmuş, klanlar, tayfalar və xalqlar arasındakı müharibələrədək) haqqında danışacağam. Bu bilik son dərəcə vacibdir,

çünki siz yalanı yalan kimi (yəni olmadığınız şey)dərk etməyənə qədər heç bir dəyişiklik alınmayacaq və daim geriyə, hər hansı ağrılar və iztirablar şəklində qarşınıza çıxan illüziyalara doğru yuvarlanacaqsınız. Bu səviyyədə mən həm də müəyyən üsulla göstərəcəyəm ki, sizdə yalan var, o "siz" ola, yaxud sizin şəxsi probleminizə çevrilə bilər, çünki yalan özünü məhz bu yolla təsdiqləyir.

Digər səviyyədə mən insan şüurunun tam dərin transformasiyasından (bir haldan başqa hala keçmə) danışıram: uzaq gələcəkdə yox, kim və harada olmağınızdan asılı olmayaraq,indi reallaşdıra biləcəyiniz ehtimaldan söz edəcəyəm. Mən sizə özünüzü ağlınızın köləliyindən necə çıxarmağı, aydınlanmış şüura necə girməyi öyrədəcəyəm və gündəlik həyatınızda onda necə qalmağı göstərəcəyəm.

Kitabın bu səviyyəsində sözlər hər zaman istiqamətə uyğun gəlmir, onlar çox zaman sizi elə birbaşa mütaliə zamanı yeni şüura keçirməyə xidmət edir. Mən mövcüd anda sizi arxamca öz varlığınızı dərindən dərk etməyin sonsuz halına aparmağa çalışacağam ki, dönə-dönə aydınlanmanın dadını hiss edəsiniz. Siz dediklərimi təcrübədən keçirənədək bu bölümləri təkrarlaya bilərsiniz.

Ancaq elə ki təcrübəniz alınsa, mənə elə gəlir ki, onlarda böyük mənəvi enerji olduğunu anlayacaqsınız və onlar sizin üçün bu kitabın ən qiymətli və faydalı hissə-

ləri ola bilər. Bundan başqa, hər bir adamın içərisində aydınlanmanın toxumu olduğundan, sizin hər birinizin daxilində yaşayan daha dərin və düşünən, "mənə" müraciət edəcəyəm, o "mənə" ki, artıq biliyə yiyələnib və mənəvi həqiqəti ildırım sürətilə dərk edə bilir hansı ki, onunla rezonansa daxil olur və ondan yeni güc tapır.

&

Bəzi mesajlardan sonra qoyulan pauza simvolu o deməkdir ki, siz mütaliəni qısa müddətə dayandırmaq və indicə haqqında danışılan həqiqəti hiss etmək üçün bir müddət ara vermək istəyə bilərsiniz. Mətndə istədiyiniz an sizi buna təbii və bədahətən sövq edən başqa yerlər də ola bilər.

Kitabı oxumağa başlayanda əvvəlcə "Varlıq", ya da "Varolma" kimi sözlərin mənası sizə tam aydın olmaya bilər. Oxumağa davam edin. Suallar və etirazlar istənilən vaxt ağlınıza gələ bilər. Ola bilər ki, onların cavablarını bir qədər sonra tapasınız: ya da mütaliənin dərinliklərinə daldıqca, başqa sözlə, öz daxilinizə nüfuz etdikcə, onlar hətta sizə yersiz və məsələyə dəxli olmayan kimi görünə bilərlər.

Bu kitabı təkcə ağlınızla oxumayın. Mütaliə prosesində "duyğularınızın reaksiyasını", qəlbinizin dərinliyindən gələn qavramanı diqqətlə izləyin. Mən sizə qəlbinizin dərinliyində yaşayan, ancaq xəbəriniz olmadığı hər hansı

mənəvi həqiqət barədə danışa bilmərəm. Mənim gücüm ancaq unutduqlarınızı sizə xatırlatmağa çatır. Onda çox qədim amma eyni zamanda yeni canlı bilik azad olacaq, beləliklədə, bədəninizin hər bir hüceyrəsindən süzülərək hərəkətə gələcək.

Zehin həmişə hər şeyi müqayisə edərək, kateqoriyalara ayırır. Əgər kitabdakı terminologiyanı başqa təlimlərdə istifadə olunan terminlərlə tutuşdurmağa cəhd etməsəniz, bu kitab sizin üçün daha faydalı olacaq; əks təqdirdə, qayğılanaraq və yayınaraq, çaş-baş qala bilərsiniz. "Ağıl", "xoşbəxtlik" və "şüur" kimi sözlərə mən də eynilə başqa təlimlərdəki mənanı verirəm. Sözlərə aludə olmayın. Sözlər yalnız daş pillələrdir, onları mümkün qədər tez arxada qoymaq lazımdır.

İsa Məsihdən və ya Buddadan, *"Möcüzələr Kursu"*-ndan, yaxud digər təlimlərdən sitat gətirərkən, bunu qətiyyən müqayisə üçün etmirəm, sadəcə sizin fikrinizi o fakta cəlb edirəm ki, əslində həmişə yalnız bir mənəvi təlim olub, sadəcə müxtəlif formalarda təqdim olunub. Onların bəziləri, məsələn qədim dinlər, kənar şeylərlə o qədər yüklənibər ki, öz mənəvi mahiyyətlərini tam itiriblər. Ümumiyyətlə, indi onların mahiyyəti bir-birindən fərqlənmir, islahetmə gücü isə yoxa çıxıb. Qədim dinlərə, yaxud digər təlimlərə istinad edərkən, bunu yalnız onların mahiyyətini aşkara çıxarmaq üçün edirəm və bununla onların dəyişdirici gücünü dirildirəm, xüsusilə də, bu

dinlərin və ya təlimlərin tərəfdarı olan oxucular üçün. Onlara deyirəm:

Həqiqət ardınca heç yerə getmək lazım deyil. Sadəcə icazə verin, artıq sizdə var olan şeyin daha dərinliyinə necə nüfuz edə biləcəyinizi sizə göstərim.

Lakin daha çox insana müraciət edə bilmək üçün mən mümkün qədər neytral terminologiyadan istifadə etməyə çalışmışam. Günümüzdə bu kitabı bütün dinlərin mahiyyətini əks etdirən, tək bir əbədi mənəvi təlim kimi də dəyərləndirmək olar. O, xarici mənbələrdən yox, vahid, həqiqi daxili Mənbədən qaynaqlanır, ona görə də, onda heç bir nəzəriyyə və spekulyasiya yoxdur. Mən bunu öz daxili hissiyyatıma söykənərək deyirəm və əgər bəzən qızğın və gərgin danışıramsa, bu ancaq sizə zehni müqavimətin ağır və sıx təbəqələrindən keçməyə və daxilinizdəki elə bir yerə çatmağa kömək etməkdən ötrüdür ki, orada olanda siz artıq mənim kimi dəqiq biləsinizki, həqiqət eşidildiyi an dərk olunur. Onda sizə sevinc hissi gəlir və həyat gücünüz oyanır, içinizdə sanki nəsə şadlanır:

- Bəli. Mən bilirəm – bu həqiqətdir.

I fəsil
Sən – Ağlın Deyilsən

Aydınlanma Yolundakı Ən Böyük Maneə

Aydınlanma nədir?

Dilənçi otuz ildən çox idi yol kənarında oturmuşdu. Bir dəfə bir səyyah onun yanından keçirdi.

- Bir az xırda pul verin, – dilənçi köhnə papağını uzadaraq, dişsiz ağzını fışıldatdı.

- Mənim sənə verməyə heç nəyim yoxdur, – səyyah cavab verdi. Sonra soruşdu: – Üstündə oturduğun nədir?

- Elə bir şey deyil, – dilənçi cavab verdi. – Köhnə yeşikdir. Onun üstündə nə vaxtdan oturduğum heç yadımda da deyil.

- Bəs içərisinə haçansa baxmısan? – səyyah maraqlandı.

- Yox, – dilənçi dedi. – Nə mənası var? Orada nə ola bilər axı?

- Sən bir bax, – səyyah təkidetdi.

Dilənçi yeşiyin qapağını qaldırmağa başladı və gözlərinə inanmadı. Heyrət və sevinc içində yeşiyin ağzınacan qızılla dolu olduğunu gördü.

Mən cibində sənə verəcək heç nəyi olmayan həmin səyyaham və sənə içinə baxmağı təklif edirəm. Ancaq bu pritçadakı kimi hansısa yeşiyin içinə deyil, ondan daha yaxın yerə,sənə qat-qat yaxın olan daxilinə.

Ancaq sən dilənçi olmadığını söyləyə bilərsən.

Öz həqiqi cəvahiratını, Varlığın parlaq sevincini, Onunla birlikdə gələn dərin, möhkəm, sarsılmaz dinc-liyini tapmayanlar, hədsiz var-dövlət sahibi olsalar da, dilənçidirlər. Onlar həzz və doyum qırıntılarını, təsdiq-lənməyi, təhlükəsizliyi ya da sevgini çöldə axtarmaqda-dırlar, halbuki onların içində yalnız bu şeyləri ehtiva edən deyil, dünyanın verəbiləcəklərindən sonsuz dərəcə-də daha böyük bir xəzinə vardır

"Aydınlanma" sözü insanda onun hansısa fövqəlin-san durumuna çatması haqda təsəvvür yaradır, onun eqosu bunu məhz belə təqdim etməyi xoşlayır, lakin ay-dınlanma sadəcə sənin Varlıqla vəhdətdə olduğunu *his-setmə* durumundur. Bu nəyiləsə ölçüsüz, nəyiləsə sarsıl-maz olan,əslində sən olan amma yenədə səndən böyük bir şeylə birlik halıdır

O, sənin adın və bədənindən kənarda mövcud olan əsl mahiyyətini tapmaqdır.Bu vəhdəti hiss edə bilməmək həm öz-özünlə, həm də ətraf dünya ilə rabitəsizlik təsəv-vürü yaradır. Ona görə də, özünü şüurlu və şüursuz ola-raq təcrid olunmuş hissə kimi qəbul və hiss edirsən. Sən-

də qorxu hissi güclənəndə, yaşadığın daxili və xarici qarşıdurmada normal halına çevrilir.

Buddanın aydınlanmaya "əzabın sonu" şəklində verdiyi sadə tərif mənim çox xoşuma gəlir. Bunda fövqəlinsani bir şey yoxdur, elə deyilmi? Əlbəttə, tərif olaraq o tam deyil. O yalnız aydınlanmanın nə olmadığını deyir: yəni o, əzab deyil. Bəs əzab gedəndə yerində nə qalır? Budda bu barədə susur və onun sükutu o deməkdir ki, bunu sən özün aydınlaşdırasan. O, qeyri-qənaətbəxş təyin etmədən istifadə edirki, zehin bunu inanılması mümkün bir şeyə, fövqəlinsan səviyyəsinə çata biləcəyinə çevirməsin, yəni zehin bunu çatılması sənin üçün mümkünsüz olan məqsədə çevirməsin. Bu xəbərdarlığa baxmayaraq, buddistlərin çoxu inanmağa davam edirlər ki, aydınlanma onlar üçün yox (ən azı bu həyatda), Budda üçündür.

Siz Varlıq sözündən istifadə edirsiniz[1]*.*
Bununla nəyi nəzərdə tutursunuz?

Varlıq – öz saysız-hesabsız formalarından kənarda daim mövcud olan, yaranan və yox olan, doğulan və ölən əbədi Vahid Həyatdır. Lakin Varlıq ən qiymətli, görünməz və sarsılmaz mahiyyət olaraq yalnız kənarda deyil, hər bir formanın içərisində və dərinliyində də mövcuddur.

[1] Being – Varlıq, Həyat, Mövcudluq.

Bu onun sizin ən dərin kimliyiniz, həqiqi təbiətiniz olduğu və sizində ona çatabiləcəyiniz anlamına gəlir. Ancaq onu zehninlə dərk etməyə çalışma. Onu anlamağa cəhd etmə. Sən onu yalnız zehin sakitləşəndə dərk edə bilərsən. Sən varolma durumunda olanda, diqqətin tamamilə və yüksək səviyyədə İndiki ana yönələndə Varlığı hiss edə bilər, ancaq ağlınla onu dərk edə bilməzsən.

Aydınlanma – Varlığın dərkinə qayıdış və "duyma-dərketmə" durumunda olmaqdır.

&

Varlıq sözünü tələffüz edərkən, siz Tanrı haqqında danışırsınız? Əgər belədirsə, onda niyə Tanrı sözündən istifadə etmirsiniz?

Min illər boyu *Tanrı* sözündən düzgün istifadə olunmaması nəticəsində o bütün mənasını itirib. Mən hərdən ondan istifadə edirəm, ancaq çox nadir hallarda. Mən düzgün istifadə olunmaması dedikdə onu nəzərdə tuturam ki, bu müqəddəs səltənətə bircə dəfə də olsa ötəri toxunmamış, bu sözün dolu olduğu sonsuzluğu hiss etməyən insanlar ondan elə əminliklə bəhs edirlər ki, sanki nə dediklərini bilirlər. Ya da buna qarşı çıxırlar, kaş ki nəyi inkar etdiklərin biləydilər. Bu cür sui-istifadə absurd etiqadların, müddəaların, mühakimələrin və eqoist yanılmaların çoxalmasına gətirib çıxarır. Məsələn, "*Mənim*

Tanrım və ya *bizim* Tanrımız ancaq *bizimdir*, əsl tək-yeganə Tanrı odur, *sizin* Tanrınız isə həqiqi deyil", yaxud da Nitsşenin məşhur "Tanrı ölüb" kimi ifadəsi.

Tanrı sözü məhdudiyyətləri nəzərdə tutan anlayışa çevrilib. Elə ki onun adı gəlir, təsəvvürümüzdə dərhal ağ saqqalı rahibə bənzər bir zehni obraz yaranır. Lakin bu sadəcə səndən kənarda olan nəyinsə və ya kiminsə zehni təsəvvürdür və hökmən bu nəsə və ya kimsə *kişi* cinsinə aid biri kimi başa düşülür.

Nə Tanrı, nə Varlıq, nə də heç bir başqa kəlmə bu sözün arxasında dayanan ifadəolunmaz və təsvirəgəlməz reallığı müəyyənləşdirə bilməz. Ona görə də, yeganə mənalı sual belə olacaq: bu söz göstərdiyi şeyi təcrübədən keçirməyinizə kömək edir, yoxsa qarşısını alır?

O özünün arxasındakı üstün bir reallığımı işarə edir, yoxsa yalnız inandığınız bir fikrə, zehni bir bütə çevrilmənizə köməkçi olur?

Varlıq sözü də, *Tanrı* sözü kimi heç bir şeyi izah etmir. Bununla belə, Varlıq sözünün müəyyən üstünlüyü var, çünki daha açıq bir qavramdır.

O, sonsuz və görünməz olanı sonlu bir varlıq kimi kiçiltmir. Onun zehni obrazını yaratmaq qeyri-mümkündür. Heç kəs Varlığa tək başına sahib olduğunu iddia edə bilməz. O özü sənin mahiyyətindir, öz varolma duyğun şəklində istənilən məqamda sənin üçün əlçatandır, özünü Mən varam kimi dərk etməyindir, özünü bu və ya digər

bir şeylə eyniləşdirənə qədər. Beləliklə, bu sadəcə *Varlıq* sözündən Varlığın hiss edilməsinə doğru kiçik bir addımdır.

&

Bu reallığı hiss etməyə ən çox mane olan nədir?

Ağlınızla eyniləşmə, beləki, bu düşüncələrinizin qarşısı alınmaz və qeyri-iradi hala gəlməsinə səbəb olur.

Fikir axınını dayandıra bilməmək dəhşətli bəladır, lakin biz onu dərk etmir və demək olar ki, hamımız ondan əziyyət çəkirik. Amma bu normal sayılır. Bu aramsız zehni gurultu Varlığın ayrılmaz hissəsi olan daxili sakitliyimizi tapmağımıza mane olur. Bundan başqa, bu gurultu qorxu və əzab kölgəsi yayan saxta zehin məhsulu olan bir mənlik yaradır. İrəlidə bu barədə daha ətraflı danışacağıq.

Filosof Dekart məşhur "düşünürəmsə, varam" sözlərini deyərkən, əsas həqiqəti tapdığına inanırdı.

Amma faktiki olaraq ən əsas səhvi edib: o düşünməyi Varlığa, şəxsiyyəti isə düşünməyə bərabər tutmuşdu. Qeyri-iradi düşünüb ki, hər kəs aşkar bir ayrılıq halı içində, davamlı problemlərdən və qarşıdurmalardan ibarət qarışıq bir dünyada, ağlın davamlı artan parçalanmasını əks etdirən bir xülyada yaşayır

Aydınlanma – bütövlükdür, varlığın "tək-vahid" durumudur, deməli, rahatlıq durumudur. O həm həyatın təzahür etmiş üzü ilə, dünya ilə bir olmaq, həm də ən dərin mənliyinizlə yəni təzahür etməmiş həyatla, Varlıqla bir olmaqdır.

Aydınlanma – yalnız iztirabın, içinizdəki və ətrafınızdakı mübarizənin bitməsi deyil, o həm də davamlı düşünməkdən dəhşətli asılılığın sonudur. Bu təsvirəgəlməz, ağlagəlməz bir azadlıqdır!

Ağlınızla eyniləşmə bütün həqiqi münasibətlərin qarşısını kəsən solğun anlayışlar, etiketlər, obrazlar, sözlər, mühakimələr və təsvirlər pərdəsi yaradır.

O, sənlə sənin "mən"inin, sənlə sənin dostlarının və rəfiqələrinin arasına girir, sənlə təbiətin, sənlə Tanrının arasına girir. Yəni ayrılıq illüziyası,sənin digər insanlardan ayrı olduğuna dair illüziyanı bu düşüncə pərdəsi yaradır. O zaman sən əlahiddə formaların fiziki təzahürlərinin əsasında duran təməl faktı, *var* olan hər şeylə vəhdətdə olmağınla bağlı faktı unudursan. "Unudursan" dedikdə, mən sənin bu birliyi aşkar bir reallıq olaraq hiss edə biməməyini nəzərdə tuturam.

Sən onun həqiqət olduğuna *inana* bilərsən, ancaq həqiqət olduğunu bilmərsən. Bir inanc rahatladıcı ola bilər. Lakin sən onu şəxsi təcrübəndən keçirməyinlə o azad edə bilmə gücünə malik ola bilər.

Düşünmək bir xəstəliyə çevrilib. Axı xəstəlik tarazlığın pozulmasımdan əmələ gəlir. Məsələn, bədən hüceyrələrinin bölünüb-çoxalmasında anormal heç bir şey yoxdur, ancaq bu proses bütövlükdə orqanizmlə razılaşmadan davam edirsə, hüceyrələr nəzarətsiz çoxalırsa, xəstəlik yaranar.

Qeyd: İdrakdan düzgün istifadə olunduqda o, mükəmməl və misilsiz bir vasitədir. Yanlış istifadə olunduqda isə son dərəcə dağıdıcı olur. Daha dəqiq ifadə etsək, o sənin yalnış şəkildə istifadə etdiyin yox, ümumiyyətlə istifadə etmədiyin bir şey olur.O *səndən* istifadə edir. Xəstəlik də budur. Sən öz düşüncən olduğuna inanırsan. Bu isə yalnışdır. Beləliklə alət səni özünə tabe edib və səni idarə etməkdədir.

Mən bununla tam razı deyiləm. Məqsədsiz düşüncələr məndə olduğu kimi, insanların əksəriyyətində var, bu doğrudur, bununla belə, bir şeylə məşğul olanda mən öz ağlımdan, düşüncəmdən istifadə edirəm və həmişə məhz belə edirəm.

Sənin təkcə krossvord həll etməyə, yaxud atom bombası düzəltməyə qadir olmağın qətiyyən düşüncəndən istifadə etməyin anlamına gəlmir. İtlərin sümüyü gəmirməsi kimi, düşüncədə problemləri gəmirməyi sevir.

Elə buna görə də o krossvordları həll edir və atom bombası düzəldir. Hər ikisində də sizin bir marağınız

yoxdur. İcazə ver səndən bir şey soruşum: Hər istədiyində düşüncələrindən xilas ola bilərsənmi ?“Söndürmək” düyməsini tapdınmı?

Əgər düşünməyi tamamilə dayandırmağı nəzərdə tutursunuzsa, yox, bacarmaram. Amma bəlkə də, bir-iki məqam da ola bilər.

Bu o deməkdir ki, idrak səndən istifadə edir. Sən şüursuz olaraq özünü onunla eyniləşdirmisən, ona görə də, hətta onun köləsinə çevrildiyini də bilmirsən. Bu təxminən kiminsə sənin xəbərin olmadan sənə sahiblənməsi kimi bir şeydir və sənə yiyələnən adamı özün kimi qəbul edirsən.

Azadlığın başlanğıcı sizin o hökm edən, yəni, *düşünən* olmadığınızı dərk etməkdir. Bunu bilmək sənə varlığı müşahidə etmək imkanı verir. Sən *düşünəni müşahidə etməyə* başlayan andan şüurun daha yüksək səviyyəsi aktivləşməyə başlayır. Onda sən dərk etməyə başlayırsan ki,düşüncənin hüdudlarından kənarda ağlın ucsuz-bucaqsız səltənəti var və düşüncə bu ağlın sadəcə xırda bir hissəciyidir. Sən hətta həqiqi mənası olan hər şey – gözəllik, sevgi, yaradıcılıq, sevinc, daxili rahatlığın ağıldan kənarda yarandığının fərqinə varırsan. Onda sən ayılmağa başlayırsan.

Özünü İdrakdan Azad Etmə

"Düşünəni müşahidə etmək" dedikdə siz məhz nəyi nəzərdə tutursunuz?

Əgər bir adam həkimin yanına gəlib, "başımda səs eşidirəm" desə, həkim onu ən əvvəl psixiatrın yanına göndərəcək.

Məsələ burasındadır ki, bizim hər birimiz daim başımızda eyni səsi (hətta bir neçəsini) eşidirik. Bu o deməkdir ki, orada qeyri-iradi, şüursuz fikir prosesləri gedir və bu zaman ağlımıza da gəlmir ki, bu fasiləsiz monoloq və dialoqları saxlamağa qadir gücümüz var.

Bəzən küçədə "dəli" adlandırdığımız insanlara rast gəlirik, onlar daim dodaqlarının altında nəsə mızıldanır və durmadan öz-özləriylə söhbət edirlər. Yeri gəlmişkən, onların etdikləri ilə sənin və digər "normal" adamların etdikləri arasındakı fərq yalnız ondan ibarətdir ki, siz bunu ucadan etmirsiniz. Başınızdakı səs şərh edir, düşünür, mühakimə yürüdür, müqayisə edir, şikayətlənir, sevir, sevmir və s. Onda sənə qəfil aydın olur ki, tamamilə bu prosesin içindəsən, bunu eşitməyin o qədər də vacib deyil, çünki bu qətiyyən mühüm deyil və ümumiyyətlə, heç bir mənası yoxdur; bu səs keçmişin hadisələrini yenidən canlandırır, yaxud sənin xəyalının təsvir etdiyi gələcək mümkün hadisələri yaradır. O əksəriyyət vaxt hadisələ-

rin mənfi inkişaf variantları, həmçinin onların mümkün nəticələrini meydana çıxarır, bütün bunlar birlikdə narahtlıq adlanır. Bəzən bu səs kanalı onun tamamlayan vizual obrazlarla, yaxud "zehni filmlə" müşayiət olunur. Əgər səs indiki zamanda baş verən hadisəyə aid olsa belə, o onu keçmiş zaman təcrübələrinə görə dəyərləndirir.

Bu ona görə baş verir ki, səs sizin keçmiş həyatınızın məhsulu olan, bununla yanaşı sizə miras qalan ictimai və mədəni-mental qaydaların nəticəsi olan şərti ağlınıza məxsusdur. Beləliklə siz indini keçmişin gözüylə baxaraq qavrayır və nəticədə onun tamamilə təhrif olunmuş təsvirini alırsınız. Bu zaman isə beyninizin içində eşitdikləriniz qəddar düşmənizin dilindən qopa biləcək sözlərdən o qədər də fərqlənmir. İnsanların çoxu öz beynində ona hücum edən, əzab verən, həyat enerjisini sərf və israf edən zülmkar gəzdirərək yaşayır. Bütün böyük şikəstliklərin, dramatik təzyiqlərin, eyni zamanda, mümkün xəstəliklərin səbəbi budur.

Buna baxmayaraq, məndə sənin üçün yaxşı xəbər var və bu ondan ibarətdir ki, sən öz ağlının hakimiyyətindən azad ola *bilərsən*. Həqiqi azadlığı da sənə yalnız bu verər. Sən elə indicə buna doğru ilk addımını ata bilərsən. Başında uğuldayan səsi necə tez-tez dinləyə biləcəyindən başla. Köhnə qrammofon valları kimi uzun illər iki qulağının arasında fırlanan və cırıldayaraq təkrarlanan fikir

formalarına və kombinasiyalarına xüsusi diqqət yetir. Ona görə də, mən *"düşünənin izlənilməsi"* haqqında danışarkən məhz bunu nəzərdə tuturam, ya da başqa sözlə, başındakı səsi dinlə, indidə var olmağa hazır *ol*.

Bu səsi daim, dinlə. Mühakimə etmə. Eşitdiklərini mühakimə etmə və lənətləmə, çünki bu, səsin sənin yanına arxa qapıdan qayıtması demək olacaq. Tezliklə anlayacaqsan: *orada* səs, burada isə, onu dinləyən və müşahidə edən *Mən varam*. Bu mənin dərki də sənin öz mövcudluğunu hiss etməyindir. Bu hiss, fikir deyil. O, ağlın kənarından gəlir.

&

Beləliklə, sən fikrə qulaq asaraq, təkcə o fikrin varlığını dərk etmir, bununla yanaşı, şahid kimi öz mövcudluğunu da dərk edirsən. Yeni meyar ortaya çıxır, şüurun yeni tərzdə ölçülməsi.

Siz düşüncəni dinləyərkən, düşüncənin ardında şüurlu bir mövcudluğu - daha dərin mənliyinizi - hiss edəcəksiniz.

O zaman düşüncə sizin üzərinizdə gücünü itirir və sürətlə itib batır çünki, siz artıq idrakınızı qidalandırmayaraq, düşüncənizlə eyniləşməyərək ona güc verməməkdəsiniz. Bu, qeyri-iradi və beyindən çıxmayan fikirlərin sonunun başlanğıcına çevrilir.

Fikirlər gedən kimi, fikir axınında – "fikirsiz" aralıqlar yarandığını hiss edəcəksən. Bu aralıqlar əvvəlcə qısa olur, bir neçə saniyə, ancaq tədricən uzanırlar. Aralıqlar ortaya çıxdığında siz hökmən dinclik və daxili rahatlıq tapacaqsınız, bu sənin öz təbii durumunu kəşf etməyinin başlanğıcı olacaq, ağlının səndən uzaqlaşdırdığı Varlıqla vəhdətini duyma durumun olacaq. Bu təcrübəylə hərəkət etdikcə daxili rahatlıq və dinclik hissiyyatın ancaq dərinləşəcək. Əslində bu hissin dərinliyi sonsuzdur. Üstəlik qəlbinin dərinliyindən zərif sevinc şüalanması hiss edəcəksən, bu Varlığın sevinci olacaq.

Bu durum trans vəziyyəti deyil. Qətiyyən. Burada heç bir şüur itkisi baş vermir. Hər şey əksinədir. Əgər daxili dincliyə çatma, şüurnuzu zəiflətmək hesabına olsaydı, rahatlıq əldə etmə həyat qabiliyyətinin və ayıqlığın itkisi hesabına olardı ki, bununla ümumiyyətlə məşğul olmağa dəyməzdi. Daxili vəhdəti duyma durumunda olarkən sən həmişəkindən, yəni özünü ağlınla eyniləşdirdiyin vəziyyətdə olduğundan qat-qat ayıq-sayıq olursan. Sən tam olaraq mövcud olursan. Bundan başqa, bu sənin fiziki bədəninə həyat verən energetik sahənin titrəmə tezliyini artırır.

"Fikirsiz" səltənətin (Şərqdə onu çox zaman bu cür adlandırırlar) dərinliyinə nə qədər çox baş vurursansa, saf idrak durumunun daha dərinliyinə girirsən. Bu durumda olarkən, öz mövcudluğunu elə kəskin və sevinclə

hiss edirsən ki, onunla müqayisədə bütün fikirlərin, emosiyaların, fiziki bədənin bütün ətraf aləmlə birlikdə əhəmiyyətsiz olur. O səni əvvəllər "özün" saydığın şeyin hüdudlarından çox-çox kənara çıxarır. Bu mövcudluq mahiyyət etibarilə elə sən özünsən, eyni zamanda o sənin özündən təsəvvürə gəlməz dərəcədə böyükdür. Mənim bununla demək istədiyim sənə ziddiyyətli görünə bilər, ancaq mən başqa cür ifadə edə bilmirəm.

&

"Düşünəni izləməkdənsə", sən diqqətini indiki ana cəmləyərək fikir axınında işıq zolağı yarada bilərsən. Sadəcə, içində olduğunuz anın fərqində olun. Bu dərin həzz və sevinc gətirir. Bu yolla, şüurunuzu zehni fəaliyyətdən uzaqlaşdırıb, son dərəcə ayıq və fərqində olduğunuz, amma düşünmədiyiniz, bir düşüncəsizlik boşluğu yaradacaqsınız. Meditasiyanın mahiyyəti də məhz bundan ibarətdir.

Sən bunu öz gündəlik həyatında bütün diqqətini istənilən təkrarlanan fəaliyyətə sərf etməklə təcrübədən keçirə bilərsən. Məsələn, hər dəfə evdəki, ya da işdəki pilləkənlə qalxıb-enərkən hər bir pilləyə, hər bir hərəkətinə, hətta aldığın nəfəsə qarşı son dərəcə diqqətli ol. Tam olaraq mövcud ol. Əgər əlini yuyursansa, bununla bağlı bütün incəliklərə diqqət et: axan suyun şırıltısına, əllərinin hərəkətinə, sabunun ətrinə və s. Ya da maşına əylə-

şib qapını örtəndən sonra bir neçə saniyə ara ver və nəfəsini müşahidə elə. Səssiz, o cümlədən güclü mövcudluq duyğusunu dərk elə.

Bu tətbiqdə müvəffəqiyyətinizi tək bir ölçü meyarı ilə ölçə bilərsiniz: içinizdə hiss etdiyiniz rahatlığın dərəcəsiylə.

&

Beləliklə, sənin aydınlanmaya gedən yolunda yeganə və ən vacib həyati addım özünü öz ağlınla eyniləşdirməməyi bacarmağındır. Sən hər dəfə fikir axınını kəsəndə, dərrakənin işığı daha da parlaq olur.

Bir gün sən özünü başındakı səsi dinləyərkən eynilə körpə uşağın dəcəlliklərinə gülümsədiyin kimi görə bilərsən. Bu o deməkdir ki, artıq sən ağlındakıları çox ciddi qəbul etmirsən, çünki mənlik hissin ona dayanmamaqdadır.

Aydınlanma:
Təfəkkürün Üzərinə Qalxma

Bu dünyada sağ qalmaq üçün hökmən düşünmək lazım deyilmi?

Sənin idrakın sadəcə əmək aləti, vasitəsidir. O sənin müəyyən işləri həll etməkdə istifadə etməyin üçündür, ancaq iş həll olunan kimi sən onu yığışdıra bilərsən. Bir

halda ki belədir, mən deyərdim ki, ümumi fikir axınının təxminən 80-90 faizi nəinki daim təkrarlanır, hətta faydasızdır və öz disfunksionallığı baxımından çox zaman mənfi təbiətə malik olmaqla, əsas etibarilə həm də ziyanvericidir. Beyninə gələn fikirlərə diqqət etsən bunun belə olduğuna özün də əmin olacaqsan. Bu fikir prosesi həyat enerjisi itkisinin ciddi səbəbidir.

Əslində səndən əl çəkməyən fikirlərin bu cür müxtəlifliyi narkotika asılılığına bənzər zərərli vərdişdir. Zərərli vərdiş necə xarakterizə olunur?

Bax belə: Sən artıq onu dayandırmaq seçiminə malik olmadığını hiss edirsən.Sənin alternativin yoxdur. Vərdiş səndən güclüdür. Bundan başqa, o səndə yalançı həzz duyğusu yaradır və sonradan bu hökmən ağrıya çevrilir.

Niyə biz zəhlətökən düşünmək vərdişinə bu dərəcədə güclü bağlıyıq?

Ona görə ki, siz özünüzü ağlınızla eyniləşdirirsiniz, bu isə o deməkdirki, siz varlığınızı hiss etməyi ağlınızın tutumundan və onun fəaliyyətindən alırsınız. Çünki düşünürsünüz ki, fikir axınını dayandırsanız, bu sizin mövcudluğunuzu da dayandıracaq. Yaşa dolduqca şəxsi və mədəni xüsusiyyətlərə əsalanan zehni obrazınızı yaradırsınız. Biz buna, kabus mənlik – eqo deyə bilərik. Eqo ağlın fəallığından ibarətdir və ancaq fasiləsiz düşün-

mə prosesində mövcud ola bilir. “Eqo” terminini müxtəlif insanlar fərqli anlayır, ancaq mənim burada istifadə etdiyim mənada eqo özünü öz ağlınla şüursuz eyniləşdirmə nəticəsində ortaya çıxan saxta mənlikdir.

Eqo üçün indiki an mövcud deyil. O yalnız keçmişi və gələcəyi mühüm sayır. Həqiqətin bu cür təhrif olunması eqo rejimində fəaliyyət göstərən ağlı yetərincə dərin dəyişikliklərə məruz qoyur. O, daima keçmişi canlı şəkildə qorumağa çalışır, ona görə ki, keçmişsiz sən kimsən axı? Ağıl mövcudluğunu təmin etmək üçün özünü daim gələcəyə proyeksiya edir və onda özünü hər hansı şəkildə realizə etməyin axtarışları ilə məşğuldur. O deyir:

- Günlərin bir günü, haçansa orada, ya burada ya bu, ya da o baş verəcək.

Eqonun indi ilə bağlantısı olsa belə, onu qətiyyən indiyə aid olan şey kimi görmür: O indini keçmişin gözləriylə gördüyündən, onu tamamilə yalnış dərk edir. Ya da, indini bir vasitəyə çevirir ki, bu daima zehnin proyeksiya etdiyi gələcəkdə olan hədəf olur. Ağlınızı müşahidə edin, bunun belə olduğunu görəcəksiniz.

Azadlığın açarı indiki andadır. Ancaq nə qədər ki sən öz ağlınsan, onu tapa bilməyəcəksən.

Mən analiz etmək və öyrənmək qabiliyyətimi itirmək istəmirəm. Mən daha aydın və yığcam düşünməyi öyrənməyin əleyhinə deyiləm, ağlımı da itirmək istəmirəm. Ağıl bizə veri-

lən ən qiymətli şeydir. Onsuz biz heyvan növlərindən biri olardıq.

Ağlın hökmranlığı şüurun təkamülü prosesində mərhələdən başqa bir şey deyil. İndi bizim üçün təxirə salınmadan növbəti mərhələyə keçid zəruridir, əks təqdirdə, getdikcə böyüyən və yırtıcıya çevrilən ağlımız bizi məhv edəcək. Az sonra bu barədə ətraflı danışacağam. Düşünmək və şüur eyni anlamlı sözlər deyil. Düşünmək şüurun xırda bir aspektidir. Düşüncə şüurdan ayrı mövcud ola bilməz, lakin şüurun düşüncəyə ehtiyacı yoxdur.

Aydınlanma düşüncənin fövqünə qalxmaqdır, düşüncədən aşağı səviyyəyə düşmək, heyvan və ya bitki səviyyəsinə qayıtmaq deyil. Aydınlamış halda olanda isə, düşünən ağlından yararlanmağa davam edirsən, lakin bunu əvvəlkindən qat-qat yığcam və səmərəli edirsən.Sən ondan praktik məqsədlərinin əksəriyyətinə nail olmaq üçün istifadə edəcək, amma bu zaman zəhlətökən daxili dialoqlardan kənarda qalacaq və dərin rahatlıq içərisində olacaqsan. Sən ağlından yararlananda, xüsusilə yaradıcı bir həllə ehtiyacın olduqda, düşüncə ilə sükut, düşüncə ilə düşüncəsizlik arasında gedib-gəlirsən. Düşüncəsizlik halı düşüncəsiz şüurdur. Yalnız belə yaradıcı şəkildə düşünmək olar, ona görə ki, düşüncə yalnız bu halda həqiqi güc qazanır. Şüurun ölçüyəgəlməz, hüdudsuz səltənətiy-

lə bağlılığını itirən tənha düşüncə tez bir zamanda məzmunsuz, səmərəsiz, dəli və dağıdıcı olur.

Ağıl öz mahiyyəti etibarilə həyatda qalmağımıza səbəb olan maşındır. Digər ağıllı varlıqların bəzilərinə hücum, digərlərindən qorunma vasitəsidir, informasiya, toplayan, saxlayan və analiz edən mexanizmdir və onun gücü də bundadır; ancaq bütün bunlar yaradıcılığa aid deyil. Bütün əsl ustalar və artistlər bilib-bilməmələrindən asılı olmayaraq, qeyri-ağıl durumunda, yəni daxili dinclik vəziyyətində olarkən yaradırlar. Ağıl yalnız yaradıcı impulsa forma verir və onun daxili mahiyyəti görmək qabiliyyətini aktivləşdirir. Çox böyük alimlər yaradıcılıq sıçrayışlarının məhz zehni sakitlik dövrlərində baş verdiyini deyirlər. Onların iş üsulunu öyrənmək məqsədi ilə, Eynşteyn də daxil olmaqda, ən məşhur Amerika riyaziyyatçıları arasında aparılan milli araşdırma tamamilə gözlənilməz nəticələr vermişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, "düşüncə ikinci dərəcəli rol oynayır, həm də bütün yaradıcılıq prosesinin qısa, yekun mərhələsində"[2]. Ona görə də, mən deyərdim ki, alimlərin mütləq çoxluğu ona görə yaradıcı adamlar deyillər ki, necə düşünməli olduqlarını bilmirlər, ona görə ki, onlar düşünmə proseslərini necə dayandıracaqlarını bilmirlər.

Yer üzündəki, yaxud sənin bədənində yaradılan və davam edən həyatın düşüncələrin nəticəsi olmadığı mö-

[2] A.Koestler, The Ghost in the Machine (Arkana, London 1989).

cüzədir. Tamamilə aydındır ki, bu idrakdan çox böyük olan ağlın və zəkanın məhsuludur. Necə ola bilər ki, insan bədənindəki 1/1000 düym ölçüsü bir hüceyrəyə, DNK-da olan hər biri 600 səhifə həcmində min cildlik informasiya yerləşə bilir? Bədənin iş prinsipini nə qədər dərindən öyrəniriksə, onun daxili ağlının bir o qədər nəhəng olduğunu dərk edir, eyni zamanda, biliklərimizin nə qədər məhdud olduğunu anlayırıq. İdrak daxili ağılla birləşəndə, o ən maraqlı alətə çevrilir. Bu zaman o özündən qat-qat böyük olan bir şeyə xidmət edir.

Emosiya:
Bədəninizin İdraka Reaksiyası

Bəs emosiyalar necə olsun? Mən ağlımdan daha çox emosiyalarımın tələsinə tez-tez düşürəm.

İdrak mənim burada istifadə etdiyim mənada sadəcə düşüncələr deyil. Ona eyni zamanda sizin hisslərinizvə bütün şüursuz zehni emosiyalarınız da daxildir. Emosiyalar idrakla bədənin qovuşduğu yerdə əmələ gəlir.O bədənin idraka göstərdiyi reaksiyadır, ya da buna, idrakınızın bədəndəki bir əks olunması da demək olar. Məsələn, sənə hücum edə bilərlər fikri, ya da düşmənin yada salınması bədənindəki enerjinin artmasına səbəb olur; biz ona qəzəb deyirik. Beləliklə bədən dalaşmağa hazır-

laşır. Fiziki və ya psixoloji olaraq təhdid olunmağınız fikri bədənin sıxılmasına səbəb olur bu da bizim qorxu adlandırdığımız şeyin fiziki tərəfidir. Araşdırmalar aşkar edib ki, güclü emosiyalar bədəndə hətta biokimyəvi dəyişikliklərə də səbəb olur. Bu dəyişikliklər emosiyaların fiziki və ya maddi tərəfini təşkil edir. Əlbəttə, sən bu cür fikir formalarının fərqinə varmırsan, ona görə də, onları yalnız emosiyalarını müşahidə edərək dərk edə bilərsən.

Özünü öz düşüncələrinlə, yəni xoşuna gələnlərlə və gəlməyənlərlə, mühakimələrin və şərhlərinlə nə qədər çox eyniləşdirirsənsə, dərk etmiş müşahidəçi, müşahidə edən şüur kimi bir o qədər az mövcüd olursan.

Əgər emosiyalarınızı hiss etmirsinizsə, əgər onlarla əlaqəniz kəsilibsə, ən sonunda onları fiziki səviyyədə bir xəstəlik və ya xəstəlik əlaməti olaraq qəbul edəcəksiz.

Son illər bu haqda çox yazılıb, ona görə də, bu mövzuya çox da ətraflı toxunmayacağıq. Dərk olunmayan, güclü ifadə olunmuş emosional model hətta sənlə təsadüfən baş verən hər hansı zahiri hadisə şəklində də özünü göstərə bilər. Məsələn, mən özüm müşahidə etmişəm ki, qəzəbli insanlar (bunu özləri heç bilmir və ilk baxışda heç bir şəkildə ifadə etmirlər) digər qəzəbli insanlar tərəfindən daha çox mənəvi və fiziki hücumlara məruz qalırlar, həm də çox zaman, heç bir səbəb olmadan. Onlardan sadəcə ətrafa güclü kin və qəzəb yayılırki, müəyyən xa-

siyyətə malik insanlar bunu şüuraltı tutaraq reaksiya verir, bu da onların gizli qəzəbini qızışdıraraq aktivləşdirir.

Əgər hələ də öz emosiyalarını hiss etməyə çətinlik çəkirsənsə, diqqətini bədəninin daxili enerji sahəsinə, öz daxili hissiyyatına konsentrasiya etməkdən başla. Öz bədənini içəridən hiss et. Bu da səni öz emosiyalarınla təmas səviyyəsinə çıxaracaq. Aşağıda bunu ətraflı araşdıracağıq.

&

Siz deyirsiniz ki, emosiya idrakın bədəndəki durumunun əksidir. Lakin bəzən idrakla emosiya arasında mübarizə olur: İdrak "yox" deyir, emosiya isə "hə", ya da əksinə.

Əgər sən həqiqətən öz idrakının durumu haqqında təsəvvürə malik olmaq istəyirsənsə, bədən onun həqiqi əksi barədə məlumat verəcək, odur ki, öz emosiyana bax, ya da onu sadəcə öz bədənində *hiss et*. Əgər düşüncə və emosiya aşkar mübarizədədirsə, düşüncə yalan, emosiya isə doğrudur. O sənin kim olmağın haqqında yekun həqiqət olmasa da, həmin vaxtkı vəziyyətin haqqında nisbi həqiqəti söyləyir.

Səthi fikirlərlə şüursuz zehni proseslər arasındakı mübarizə çox geniş yayılıb. Sən şüursuz fikri fəaliyyətinin mövcudluğunu tam başa düşməyə bilərsən ancaq bu bədənə *emosiya şəklində* təsir edəcək və belə sən onu

artıq dərk edə *bilərsən*. Bu mənada emosiyaların izlənməsi fikirlərin dinlənməsi və ya izlənməsiylə eyni şeydir ki, bu barədə artıq söyləmişəm. Yeganə fərq odur ki, fikir sənin beynindədirsə, emosiyanın güclü fiziki tərkibi də var və bu əsas etibarilə bədəndə hiss olunur. O zaman siz - onun tərəfindən idarə edilmədən, emosiyanın orada olmasına yol verə bilərsiz. Siz artıq emosiya olmursunuz, siz izləyən, müşahidə edən mövcudluğsunuz. Əgər bunu tətbiq etsəniz, sizdə şüursuz olan hər şey şüurun işığına çıxacaq.

Belə çıxır ki, emosiyaların izlənməsi, fikirlərin izlənməsi qədər vacibdir?

Tamamilə doğrudur. Özünə sual vermək vərdişinə yiyələn: "İndiki halda daxilimdə nə baş verir?" Bu sual sənə lazımi istiqaməti göstərəcək. Amma təhlil etmə, sadəcə müşahidə et. Emosiyanın enerjisini hiss et. Əgər heç bir emosiya yoxdusa, onda diqqətini daha da dərinə, öz bədəninin enerji sahəsinə yönəlt. Bu, Varlığın qapısıdır.

&

Emosiya adətən güclü və həyəcanlanmış fikir forması olur, hər şeydən öncə həddindən artıq enerji ilə yükləndiyindən, əvvəlcə onu müşahidə etmək o qədər də asan olmur. O səni yoldan çıxarmaq və ələ almaq istəyir və bir qayda olaraq uğur qazanır; və səndə yetərli möv-

cudluq hissi yetişməyənə qədər o, buna nail olacaq. Əgər mövcudluq yetərsizliyi ucbatından (yeri gəlmişkən, bu normadır) sən özünü emosiyalarınla şüursuz eyniləşdirirsənsə, onda emosiya müəyyən müddətə sənə hakim olur. Bu sonsuz dairə çox vaxt sənin fikrinlə emosiyalarının arasına girir: onlar bir-birini qidalandırırlar.

Fikir forması öz-özünü müvafiq emosiya şəklində böyüdülmüş hala salır, bu emosiyanın titrəmə tezliyi isə fikir formasını enerji ilə qidalandırmaqda davam edir. Yəni zehnən emosiyanın səbəbi olaraq başa düşülən vəziyyət, hər hansı şəxs və ya hadisə üzərində dayanaraq, düşüncə emosiyanı enerjiylə qidalandırır, emosiya isə düşüncəni qidalandırır və bu davamlı belə davam edir.

Təməldə, bütün hisslər sizin ad və forma xaricində kim olmağınızla bağlı fərqindəliyinizi itirməyinizdən qaynaqlanır, ayırd edilməmiş duyğunun bir qədər dəyişmiş hallarıdır

Bu emosiyanın ayrılmamış təbiəti səbəbindən onu tam tərif etmək çox çətindir. İlk ağla gələn "qorxu" sözüdür, amma ondan başqa atılma, tərk edilmə və natamamlıq duyğusuda vardır. Ola bilər ki, buna ən uyğun termin kimi, ayrılmamış və çox sadə ada malik "ağrı" sözü ola bilər. İdrakın əsas vəzifələrindən biri emosional ağrı ilə mübarizə, ya da onun aradan qaldırılmasıdır ki, bu da nəticədə onun fasiləsiz aktiv olmasına səbəb olur, lakin onun nail ola biləcəyi yalnız ağrını müvəqqəti dayandır-

maq ola bilər. İdrak bu ağrıdan xilas olmaq üçün nə qədər mübarizə aparırsa, ağrı da o qədər artır.

İdrak bunu nə müstəqil həll edə bilir, nə də sənə bunun həllini tapmağa imkan verir, çünki o özü bu "problemin" ayrılmaz bir hissəsidir. Cinayətkarı tapmaq istəyən, həm də həmin cinayətkar özü *olan* polis rəisini təsəvvür edin. Özünü idrakınla, başqa sözlə öz eqon ilə eyniləşdirməyi dayandırmayana qədər bu ağrıdan azad olmayacaqsan. Siz bu eyniləşməni dayandırdığınızda idrak hakimiyyətdən düşəcək və Varlıq özünü sənin həqiqi təbiətin kimi göstərəcək.

Hə, sənin nə soruşmaq istədiyini bilirəm.

Mən soruşmaq istəyirdim ki, bəs sevgi və sevinc kimi müsbət emosiyalar haqqında nə deyə bilərsiniz?

Onlar sənin Varlıqla daxili vəhdətinin təbii halından ayrı ola bilməzlər. Sevgi və sevinc işartıları, yaxud dərin rahatlığın qısa anları yalnız fikir axını kəsildikdə mümkün olur. İnsanların çoxunda fikir kəsintisi nadir hallarda olur, həm də təsadüfən, idrak "susanda", bəzən onlar hər hansı təsvirəgəlməz gözəlliyi seyr edəndə və ya ekstremal fiziki gərginlik hallarında, ya da böyük təhlükə anlarında olur. O zaman qəflətən daxili dinclik durumu yaranır və bu dincliyin içərisindən olduqca incə, güclə sezilən, bununla belə güclü və dərin sevinc, rahatlıq boy verir..

Bu an adətən uzun sürmür, çünki idrak bizim düşünmək adlandırdığımız öz səs-küylü fəaliyyəti ilə tez geri qayıdır. Sən idrakın dominantlığından azad olmayana qədər sevgi, sevinc və dinclik öz inkişafının ən yüksək nöqtəsinə çata bilməz. Lakin mən onları emosiyalar adlandırmazdım. Onlar emosional sferanın daha dərin qatındadırlar.

Ona görə də, emosiyaların arxasında nə dayandığını hiss etmək üçün, ilk əvvəl gərək öz emosiyalarını dərk edəsən və onları duymağı *öyrənəsən*. "Emosiya" sözünün hərfi mənası – narahatlıq, həyəcan, pozulmadır. O, latınca *emovere* sözündəndir, "pozmaq", "rahatlıq verməmək" deməkdir.

Sevgi, sevinc və rahatlıq Varlığın ən dərin hallarıdır, daha dəqiq ifadə etsək, Varlıqla daxili vəhdətin üç tərkib hissəsidir. Belə olduqları üçün əks tərəfləri yoxdur. Ona görə ki, idrakın kənarından gəlirlər. Digər tərəfdən, emosiyalar dualist idrakın bir hissəsi olduqlarından, ziddiyyət qanununa tabedirlər. Bu sadə dildə desək, sizin pis olmadan, yaxşıya sahib ola bilməyəcəyiniz mənasını verir. Beləliklə, özünü idrakınla eyniləşdirdiyin halda, yalnış bir şəkildə sevinc adlandırılan şey, çox vaxt, daim dəyişən acı və həzz yerdəyişməsinin qısa sürən həzz hissəsidir. Həzz həmişə səndən kənarda olan şeylərdən gəlir, sevinc isə daxildən doğur. Bu gün səni sevindirən şey, sabah ağrı verə, hətta tamamilə yoxa çıxa və yoxa çıxması

sənin üçün ağrılı ola bilər. Çox zaman sevgi adlandırılan duyğu isə, əslində ancaq sənə həzz verən, ya da səni müəyyən müddətə həyəcanlandıran bir şey ola bilər, amma həqiqətdə o yoluxucu vərdişdir, yəni sənin əleyhinə çevrilə biləcək ehtiyac duyduğun durumdur. İlkin eyforiya keçib getdikdə, bir çox "sevgi" münasibətləri güclü dəyişikliyə məruz qalaraq, faktiki olaraq "məhəbbətdən" nifrətə, istəkdən yersiz öcəşməyə çevrilir.

Əsl məhəbbət heç vaxt özünə əzab vermir. Bu axı necə ola bilər? Sevgi heç vaxt qəfil nifrətə, əsl sevinc ağrıya çevrilmir. Artıq qeyd etdiyim kimi, sən hətta aydınlanana, yəni özünü idrakından azad edənə qədər də əsl sevinc işartılarını, əsl məhəbbəti, yaxud dərin daxili rahatlığı görməyə başlaya bilərsən – səssiz, ancaq titrək, canlı şəkildə. Bunlar həqiqi təbiətinin zehin tərəfindən örtülüb saxlanan xüsuslarıdır. "Normal" münasibətlərdə, nəsə daha həqiqi, əsl və ya zay olmamış şeyin mövcudluq duyğusu meydana çıxa bilər. Ancaq bu yalnız ani parıltılar ola bilər və idrakının müdaxiləsi nəticəsində tezliklə yenidən yox olacaqdır. Onda sənə elə gələ bilər ki, qiymətli nəyinsə olub və onu itirmisən, yaxud da idrakın səni bütün bunların illüziya olduğuna inandıra bilər. Həqiqət ondan ibarətdir ki, bu illüziya deyil və sən onu itirə bilməzsən. Bu sənin təbii vəziyyətinin bir hissəsidir, idrak onu pərdələyə bilər, ancaq məhv edə bilməz. Axı günəş

yoxa çıxa bilməz, hətta göy üzünü qara buludlar alsa da. O öz yerindədir, qara buludların arxasında.

Budda, əzab və iztirabın arzulara görə yarandığını və əzabdan xilas olmaq üçün arzulardan xilas olmağımızın lazım olduğunu söyləyir.

Bütün arzular zehnin Varlığın sevinci əvəzinə, kənar şeylərdə və gələcəkdə qurtuluş axtarmasının nəticəsidir. Mən öz idrakım olduğum müddətcə, həm də arzularım, tələbatlarım, ehtiraslarım, antipatiyalarıma bağlı oluram və belə olduğu surətdə, bütün bunlardan ayrı "mən" qətiyyən yoxam; bəlkə də, ancaq reallaşmamış potensial imkan, cücərməmiş toxumlar istisna olunmaqla. Bu halda mənim azad olmaq və ya aydınlanmaq arzum sadəcə buna gələcəkdə nail olmağı arzulamaq olacaq. Odur ki, arzulardan azad olmağa və ya aydınlanmağa "nail olmağa" çalışma. İzləyici ol. İdrakını müşahidə edən *ol*. Buddadan sitat gətirmək əvəzinə Budda *ol*, "ayıq" ol, *budda* sözünün mənası da elə budur.

İnsanlar uzun zaman ağrıdan əziyyət çəkib, onun məngənəsində sıxılıblar və Varlığın fərqindəliyini itirdiklərindən bəri, yəni minlərlə ildir ki, ağrının pəncəsində olmuşlar. O məqamda onlar özlərini yad bir kainatda birbirindən qopmuş bir halda, mənasız parçalar kimi anlamağa başlayıblar.

Ağrı sən özünü idrakınla eyniləşməyə davam edənə, ya da başqa sözlə, mənəvi anlamda dərk olunmamış qaldıqca labüd olacaq. Mən burada daha çox mənəvi ağrıdan danışıram, çünki o həm fiziki ağrıların, həm də orqanizmdəki xəstəliklərin başlıca səbəbidir. Qəzəb və hiddət, nifrət, günahkarlıq duyğusu, kin, depressiya, qısqanclıq və s hətta yüngül əsəb belə ağrının müəyyən formalarıdır. İstənilən həzzin və ya emosional coşqunluğun tərkibində əvvəlcədən ağrı toxumu olur, yəni onlarda daim özlərinə tamamilə zidd nəsə olur, onu müəyyənləşdirmək və ayırmaq heç cür mümkün deyil və o hökmən tədricən böyüyür.

Narkotika istifadə etmiş hər kəs duyulan yüksək həzzin nə vaxtsa itəcəyini, ağrıya çevriləcəyini bilir. Bir çox insan eşitdiklərindən deyil, öz təcrübəsindən bilir ki, intim münasibətlər asanlıqla və sürətlə həzz mənbəyi olmaqdan çıxıb, ağrı yaradan səbəbə çevrilə bilir. Mənfi və müsbət ziddiyyətlər bir medalın iki üzüdür, onlar hər ikisi arxalarında gizlənən (şüurun eqoist durmunun idrakla eyniləşdirilməsindən ayrı olmayan) ağrının tərkib hissəsidir).

Sənin ağrının iki səviyyəsi var: özünə indi verdiyin ağrı və keçmişdən gələn, idrakında və bədənində yaşamaqda davam edən ağrı. Necə edək ki, indi ağrı yaratmayaq, keçmişdən gələn ağrını necə əridək? İndi elə bu haqda danışmaq istəyirəm.

II fəsil
Şüur: Ağrıdan Uzaq Ol

Bundan Sonra Bir Daha Ağrı Yaratma

Heç kəsin həyatı ağrı və kədərdən azad deyil. Bu daha çox ağrılarla yaşamağı öyrənməyə aiddir, yoxsa onlardan qaçmağa?

İnsanın çəkdiyi ağrının böyük bir qismi lazımsızdır. O müşahidə olunmayan idrakınızın həyatınızı idarə etdiyi müddətcə özünüzün yaratdığınız bir şeydir

Sənin yaratdığın ağrı qəbul etməməyin bir formasıdır, yəni *var olana* qeyri-şüuri müqavimətin müəyyən formasıdır. Fikir formasında müqavimət göstərərkən – bu daha çox hər hansı bir mühakimə formasında olur. Emosional səviyyədə hər hansı neqativizm[3] formasıdır. Ağrının kəskinliyi sənin indiki ana müqavimət gücündən asılıdır, bu güc isə öz növbəsində sənin özünü idrakla nə dərəcədə dərindən eyniləşdirməyindən asılıdır. İdrak həmişə İndiki anı inkar etməyə, ondan canını qurtarmağa çalışır.Başqa sözlə, özünü idrakınla nə qədər çox eyniləşdirsən, daha güclü əzab çəkirsən. Ya da belə demək olar: İndiki anı nə qədər çox dəyərləndirir və qəbul edirsənsə,

[3] Neqativizm – ruhi xəstənin hər cür xarici təsirə qarşı əbəs müqaviməti.

ağrı və iztirabdan, eqoist idrakdan bir o qədər azad olursan.

Niyə idrak İndiki anı inkar etməyi sevir, ya da ona müqavimət göstərir? Ona görə ki, keçmiş və gələcək zaman olmayanda o fəaliyyət göstərə və hər şeyi nəzarəti altında saxlaya bilmir, odur ki, zamanxarici İndiki anı təhlükə kimi qəbul edir. Həqiqətən, zaman və idrak birbirindən ayrılmazdır.

Dünyanı insanlarsız, yalnız bitkilər və heyvanlarla təsəvvür et. Onun gələcəyi olacaqmı? O halda biz zamanla bağlı mənalı mühakimə yürüdə bilərikmi? Əgər "zaman nədir?", yaxud "bu gün ayın neçəsidir?" suallarını verəcək birisi olmasaydı,bu suallar çox axmaq səslənər və heç bir məna kəsb etməzdi. Palıd ağacı və ya qartal bu suallardan təəccüblənərdilər.

"Hansı zaman? – deyə onlar soruşardılar. – Hə, əlbəttə, bu indidir. Zaman indi deməkdir. Başqa nə ola bilər?"

Bəli, idrakın və zamanın bu dünyada olması bizə lazımdır, ancaq bu məhz onların bizim həyatımızı nəzarətə götürdüyü nöqtədir və o yerdir ki, ağrı və kədərin qaynaqlandığı disfunksiyalar ağrı və iztirablar başlanır.

İdrak hər şeyin onun nəzarətində olduğuna əmin olmaq üçün daim indiki zamanı keçmiş və gələcək zamanla dəyişməyə çalışır, əgər zaman indiki anın ayrılmaz hissəsi olan həyatiliyin və Varlığın sonsuz potensialının qa-

bağını kəsirsə, idrak da sənin əsl təbiətini pərdələyir. Həyatın yükü artır və insan idrakında toplanır. Bütün fərdlər bu yük altında iztirab çəkirlər, amma onlar bu dəyərli anı görməməzliyə vurduqları, ya da inkar etdikləri və ya onu sadəcə təxəyyülündə canlandırdıqları, əslində isə gələcək ana çatdıracaq bir vasitəyə çevirdiklərində bu yükü artırırlar. Zamanın kollektiv və fərdi insan idrakında yığımı keçmişdən böyük miqdarda ağrı qalığı da saxlayır.

Əgər sən özünə və başqalarına ağrı vermək, keşmişdən qalan və səndə yaşayan ağrılara yenisini əlavə etmək istəmirsənsə, o halda zaman yaratma, ya da onu praktiki həyatda sənə lazım olandan çox yaratma. Zaman yaratmağı necə durdurmaq olar? İndiki məqamın səndəki hər şey olduğunu təsəvvür elə və dərindən dərk et. İndiki məqamı həyatının mərkəzi et. Əgər əvvəllər sən əsasən zaman daxilində olmusansa və indiki ana yalnız hərdənbir baş çəkmisənsə, onda indi ona yerləş və onda ol, keçmişi və gələcəyi hərdənbir, gündəlik həyat şəraitlərinin praktik tərəflərini reallaşdırmaq tələb olunanda ziyarət et. İndiki məqama həmişə "hə" de. Onsuz da var olan şeyə və həmişə indi baş verən həyatın özünə qarşı çıxmaqdan ağılsız nə ola bilər? Olana təslim olun ."Hə" de və həyatın birdən-birə sənin əleyhinə deyil, *sənə* işlədiyinə tamaşa et.

&

Bəzən indiki anı qəbul etmək olmur, o xoşagəlməz və ya dəhşətli olur.

O olduğu kimidir. Zehnin onu necə təsvir etdiyini və bu təsvir olma müddətində, davamlı olaraq mühakimə edərək yaşamağın necə kədər və bədbinlik yaratdığını müşahidə edin. İdrakın iş mexanizmini izləyərək, müqavimət stereotipindən uzaqlaşır, bununla da *indiki məqamın var olmasına imkan verirsən*. Bu vəziyyət sənə xarici situasiyalardan daxilən azad olmağın, həqiqi daxili rahatlıq halının dadını hiss etmək imkanı verir. O zaman sadəcə nə baş verdiyini müşahidə et və zərurət, ya da imkan olduqda fəaliyyətə keç.

Əvvəlcə qəbul et, sonra fəaliyyətə keç.İndiki an nədən ibarətdirsə, onu öz seçimin kimi qəbul edin. Həmişə onunla birlikdə işləyin, ona qarşı deyil. Onu öz dostun və müttəfiqin et, düşmənin yox. Bu sənin həyatını sirli şəkildə dəyişəcək.

Keçmişin Ağrısı: Ağrılı Bədənin Aradan Qalxması

Əgər sən İndiki məqamın gücünə sahib ola bilmirsənsə, onu qəbul edə bilmirsənsə, hiss etdiyin istənilən emosional ağrı içində bir ağrı qalığı kimi qalacaq. O,

orada yığılan keçmişin ağrısı ilə birləşib və beyninə və bədəninə yerləşir. Onda, sənə uşaqlıqda əziyyət verən ağrılar da, doğulduğun dünyanın dərkolunmazlığından doğan ağrılar da var.

Toplanmış bu ağrı bədənini və idrakını mühasirəyə alan mənfi enerji sahəsidir. Əgər sən onu gözəgörünməz varlıq, ya da xüsusi qanunlarla yaşayan bir varlıq kimi nəzərdən keçirirsənsə, həqiqətə yetərincə yaxınsan. Bu emosional ağrıdır. Onun iki həyat forması var: yuxuda və aktiv. Ağrı zamanın 90 faizini yuxuda ola bilər; hərçənd, çox bədbəxt insanda o zamanın 100 faizə qədəri də aktiv ola bilir. Bəzi insanlar, demək olar ki, bütün həyatlarını ağrıyla yaşayır, eyni zamanda, başqaları onu ancaq müəyyən situasiyalarda hiss edirlər; məsələn intim yaxınlıq zamanı, ya da hansısa formada keçmiş itkiylə, xəyanətlə bağlı, yaxud da fiziki və ya emosional ağrıyla əlaqədardırsa və s. Onu istənilən şey aktiv duruma gətirə bilər, xüsusilə də o sənə keçmişdə vurulan iztirab qalığını xatırladırsa. Bu zaman o yuxulu vəziyyətdən oyanmağa hazır olur, onu hətta yaxınlardan birinin fikri və ya məsum bir sözüdə aktivləşdirə bilər.

Bəzi ağrılar daha ağırdır və çətin keçir, lakin nisbətən ziyansızdırlar; məsələn, uşağın ağlayıb-sızlamağı kəsmək istəməməsi kimi. Digərləri isə hər şeyi dağıdan monstrlar, əsl iblislər kimi qəzəblidirlər. Bəziləri fiziki olaraq, digərləri mənəvi olaraq şiddətli olur. Bəziləri ətrafdakılara, ya

da sənə yaxın adamlara hücüm edərkən, digərləri isə sənin özünə – yəni öz sahibinə hücum edə bilərlər. Bu halda həyat haqqında fikirlərin və hisslərin son dərəcə neqativ olurlar. Xəstəliklər və təşviş çox zaman məhz bu yolla yaranır. Bəzi ağrılı bədənlər öz sahiblərini intihara belə sövq edirlər.

Bir adamı yaxşı tanıdığını düşünəndə və birdən münasibətləriniz boyu həmin alçaq yaramazla mübahisəyə girəndə, bundan çox dərin sarsıntı keçirə bilərsən. Lakin bu sarsıntını başqa birindənsə, özündə müşahidə etmək qat-qat əhəmiyyətlidir. Narazılığın səndə hər hansı formada yaranan istənilən əlamətini izlə, onun bədənində oyanan ağrıdan hərəkətə gəldiyi istisna deyil. O, hirsin, səbrsizliyin, qaşqabaqlı, sevincsiz ovqatın, zərər vurma arzusunun hər hansı cildinə girə bilər, özünü kin, güclü əsəb tutması, depressiya, şəxsi münasibətləri dramatikləşdirmək ehtiyacı və s. kimi göstərə bilər. Onu yuxulu durumundan ayılanda cilovla.

Ağrılı bədən də eynilə istənilən canlı məxluq kimi yaşamaq istəyir və yalnız o zaman yaşayır ki, səni özüylə eyniləşdirə bilir. Onda o ayağa qalxa, səni öz təsirinə sala, "sən ola" və sənin vasitənlə yaşaya bilir. Öz "qidasını" almaq üçün onun sənə ehtiyacı var. O özünə oxşar enerjiylə rezonansa girən hər cür təcrübəylə qidalanacaqdır; bu ağrı yaradan müxtəlif şeylər - hirs, nifrət, kədər, dram, zorakılıq, hətta xəsətlik də ola bilər.Beləlilkə, ağrılı bədən

sənə qalib gələndə, sənin həyatında öz enerjisini güzgü kimi əks etdirən situasiyanı yaradır və onunla da qidalanır. Ağrılı bədən ancaq ağrı ilə qidalana bilər. Ağrı sevinclə qidalana bilməz. O, sevinci həzm edə bilmir.

Ağrı bədəninə hakim olan kimi, daha çox ağrı istəməyə başlayırsan. Sən ya qurban, ya da cani olursan. Sən incitmək və ya ağrıdan əzab çəkmək istəyirsən, ya da hər ikisini eyni anda arzulayırsan. Bunların arasında mahiyyətcə heç bir fərq yoxdur. Sən bunu, əlbəttə, dərk etməyəcək, ona görə də, əsəbi halda mübahisə edəcək, sərt şəkildə qətiyyən ağrı istəmədiyini iddia edəcəksən. Lakin daha diqqətlə nəzər salanda görəcəksən ki, təfəkkür prosesin və davranışın bu ağrını özündə davam etdirib dəstəkləyəcək şəkildə təşkil olunub. Əgər sən bunu həqiqətən dərk etsəydin, bu ağrı qalığı yox olardı, çünki daha çox ağrı arzulamaq dəlilikdir, amma heç kəs şüurlu olaraq dəli deyil.

Eqonun saldığı qara kölgədən yaranan ağrılı bədən əslində sənin dərrakənin işığından çox qorxur. O aşkar edilməkdən qorxur. Onun varlığını davam etdirməsi sizin onunla şüursuz olaraq eyniləşməyinizə və içinizdə olan ağrıyla şüursuz üzləşmək qorxunuza bağlıdır. Lakin sən bu ağrıya birbaşa baxmayanda, onu öz dərrakənin işığına çıxarmayanda, onda yenə ona öz caynaqlarını göstərmək imkanı verirsən. Ağrı sənə bir anlıq baxmağa belə qorxduğun təhlükəli yırtıcı kimi görünə bilər, ancaq

əmin edirəm ki, bu sadəcə bir vahimədir və sənin mövcudluq gücün qarşısında dayanmağa qadir deyil.

Bəzi mənəvi təlimlər bütün ağrıların nəticə etibarilə illüziya olduğunu irəli sürürlər və bu həqiqətdir. Məsələ yalnız sənin bunu öz həqiqətin hesab edib-etməməyindədir. Zəif inam bunu həqiqətə çevirə bilmir. Sən həyatının qalan hissəsində ağrı çəkib, bir tərəfdən də onun illüziya olduğunu deyib təkrar etməkmi istəyirsən? Bu səni əzabdan xilas edəcəkmi? Burada bizi maraqlandıran şey sənin bu həqiqəti öz təcrübəndə necə reallaşdıra biləcəyindir.

Ağrı onu birbaşa müşahidə etməyini və olduğu kimi görməyini istəmir. Sən onu nəzərdən keçirəndə, onun enerjisini daxilində hiss edəndə, öz diqqətini ona yönəldəndə eyniləşdirmə dağılır və şüurun daha yüksək səviyyəsi açılır. Mən ona *mövcudluq* deyirəm. Onda sən ağrılı bədənin şahidinə və ya müşahidəçisinə çevrilirsən. Bu o deməkdir ki, o artıq səni aldada və öz gücünü artırmaq üçün səndən istifadə edə bilmir. Bu o deməkdir ki, sən öz mülkiyyətini, ən böyük daxili gücünü və möhkəmliyini tapmısan. Sən indiki anın gücünə yol tapmısan.

Biz ağrılı bədənlə özümüzü eyniləşdirməyi dağıtmaq qabiliyyətinə yiyələnəcək qədər dərrakəli olduqda, ağrıda nələr baş verir?

Ağrılı bədən şüursuzluqdan yaranır, şüurluluq isə onu özünə, yəni şüurluluğa çevirir. Müqəddəs Pavel bu universal prinsipi çox gözəl ifadə edib: "İşığa çıxarılan hər şey görünür və işığa çıxarılan hər şey işıq halına çevrilir".

Qaranlıqla mübarizə apara bilmədiyin kimi, ağrılı bədənlədə döyüşə bilməzsən. Bu cür səylər daxili münaqişə və daha çox ağrı yaradacaq. İzləmək tamamilə kifayətdir. Onu izləmək, onu o anda olanın bir parçası olaraq qəbul etmək mənasına gəlir.

Ağrı, zehinlə qeyri-təbii eyniləşmə prosesi nəticəsində sizin ümumi enerji dairənizdən ayrılıb müvəqqəti olaraq ayrıca halda olan yaşam-enerjisindən yaranır. O özözünə qarşı kəskin şəkildə çevrilərək, öz quyruğunu yemək istəyən heyvan kimi anti-həyat olur. Necə düşünürsən, niyə bizim sivilizasiya həyatın bütün formalarına qarşı münasibətdə bu qədər dağıdıcı olub? Buna baxmayaraq həyatı məhv edən güclər belə, yenə də həyat enerjisi olaraq qalır.

Sən özünü idrakınla eyniləşdirməyi dayandıranda və müşahidəçiyə çevriləndə, ağrılı bədən hələ bir müddət aktivliyini qoruyacaq və səni ozüylə eyniləşdirməyə çalışacaq. Sən onunla eyniləşərək ona enerji verməməyinə baxmayaraq, o - bir müddət fırlanan təkər kimi qayıtmağa çalışacaq. Mövcudluğunun bu mərhələsində o sənin bədəninin müxtəlif hissələrində hələ fiziki ağrı

yarada bilər, ancaq bu ağrı davamlı olmayacaq. Odur ki, mövcud, şüurlu olaraq qal. Ayıq-sayıq ol və öz daxili məkanını qoru. Ağrılı bədəni izləmək və onun enerjisini birbaşa hiss etmək üçünsən kifayət qədər orada mövcud olmalısan. Onda o sənin təfəkkürünü idarə etməyi bacarmayacaq. Elə ki təfəkkürün ağrının enerji sahəsinə köklənir, bu zaman sən onunla yenidən eyniləşir və fikirlərini yenidən onunla qidalandırırsan.

Məsələn, əgər hirs, ağrılı bədənin üstün enerjisidirsə və sən kiminsə haçansa sənə ziyan vurmasıyla bağlı kinli fikirlərə qərq olmusansa, ya da o şəxsin hansısa formada dərsini vermək istəyirsənsə, o zaman şüursuz hala gəlibsən və ağrılı bədən "sənə" çevrilib. Əgər hirs varsa, onun altında hər zaman ağrı var. Əgər sənə kədərli ovqat hakim kəsilirsə və müxtəlif neqativ fikirlərə dalmağa, həyatının nə qədər miskin və əbəs olduğunu düşünməyə başlayırsansa, onda fikirlərin ağrıyla birləşir, dərkedilməz olaraq, ağrının hücümlarına məruz qalırsan. Mənim istifadə etdiyim "dərkedilməzlik" sözü burada bəzi zehni və ya emosional eyniləşmələrə uyğundur. Bu müşahidəçinin tam olmaması deməkdir.

Uzunmüddətli şüurlu diqqət ağrılı bədənlə sənin təfəkkür prosesin arasındakı əlaqəni qırır və transformasiya (bir haldan başqa hala keçmə)prosesini həyata keçirir. Bu ağrının şüurunuzun alovunun yanacağı halına gəlməsi kimidir, o zaman o daha parlaq bir şəkildə yanır.

Qədim kimyagərlik sənətinin gizli mənası və təyinatı da elə budur: adi metalların qızıla, iztirabın şüurluluğa dönüşdürülməsidir. Beləliklə şüurunun laylara ayrılması dayanır və o bütövləşir, yenidən tam olursan. O halda bundan sonra sənin vəzifən daha çox ağrı yaratmamaqdır.

İcazə ver, bu prossesi yekunlaşdırım. Diqqətini içindəki duyğularına cəmlə. Bil ki, bu elə ağrılı bədəndir. Onun varlığını qəbul et. Onun haqqında düşünmə, duyğularının fikrə çevrilməsinə icazə vermə. Mühakimə yürütmə və təhlil etmə. Öz şəxsiyyətini ondan doğan keyfiyyətlərlə yaratma. Müşahidəçi olaraq qal və daxilində baş verənləri izləməyə davam et. Yalnız emosional ağrının varlığından yox, həm də "müşahidə edənin" səssiz izləyicinin fərqində ol. İndiki Anın gücü də budur, sənin şüurlu mövcudluğunun gücü. Və sonra nə baş verəcəyini gör.

&

Bir çox qadınlarda ağrılı bədən aybaşı dövrü ərəfəsində xüsusilə fəallaşır. Bir azdan bu haqda və bu oyanmanın səbəbləri haqqında danışacağam. İndisə icazə verin, bunları deyim: əgər daxilində hiss etdiyin şeyin səni əzməsinə imkan verməkdənsə, onu *izləyə* bilirsənsə, səndə ən güclü mənəvi praktika ilə məşğul olmaq

imkanı yaranır və onda bütün keçmiş ağrıların transformasiyası mümkün olur.

Eqonun Ağrılı Bədənlə Eyniləşdirilməsi

İndicə təsvir etdiyim proses son dərəcə güclü olmaqla yanaşı, həm də sadədir. Bunu görə bunları hətta uşaqlara da öyrətmək olar və çox güman ki, nə vaxtsa bu uşaqların məktəbdə öyrənəcəkləri ilk dərslərdən olacaq. Elə ki bir dəfə əsas, baza prinsiplərini, yəni daxilində baş verən proseslərdə müşahidəçi qismində mövcud olmaq prinsipini öyrəndin, bunu öz duyğularından "anlayacaq", eyni zamanda, ən güclü dəyişiklik alətini də sərəncamına aldığını anlayacaqsan.

Bu o demək deyil ki, ağrından ayrılma prosesində güclü daxili müqavimətə rast gəlməyəcəksən. Əgər həyatının böyük bir hissəsini emosional ağrınla dərindən eyniləşdirərək yaşamısansa və duyğularının hamısı, ya da mühüm bir hissəsi ona qapanıb qalıbsa, belə bir müqavimət ola bilər. Bu eyniləşmə sənin ağrılı bədənindən bədbəxt bir mənlik yaradıb və səndə bu idrak qurğusunun həqiqi sən olduğuna inanıbsan. Bu halda kimliyinizi itirmək qorxusu bu eyniləşmənin qırılmasına qarşı güclü bir dirənc yaradacaq. Başqa sözlə, sən naməlum tərəfə istiqamətlənib, vərdiş etdiyin o narazı "mən"i itirməyə risk

etməkdənsə, ağrı içində olmağa, yəni ağrılı bədən olmağa üstünlük verə bilərsən.

Əgər bütün bunlar sənə uyğun gəlirsə, içindəki müqaviməti müşahidə et. Ağrına bağlılığını müşahidə et. Son dərəcə diqqətli ol. Narahat duruma düşməyindən aldığın o qəribə həzzi müşahidə et. Onun haqqında danışmaq və ya düşünməklə bağlı içindən gələn məcburedici hissi müşahidə et. Elə ki bu müqaviməti dərk etdin, o dərhal yoxa çıxacaq. Bundan sonra bütün diqqətini ağrılı bədəninə keçirə, mövcud şahid olaraq qala bilər və beləliklə, onun bir haldan başqa hala keçməyinin başlanğıcını qoya bilərsən.

Bunu ancaq *sən* edə bilərsən. Heç kəs bunu sənin *əvəzinə* edə bilməz. Əgər bəxtin gətirsə və yüksək səviyyədə şüurlu insanlara rast gəlsən onlara birləşə və birlikdə mövcüdiyyət halı içində ola bilərsən, bu çox faydalı olar və prosesi daha da sürətləndirər. Bu halda sənin alovun daha tez alışacaq və daha güclü olacaq. Əgər yenicə alışmış odunu daha gur yananın üzərinə qoysaq və sonra onları ayırsaq, birinci odun daha gur yanacaq. Nədə olsa, bu elə eyni alovdur. Mənəvi müəllimin funksiyalarından biridə həmin alov olmaqdır. Sənlə işləyən bəzi terapistlər özləri bu yolu keçmiş olduqları və idrak səviyyəsinə yüksələrək, özlərində müstəqil surətdə ən ali şüurlu mövcudluq halı yaratdıqları halda bu funksiyanı yerinə yetirə bilərlər.

Qorxunun İlkin Səbəbi

Siz qorxu haqqında bizim emosional ağrımızın təməlində dayanan bir hissə kimi danışdınız. Qorxu hissi hansı yollarla yaranır və niyə o, insanların həyatında bu qədər çoxdur? Qorxu hissinin müəyyən qismi sadəcə sağlam özünümüdafiə tədbiri deyilmi? Əgər mən alovdan qorxmasam, barmağımı ona soxar və yandırardım axı.

Sənin barmağını alova soxmamağının səbəbi qorxu yox, yana biləcəyini bilməyindir. Lazımsız təhlükədən qorunmaq üçün sənə qorxu lazım deyil, minimal dərrakə və bir az da sağlam düşüncə kifayətdir. Bu cür praktik hallarda keçmişin müəyyən dərslərini mənimsəmək faydalıdır. Amma kimsə səni odla, ya da fiziki güc tətbiq etməklə hədələyərsə, sən qorxuya bənzər nəsə hiss edə bilərsən. Sən instinktiv olaraq büzüşər və təhlükədən yayınarsan, ancaq qorxmazsan. Səndə indi bizim haqqında danışdığımız qorxu hissinin yaranması üçün psixoloji şərait olmayacaq. Qorxu hissinin əmələ gəlməsinin psixoloji şərtləri hər hansı konkret, real, birbaşa və ani təhlükədən ayrılıqda mövcuddur. Qorxunun formaları çoxdur: məsələn, həyəcan, narahatlıq, xof, fobiya və s. Psixoloji qorxunun bu tipi indi baş verəndən yox, *baş verə biləcək* bir şeydən qaynaqlanır. *Sən* indi məhz buradasan, amma ağlın gələcəkdədir. Bu həyəcan dolu bir aralıq yaradır. Əgər

öz ağlınla eyniləşmisənsə, indiki anın gücü ilə əlaqəni itirimisənsə, bu narahatlıq sənin dəyişməz qonağın olacaq. Sən indiki anın öhdəsindən gələ bilərsən, ancaq zehni proyeksiya ilə heç vaxt bacara bilməzsən – sən gələcəyin öhdəsindən gələ bilməzsən.

Bundan başqa, nə qədər ki özünü ağlınla, eyniləşdirirsən,artıq dediyim kimi, eqon sənin həyatını idarə edəcək və onu viran qoyacaq. Onun xəyali təbiəti səbəbindən və incə şəkildə işlənmiş, yaxşı düşünülmüş, məharətlə düzəldilmiş və sazlanmış müdafiə mexanizminə baxmayaraq, eqo son dərəcə zəif və müdafiəsizdir, daim təhlükədə olduğunu hiss edir. Yeri gəlmişkən, o elə məhz bu cürdür, hətta kənardan tamamilə özündənrazı görünsə də. İndi isə emosiyanın bədəninizin beyninizə göstərdiyi reaksiya olduğunu xatırlayın. Bədən eqodan, idrakın yaratdığı bu yalançı“mən”dən fasiləsiz olaraq hansı mesajı alır?

“Mən təhlükədəyəm” təhdidini. Bu daimi siqnalın təsiri altında hansı emosiya yaranır? Əlbəttə ki, qorxu.

Görünür, qorxunun çoxlu səbəbləri var. İtki qorxusu, uğursuzluq qorxusu, hər hansı bir zədə alma qorxusu və s. Lakin nəticə etibarilə, bütün qorxular eqonun ölüm və yox olma qorxularıdır. Eqo üçün ölüm həmişə yaxındakı tinin arxasında gizlənib. Sən özünü idrakla eyniləşdirmə durumunda olanda, ölüm qorxusu həyatının istənilən sahəsinə təsir edir.

Məsələn, hər hansı mübahisədə haqlı çıxmaq, eyniləşdiyiniz zehni mövqeyi müdafiə etmək kimi, görünüşcə əhəmiyyətsiz və "normal" bir tələbatda ölüm qorxusundan qaynaqlanır.

Əgər sən hər hansı zehni mövqe ilə eyniləşirsənsə, bu zaman haqsız olursansa, onda sənin zehnə əsaslanan mənlik hissin ciddi yox olmaq təhlükəsinə məruz qalır. Beləliklə, sən eqo olaraq haqsız olmağa tab gətirə bilmərsən. Haqsız olmaq ölmək deməkdir. Müharibələrin başlanmasının, insanlar arasındakı saysız-hesabsız münasibətlərin pozulmasının başlıca səbəbi də budur.

Elə ki özünü zehninlə eyniləşdirməyi dayandırdın, haqlı və ya haqsız olmağının mənlik hissi üçün heç bir əhəmiyyəti olmayacaq. O halda məcburi və dərindən dərk edilməmiş haqlı olmaq tələbatı daha mövcud olmayacaq. Sən nə hiss etdiyini və düşündüyünü aydın və qəti şəkildə söyləyə biləcəksən, lakin bu artıq aqressivlikdən və ya müdafiə olunmaq zərurətindən irəli gəlməyəcək. Sənin mənlik duyğun daxilindəki daha dərin və həqiqi yerdən qaynaqlanacaq, idrakından yox.

Özündə içindən doğulan müdafiə olunmaq arzusunun yaranmasını izlə. Sən nəyi müdafiə edirsən? Qeyri-həqiqi eyniləşməni, şüurunda yaranan obrazı, uydurma məxluqu? Bu məxluqun modelini dərk etməklə, onun əmələ gəlməsinə şahid olmaqla ondan ayrılırsan.

O zaman dərk olunmanın işığında dərk olunmamış model əriyib yox olacaq. Bu, sənin münasibətlərinə olduqca dağıdıcı təsir göstərən bütün mübahisələrə və güc oyunlarına son qoyacaq. Başqalarını əzmək gücün altında gizlənmiş zəiflikdir.

Ona görə də, qorxu daim özünü öz idrakıyla eyniləşdirənlərin yol yoldaşı olacaq və nəticə etibarilə öz həqiqi gücündən, kökləri Varlığa gedən dərin mənliklərindən qopacaq. İdrakının hüdudlarından kənara çıxan insanların sayı olduqca azdır, ona görə də, qarşına çıxan hər kəsin, ya da tanıdığın adamların əksəriyyətinin qorxu içində yaşadığını tamamilə güman edə bilərsən. Qorxu hissinin yalnız intensivliyi və dərəcəsi dəyişir. O, həyəcan hissiylə qorxu arasında tərəddüd edir; bir tərəfdən aydın olmayan və dalğın narahatlıq, digər tərəfdən isə uzaq təhlükə. İnsanların əksəriyyəti onu ancaq daha ağrılı formaya düşəndə dərk etməyə başlayırlar.

Eqo Bütövlüyü Necə Axtarır

Emosional ağrının eqoist şüur üçün xarakterik olan başqa bir aspekti dərinə kök atmış çatışmazlıq və sərişdəsizlik, natamamlıq duyğusudur. Bəzi insanlar bunu dərk edir, bəziləri yox. Bəzi insanlarda bu şüurlu, digərlərində şüursuzdur. Əgər o şüurludursa, narahatçılıq və davamlı

olaraq dəyərsizlik şəklində təzahür edir. Əgər o şüursuzdursa, şiddətli bir arzu, istək və tələbat kimi hiss edilir. Bundan əlavə, insanlar öz xeyirləri üçün tez-tez tərif və mükafat dalınca qaça, içlərində hiss etdikləri boşluğu doldurmaq üçün özlərini nələrləsə eyniləşdirə bilərlər. Bu halda onlar nəyə gəldi yiyələnmək istəyirlər: pula, uğura, hakimiyyətə, şöhrətə, yaxud xüsusi tanışlıq və əlaqələrə, əsasən də öz-özlərinə yaxşı görünmək, özlərini daha yaxşı realizə olunmuş və bütöv hiss etmək üçün. Lakin onlar hər şey əldə etsələr də, tezliklə boşluğun yerində qaldığını görürlər, bunun dibi olmayan bir quyu olduğunu anlayırlar. O zaman onlar bədbəxt olurlar, çünki artıq özlərini aldatmağa davam edə bilmirlər. Əlbəttə ki, onlar təbii olaraq özlərini aldatmağı davam etdirə bilərlər və edirlər, ancaq bunu etmək getdikcə çətinləşir.

Nə qədər ki, sənin həyatını eqoist zehin idarə edəcək, əsl yüngüllüyü hiss edə bilməyəcəksən; hər hansı arzunun reallaşması kimi istədiyini aldığın qısa aralıqlar istisna olunmaqla dinclik vəziyyətində, yaxud özünü daha tam ifadə etmək durumunda ola bilməyəcəksən. Eqo maddi nəsnələrə dayanılan mənlik hissi olduğundan, o zahiri şeylərlə eyniləşməyə ehtiyac duyur. O davamlı olaraq həm müdafiə edilməyə, həm də qidalanmağa ehtiyac duyur. Eqonun geniş yayılmış eyniləşdirmə formalarından biri nəyəsə sahib olmaqdır. Məsələn, tutduğun vəzifə, yaxud sosial status və ictimai nüfuz, məlumatlılıq

dərəcəsi və təhsil səviyyəsi, fiziki durum və zahiri görünüş, xüsusi qabiliyyətlər, şəxsi və ailə tərcümeyi-halı, inanc sistemi, o cümlədən, çox zaman siyasi, milli, irqi, dini və kollektiv identifikasiyanın digər formaları. Bunların heç biri sən deyilsən.

Bu səni qorxutmurmu? Bunu dərk etmək bir çarə ola bilərmi? Bunların hamısını gec-tez kənara atmalı olacaqsan. Bəlkə də, buna inanmaq sənin üçün hələ çətindir, ona görə də, mən qətiyyətlə səndən şəxsiyyətinin bu şeylərdə olmadığına inanmağını istəyirəm. Sən bu barədə həqiqəti öz-özündən öyrənəcəksən. Onu uzaq başı ən son anda, ölümə yaxınlaşdığını hiss edəndə dərk edəcəksən. Ölüm sənin bütün qabığını soyub çıxaracaq. Həyatın sirri "ölənə qədər ölməkdə" və ölümün yoxluğuna inanmaqdadır.

III fəsil
İndiki Ana Dalmaq

Özünü Öz İdrakında Axtarma

Mən hiss edirəm ki, tam dərrakəliyə, yaxud mənəvi aydınlığa yaxınlaşmazdan qabaq, idrakımın necə işlədiyi haqda çox şey öyrənməliyəm.

Yox, lazım deyil. İdrakın problemlərinin idrak səviyyəsində həlli yoxdur. Sən əsas pozuntuların nədən ibarət olduğunu biləndə görəcəksən ki, daha bilməli və anlamalı olduğun heç nə yoxdur. İdrakın qarmaqarışıqlığını araşdırmaq səni yaxşı psixoloq edə bilər, ancaq idrakın fövqünə çıxara bilməz, eynilə sağlam ağlı və normal psixikanı formalaşdırmaq üçün, dəliliyin səbəblərini öyrənməyə ehtiyac duyulmadığı kimi. Sən artıq dərk edilməyən durumun əsas mexanizmini bilirsən: bu zehinlə eyniləşməkdir, ki o saxta mənliyi yaradır və onu Varlığın kökündə olan həqiqi mənliyin yerinə keçirir. Sən İsanın dediyi kimi, "üzüm tənəyindən kəsilmiş budağa" oxşayırsan.

Eqonun tələbatları tükənməzdir. O, özünü zəif və təhlükə altında hiss edir, beləliklə, qorxu və ehtiyac durumunda yaşayır. Əsas pozuntuların necə işlədiyini bir dəfə

dərk etdikdən sonra, artıq onların saysız-hesabsız təzahürlərini tədqiq etməyə, onları qarmaqarışıq problemə çevirməyə ehtiyac yoxdur. Əlbəttə, eqo bunu etməyi çox xoşlayır. O xəyali mahiyyətinə şahid olmaq, onu qorumaq və gücləndirmək üçün daim nədənsə yapışmağa çalışır, odur ki, böyük həvəslə sənin problemlərindən də yapışacaq. Elə bu səbəbdən də, bir çox insanın mənlik duyğusunun böyük hissəsi onların problemləri ilə yaxından bağlıdır. Elə ki, bu problemlər ortaya çıxır, onlar problemlərdən qurtulmaq istəyir; çünki bu, mənliyin məhvinə,yox olmasına səbəb ola bilər. Şüursuz eqo ağrı və iztirabın davam etməsi üçün öz böyük təsirini də məhz onda göstərir.

Ona görə də, şüursuzluğun kökünün özünü idrakınla eyniləşdirməkdə olduğunu anlayan kimi (emosiyalar da bura daxildir), onun xaricinə çıxacaqsan. Sən *mövcud* olacaqsan. Mövcud olanda, idrakına onun toruna düşmədən olduğu kimi olmaq imkanı verəcəksən. İdrak öz-özlüyündə hər hansı psixi pozuntu yarada bilməz. O, fövqəladə bir alətdir. Pozuntu sən özünü onda axtaranda və yanlış olaraq onu özün olaraq qəbul edəndə başlayır. O halda o, eqoist idraka çevrilir və sənin bütün həyatını altına basıb əzir.

Zaman İlluziyasına Son Qoy

Özünü idrakla eyniləşdirməmək deyərdimki tamamilə mümkünsüzdür. Biz hamınız ona qapılmışıq. Balığa uçmağı necə öyrədə bilərsinizki?

Bunun açarı zaman illüziyasına son qoymaqdadır. Zaman və idrak bir-birindən ayrılmazdır. Zamanı öz şüurundan yığışdıran kimi, yenidən istifadə etməyə qərar verənəcən o dayanacaq.

İdrakınla eyniləşmək özünü zamanın tələsinə salmaqdır, yəni həyatını yaddaşın və ümidlərinlə yaşamaqdır. Bu hədsiz narahatlıq, özünüzü keçmişə və gələcəyə həsretmə doğurur, indiki anı dəyərləndirməyə istəksizlik yaradır. Bu həsretmə ona görə yaranır ki, keçmiş sizə kim olduğunuzu söyləyir, gələcək isə özünüzü reallaşdıraraq, xilas olmağa ümid verir. Bunların hər ikisidə illüziyadır.

Bəs zaman duyğusu olmadan bu dünyada necə fəaliyyətdə ola bilərik? Axı onda can atmalı olduğumuz heç bir hədəf olmayacaq. Mən hətta kim olduğumu da bilməzdim, çünki bu gün məni mən edən mənim keçmişimdir. Mənə elə gəlir ki, zaman çox qiymətli və əziz bir şeydir, biz ondan müdrikcəsinə istifadə etməyi öyrənməli, onu boş-boşuna sərf etməməliyik.

Zaman qətiyyən qiymətli və əziz deyil, çünki zaman illüziyadır. Sənin qiymətli kimi qəbul etdiyin zaman yox, zaman xaricində olan yeganə nöqtədir – İndiki andır. Bax o, həqiqətən qiymətlidir. Fikrini nə qədər zamana, keçmişə və gələcəyə cəmləşdirsən, bir o qədər İndiki anı əldən buraxacaqsan, bu isə var olan ən qiymətli şeydir.

Niyə o ən qiymətlidir?

Birincisi, ona görə ki, yalnız o var. Və o var olan hər şeydir. Sənin bütün həyatının içində olduğu məkandır və təkcə bu amil sabit kəmiyyət olaraq qalır. Həyat indidir. Sənin həyatının indiki anda axıb getmədiyi heç bir zaman olmayıb və olmayacaq. İkincisi, indiki an məhdudiyyətləri aradan qaldıran və səni idrakın hüdudlarından kənara çıxaran yeganə nöqtədir. O, zamanın xaricinə çıxmaq üçün yeganə nöqtədir, sonsuz və formasız Varlıq aləminə tək giriş nöqtəsidir.

İndiki Anın Xaricində Heç Nə Mövcud Deyil

Keçmiş və gələcək indi qədər real deyilmi? Hər necə olsa da, keçmiş bizim indi kim olduğumuzu, necə qəbul edildiyimizi və davrandığımızı müəyyən edir. Bugünkü fəaliyyətimizi də gələcək hədəflərimiz müəyyənləşdirir.

Sən mənim dediklərimin mahiyyətini hələ anlamamısan, çünki onu idrakınla başa düşməyə çalışırsan. İdrak onu anlaya bilməz. Yalnız *sən* anlaya bilərsən. Lütfən, sadəcə dinlə.

Haçansa indiki andan kənar nəsə etmiş, düşünmüş, yaxud duymusanmı? Buna nə vaxtsa qadir olacağına inanırsanmı? İndiki andan kənar nəsə baş verə və ya *ola* bilərmi? Cavab aydındır, elə deyilmi?

Keçmişdə heç nə olmayıb, hər şey İndiki anda baş verib. Gələcəkdə heç nə baş verməyəcək, hər şey İndiki anda olacaq.

Sənin keçmiş olaraq gördüyün şey köhnə İndiki anın zehində yığılmış xatirəsidir. Sən keçmişi xatırlayanda yaddaşındakı xatirəni canlandırırsan və bunu indi edirsən. Gələcək isə xəyal edilən İndiki andır, idrakın proyeksiyasıdır. Gələcək gələndə İndiki an kimi gəlir. Sən gələcək haqqında düşünəndə belə bunu indi edirsən. Eynilə ayın ayrıca bir işığa malik olmayıb, sadəcə günəşin işığını əks etdirməsi kimi, keçmiş və gələcək də yalnız indinin işığının, gücünün və reallığının solğun əks olunmasıdır. Onların reallığı indiki andan götürülmüşdür. Mənim burada söylədiklərimin mahiyyətini ağılla dərk etmək mümkün deyil. Onu qavradığınız anda idrak- dan Varlığa, zamandan anda var olmağa doğru şüur də-

yişikliyi baş verəcək. Birdən-birə hər şey sizə canlı görünər, hər şey enerji şüalandırar, Varlığı yayar.

Mənəvi Harmoniyanın Açarı

Həyata təhlükə olan məqamlarda şüurun zamandan anda mövcudluğa doğru hərəkəti təbii şəkildə baş verir. Keçmiş və gələcək ani olaraq geri çəkilir, onların yerini hədsiz sakitlik və son dərəcə yüksək ayıq-sayıqlıq tutur. O halda necə bir reaksiyanın göstərilməsi lazımdırsa, o şüur halından ortaya çıxır.

Bəzi insanların alpinizm, avtomobil yarışları və digər bu kimi təhlükəli əyləncələri sevmələrinin səbəbi, özləri bilməsələr də, bütün bunların onları məhz İndiki ana, zamandan, problemlərdən, düşüncələrdən azad, canlı, dolu bir duruma itələməsidir. Belə hallarda indiki andan bircə saniyə belə uzaqlaşmaq ölümlə nəticələnə bilər. Təəssüflər olsun ki, onlar bu anı yaşamaq üçün bü cür fəaliyyət növləri ilə məğul olmağa möhtacdırlar. Amma bunun üçün sənin dağların zirvəsinə qalxmağına ehtiyac yoxdur. Sən bu hala elə indi də girə bilərsən.

&

Qədim zamanlardan bütün ənənələrin mənəvi ustadları İndiki anı mənəvi nizamın açarı kimi göstəriblər. Buna baxmayaraq, hər şey yenə sirr olaraq qalır. Onu tam aydın şəkildə nə kilsələrdə, nə məbədlərdə öyrədiblər.

PDF-XChange Editor
Click to BU
www.tracker-software.com

Kilsəni ziyarət edərkən İncildən bunların oxunduğunu eşidirsən: "Gələcəyi düşünmə, çünkü sabahkı gün öz qayğısına özü qalacaq", ya da "Hər hansı işə girişib, *geriyə baxanların* heç biri Tanrı Dərgahına girə bilməyəcək". Yaxud da gələcəyindən narahat olmayan İndiki anda sərbəst yaşayan və Tanrının mərhəmətiylə təmin olunan gözəl çiçəklər haqqında parçanı dinləyə bilərsən.

Bu təlimlərin dərinliyi və radikal təbiəti öyrənilməyib. Görünür, heç kəs həyatının əvvəlcədən müəyyən olunduğunu və bununla dərin daxili transformasiya üçün səbəb rolu oynadığını anlamır.

&

Dzenin[4] bütün mahiyyəti İndiki anın ülgüc tiyəsi üzərinə çıxıb mütləq olmaqdan ibarətdir, mükəmməl mövcudluqda o dərəcədə tam olmalısan ki, heç bir problem, heç bir iztirab mahiyyətcə sən olmamalı, səndə yaşamaq imkanı əldə edə bilməməlidir. İndiki anda zamanın olmaması sənin bütün problemlərini həll edir. İztiraba zaman lazımdır; o İndiki anda yaşaya bilməz.

Böyük Dzen ustadı Rintsai öz şagirdlərinin diqqətini zamandan yayındırmaq üçün tez-tez barmağını qaldırıb, astaca bu sualı verirdi: "Hal-hazırda nə yoxdur?" İdrak səviyyəsində cavab tələb etməyən çox güclü sualdır. Bu sual xüsusi olaraq sənin fikrini İndiki ana daha dərindən cəlb etmək üçün düşünülüb. Dzen ənənəsində verilən

[4] Dzen-Buddizm — buddizm cərəyanlarından biri. VI əsrdə Çində meydana gəlmiş və Yaponiyada geniş yayılmışdır. Dzen-Buddizmin əsasını Budda ilə bütün varlıqların vəhdəti haqqında təsəvvür, bütün nəzəri metodlardan yüksəkdə duran dao-təbii yolla haqqında təşkil edir.

suala bənzər başqa bir sual isə belədir: “İndi deyilsə, bəs nə vaxt ?”

İndiki Anın Gücünə YolTaparaq

Bir an öncə siz əbədi indidən və keçmiş ilə gələcəyin həqiqət olmadığından danışarkən mən hiss etdim ki, pənəcərədən bax o ağaca baxıram. Mən əvvəllər də ona çox baxmışam, lakin bu dəfə hər şey başqa cür idi. Zahiri qavrama çox da dəyişməmişdi, yalnız rənglər parlaqlaşmış və daha çox titrəməyə başalmışdılar. Bu dəfə hansısa ölçülər əlavə olunmuşdu. Bunu izah etmək çətindir. Necə olduğunu bilmirəm, ancaq mən gözlə görülməyən nəsə dərk etdim və hiss etdiyim şey bu ağacın mahiyyəti, daha doğrusu, onun daxili ruhu idi. Və mən onun bir parçasıydım. Bu ağacı daha əvvəl görmədiyimi anladım, gördüyüm yalnız onun düz və ölü bir sürəti olub. İndi də o ağaca baxanda, əvvəlki qavrayışımın bir hissəsi var, lakin hiss edirəm ki, o aradan qalxır. Bilirsiniz ki, duyğu getdikcə zəifləyir, azalır və keçmişdə qalır. Buna bənzər bir şey ötəri təəssüratdan artıq bir şey ola bilərmi?

Sən bir anlıq zamandan azad oldun. Sən indiki ana daxil oldun, o səbəbdən də ağacı idrakınla qəbul etmədin. Varlığın fərqindəliyi sənin qavrayışının bir hissəsinə çevrildi. Zamanxarici nizamla birlikdə hər bir yaradılışın və hər bir əşyanın içində yaşayaraq, ruhu “öldürməyən” bir

bilik gəlir. Müqəddəsliyi və həyatın sirrini pozmayan, ancaq içində var olan hər şeyə qarşı dərin sevgi və ehtiram olan bilik. Bu bilik haqqında idrak heç nə bilmir.

İdrak o ağacı tanıya bilməz. İdrak ancaq faktlara o ağac *haqqında* məlumatlata malik ola bilər. Mənim idrakım *səni* tanıya bilməz, o yalnız sənin haqqında yarlıqlara, faktlara və rəylərə sahib ola bilər. Bunu yalnız Varlıq tanıya bilər.

İdrakın və idrak biliyinin də bir yeri vardır. Bu yer gündəlik həyatın tətbiqi sahələridir. Lakin həyatının bütün sahələrində, başqa insanlarla, hətta təbiətlə ünsiyyətdə də idrakın üstünlük təşkil edəndə, o monstra bənzər parazitə çevrilir və əgər ona nəzarət etməsən, planetimizdəki həyatı tələf edə bilər, öz sahibinin axırına çıxmaqlada, özünü də məhv edər.

Sən zamanxarici olanın sənin qavrayışını necə dəyişikliyə məruz qoyacağını görə bildin.Amma, nə qədər gözəl və dərin olursa olsun, bir təcrübə bəs etmir. Lazım olan və bizi maraqlandıran şüurun daimi dəyişməsidir.

Ona görə də, indiki anı inkar edən öz köhnə stereotipini, həmçinin indiki ana müqavimət stereotipini sındır. Ehtiyac olmadıqca öz diqqətini keçmişdən və gələcəkdən yayındır və bunu həyat təcrübənə çevir. Gündəlik həyatında zaman nizamı xaricinə mümkün olduğu qədər çox çıx. Əgər sənə İndiki ana birbaşa girmək çətindirsə, onda idrakının adəti üzrə indiki andan çıxmağa cəhd etməsini

müşahidə etməkdən başla. İzlədikcə görəcəksən ki, gələcək bir qayda olaraq indikindən ya yaxşı, ya da pis təsəvvür olunur. Əgər xəyal edilən gələcək daha yaxşıdırsa, bu sizə ümid, ya da zövq verir. Əgər pisdirsə, həyəcan və narahatlıq. Hər ikisi illüziyadır. Özünü izləməklə *indi* sənin həyatına daha çox daxil olmağa başlayacaq. Məhz mövcud olmadığını dərk etdiyin anda, mövcud olacaqsan. İdrakını müşahidə etmək qabiliyyətinə malik olduqdan sonra onun tələsinə düşməyəcəksən. Bu halda idrakdan asılı olmayan daha bir faktor ortaya çıxır – şahid olan mövcudluq.

İdrakının, fikirlərinin və emosiyalarının gözətçisi, müxtəlif situasiyalara reaksiyalarının şahidi ol. Səni reaksiya verməyə məcbur edən hallara və fərdlərə maraq göstərdiyin qədər, öz reaksiyalarınlada maraqlan. O cümlədən diqqətinin keçmişdə və gələcəkdə nə dərəcədə tez-tez olduğunu gör. Müşahidə etdiyiniz şeyi mühakimə ya da analiz etməyin. Onu problemə çevirməyin. Onda müşahidə etdiyin bu şeylərdən qat-qat güclü bir şey hiss edəcəksən; bu – rahatlıqdır, bu – sənin idrakından kənarda müşahidə olunan mövcudluğun özüdür, bu – səssiz izəlýicidir.

&

Şəxsiyyətinizin zədələnməsinə dair bəzi situasiyalar güclü emosional reaksiyalara səbəb olanda dərin möv-

cudluq hökmən lazımdır: məsələn, özün haqda təsəvvürün təhlükəyə məruz qalanda, həyatın təhdid olunanda və bu səndə qorxu yaradıb onu aktivləşdirəndə, heç bir şey qaydasında olmayanda, ya da keçmişdən gələn emosional kompleks düz burnunun ucunda dayananda. Belə hallarda səndə "şüursuzluq" vəziyyəti yaranır. Reaksiya və ya emosiya sənə hakim olur və sən ona çevrilirsən. Sən onun əmr etdiyi kimi hərəkət edirsən. Özünə haqq qazandırır, hücuma keçir, başqalarını haqsız çıxarır, müdafiə olunursan və bu zaman bütün bunlar sən özün olmursan; bunların hamısı cavab reaksiyasıdır, şablondur, adət etdiyi yaşam rejimində fəaliyyət göstərən idrakdır.

İdrakla eyniləşmə ona enerji verir; onu müşahidə etmək isə onun enerjisini alır. İdrakla eyniləşmə daha çox zaman yaradır; idrakı müşahidə etmək zamanxarici üfüqi açır. Beyindən çəkilən enerji mövcudluğa çevrilir. Mövcud olmağın nə demək olduğunu heç olmasa bir dəfə hiss etsən, praktik nəticələr üçün zaman tələb olunmayan, zamanın nizamından imtina edib, İndiki anın dərinliklərinə dalmaq qat-qat asanlaşar. Bu sənin keçmişdən və ya gələcəkdən istifadə etmək qabiliyyətini azaltmır, lazım olduqda səni onun praktik yönlərinə müraciət etmək imkanından məhrum etmir. Bu eyni zamanda sənin idrakından istifadə etmək bacarığını zəiflətmir. Əslində bu qabiliyyət yalnız güclənir. İdrakından həqiqətən istifadə etdikdə, o daha iti və qat-qat artıq cəmlənmiş olur.

Psixoloji Zamanın Buraxılması

Zamandan həyatının praktik sahələrində istifadə etməyi öyrən (biz onu "saat vaxtı" adlandıra bilərik), ancaq elə ki praktiki işlərini qurtardın, indiki anın dərkinə qayıt. Onda bu işlərin keçmişlə eyniləşdirilməsinin nəticəsi kimi yaranan "psixoloji zamanın" böyüməsi baş verməyəcək, həmçinin onun gələcəkdə məcburi davam etdirilən proyeksiyası yaranmayacaq.

Saat vaxtı sadəcə bir görüş təyin olunması, yaxud hər hansı bir səfər planı deyil. Bu həm də keçmişin dərslərindən ibrət götürmək, əvvəlki səhvləri təkrarlamamaqdır. Bu, hədəflərin müəyyən olunması və onlara çatmaq üçün iş görməkdir. O gələcəyi keçmişdən öyrənilən fiziki və riyazi modellərə və qanunlara əsaslanaraq təxmin etməyi və bu təxminlərə əsasən uyğun hərəkət etməyi zəruri edir

Amma hətta burada, nəsə edə biləcəyimiz praktik həyat sferasında da, keçmişə və gələcəyə müraciət etmədən indiki an mühüm faktor olaraq qalır: keçmişdən hər hansı bir təcrübə bu mövzuyla əlaqəli ola bilər və *indi* tətbiq olunar.

İstənilən hər hansı planlaşdırma, ocümlədən, müəyyən məqsədə çatmaq üçün aparılan iş *indi* həyata keçirilir.

Ziyalı şəxslərin əsas diqqəti həmişə indiki ana yönəlik olur, lakin zaman aspekti daim onların şüurunun peri-

feriyasında olur. Başqa sözlə, onlar psixoloji zamandan asılı olmadan saat vaxtından istifadə etməyə davam edirlər.

Bunu edərkən diqqətli olun ki, bilmədən saat vaxtını psixoloji zamana çevirməyəsiniz. Məsələn, əgər sən keçmişdə səhvə yol vermisənsə və ondan yalnız indi ibrət götürmüsənsə, bu o deməkdir ki, saat vaxtından istifadə edirsən. Digər tərəfdən, əgər bu hadisə üzərində zehni olaraq dursansa, özünü tənqid edirsənsə, təəssüf edərək vicdan əzabı keçirərsənsə, özünü günahkar hiss edirsənsə, bu o deməkdir ki, onu mənlik hissinin bir parçası kimi qəbul etməklə, səhvə yol verirsən və oda həmişə yalançı kimlik duyğusuna bağlı olan psixoloji zamana çevrilir. Bağışlamamaq mütləq mənada ağır psixoloji zaman yükü daşımaq anlamına gəlir.

Əgər qarşına bir məqsəd qoyub, ona çatmaq üçün çalışırsansa, saat vaxtından istifadə edirsən. Sən hara getmək istədiyini bilirsən, lakin məhz bu məqam atdığın addımını təqdir edir, onunla öyünür, bütün diqqətini ona cəmləyirsən. Xoşbəxtliyə can atdığın, özünü daha dolğun realizə etmək və ya indiki anda daha dolğun hiss etmək üçün diqqətini hədəfə həddən artıq cəmləyirsənsə, artıq indiki anı təqdir etmirsən. O, gələcəyə doğru atılan dəyəri olmayan xırda bir daş pillə ölçüsünə qədər kiçilir. Onda saat vaxtı psixoloji zamana çevrilir. Onda sənin həyat səyahətin artıq macəra yox, sadəcə vaxtında çatmaq, nə-

yəsə nail olmaq, "nəsə etmək" zərurəti ilə müşayiət olunan müşahidə olur. İndiki anda mövcud olanda sən bir daha yol kənarındakı çiçəkləri görmür, onların ətrini hiss etmirsən, çünki həyatın ətrafında dönən gözəlliyi və sehri dərk etmirsən.

&

Mən İndiki anın son dərəcə mühüm olduğunu anlayıram, lakin zamanın tamamilə illüziya olduğuyla bütövlükdə razılaşa bilmirəm.

Mən "zaman illüziyadır" deyərkən, məqsədim heç də fəlsəfi mülahizə yürütmək deyil. Mən sənə sadəcə sadə bir faktı xatırladıram, elə bir aşkar faktı ki, bəlkə də, onu qavramaq sənə çətin olacaq, sən hətta onu mənasız da hesab edə bilərsən. Lakin elə ki dərk etdin, o, iti qılınc kimi bütün mürəkkəb qatları və idrakın yaratdığı "problemləri" dəlib keçəcək. İcazə ver, bunu bir daha söyləyim: indiki an sənin hər şeyindir. Həyatında heç vaxt həmin " bu an" olmadığı zaman olmayıb. Məgər bu, fakt deyil?

Psixoloji Zamanın Dəliliyi

Əgər psixoloji zamanın ortaq ictimai təzahürlərinə baxsan, onun əqli xəstəlik olduğuna zərrə qədər şübhən olmayacaq. Bu təzahürlərə, məsələn, kommunizm, nasional-sosializm və ya istənilən formada olan nasionalizm,

yaxud qatı dini əqidə və inanclar sistemi şəklində rast gələ bilərsən; onlar hamısı yüksək rifahın gələcəkdə olduğunu iddia edirlər və ona görə də, məqsədləri vasitəyə haqq qazandırır. Məqsəd isə ideyadır, yəni idrakın xəyali gələcəkdə yaratdığı xilasın istənilən formada (xoşbəxtlik, özünü tam reallaşdırma, bərabərlik, azadlıq və s. formalarda) həyata keçiriləcəyi ideyasıdır. Çox zaman bu məqsədə nail olmaq üçün insanları əsarət altına alma, işgəncə vermək, hətta öldürmək kimi vasitə və üsullardan istifadə olunur.

Məsələn, Rusiyada, Çində və başqa ölkələrdə kommunizm, "gözəl həyat" qurmaq üçün təxminən 50 milyon insan incidilib, öldürülüb, məhv edilib. Bu, gələcək cənnətə olan inancın indiki zamanda necə cəhənnəm yaratdığına dair aşkar sübutdur. Psixoloji zamanın çox ciddi və təhlükəli əqli xəstəlik olduğuna dair başqa hər hansı şübhə ola bilərmi?

Bu zehin modeli *sənin* həyatında necə işləyir? Sən indi olduğundan fərqli başqa bir yerə çatmağa çalışırsanmı? Etdiyin şeylərin əksəriyyəti yalnız məqsədə çatmaq vasitəsidirmi? Bəlkə özünü tam reallaşdıra biləcəyin yer ən yaxındakı tinin arxasındadır və seks, yemək-içmək, narkotika, ya da nəsə həyəcanlandırıcı və ehtirasa gətirən qısamüddətli həzlərlə məhdudlaşır? Sənin fikirlərin həmişə inkişafına, nəsə əldə etməyə və nəyəsə nail olmağa yönəlir, yoxsa səni həyəcanlandıran, ya da sənə ləzzət ve-

rən yeni şeylər axtarır? Əgər daha çox şey əldə etsən, özünü daha çox realizə edə bildiyinə, yetərincə yaxşı və psixoloji baxımdan bütöv olduğuna inanacaqsan? Qarşına hər hansı bir kişi və ya qadının çıxıb həyatına nəsə bir anlam qatacağınımı gözləyirsən?

Normal, eyniləşdirilmiş idrak halında və aydınlanmamış şüur vəziyyətində olanda indiki anda gizlənən gücün və tükənməz yaradıcı potensialın üstünü psixoloji zaman tamamilə örtür. Onda həyat öz canlılığını, təravətini, heyranlıq duyğusunu itirir. Köhnə fikir, emosiya, reaksiya və arzu şablonları sənin ağlının ssenarisi üzrə durmadan təkrarlanan tamaşa kimi fəaliyyət göstərir, sənə özünü müxtəlif personajlarla eyniləşdirmə duyğusu verir, lakin İndiki anın reallığını təhrif edir və pərdələyir. O zaman ağıl davamlı olaraq qaneedici olmayan indidən xilas olmaq üçün gələcəyə bağlanır.

Neqativliyin və İztirabların Kökləri Zamana Bağlıdır

Lakin gələcəyin indidən yaxşı olacağı hər zaman illüziya deyil. İndi qorxu və narahatlaq yarada bilər ancaq gələcəkdə isə hər şey yaxşı olar bilər; çox zaman elə belə də olur.

Adətən gələcək keçmişin kopyası olur. Bəzi ötəri və səthi forma dəyişiklikləri ola bilər, lakin real dəyişikliklər çox az olur və o insanın İndiki ana yol taparaq, keçmişi

aradan qaldıra biləcək qədər mövcud ola bilməsindən asılıdır. Sənin gələcək kimi qəbul etdiyin şey şüurunun indiki durmunun əsl hissəsidir. Əgər idrakın keçmişin ağırlığı ilə yüklənibsə, sən bundan yalnız böyük bir ağırlıq hiss edəcəksən. Anda mövcud olmayanda keçmiş özünü təsdiqləyib əbədiləşdirir. Gələcəyi sənin indiki andakı şüurunun keyfiyyəti formalaşdırır və bu əlbəttə, yalnız İndiki an kimi hiss oluna bilər.

Sən 10 milyon dollar uda bilərsən, ancaq bu sənin daxilinə təsir etməyən zahiri bir dəyişikliklə nəticələnər. Sən yenə də əvvəlki şablonlarla hərəkət edəcəksən, sadəcə daha rahat şəraitdə. İnsanlar artıq atomu hissələrə ayırmağı öyrəniblər. Əgər əvvəllər insan dəyənəklə on və ya iyirmi adam öldürə bilirdisə, indi bir düyməyə basmaqla milyonları məhv edir. Məgər bu *real* dəyişiklikdirmi?

Əgər sənin şüurunun indiki dərinliyini və keyfiyyətini gələcək müəyyənləşdirirsə, onda şüurunun özünün keyfiyyətini nə müəyyən edir? Bu sənin anda mövcudluq dərəcəndir. Beləliklə, əsl dəyişikliyin baş verə biləcəyi, keçmişin ortadan qalxa biləcəyi yeganə zaman İndiki andır.

&

Bütün mövcud neqativlər psixoloji zamanın yadırğanılmasından doğur və indiki anı inkar edir. Təhlükə duy-

ğusu, həyəcan, gərginlik, stress, narahalıq qorxunun növləridir və səbəb gələcəkdə həddən artıq çox olmaq, indidə isə az mövcüd olmaqdır. Günahkarlıq hissi, qəzəb, narazılıq, qüssə, ümidsizlik, bağışlamamağın istənilən forması da keşmişin çox böyük olması, indinin azlığıyla bağlıdır.

İnsanların əksəriyyəti şüurun neqativlikdən tam azad olmasının mümkünlüyünə inana bilmirlər. Lakin mənəvi təlimlərin təlqin etdiyi azad durum məhz budur.

İztirablarının səbəbinin, problemlərinin varlığının zaman olduğunu etiraf etmək sənə çox çətin ola bilər. Sən onların həyatında yaranan, müəyyən şərtlər, yaxud baxışlar kontekstində nəzərdən keçirilən xüsusi situasiyalarla bağlı olduğuna əminsən və bu belədir. Ancaq nə qədər ki idrakının keçmişə və gələcəyə bağlılığından, yəni idrakının pozulmasına səbəb olan və İndiki anı inkar edən əsas şeydən qurtulmamısan, problemlər həqiqətən daim bir-birinin ardınca gələcək. Əgər bu gün sənin bütün problemlərin, yaxud əzablarının və narahatlıqlarının görünən səbəbləri sirli şəkildə aradan qaldırılsaydı, ancaq daha şüurlu olmasaydın, indiki anda daha çox mövcud olmasaydın, tezliklə yenidən özünü hara getməyindən asılı olmayaraq arxanca kölgə kimi sürünən bir yığın problem içində görərdin. Nəticə etibarilə hər şey gəlib bir məsələyə dirənir: zamanın qandalladığı idrakın özünə.

Haçansa problemlərdən tam azad olacağım bir nöqtəyə çatacağıma heç cür inana bilmirəm.

Haqlısan. Sən o nöqtəyə heç vaxt çata bilməyəcəksən, ona görə ki, indinin özündə elə o *nöqtədəsən*.

Zaman daxilində heç bir qurtuluş yoxdur. Sən gələcəkdə də azad ola bilməyəcəksən. Azadlığın açarı indidədir, ona görə də, ancaq indi azad ola bilərsən.

Öz Həyat Şəraitinin Altındakı Həyatı Necə Axtarmalı?

Mən anlamıram, axı indi necə azad ola bilərəm? Adətən mən öz həyatımdan məhz indiki anda son dərəcə narazı oluram. Bu, faktdır və mən özümü hər şeyin yaxşı olduğuna inandırmağa çalışmaqla özümü aldatmış oluram, çünki hər şey əksinədir. İndiki an mənə tamamilə uğursuz görünür; o qətiyyən azadlıq vermir. Məni irəli getməyə vadar edən şey ümid, ya da gələcəkdə həyatımın bir qədər yaxşılaşacağının mümkünlüyüdür.

Sən diqqətinin indiki ana yönəldiyini düşünürsən, ancaq əslində o tamamilə zamana bürünüb. Sən indiki anda mövcud ola-ola dərdli ola bilməzsən.

Sənin "həyatım" adlandırdığın şeyi, sənin "həyat şəraitin" adlandırmaq daha doğru olardı. Psixoloji zaman –

keçmiş və gələcək də elə budur. Keçmiş sənin istədiyin kimi olmayıb. Sən hətta indi də keçmişdə olanlara müqavimət göstərməkdə davam edir, eyni zamanda indi *olanlara* qarşı çıxırsan. Səni fəaliyyətə sövq edən ümiddir, o sənin diqqət mərkəzini xəyali gələcəkdə saxlayır və uzun sürən bu diqqət indiki anı inkar edir və beləliklə də qayğılarınız davam edir.

Bu doğrudur, mənim indiki həyat şəraitim keçmişdə olanların nəticəsidir, amma o hələ də davam edir və onunla bağlı olduğuma görə bədbəxtəm.

Öz həyat şəraitini bir müddət unut və öz *həyatına* diqqət yetir.

Bunların fərqi nədir?

Həyat şəraitin zaman daxilində mövcuddur. Həyatını isə indi yaşayırsan. Sənin həyat şəraitin idrakın məhsuludur. Həyatın isə reallıqdır.

"Həyata aparan dar giriş qapısını" tap. Onun adı indiki andır. Öz həyatını bu anla məhdudlaşdır. Sənin həyat şəraitin digər həyat şəraitlərinin çoxu kimi problemlərlə dolu ola bilər, ancaq bir şeyi dəqiqləşdir: sənin indi bu dəqiqə, bu an hər hansı problemin varmı? Sabah, on dəqiqə bundan sonra yox, məhz indi. Sənin məhz indi hansı problemin var?

Problemlərin aşıb-daşanda səndə yeni bir şey üçün yer olmur, onları həll etmək üçün səndə sadəcə sahə qalmır. Ona görə də, imkanın olanda bir yer aç, bir boşluq yarat ki, həyat şəraitinin altındakı həyatı görə biləsən.

Duyğularından tam şəkildə istifadə et. Olduğun yerdə ol. Ətrafına bax. Sadəcə bax, şərh etmə. İşığa, formalara, rənglərə, toxumalara tamaşa elə. Mövcud olan hər şeyin səssiz varlığını dərk et. Bütün bunların varlığına imkan verən boşluğu dərk et. Səsləri dinlə; onları mühakimə etmə. Bu səslərin üzərində dayanan sakitliyi dinlə. Bir şeyə toxun, fərqi yoxdur nəyə, onun varlığını hiss et və onu qəbul,təsdiq et. Öz nəfəsinin ritmini dinlə; aldığın və verdiyin havanın hərəkətini hiss et, daxilindəki həyat enerjisini hiss et. Daxilindəki və ətrafındakı hər şeyin olmasına icazə ver. Var olan hər şeyin "mövcudluğuna" razılığını ver.

Sən əqli mücərrdəliyin zəif və ölməkdə olan dünyasının hüdudlarından, zaman aləmindən kənara çıxırsan. Sən bütün həyat gücünü soran, eyni şəkildə bütün Dünyanı yavaş-yavaş zəhərləyib məhv edən xəstə və idarəolunmaz idrakın buxovlarından xilas olursan. Sən zaman daxilindəki yuxudan oyanır və indiki ana daxil olursan.

Bütün Problemlər İdrakın İllüziyalarıdır

Elə bilirəm, üstümdən böyük bir yük götürülüb. Özümü yüngül hiss edirəm. Mən bunu aydın hiss edirəm... Ancaq problemlərim heç bir yerə getməyib, onlar məni gözləyirlər, məgər bu belə deyil? Axı onlar həll olunmayıblar. Bəlkə, mən onlardan sadəcə müvəqqəti yayınıram?

Əgər qəflətən cənnətdə olduğunu görsən, idrak səni çox gözləməyə məcbur etməyəcək və deyəcək: "Hə, amma..." Nəticə etibarilə, bizim söhbətimiz heç də sənin problemlərini həll etmək üçün deyil. O problemlərin *mövcud olmadığını* anlamağın üçündür. Yalnız elə indicə araşdırılmalı və ya olduğu kimi saxlanmalı və nə qədər ki dəyişməyiblər ya da araşdırılmalı hala gəlməyiblər, indiki anın "mövcudluğunun" bir hissəsi kimi qəbul edilməli olan situasiyalar var. Problemləri idrak yaradıb və onlara yaşamaq üçün vaxt lazımdır.

Öz diqqətini indiki ana cəmlə və mənə məhz İndiki problemin haqqında danış.

&

Mən nəsə heç bir cavab almıram. Görünür, bütün diqqətin tam olaraq indiki ana cəmləndiyindən, hər hansı probleminin olması mümkün deyil. Bizdəki yalnız situasiyadır, ya onun öhdəsindən gəlməliyik, ya da

onu qəbul etməliyik. Bu belədir. Onu problemə çevirmək nəyə lazımdır? Məgər həyat özü yetərincə çətin deyilmi? Problemlər sənin nəyinə gərəkdir? İdrak şüursuz şəkildə problemləri sevir, çünki onlar sənə bir kimlik verir. Bu normaldır, ancaq eyni zamanda həm də dəlilikdir. Problemin "varlığı" sənin elə indicə onu həll etməyə heç bir real niyyətin, yaxud imkanın olmadan xəyalən üzərində durmağa, eyni zamanda, şüursuz olaraq mənlik hissinin bir parçasına çevirməyin anlamına gəlir. Həyat şəraitin səni o dərəcədə gic edir ki, həyatı və Varlığı duyma hissini itirirsən. Ya da diqqətini indi edə *biləcəyin* bir işə cəmləməkdənsə, beynində gələcəkdə edəcəyin yüzlərlə işin ağır yükünü daşımağa başlayırsan.

Problem yaratmaqla həm də ağrı yaradırsan. Hazırkı durumda tələb olunan şey sadə seçim etməkdir, nə baş verməsindən asılı olmayaraq, sadə bir qərar vermək lazımdır: "Artıq özümə ağrı yaratmayacağam. Mən artıq problem yaratmayacağam". Bu seçim nə qədər sadə olsa da, yenə də çox radikaldır. Sən əzab çəkməkdən bezməyənə, ondan cana doymayana, ürəyin bulanmayana qədər bu seçimi etməyəcəksən. Və sən indiki anın gücünə yol tapmayana qədər problemlərinin üzərindəki pərdəni götürə bilməyəcəksən. Əgər özünə ağrı yaratmağı dayandırsan, başqalarına da yaratmayacaqsan. Bununlada nə gözəl dünyamızı, nə öz daxili aləmini, nə də kollektiv insan psixikasını çəkirkləndirəcəksən.

&

Əgər ekstremal situasiyalara düşmüsənsə, həyatla ölüm arasında qalmısansa, həmin məqamlarda problemlərinin olmadığını bilirsən. İdrakın sadəcə səni aldadaraq, situasiyanı problemə çevirməyə *zaman* tapmayıb. Həqiqi ekstremal situasiyalarda idrak dayanır və sən tam şəkildə İndiki anda mövcud olursan. Onda hakimiyyət daha böyük və güclü bir qüvvənin əlinə keçir. Elə bu səbəbdən bir çox adi insanlar danışırlar ki, müəyyən məqamlarda gözlənilmədən son dərəcə cəsarətli hərəkətlər ediblər. Fövqəladə situasiyalarda sən ya sağ qalır, ya da ölürsən. Başqa sözlə, hər iki vəziyyətdə problemlər üçün yer olmur.

Bəziləri mənim "problemlər illüziyadır" dediyimi eşidəndə qəzəblənirlər. Onlar bunu şəxsi duyğularına təhlükə kimi qəbul edirlər. Onlar yalançı şəxsi duyğularına həddindən artıq çox vaxt sərf ediblər. Uzun illər ərzində özlərini tamamilə şüursuz şəkildə öz problemlərində və iztirablarında görüblər. Bu problemlər və iztirablar olmadan onlar kim olacaqlardıkı?

Əslində insanların danışdığı, düşündüyü və ya etdiyi bir çox şeylər öz fikrini daim gələcəyə cəmləyən və indiki andan tamamilə ayrı olan qorxudan əmələ gəlir. Əgər indiki anda problem yoxdursa, qorxu da yoxdur.

İndiki anda həll etməli lazım olan bir vəziyyət yaranarsa, əgər o mövcüd anın fərqindəliyindən qaynaq-

lanırsa, sizin hərəkətiniz dəqiq, qəti və birbaşa olacaqdır. O sənin keçmiş ağlının şərti vəziyyətindən doğan reaksiya yox, daha çox yaranmış situasiyaya hissə əsaslanan bir cavab olacaq. Zamanın buxovladığı idrakın dərhal reaksiya verdiyi digər durumlarda isə görəcəksən ki, ümumiyyətlə heç nə etməmək, sadəcə İndiki anın mərkəzində qalmaq qat-qat effektlidir.

Şüurun Təkamülündə Nəhəng Bir Həmlə

Məndə sizin təsvir etdiyiniz kimi idrakdan və zamandan qurtulma halları olub, ancaq keçmiş və gələcək o dərəcədə güclü olublar ki, bu məni sarsıdıb və indiki anda uzun müddət qala bilməmişəm.

Hər şeyin bir-birinə dolaşdığı və zamana bağlı şüur tərzi insan psixikasının dərinliyinə işləyib. Ancaq bizim burada məşğul olduğumuz şey həm planetimizin kollektiv şüurunda, həm də ondan kənarda baş verən dərin transformasiyanın bir hissəsidir. Bu, şüurun maddi forma və parçalanma xəyallarından oyanmasıdır. Zamanın aradan qalxmasıdır. Biz əsrlər boyu insanlara hökmranlıq edən idrakın şablonlarını, stereotiplərini sındırırıq. Bu şablonlar son dərəcə geniş yayılmış dəhşətli əzablar gətiriblər. Mən "pislik" sözündən istifadə etmirəm. Bunu şüursuzluq və ya dəlilik adlandırsaq daha doğru olar.

Bu, köhnə şüur tərzini pozur, yaxud daha doğrusu, şüursuzluğu dayandırır; bunu etməliyikmi, yoxsa hər necə olsa özü keçib gedəcək? Mən belə bir dəyşikliyin labüd olub-olmadığını nəzərdə tuturam.

Bu yanaşmadan asılıdır. Edilənlər və baş verənlər, əslində eyni prosesdir; çünki sən öz şüurunun bütün sonsuzluğu ilə vəhdət halında olduğundan, birini digərindən ayıra bilməzsən. Lakin insanların bunu etməyəcəyinə mütləq təminat yoxdur. Proses nə labüd, nə də avtomatikdir. Sənin əməkdaşlığın və mövcudluğun onun mühüm bir hissəsini təşkil edir. Haradan baxırsan-bax, bu şüurun təkamülündə nəhəng bir həmlə, eyni zamanda, bütün insan nəslinin salamat qalması üçün yeganə şansdır.

Varlığın Sevinci

Özünü psixoloji zamanın mümkün təsiri altına düşmək təhlükəsindən qorumaq üçün sadə bir ölçüdən istifadə edə bilərsən. Özündən soruş: "İndi məşğul olduğum şey məni sevindirir, rahatladır, yüngülləşdirirdmi?" Əgər yox cavabı verirsənsə, deməli, zaman indiki anın qabağını kəsir, həyat ağır yükə, mübarizəyə çevrilir.

Əgər məşğul olduğun işdə nə sevinc, nə rahatlıq, nə də yüngüllük yoxdursa, bu o demək deyil ki, gördüyün işi mütləq dəyişməlisən. Onu *necə* gördüyünü dəyişmə-

yin yetərlidir. “Necə” həmişə “nə”dən önəmlidir. Əldə etmək istədiyiniz nəticədən çox, bunu necə etdiyinizə diqqət verin. Ən böyük diqqəti yaşanan anın təqdim etdiyi şeyə verin. Bu həm də o demək olacaq ki, sən *var* olanı qəbul edirsən, ona görə ki, diqqətini tam olaraq bir şeyə yönəldə və eyni zamanda, ona müqavimət göstərə bilməzsən.

Elə ki indiki anı qiymətləndirir və ona hörmət etməyə başlayırsan, bütün narahatlığın dağılır, mübarizə aparmaq zərurəti yoxa çıxır, həyat sakit və fərəhlə axmağa başlayır. Əgər indiki anı dərk edərək fəaliyyətdə olursansa, elədiklərinin hamısında keyfiyyət, qayğı və sevgi hiss edəcəksən, hətta ən sadə hərəkətlərində belə.

&

Odur ki, hərəkətinin nəticələrinə əhəmiyyət vermə, sadəcə gördüyün işə diqqət et. Nəticələr öz-özünə ortaya çıxacaq. Bu son dərəcə güclü mənəvi təcrübədir. Ən qədim və gözəl mənəvi təlimlərdən olan Bhaqavat Gitada öz əməyinin bəhrəsinə əhəmiyyət verməməyə Karma-Yoqa deyilir. Onu “fəaliyyətə bağlılıq” yolu kimi xarakterizə edirlər.

Onda yaxandan əl çəkməyən indiki andan uzaqlaşmaq cəhdi yoxa çıxır və gördüyün bütün işlərə Varlığın sevinci qarışır. Diqqətini indiki məqamda olana yönəltdiyin anda mövcudluq, sakitlik və dinclik hiss edirsən.

Sən artıq şəxsi məmnunluq və özünü daha tam realizə etmək baxımından gələcəkdən asılı olmursan, öz xilasın üçün daha onları axtarmırsan. Ona görə də, nəticəyə bağlanmırsan. Uğursuzluq, müvəffəqiyyət, qələbə artıq sənə hakim olmur, onların artıq sənin daxili Varlıq durumunu dəyişməyə gücləri çatmır. Bu o deməkdir ki, sən öz həyat şəraitinin altında həyat tapmısan.

Psixoloji zaman olmadıqda sənin mənlik hissin keçmişindən deyil, Varlıqdan doğur. Beləliklə, olduğundan fərqli şəxsiyyət olmaq psixoloji ehtiyacı yoxa çıxır. Öz həyat şəraitin səviyyəsində sən həqiqətən də varlı, ağıllı, məlumatlı, uğurlu, müəyyən şeylərdən azad ola bilərsən, lakin Varlığın daha dərin qatlarında sən artıq *indinin özündə* mükəmməl və bütövsən.

Bütövlük halında ola-ola hər hansı kənar şeyləri istəyə, onların ardınca düşə bilərik?

Əlbəttə. Ancaq səni gələcəkdə kiminsə xilas və ya xoşbəxt edəcəyi ilə bağlı xəyali ümidlərin olmayacaq. Sənin həyat şəraitinə gəldikdə isə, onda çata və ya nail ola biləcəyin hədəflər ola bilər. Bu, formalar, qazanclar və itkilər dünyasıdır. Bil ki, daha dərin qatda sən artıq mükəmməlsən və elə ki buna nail oldun, etdiyin hər şeydə şən və fərəhli enerji olacaq, onun gözlədiyi isə yalnız sənin onu azadlığa buraxmağındır. Psixoloji zaman-

dan azad olduqda, sən artıq qorxulu hərəkətlər, qəzəb, narahatlıq, dilxorluq, yaxud kimsə olmaq ehtiyacı ilə müşayiət olunan israrlı və inadlı məqsədlər güdməyəcəksən. Daha heç vaxt eqo üçün şəxsiyyətini itirmək anlamına gələn uğursuzluğa düçar olmaqdan qorxaraq, passiv və fəaliyyətsiz qalmayacaqsan. Sənin dərin mənlik hissin Varlıqdan qaynaqlananda, başqa biri olmağa ehtiyac duymayanda, nə xoşbəxtliyin, nə də şəxsi mənlik duyğun nəticədən asılı olmur və bu səni qorxudan azad edir. Sən artıq daimiliyi onun olmadığı yerdə – formalar dünyasında, qazanc və itki dünyasında, doğum və ölüm dünyasında axtarmırsan. Artıq olduğun situasiyanın, şəraitin, yerin, yaxud insanların səni xoşbəxt etməsini tələb etmirsən, onlar sənin ümidlərini doğrultmayanda, bundan əzab çəkmirsən.

Hər şeyə hörmət edirsən, ancaq heç nəyə əhəmiyyət vermirsən. Formalar doğulur və ölür, bununla belə sən formanın arxasında dayanan əbədiliyi dərk edirsən. Həqiqi olan bir şeyin hədələnə bilməyəcəyini bilirsən.

Bu sənin Varlıq halın olanda, necə ola bilər ki, məqsədinə çatmayasan? Sən artıq ona çatmısan.

IV fəsil
İdrakın İndiki Andan Qaçmaq Strategiyası

İndiki Anı İtirmək: Bu Yanılmanın Mahiyyəti Nədir?

Əgər mən zamanın nəticə etibarilə illüziya olduğunu qəbul edirəmsə, bu mənim həyatıma yeni nə gətirə bilər? Mən bütün hallarda yer üzündə yaşamalıyam, bu dünyada isə zaman mütləq hakimdir.

Bir şeyi əqli olaraq qəbul etmək yalnız bir seçimdir və həyatın üçün böyük bir fərq yaratmayacaq. Bu həqiqəti dərk etmək üçün onu yaşamaq lazımdır. Bədəninin hər bir hüceyrəsi həyatın titrəyişini hiss edəcək qədər anda mövcud olduğunda və həyatı varlığın sevinci kimi hiss edəcəyin hər an sənin zamandan azad olmağın deməkdir.

Ancaq sabah mən bütün borclarımı ödəməliyəm, hələ də əlləşib-vuruşmağa davam edirəm, sonra isə hamı kimi öləcəyəm. Belə olduğu halda, zamandan azad olduğumu necə iddia edə bilirəm?

Sabahkı borclar problem deyil. Fiziki bədənin ölməsi də problem deyil. Problem İndiki anın itirilməsidir, yaxud adi situasiyanı, kiçik bir hadisəni və ya emosiyanı şəxsi problemə və iztiraba çevirən yanlışın mahiyyətindədir.

Zamandan azad olmaq, sənə özünü eyniləşdirməyin üçün lazım olan keçmişə və özünü tam reallaşdırmaq üçün lazım olan gələcəyə psixoloji tələbatdan azad olmaqdır. Bu öz-özlüyündə şüurun dərin və tam dəyişməsidir ki, sən bunu ancaq xəyal edə bilərsən. Bəzi nadir hallarda bu şüur dəyişməsi dramatik və radikal şəkildə, yəni əsaslı şəkildə ortaya çıxır. Bu adətən böyük əzabın ortasında mütləq bir təslimiyyət yoluyla baş verir. Lakin insanların çoxu bunun üzərində çalışmalıdırlar.

Şüurunun zamanxarici durumunun ilk işartılarını görəndə, zaman və anda mövcudluq ölçüləri arasında vargəl etməyə başlayırsan. Əvvəlcə diqqətinin indiki ana həqiqətən nə dərəcədə az cəmləndiyini dərk etməyə başlayırsan. Ancaq indiki anda olmamağını *bilməyinin* özü artıq uğurdur: bunu bilmək başlanğıcda bir-iki saniyə davam etsə belə, elə mövcud olmaqdır. Onda sən öz şüurunu daha sıx-sıx indiki ana cəmləyərsən, keçmişi və gələcəyi unudarsan; və indiki anı yenidən itirdiyini nə vaxt hiss edirsən-et, sən onda iki saniyədən xeyli artıq olmaq qabiliyyətinə yiyələnirsən. Ona görə də, mövcudluq durumunda yerini möhkəmlətməzdən, necə deyərlər,

tam dərk olunmazdan qabaq bir müddət şüurluluqla şüursuzluq, mövcudluq durumu ilə özünü idrakla eyniləşdirmə arasında o yan-bu yana gedəcəksən. İndiki anı dönə-dönə itirəcək və ona qayıdacaqsan. Axırda mövcudluq tədricən əsas durumuna çevriləcək.

İnsanların çoxu mövcudluq halını ya heç vaxt yaşamır, ya da təsadüfən çox qısa şəkildə bunun nə olduğunu anlamadan yaşayırlar. Bir çox adamlar şüurluluqla şüursuzluq arasında var-gəl etmir, sadəcə şüursuzluğun müxtəlif səviyyələri arasında gedib-gəlirlər.

Adi Şüursuzluq və Dərin Şüursuzluq

Şüursuzluğun müxtəlif səviyyələri dedikdə siz nəyi nəzərdə tutursunuz?

Yatarkən röya ilə yuxulu durum arasında gedib-qayıtmağımız, bəlkə də, sənə məlumdur. Eyni şey ayıq halımızda da baş verir: insanların çoxu adi şüursuzluq halından dərin şüursuzluq halına keçir və geri qayıdırlar. Adi şüursuzluq, mənim fikrimcə, özünü düşüncə prosesi ilə, yəni emosiyalar, reaksiyalar, arzular, eyni zamanda, nifrət etdiyin şeylərlə eyniləşdirdiyin vəziyyətdə olmaqdır. İnsanların çoxu üçün bu normal haldır. Bu vəziyyətdə olanda səni eqoist idrak idarə edir, odur ki, Varlığı dərk edə bilmirsən. Bu kəskin ağrı və ya böyük bədbəxt-

lik hiss etdiyin durum deyil, hərçənd, dərin olmasa da, demək olar ki, daimi müəyyən sabit fonda narahatlıq, narazılıq, sıxıntı, yaxud əsəbilik hiss edirsən. Sən onu hətta hiss etməyədə bilərsən, çünki bu fon "normal" həyatının o dərəcədə adət olunmuş bir hissəsidir ki, kondisioner uğultusuna ancaq dayanandan sonra diqqət edilməsinə oxşayır. Uğultu dayanan kimi, sən dərhal yüngüllük hiss edirsən. Bir çox insanlar başlıca narahatlıqlarını müəyyən qədər azaltmaq üçün şüursuz olaraq alkoqol, narkotika, seks, televizor, hətta şoppinq kimi özünəməxsus keyləşdirici vasitələrə meyillənirlər. Narahatlıq keçdikdən sonra, sizə xoş olan, sevinc gətirən fəaliyyətlər vərdişə, məcburiyyətə çevrilir, yəni onları təkrarlamağa davamlı bir ehtiyac yaranır; bu zaman əldə edilən şey, qısamüddətli yüngülləşdirici rahatlama olur.

Adi şüursuzluq halında narahatlıq ağrıya çevrilir, bu halda hər şey "pis gedir" və bu, eqonu qorxuya salır ki, bu da həyat şəraitinin sənə ciddi çağırış etməsinə gətirib çıxarır. Bu zaman hər hansı ciddi itki təhdidi və ya təhlükəsi yaranır (bunun real və ya uydurma olması vacib deyil), ya da münasibətlərində konflikt əmələ gəlir. Bu adi şüursuzluğun sıx olan bir versiyasıdır; burada o növ kimi deyil, dərəcə olaraq fərqlənir.

Adi şüursuzluq zamanı ənənəvi müqavimət, eyni zamanda *var* olanın inkarı narahatlıq və narazılıq yaradır və insanların çoxu bunu həyatın normal axarı kimi qəbul

edir. Şərait eqoya meydan oxumağa və ya təhlükə törətməyə başlayanda, onun müqaviməti güclənir və bu, qəzəb, güclü qorxu, aqressiya, depressiya və s. neqativ hallar yaradır. Dərin şüursuzluq halına keçid çox zaman ağrının fəallaşması və ya sənin onunla eyniləşməyin mənasına gəlir. Fiziki zorakılıq ancaq dərin şüursuzluq halında ortaya çıxır. O, insan kütləsinin, hətta bütün xalqın kollektiv neqativ enerji yaratmağa başladığı yerlərdə də asanlıqla baş verə bilər.

Sənin şüurluluq səviyyənin ən yaxşı göstəricisi həyatın çağırışları ilə necə mübarizə aparmağındadır. Bu mübarizələrdə şüursuz adam adətən daha da şüursuzlaşır, şüurlu insanın isə şüur səviyyəsi yüksəlir. Sən bu çağırışdan istifadə edib, özünü oyada bilərsən, onun səni daha dərin yuxuya aparmasına da icazə verə bilərsən. Onda adi şüursuzluq yuxusu əsl kabusa çevrilir.

Əgər sən normal şəraitdə, otaqda tək oturarkən, meşədə gəzərkən və ya kiməsə qulaq asarkən mövcud ola bilmirsənsə, onda nəsə "qaydasında olmayanda", yaxud çətin vəziyyətə düşəndə, "çətin" adamlarla rast gələndə, itkilərə və ya itki təhlükəsinə məruz qalanda da şüurlu qala bilməzsən. O zaman təhlükə tərəfindən ələ keçiriləcəksənki, bu da son nəticədə qorxu növüdür və sən dərin şüursuzluğa dalacaqsan. Bu mübarizələr, çətinliklər sənin imtahanlarındır. Gözləri bağlı olaraq nə qədər uzun müddət oturacağın və ya hansı perspektivləri görə

biləcəyin yox, sadəcə bu çətinliklərlə mübarizə üsulun sənə və digərlərinə ağlının hansı səviyyədə olduğunu göstərəcək.

Ona görə də, adi situasiyalarda, yəni hər şey nisbətən asan gedəndə həyatına daha çox şüurluluq gətirməyin çox vacibdir. Belə olduqda böyüyür, mövcudluq gücünü artırırsan. Bu səndə və ətrafında yüksək titrəşmə tezlikli bir enerji sahəsi yaradır. Nə şüursuzluq, nə neqativlik, nə də zorakılıq bu sahəyə girib, özünə yer edə bilməz, eynilə işıq olan yerdə qaranlığa yer olmadığı kimi.

Fikirlərini və emosiyalarını müşahidə etməyi öyrəndikdə (bu öz-özlüyündə çox əhəmiyyətlidir və demək olar ki, mövcud olma durumunun mahiyyətidir), adi şüursuzluğun "sabit" fonunun varlığının ilk dəfə fərqinə varanda təəccüblənə bilər və hiss edərsən ki, çox nadir hallarda daxili rahatlıq durumunda olursan. Düşüncə səviyyəsində indiki andan uzaqlaşmaya yönəlik mühakimə, narazılıq və zehni proyeksiya formasında çox güclü müqavimət görərsən. Emosional səviyyədə həyəcan, gərginlik, sıxıntı, yaxud əsəbilik duyğularından ibarət bir cərayan qeydə alarsan. Bunlar hamısı idrakın adi müqavimət rejimindəki cəhətləridir.

Onlar Nə Axtarır?

Karl Qustav Yunq öz kitablarından birində Amerika hindularının rəhbərlərindən biriylə söhbətindən bəhs

edir. Söhbət əsnasında həmin hindu rəhbər deyir ki, ağdərili əhalinin əksəriyyətinin üzündə çox zaman gərgin ifadə olur, onların baxışları sərt və diqqətlidir, özlərini də son dərəcə qəddar və rəhmsiz aparırlar. O deyib: "Onlar daim nəsə axtarırlar. Onlar nə axtarırlar? Ağlar həmişə nəsə istəyirlər. Onlar həmişə narahat və həyəcanlıdırlar. Biz onların nə istədiyini bilmirik. Biz elə gəlir ki, onlar dəli olublar".

Əlbəttə bu gizli daimi narahatlıq cərəyanı, Qərb sənaye sivilizasiyasının yüksəlişindən çox-çox əvvəl başlayıb, ancaq Şərqin də böyük bir hissəsi daxil olmaqla, demək olar ki, bütün dünyanı əhatə edən Qərb sivilizasiyasında o özünü daha kəskin və ağır formada göstərir. O, İsanın dövründə də olub, ondan 600 il əvvəl Budda zamanında da, bütün bunlardan çox-çox əvvəllər də. "Sən niyə belə narahatsan?" – İsa öz şagirdindən soruşmuşdu.
– "Narahat fikir sənin həyatını heç olmasa bir gün uzada bilərmi?"

Budda isə öyrədirdi ki, iztirabın mənbəyi bizim daimi istəyimizdə və ehtiraslı arzumuzdadır.

İndiki ana bir funksiya pozuntusu olaraq müqavimət göstərmək Varlığın dərkinin itirilməsiylə sıx bağlıdır və bu da bizim insani keyfiyyətləri itirmiş industrial sivilizasiyamızı formalaşdırır. Yeri gəlmişkən, narahatlığın həmin cərəyanının varlığını Freyd də etiraf edib və "Sivilizasiya və onun narazılığı" *("Civilization and Its Discon-*

tents") kitabında bu haqda yazıb, lakin o bu narahatlığın əsl səbəbinin anlaya bilməyib. Bu ictimai funksional pozuntu son dərəcə narazı və yüksək dərəcədə zorakı sivilizasiya yaradıb, o təkcə özü üçün yox, planetdəki bütün həyat üçün təhlükəyəçevrilib.

Adi Şüursuzluğun Aradan Qaldırılması

Əgər elədirsə, özümüzü bu təhlükədən necə qoruyaq?

Onu şüurlu hala gətirin. İçinizdə ortaya çıxan narahatlıq, narazılıq və gərginliyin necədə gərəksiz mühakimə etmə, var olana müqavimət göstərmə və indini yadırğama nəticəsində ortaya çıxdığını müşahidə edin. İstənilən şüursuzluq şüurun işığında aradan qalxır. Adi şüursuzluğu necə aradan qaldırmağın mümkünlüyünü bir dəfə anladınsa, onun cazibə qüvvəsini hiss etdiyin anda sənin mövcudluğun daha parlaq, dərin şüursuzluğu araşdırmağın daha asan olacaq. Lakin adi şüursuzluğu başlanğıcda aşkar etmək adətən asan olmur, çünki o qətiyyən qeyri-normal görünmür.

Özündə zehni-emosional durumunu müşahidə etmək vərdişini tərbiyə et. "Bu anda mən sakitəm?" – bu öz-özünə daim verə biləcəyin yaxşı sualdır. Bunu tez-tez elə. Yoxsa sən sualı belə qoymaq istəyirsən: "Bu an mənim daxilimdə nə baş verir?" Ətrafında olanlarla maraq-

landığın qədər daxilində baş verənlərlədə maraqlan. Əgər daxilində hər şeyi qaydasına qoysan, ətrafında da də hər şey düzələcək. Əsas həqiqət sənin daxilindədir, ətrafında baş verənlər isə daha sonra gəlir. Ancaq bu sualları bir dəfəyə vermə. Əvvəlcə daxilinə bax. Ağıl hansı fikirləri yaradır? Nə hiss edirsən? Diqqətini bədəninə yönəlt. Onda hər hansı gərginlik varmı? Elə ki bir narahatlıq yarandığını aşkar etdin, yəni onun sabit fonu yarandısa, onda həyatdan necə aralandığını, ona necə müqavimət göstərdiyini, ona necə dirəndiyinə bax. O zaman bunu indiki anı inkar etmək yoluyla etdiyini görəcəksən. İnsanların indiki ana şüursuz şəkildə müqavimət göstərməsinin bir çox üsulları var. Sənə bir neçə misal çəkəcəyəm. Təcrübən artdıqca özünümüşahidə, daxili durumunu izləmə qabiliyyətin daha kəskin olacaq.

Narahatlıqdan Xilas

Məşğul olduğun iş səni əsəbiləşdirirmi? Bəlkə də, bu sənin işindir, ya da kiməsə nəsə etməyi söz vermisən və edirsən. Ancaq bu zaman bir hissən qəzəblidir və müqavimət göstərir. Sənin yaxın bir tanışına demədiyin inciklik varmı? Bunun nəticəsində səndən şüalanan enerjinin ancaq yanındakılar üçün deyil, eyni zamanda, hər şeydən öncə özünə ziyanlı olduğunu anlayır, hiss edirsənmi? Öz daxilini yaxşı-yaxşı araşdır. Orada az da

olsa hirs, yaxud istəksizlik varmı? Əgər varsa, onda onun zehni və emosional hissəsini nəzərdən keçir. Əvvəlcə idrakının bu situasiya ilə bağlı hansı fikirlər yaratdığına bax. Sonra hissə baxın, bədəniniz bu fikirlərə hansı hisslə reaksiya göstərir? O necədir: xoşdur, ya yox? Sənin həqiqətən *seçmək* istədiyin enerji odurmu? Sənin seçimin varmı?

Bəlkə də, kimsə haçansa səni aldadaraq, kələk gəlib, məşğul olduğun iş darıxdırıcı və yorucudur, bəlkə də, yanındakı adam saxtakardır və ya səni əsəbiləşdirir, ya da şüursuzdur. Lakin bütün bunlar önəmli deyil. Bu vəziyyətlə bağlı düşüncələrinin və hisslərinin etibarlı bir səbəbinin olub-olmaması və ya sənin haqlı olub-olmamağının heç bir fərq yoxdur. Fakt ondan ibarətdir ki, sən *var* olana müqavimət göstərirsən. Sən indiki anı öz düşməninə, rəqibinə çevirirsən. Sən öz daxilinlə xaricin arasında narahatlıq, qarşıdurma yaradırsan. Sənin narahatlığın təkcə öz daxili varlığını və ətrafındakıların varlığını deyil, özünün də tərkib hissəsi olduğun kollektiv insan psixikasını da çirkləndirir. Planetin çirklənməsi daxili psixi çirklənmənin kənara yönəlmiş əksinin bir hissəsidir: sadəcə milyonlarla şüursuz fərd öz daxili aləminə görə heç bir məsuliyyət daşımırlar.

Bu vəziyyətdə: ya etdiklərinə son qoy və hiss etdiklərini bütövlüklə ifadə edərək, səndə narahatlıq duyğusu yaradan insana deyirsən, ya da yalançı mənlik duyğusu-

nu gücləndirməkdən savayı heç bir başqa məqsədə xidmət etməyən bu situasiyaya uyğun olaraq idrakının yaratdığı neqativliyi buraxırsan. Onun əbəsliyini və faydasızlığını görüb, qəbul etmək çox vacibdir. Hər hansı situasiyadan baş çıxarmaq üçün neqativlik heç vaxt uyğun vasitə olmayıb. Əslində o səni hər şeydən öncə həmin situasiyaya bağlı saxlayaraq, əsl dəyişikliklər etməyinə mane olur. Neqativ enerjinin artıqlığı ilə həyata keçirilən istənilən iş hökmən həmin enerji ilə çirklənir ki, bu da tədricən ağrının artması, narahatlıq hissinin güclənməsi ilə nəticələnir. Bundan başqa, hər cür neqativ daxili durum yolxucudur: narahatlıq fiziki xəstəlikdən qat-qat tez yayılır. Rezonans qanununa uyğun olaraq o başqalarındakı gizli neqativliyi də qidalandıraraq hərəkətə gətirir. Onlar immunitet, yəni yüksək şüurluluq dərəcəsi qazanana qədər bu davam edir.

Sən dünyanı çirkləndirir, yoxsa onu təmizləyirsən? Öz daxili aləminə görə yalnız özün cavabdehsən, odur ki, planetin təmizliyinə görə də cavabdehlik daşıyırsan. Daxilin necədirsə, ətrafın da elədir. Əgər insanlar özlərini daxilən təmizləyərlərsə, ətraflarını çirkləndirməyi də dayandırarlar.

Neqativlikdən necə azad olaq, bunun üçün nə təklif edirsiniz?

Onu əlini yandıran qaynar kömürü atan kimi atırsan. Çiynində daşımağa çətinlik çəkdiyin ağır yük kimi atırsan. Daha ağrıdan əzab çəkmək və bu yükü daşımaq istəmədiyini etiraf edirsən və onu sadəcə buraxırsan.

Mövcud fiziki ağrı və ya daha dərin ağrı (məsələn, yaxın adamın itkisi) üçün xarakterik olan dərin şüursuzluq adətən öz çevrilməsini sənin mövcudluq durumunun işığıyla birlikdə (yəni ən diqqətli halında) qəbul olunaraq baş verməsinə, ehtiyac duyur. Digər yandan, adi şüursuzluğun bir çox modellərini istəmədiyini, lazım olmadıqlarını, bir seçimə sahib olduğunu və avtomatik davranış qurğusu olmadığını dərk etməyə başladığın anda ata bilərsən. Sənin İndiki anın gücünə yol tapmaq qabiliyyətinin olması da məhz bundadır. Bunsuz sənin heç bir seçimin yoxdur.

Əgər siz bəzi emosiyaları neqativ hesab edirsinizsə, o halda bundan öncə izah etdiyiniz kimi, yaxşı ilə pis arasında zehni qütbləşmə yaratmırsınızmı?

Yox. Qütbləşmə daha erkən mərhələdə, sənin idrakın indiki anı pis kimi qiymətləndirəndə yaranıb; bu qiymətləndirmə də elə o zaman neqativ emosiya doğurub.

Ancaq siz bəzi emosiyaları neqativ sayırsınızsa, bununla əslində onların olmalı olmadığnı, belə emosiyalara malik olmağın yaxşı olmadığını söyləmirsinizmi? Mənim anlayışıma görə,

biz ortaya çıxan bütün duyğularımıza icazə verməli, onları yaxşıya və pisə ayırmamalı, inkar etməməliyik. İnciklik və qəzəb duyğuları normaldır; özünü pis hiss etmək, əsəbilik, dilxor olmaq, ya da başqa bir hiss keçirmək də normaldır, əks təqdirdə, biz duğularımızı basdırmağa çalışar, daxili qarşıdurma və ya yadırğama vəziyyətinə düşərik.

Tamamilə doğrudur. Səndə hər hansı fikir və ya emosiya yaranan kimi onu qəbul et. Əvvəllər kifayət qədər şüurlu olmadığından, bu məsələylə bağlı seçimin də olmayıb. Bu, mühakimə deyil, sadəcə faktdır. Əgər seçimin olsaydı, yaxud *həqiqətən* seçimin olduğunu dərk etsəydin, onda nəyi seçərdin: əzabı, yoxsa sevinci, rahatlığı, yoxsa narahatlığı, sülhü, yoxsa qarşıdurmanı? Səni təbii firavanlığından, həyatın sevincindən ayıran fikri və ya hissi seçərdinmi? Mən "bu sadəcə pisdir" fikrini ifadə edən istənilən bu cür hissi neqativ hesab edirəm. O mənada yox ki, sən bunu etməli deyilsən, sadəcə mədə bulanması kimi iyrənc bir şey olduğuna görə.

Axı necə olub ki, insanlar təkcə XX yüzildə 100 milyon həmcinslərini öldürüblər? İnsanların bir-birinə bu dərəcədə əzab, ağrı vermələri ağlasığmazdır. Həm də bütün bunları zehni, emosional və fiziki zorakılıqlar, işgəncələr, ağrılar və qəddarlıqlar şəklində hər gün bir-birinə, hətta digər canlılara da tətbiq etməkdə davam edirlər.

Elə bilirsən, onlar öz təbii daxili durumlarıyla vəhdət halında, həyatın sevincini duyarkən belə hərəkət edirlər? Şübhəsiz ki, yox. Bunları yalnız dərin neqativ durumda olan, özünü həqiqətən pis hiss edən insanlar duyğularının təsiri nəticəsində edirlər. İndi onlar yaşamaqlarına şərait yaradan təbiəti və planeti məhv etməyə girişiblər. İnanılmazdır, amma həqiqətdir. Bu insanlar təhlükəli dərəcədə dəli və son dərəcə xəstə məxluqlardır. Bu, mühakimə deyil. Bu, faktdır. Bütün bu dəliliyin arxasında sağlam düşüncənin olması da faktdır.

Mən bilərəkdən sənin dediyinə qayıdıram və bu xalis həqiqətdir: sən öz qəzəbini, dilxorluğunu, acığını və digər bu kimi şeyləri qəbul edəndə, onları kor-koranə icra etməli olmursan, bununla yanaşı, bunu başqalarına proyeksiya etmək ehtimalın da aşağı düşür. Maraqlıdır, görəsən, sən öz-özünü aldatmırsan? Əgər qəbullanmağı müəyyən müddət ərzində sınaqdan keçirsən, bir gün növbəti mərhələyə keçmək zərurəti yaranacaq ki, orada həmin mənfi emosiyalar artıq yaranmır. Əgər bunu etməsən, "qəbullanmaq" eqo'nun bədbəxtliyə düşməyi davam etdirməsinə imkan yaradan bir zehni yarlıq halına gələr və beləcə digər insanlardan, ətrafınızdan, burada və indidən ayrılıq duyğusunu gücləndirər.

Bildiyiniz kimi, ayrılıq eqo'nun kimlik duyğusunun təməlidir. Həqiqi qəbullanma bu duyğuları dərhal dəyi-

şikliyə uğradır. Əgər həqiqətən dediyin kimi, hər şeyin "normal" getdiyinə dərindən əminsənsə (əlbəttə, bu şübhəsiz ki, belədir), o halda neqativ duyğularını ilk əvvəl hiss etməzdin? Var olanı mühakimə etməsəydiniz, ona dirənməsəydiniz, bu neqativ hisslər də ortaya çıxmazdılar. Məsələn, əgər sənin idrakında "hər şeyin qaydasında olduğu" fikri varsa, əslində qəlbinin dərinliyində sən buna inanmırsan və bu o deməkdir ki, müqavimətin köhnə zehni-emosional şablonları öz yerlərində qalmaqda davam edirlər. Buda özünü pis hiss etməyə məcbur edir.

Bu da normaldır.

Məgər sən şüursuz olma, əzab çəkmə haqqını müdafiə edirsən? Narahat olma: onları heç kəs sənin əlindən alası deyil. Ancaq bir gün hansısa yeməyin ürəyini bulandırdığını görsən, onu yeməyə davam edərsənmi? Ürəyini bulandıran şeyin normal olduğunu deyib, dediyinin üstündə durarsanmı?

Harada Olursan-Ol, amma Bütöv Ol

Adi şüursuzluğa dair daha bir neçə misal gətirə bilərsiniz?

Bir şeyi (ürəyində və ya ucadan) hiss edə bilirsənmi? Şikayətlənmək hər zaman olanı qəbul etməmək deməkdir. Bu mütləq özündə daima şüursuz neqativ yük daşıyır. Şikayətləndiyin zaman sən özünü qurbana çevirirsən. Açıqca, çəkinmədən danışanda isə güc qazanırsan. Odur ki, əgər vacibdirsə və mümkündürsə, hərəkətə keçərək açıq danışaraq şəraiti dəyişin; ya şəraitdən çıxın və ya onu qəbul edin. Qalan hər şey dəlilikdir.

Adi şüursuzluq hər zaman hər necə olursa-olsun, indiki anın inkar etməklə bağlıdır. "İndi" anlayışında, təbii ki, "Burada" anlayışı da vardır. Məgər sən burada və indi öz-özünə müqavimət göstərirsən? Elə adamlar var ki, burda olmaq əvəzinə haradasa başqa bir yerdə olmağa həvəslə razılaşarlar. Onların "bura" anlayışı heç vaxt kifayət qədər yaxşı olmur. Özünü müşahidə etsən, bunun sənin həyatında da baş verib-vermədiyini aydınlaşdıra bilərsən. Harada olursan-ol, amma tam olaraq orda ol. Əgər indi burada olmaq sənin üçün dözülməzdirsə və sən bundan özünü bədbəxt hiss edəcək dərəcədə narazısansa, onda sənin üç variantın var: bu situasiyadan çıxmaq, onu tamamilə dəyişmək və ya qəbul etmək. Əgər həyatına görə məsuliyyəti öz üzərinə götürmək istəyirsənsə, bu üç yoldan birini seçməlisən və bunu indi etməlisən. Sonra isə nəticəni qəbul etməlisən. Sözsüz. Heç bir bəhanə yaratmadan. Psixi çirklənmə olmadan. Öz daxili aləmini təmiz saxla.

Hər hansı fəaliyyətə başlayanda (öz həyat situasiyandan çıxanda, yaxud onu dəyişəndə), əgər mümkündürsə, əvvəlcə neqativi burax. Nəyin tələb olunduğu, vacibliyiylə bağlı intuisiyadan doğan hərəkətlər, neqativdən doğan hərəkətlərdən qat-qat effektlidir.

İstənilən hərəkət çox zaman hərəkətsizlikdən daha çox faydalıdır, xüsusilə də, əgər uzun müddət xoşagəlməz situasiyada batıb qalmısansa. Əgər bu hərəkət səhv olsa, ən azından nəsə öyrənmiş olacaqsan və onu bir daha təkrarlamayacaqsan. Əgər eləcə ondan yapışıb qalsan, heç bir şey öyrənə bilməyəcəksən. Ola bilər ki, qorxu sənə hərəkət etməyə mane olsun. Qorxunu qəbul et, onu izlə, onda tam mövcud ol. Bu sənin qorxunla təfəkkürün arasında rabitəni qırır. Qorxunun idrakında yüksəlməsinə imkan vermə. İndinin gücündən istifadə et. Qorxu onun qarşısında dayana bilməz.

Əgər "buranı və indini" dəyişmək üçün həqiqətən heç nə edə bilmirsənsə, özünü bu vəziyyətdən çıxara bilmirsənsə, onda daxili müqaviməti burax və "buranı və indini" qəbul et. Onda özünü vecsiz, incik və ya qəmgin hiss etməyi xoşlayan saxta, narazı mənin yaşaya bilməyəcək. Bu, təslimiyyət adlanır. Təslim olmaq zəiflik deyil. Onun nəhəng gücü var. Yalnız təslim olanların mənəvi gücü olur. Təslim olmaqla daxilən situasiyadan azad olursan. Elə ki təslim oldun vəziyyətinin heç bir

səy göstərilmədən öz-özünə dəyişdiyini görəcəksən. Sən istənilən halda azadsan.

Ya da ola bilər ki, "etməli" olduğun amma etmədiyin bir şey var. Onda sadəcə qalx və onu elə indicə et. Əks halda, fəaliyyətsizliyini, tənbəlliyini, yaxud passivliyini elə həmin andaca qəbul et, təbii ki, əgər seçimin belədirsə. Özünü bütövlükdə buna həsr elə. Ondan zövq al. Nə qədər bacarırsan tənbəl və fəaliyyətsiz ol. Əgər bu hala şüurlu şəkildə daxil olursansa, tezliklə ondan çıxacaqsan. Amma çıxmaya da bilərsən. Ancaq istənilən halda onda daxili qarşıdurma, müqavimət, neqativ olmayacaq.

Nə olub, stress hiss edirsən? Gələcəyə nail olmaq üçün o qədər çalışmısan ki, indiki anı ona çatmaq yolunun ölçüsü qədərində kiçiltmisən? Bax görürsən, sənin stressin "burada" ola-ola, "orada" olmaq istəyindən doğur, yaxud indidə olduğun halda, gələcəkdə olmağı arzulayırsan. Bu səni daxildən didik-didik edən parçalanmadır. Bu cür daxili parçalanma yaradıb, onunla yaşamaq tam dəlilikdir. Başqalarının da məhz belə etdiyini anlamaq zərrə qədər ağıllı olmağına dəlalət etmir. Əgər bunu etmək məcburiyyətində, özünü gələcəyə proyeksiya etmədən və indiyə müqavimət göstərmədən daha, sürətli hərəkət edər, işləyər, hətta qaça bilərsən. Əgər hərəkət edir, işləyir və ya qaçırsansa, bunu ürəkdən et. Həmin anın enerji axınından, güclü enerjisindən həzz al. Belə stress keçirmirsən, özünü iki yerə bölmürsən.

Sadəcə hərəkət edir, işləyir, qaçırsan və bundan ləzzət alırsan. Sən hələ hər şeyi kənara atıb, parkdakı skamyanın üzərinə uzanada bilərsən. Ancaq bunu edərkən ağlını izlə. O sənə deyə bilər: "Sən işləməlisən. Boş yerə vaxt itirirsən." Sən sadəcə idrakını müşahidə et. Ona gülümsə.

Keçmiş diqqətinin böyük hissəsini özünə çəkirmi? Keçmiş haqqında tez-tez danışır, yaxud düşünürsənmi? Yaxşı və ya pis olmasının fərqi yoxdur. Əldə etdiyin böyük naliyyətlər, öz macəraların və ya duyğuların haqqında... Ya qurban verildiyin hadisələr, sənə edilən dəhşətli pisliklər, ya da ola bilər ki, özünün başqalarına etdiyin zülmlər haqqında düşünürsən. Bu zaman düşüncən günahkarlıq duyğusu, qürur, hiddət, kin, qəzəb, təəssüf, yaxud özünü alçaltma hissləri yaradırmı? Əgər yaradırsa, sən təkcə saxta mənliyini gücləndirib, möhkəmləndirmirsən, həm də keçmişi öz psixikana toplayaraq, qocalmaqda bədəninə kömək edirsən. Bunu özündə yoxla bilərsən, keçmişi ilə yaşayanları müşahidə et.

Keçmişi hər an geridə burax. O sənə lazım deyil. Ona yalnız indini mütləq şəkildə maraqlandıranda müraciət et. İndinin gücünü və Varlığın bölünməzliyini hiss et. Mövcudluğunu hiss et.

&

Həyəcanlısan? Səndə çoxlu "əgər filan şey olarsa..." fikirləri var? Bu o deməkdir ki, gələcəkdəki xəyali situasiyada ola-ola səni müdafiə edən ağlınla özünü eyniləşdirirsən və bu qorxu yaradır. Bu situasiyanın öhdəsindən gəlmək mümkün deyil, çünki o sadəcə mövcud deyil. O, zehni təxəyyüldür. Sən sadəcə indiki anı təsdiq etməklə sağlamlığına ziyan vuran və həyatın özünü dağıdan bu dəliliyi dayandıra bilərsən. Nəfəs alıb-verərkən şüurlu ol. Bədəninə daxil olan və ondan çıxan havanı hiss et. Öz daxili enerji sahəni hiss et. Nəylə qarşılaşırsansa, real həyatda nəyin öhdəsindən gəlmək lazımdırsa, yəni xəyali zehni proyeksiyalarla nə üst-üstə düşmürsə, nə ona ziddirsə, bu *indiki andır*. Özündən keçən il, sabah, beş dəqiqə qabaq yox, indi hansı problemlərin olduğunu soruş. İndiki anda nə qaydasında deyil? İndiki anın öhdəsindən hər zaman gələ biləcəyini, gələcəyin öhdəsindən isə heç vaxt gələ bilməyəcəyini anla. Nə əvvəl, nə də sonra, ancaq ona ehtiyacınız olduğu anda cavab, güc, düzgün yol və ya mənbə ortaya çıxacaqdır.

"Bir gün, bunu edəcəyəm". Yəni gələcək məqsədin diqqətini bu qədər çox yayındırır ki, indiki anı heçə sayırsan? O sənin məşğul olduğun şeydən sevinc duymana mane olur? Bəlkə, yaşamağa başlamaq üçün nəsə gözləyirsən? Əgər belə bir zehni model yaradarsansa, nəyə nail olmağın və nəyi əldə eməyinin heç bir əhmiy-

yəti yoxdur, indiki an heç vaxt yaxşı olmayacaq, gələcək həmişə daha yaxşı görünəcək. Bu daimi doyumsuzluq üçün universal bir reseptidir. Bəyəm razı deyilsən?

Gözləməyi adət halına salıbsınızmı? Ömrünün nə qədər hissəsini gözləməklə keçirirsən? Mənim "kiçik miqyaslı gözləmə" adlandırdığım şey poçtda növbədə, avtomobil tıxacında, hava limanında gözləmək həmçinin birinin gəlməsini və ya hər hansı bir işin qurtarmasını gözləməkdir. "İri miqyaslı gözləmə" isə növbəti məzuniyyəti, daha yaxşı işi, uşaqların nə zaman böyüyəcəyini, uğurun nə vaxt olacağını, nə vaxt pul qazana biləcəyini, nə zaman əhəmiyyətli olacağını, aydınlanmağı gözləməkdir. İnsanlar bütün ömürlərini nəyinsə başlamasını gözləməklə keçirirlər.

Gözləmək – idrakın halıdır. O əsas etibarilə gələcəyi istəməyin deməkdir. Sən indini istəmirsən. Sən sənin olanı istəmirsən, sənin olmayanı istəyirsən. Necəliyindən asılı olmayaraq, gözləmə vəziyyətindəsənsə, şüursuz olaraq "bura" ilə "indi" arasında daxili qarşıdurma yaradırsan, yəni indi olmaq istəmədiyin yer ilə olmaq istədiyin proyeksiya olunmuş gələcək arasında. Bu həyatının keyfiyyətini son dərəcə aşağı salır, səni indini itirməyə məcbur edir.

Öz həyat şəraitini yaxşılaşdırmaq istəyində düzgün olmayan heç nə yoxdur. Sən həyat şəraitini yaxşılaşdıra

bilərsən, ancaq həyatını yaxşılaşdıra bilməzsən. Əsas həyatdır. Həyat ən dərin daxili Varlığındır. Həyat bütöv, tam və mükəmməldir. Sənin həyat şəraitin ayrı-ayrı hallardan və hissiyyatlardan ibarətdir. Hədəflər müəyyənləşdirib, onlara çatmağa can atmaqda düzgün olmayan heç nə yoxdur. Yanlış ondadır ki, sən bunu, Varlığı hiss etməklə dəyişik salırsan. Ona çatmağın yeganə yolu İndiki andır. Ondan ayrı olanda binanın özülünə əhəmiyyət verməyən, ancaq yuxarı hissəsinə çox böyük diqqət ayıran memara bənzəyirsən.

Məsələn, insanların çoxu rifah istəyir. Ancaq rifah gələcəklə gələ bilməz. Sən indiki real həyatını (hazırda kim, harada olmağından, nə ilə məşğul olmağından asılı olmayaraq) qiymətləndirib, olanları bütövlükdə qəbul edəndə, malik olduqlarına, *var* olana, Varlığın özünə minnətdar olursan. Həqiqi rifah indiki ana və *indiki həyatın* doluluğuna minnətdar olmaqdır. O heç vaxt gələcəkdə ola bilməz. Bu rifah və bolluq zaman keçdikcə özü müxtəlif yollarla üzə çıxacaq.

Əgər əldə etdiklərin səni qane etmirsə, ya da müəyyən məhdudiyyətlərə görə ruh düşkünlüyü yaşayıb və hirslisənsə, bu səni zəngin olmağa təşviq edə bilər, amma nəticədə böyük bir sərvət əldə etsən belə, yenə daxili çatışmazlıq hiss edəcək və haradasa qəlbinin dərinliklərində özünü tam *reallaşmamış* hiss edəcəksən. Pulla alınması mümkün olan çoxlu gözəl hisslər keçirə bilərsən,

ancaq onlar gələcək və səndə daim boşluq, yeni fiziki və psixoloji həzlərə tələbat qoyub gedəcəklər. Əgər Varlığa sadiq qalmasan, həyatın elə indicə baş verən və həqiqi rifah adlanan yeganə doluluğunu hiss edə bilməzsən.

Odur ki, gözləməkdən bir durum olaraq imtina et. Elə ki yenə sürüşüb gözləmə vəziyyətinə düşdüyünü anladın, dərhal ondan azad ol və indiki ana gir. Sadəcə mövcud ol və bundan həzz al. Mövcud olanda səndə heç vaxt nəsə gözləməyə ehtiyac yaranmır. Ona görə, növbəti dəfə kimdənsə "bağışlayın, sizi gözləməyə məcbur etdim" sözlərini eşidəndə, cavab verə bilərsən: "Hər şey qaydasındadır, mən gözləmirdim. Sadəcə burada dayanıb, yaşadığım anın sevincini hiss edir, ondan həzz alırdım".

Bunlar adi şüursuzluğun bir hissəsi olan, idrakın indiki anı inkar strategiyalarının sadəcə bir neçəsidir. Onlar adi, adət olunmuş, normal həyatın bir parçası olduqlarından, asanlıqla hiss olunmaya bilərlər: bu arxa planda həmişə narazılıq şəklində olan bir uğultudur. Ancaq zehni-emosional durmunu nə qədər diqqətlə müşahidə etsən, keçmişin və ya gələcəyin, yəni şüursuzluğun tələsinə düşdüyün anları daha asan dərk edəcəksən, onda zaman yuxusundan indiki ana oyanmaq daha asan olacaq. Mövcudluğu özünü idrakınla eyniləşdirməyinə əsaslanan saxta və narazı mənliyin zaman daxilində yaşayır. İndiki anın onun üçün ölüm demək olduğunu bilir, odur ki,

özünü üzərində daim böyük təhlükə varmış kimi hiss edir. O səni indiki anın zirvəsindən itələyib yıxmaq üçün əlindən gələni edir. O səni zamanın tələsində tutub saxlamağa çalışır.

Həyat Yolunun Daxili Hədəfi

Mən sizin danışdıqlarınzda həqiqəti hiss edirəm, ancaq bununla belə yenə də düşünürəm ki, həyatda məqsəd olmalıdır; əks halda biz sadəcə axınla üzəcəyik və məqsədin olması gələcəyin olması deməkdir. Məgər belə deyil? Bunu indiki anda yaşamaqla necə uyğunlaşdıra bilərik?

Sən bir səfərə çıxdığında haralarla getdiyini, ən azı əsas istiqaməti bilməyində fayda var, ancaq unutma səfərinlə əlaqədar həqiqi olan tək şey məhz indiki anda atdığın addımdır. Var olan tək şey budur.

Həyat səyahətinin xarici məqsədi olduğu kimi, daxili məqsədi də var. Xarici məqsəd sənə tapşırılan vəzifəni yerinə yetirmək, ya da nəyəsə nail olmaq üçün hədəfə çatmaqdır və bu, əlbəttə, gələcək deməkdir. Lakin gedəcəyiniz yer və ya gələcəkdə atacağınız addımlar diqqətinizin böyük bir hissəsini işğal edirsə, onlar sizin üçün indi atdığınız addımlardan daha əhəmiyyətlidirlərsə, onda siz öz yolunuzun daxili məqsədini tamamilə nəzərdən qaçırmısınız ki, bu sizin haraya getməniz, ya da *nə* etməyinizlə heç bir əlaqəsi yoxdur, amma *necə* etdiyinizlə hər

cür əlaqəsi var. Onun gələcəklə heç bir bağlılığı yoxdur, amma şüurunuzun bu andakı xarakteri ilə hər cür əlaqəsi var. Xarici məqsəd zaman və məkanın üfüqi səthindədir; daxili məqsədin Varlığının dərinliyi ilə zamanxarici İndiki anın şaquli oxu vasitəsilə əlaqəsi var. Sənin xarici səyahətin milyon addımdan ibarət ola bilər, daxili səyahətinin isə cəmi bir addımı var: bu addımı sən elə indicə atırsan. Elə ki bu yeganə addımını daha dərindən dərk etməyə başladın, digər bütün addımların da onun içində olduğunu anlayacaqsan. Onda həmin tək və yeganə addım mükəmməlliyə, böyük gözəlliyə və yüksək keyfiyyətə çevrilir. O səni Varlığa aparacaq və ondan Varlığın işığı yayılacaq. Bu daxilinə etdiyin səyahətin, öz daxilindəki səyahətinin həm məqsədi, həm də reallaşma prosesidir.

&

Xarici məqsədimizə çatıb-çatmamağımız, uğur qazanıb-qazanmamağımızın hər hansı önəmi varmı ?

Nə qədər ki daxili məqsədinizi dərk etməmisiniz, bu sizin üçün əhəmiyyətli olacaq. Dərk etdikdən sonra isə, xarici məqsəd sırf ondan zövq almağınız üçün oynamağa davam edəcəyiniz bir oyun olacaq. Xarici məqsədinizdə uğur qazanmadan da, daxili məqsədi həyata keçirməklə uğura nail olmaq mümkündür. Yaxud bunun əksi

də mümkündür ki, əslində buna sıx-sıx rast gəlinir: xarici zənginlik və daxili yoxsulluq, ya da İsanın dedyi kimi, " dünyanı qazanıb, ruhunu itirmək". Nəticə etibarilə, hər cür xarici məqsəd gec-tez "uğursuzluğa" düçar olacaq, çünki o hər şeyin "müvəqqəti" olduğu qanununa tabedir. Xarici məqsədinin sənə davamlı məmnunluq verməyəcəyini nə qədər tez dərk etsən, bir o qədər yaxşıdır. Xarici məqsədinin məhdud olduğunu görəndə, səni xoşbəxt etməli olan qeyri-real ümidlərindən əl çəkəcək, eyni zamanda onu daxili məqsədinə tabe edəcəksən.

Keçmiş Mövcüd Olduğun Anda Sağ Qala Bilməz

Siz qeyd etdiniz ki, keçmiş haqqında lazımsız düşünmək və ya danışmaq İndiki andan qaçmaq yollarından biridir. Lakin xatırladığımız və bəlkə də, özümüzü eyniləşdirdiyimiz keçmişdən başqa, içimizin daha dərin qatda ayrı bir keçmiş yoxdurmu? Mən bizim həyatımızı şərtləndirən şüursuz keçmişdən, xüsusilə də, erkən uşaqlıqda qazandığımız təcrübədən, hətta ola bilsin ki, axirətdəki duyğulardan söz edirəm. Bundan başqa, hansı coğrafiyada və dövrdə yaşadığımızdan qaynaqlanan sosial-mədəni göstəricilərimiz də var axı. Bütün bunlar bizim dünyanı necə gördüyümüzü, ona necə reaksiya verdiyimizi, nə haqda düşündüyümüzü, hansı münasibətlərimizin olduğunu, yəni həyatımızı necə yaşadığımızı müəyyən edir. Bütün bunla-

ra biz necə şüurlu münasibət göstərə, yaxud onlardan yaxamızı qurtara bilərik? Bütün bunlar bizdə alınsa belə, yerdə nə qalacaq?

İllüziya yox olanda yerdə nə qalır?

Hazırkı məqamda fikir, emosiya, arzu, reaksiya, ya da başına gələn bir hadisə kimi meydana çıxan durumlar istisna olunmaqla, içindəki şüursuz keçmişi araşdırmağa ehtiyac yoxdur. İçindəki şüursuz keçmişin haqqında bilmək istədiyin hər şeyi indiki anın çətinlikləri, mübarizələri ortaya çıxarır. Əgər keçmişdə qurdalansan, o, dibsiz quyuya çevriləcək, qurdaladıqca dərinləşəcək. Keçmişi dərk etmək və ya ondan qurtulmaq üçün sənə bir az da vaxt lazım olduğunu düşünürsənsə, başqa sözlə, gələcəyin səni bir gün keçmişindən qoparacağını fikirləşirsənsə, yanılırsan. Səni keçmişdən yalnız indi xilas edə bilər. Daha çox zaman heç vaxt səni zamandan azad etməyəcək.

İndiki anın gücünə yiyələn. Açar budur.

İndiki anın gücü nə deməkdir?

O sənin mövcudluğunun gücündən, yəni şüurunun fikir formalarından azad olmasından başqa bir şey deyil.

Odur ki, keçmişə indiki andan müraciət et. Keçmişə nə qədər çox diqqət yetirirsənsə, onu daha çox qida-

landırır, ondan bir "mən" yaratma ehtimalın artır. Bunu yanlış anlama: diqqət əsasdır, ancaq artıq geridə qalan keçmiş üçün yox. Bütün diqqətini indiyə ver; diqqətini indiki anda ortaya çıxan davranışına, reaksiyalarına, ovqatına, fikirlərinə, emosiyalarına, qorxu və arzularına yönəlt. Keçmiş sənin içindədir. Əgər bütün bunları tənqidi və ya analitik baxımdan, mühakimə etmədən izləyəcək dərəcədə orada mövcud ola bilsən, o zaman keçmişin öhdəsindən gələcək və onu mövcudluğunun gücüylə aradan qaldıracaqsan. Sən keçmişə gedib, orada özünü tapa bilmərsən. Sən özünü indiyə daxil olaraq tapa bilərsən.

Məgər keçmişi xatırlamaq, bununla müəyyən şeyləri niyə etdiyimizi, niyə müəyyən formada reaksiya verdiyimizi, yaxud niyə şüursuz olaraq xüsusi dramlar, stereotiplər, münasibət modelləri və s. yaratdığımızı anlamaq faydalı deyilmi?

İndiki reallığına daha şüurlu yanaşanda, gözlənilmədən şeylərin daxili mahiyyətini görmək qabiliyyətinə yiyələnə bilərsən, misal üçün,niyə şərti məqsədlərinin səni tamamilə başqa cür hərəkət etməyə məcbur etdiyini, niyə münasibətlərinin bəlli ssenari üzrə qurulduğunu görər, o cümlədən, keçmişdə baş verənləri xatırlaya və tutuşdura, ya da onları daha aydın görə bilərsən. Bütün bunlar, əlbəttə, çox yaxşıdır, bəlkə də, faydalıdır, lakin mahiyyətə zərrə qədər yaxınlaşdırmır. Mahiyyət isə sənin şüurlu

mövcudluğundur. Keçmişi aradan qaldıran məhz odur. O dəyişdirici amildir. Keçmişi anlamağa çalışma, ancaq bacardığın qədər mövcud ol. O yalnız sən olmayanda yaşaya bilər.

V fəsil
Mövcudluq Halı

O Sizin Düşündüyünüz Şey Deyil

Siz daim qeyd edirsiniz ki, ən vacibi baş verənlərdə öz mövcudluğunu hiss etməkdir. Mənə elə gəlir ki, sizi ağlımla başa düşürəm, ancaq belə bir şeyi haçansa təcrübədən keçirdiyimə əmin deyiləm. Mən daim anlamağa çalışıram: bu mənim düşündüyümdür, yoxsa tamamilə başqa bir şeydir?

O sənin olduğunu düşündüyün şey deyil! Sən mövcudluq haqqında düşünə bilməzsən, idrak isə onu anlamağa qadir deyil. Mövcudluğu anlamaq elə *mövcud* olmaqdır.

Kiçik bir təcrübə apar. Gözlərini yum və öz-özünə de: "Maraqlıdır, görəsən, indi ağlıma hansı fikir gələcək?"

İndisə çox diqqətli ol, fikrin gəlməsini gözlə. Siçanın yuvasının ağzında onu gözləyən pişik qədər həssas ol. O yuvadan hansı fikir çıxacaq? Bunu elə indicə elə.

&

Hə, necə oldu?

Düşüncənin gəlməsi üçün olduqca uzun müddət gözləmək məcburiyyətində qaldım.

Bax belə. Dərin mövcudluq halında olarkən, sən fikirlərdən azad olursan. Sən sakit və hərəkətsiz amma eyni anda sayıqsan. Elə ki şüurlu diqqətin müəyyən səviyyədən aşağı düşdü, fikir dərhal başına soxulur. Elə ki zehni gurultu yenidən başlayır, sakitlik uçub gedir və yenidən zamanın hökmü altına düşürsən.

Bəzi Dzen ustadları şagirdlərinin indiki anda mövcudluq dərəcəsini yoxlamaq üçün onların arxasında gizlənərək, qəfil ağacla zərbə endiriblər. Zərbə son dərəcə təsirli olub! Əgər şagird ayıq-sayıq, tam mövcudluq halında olubsa, yəni İsa Məsihin bir səhnəni təsvir etdiyi kimi, "beli sarınıbsa, lampası da əlində yanırsa", o arxasında gizlənmiş müəllimini vaxtında görəcək, yaxud zərbəni dəf edəcək və ya ondan yayına biləcək. Zərbə hədəfə dəysə, onda şagird öz fikirlərinə dalmış olub, yəni başqa sözlə, mövcud və şüurlu halda olmayıb.

Gündəlik həyatda mövcud qalmaq üçün, içinə dərin şəkildə köklənməlisən. Əks təqdirdə, inanılmaz sürətə malik olan idrak coşqun çay kimi səni götürüb aparacaq.

"Dərin bir şəkildə köklənməlisən" deyərkən nəyi nəzərdə tutursunuz?

Bu bədənində tam və bütöv olaraq yaşamaqdır, elə yaşamaq ki, diqqətinin müəyyən hissəsi hər zaman

bədəninin daxili enerjisinə yönəlmiş olsun. Başqa sözlə, bədənini daima daxildən hiss et. Bədənini şüurlu olaraq hiss etmək səni mövcudluq durumunda saxlayır. O səni İndiki anda möhkəmləndirər (6-cı Fəslə bax).

"Gözləmənin" Ezoterik Mənası

Mövcudluq halını gözləmə ilə müqayisə etmək olar. İsa öz ibrətamiz hekayələrində çox zaman gözləmə bənzətməsindən istifadə etmişdir. Bu gözləmə sıxıntı və narahatlıqla xarakterizə olunan, artıq dediyim kimi, özözlüyündə indini inkar edən adi gözləmə deyil. Bu sənin diqqətinin gələcəkdəki hansısa nöqtəyə cəmləndiyi və ya indinin istədiklərini əldə etməkdə sənə əngəl olan arzuolunmaz maneə kimi qəbul olunduğu gözləmə də deyil. Keyfiyyət baxımından başqa bir gözləmə tipi də var, o səndən mütləq qavrama həssaslığı tələb edir. İstənilən an hər şey baş verə bilər və əgər tam oyaq deyilsənsə, daxili dincliyin mütləq deyilsə, bu məqamı buraxacaqsan. İsa Məsih bir zamanlar məhz bu gözləmə haqqında danışırdı. O durumda sənin bütün diqqətin indiki ana cəmlənir. Mücərrəd xəyallara, fikirlərə, xatirələrə diqqət ayrılmır. Onda gərginlik yoxdur, qorxu yoxdur, yalnız canlı və həssas mövcudluq var. Sən bütün Varlığında mövcud olursan, bədəninin hər bir hüceyrəsi ilə. Bu durum, keçmişdən və gələcəkdən, hətta bilmək istəyirsənsə, şəxsiyyəti olan "səndən"də heç nə saxlamır.

Sən yalnız onda özün olursan, həm də həmişəkindən daha dərin formada. Demək olar ki, yalnız *indi* həqiqətən özün olursan.

"Öz ağasının qayıtmasını gözləyən nökər kimi ol", – İsa deyir. Nökər ağasının saat neçədə qayıdacağını bilmir. Ona görə də, daim oyaqdır, sayıqdır, ağası gələndə əsnəməsin deyə həssas, diqqətli və sakitdir. Başqa bir ibrətamiz hekayədə İsa beş qayğısız (şüursuz) qadın haqqında danışır, onları lampadakı odun sönməməsini (mövcud qalmaq) təmin etmək üçün yağları (şüurları) çatmır, odur ki, gəlin və kürəkəni (İndiki anı) gözdən qaçırırlar və toy məclisinə (aydınlanmaya) gedə bilmirlər. Bu beş qadın kifayət qədər yağa sahib olan (şüurlu qalan) beş müdrik qadının əksini göstərir.

İncilin müəllifləri belə, bu pritçaların mənalarını tam anlaya bilməyiblər, ona görə də, ilk variantlar və təhriflər onlar yazılarkən mətnə daxil olmuşdur. İzahlar əsnasında əmələ gələn sonrakı səhvlər əsl mənanın tamamilə itməsinə gətirib çıxarıb. Bu hekayələr dünyanın axırı yox, psixoloji zamanın sonu haqqındadır. Onlar eqoist idrakın aşılaraq, şüurun yeni durumunda yaşamağın mümkünlüyünü göstərir.

Gözəllik Mövcudluq Halının Dincliyində Yaranır

Bəzən mən sizin indicə təsvir etdiyiniz bir neçə anı tuta bilirəm. Bu təbiətin qoynunda tək qaldığım zaman baş verir.

Tamamilə doğrudur. Dzen ustaları ani daxili işartını, yaxud dərindən dərk etmə anını təsvir etmək üçün *satori* sözündən istifadə edirlər. Satori qeyri-idrak və tam mövcudluq durumu anlamına gəlir. Satori daimi baş tutmuş transformasiya olmasa da, o gələndə minnətdar ol, çünki o aydınlanmanın dadını hiss etmək imkanı verir.

Yəqin ki, onu özün də bilmədən və bütün əhəmiyyətini anlamadan dəfələrlə hiss etmisən. Mövcudluq ona görə lazımdır ki, təbiətin gözəlliklərini, əzəmətini və müqəddəsliyini dərk edəsən. Aydın bir gecədə sonsuz fəzaya baxaraq, onun mütləq sakitliyi və ucsuz-bucaqsız zənginliyi qarşısında həyəcanlı bir sayğı duydunmu? Ağacların arasından axan dağ çayının şırıltısını həqiqətən, bütün vücudunla dinlədinmi? Sakit yay axşamının alatoranında qaratoyuğun nəğməsinə qulaq asdınmı? Belə şeyləri dərk etmək üçün beyin sakitliyə qərq olmalıdır. Keçmişi və gələcəyi aid şəxsi problemlərinin yükünü, o cümlədən, bütün biliklərini bir müddət kənara qoymalı olacaqsan. Yoxsa baxacaq, ancaq görməyəcəksən, dinləyəcək, amma

eşitməyəcəksən. Bütün bunlar sənin tam mövcud olmağını tələb edir.

Zahiri formaların gözəlliyinin altında daha çox şey gizlənir: bu heç bir adı olmayan, anlaşılmayan, səssiz, mütləq dərin bir şey, müqəddəs daxili mahiyyətdir. Bu daxili mahiyyət cücərərək, hansısa tamamilə anlaşılmaz yolla gözəlliyin olduğu yerə qeyri-adi işığını salar. Bu işıq özünü sənə yalnız mövcudluq halında olduğunda göstərər. Bəlkə, bu adsız mahiyyət və sənin mövcudluğun eyni şeydir, bir bütövdür? Bu sənin mövcudluğun olmadan ola bilərmi? Onun daha dərinliyinə dal. Onu özün tap.

&

Bu cür mövcudluq anlarını yaşayarkən çox güman ki, qısa müddətə də olsa qeyri-idrak halına girdiyinizi o qədər də hiss etməmisiniz. Çünki, o hal ilə düşüncə axını arasındakı aralıq çox qısa olub

Zehin müdaxilə etməzdən əvvəl satoriniz bir neçə saniyə davam etmiş ola bilər, əks halda gözəlliyi hiss etməzdin. İdrak gözəlliyi nə tanıya, nə də yarada bilir. Mövcud olduğun cəmi bir neçə saniyədə gözəllik də olub, müqəddəslik də. Bu aranın qısalığı və diqqətinin çatışmazlığı səbəbindən ola bilər ki, sən gözəlliyin dərki, onun düşüncəsiz fərqindəliyi və fikir olaraq yozumu arasındakı fundamental fərqi görməmisən: ara vaxt o qədər az olub ki, bütün bunlar sadəcə adi müddət olaraq gör-

sənib. Lakin həqiqət budur ki, düşüncə müdaxilə etdiyi anda, təəssüratlarından ancaq xatirə qalır.

Qavrayışla düşüncə arasındakı zaman aralığı nə qədər genişdirsə, bir insan olaraq bir o qədər dərinə gedə, başqa sözlə, daha şüurlu ola bilərsən.

Bir çox insanlar zehninə o qədər bağlıdırlarki, təbiətin gözəlliyi onlar üçün sadəcə mövcud deyil. Onlar çiçəyin çox gözəl olduğunu söyləyə bilərlər, ancaq bu sadəcə şablon söz olacaq. Rahatlıq, hərəkətsizlik və tam mövcudluq onlara yad olduğundan, əsl çiçəyi də görmür, onun mahiyyətini, müqəddəsliyini qavramırlar; eynilə bu şəkildə özlərini də tanımır, öz mahiyyətlərini, öz müqəddəsliklərini də bilmirlər.

Bizim mövcud olduğumuz mədəniyyət idrakın hökmünə o dərəcədə tabedir ki, müasir incəsənətin, memarlığın, musiqinin və ədəbiyyatın çox böyük bir qismi, kiçik istisnalarla daxili mahiyyətdən və gözəllikdən məhrumdur. Səbəb bunları yaradan insanların bir anlıq da olsa öz idraklarından qopa bilməməsidir. Bu səbəbdən də onlar əsl yaradığıcığın və gözəlliyin mənbəyi olan daxili aləmlərinə girə bilmirlər. İdrak başlı-başına buraxıldıqda eybəcər şəhərlər yaradır, həm də təkcə rəsm sərgilərində deyil. Həmçinin bizim şəhər və sənaye bölgələrində. Heç bir sivilizasiya bu cür eybəcərlik yaratmayıb.

Saf Şüuru Dərk Etmək

Mövcudluq və Varlıq eyni şeydir?

Sən Varlığı dərk etməyə başladığın anda, Varlıq da öz-özünü dərk etməyə başlayır. Mövcudluq da elə budur. Varlıq, şüur və həyat eyni mənanı verdiklərindən, mövcudluğun özünü dərk edən şüur və yaxud özünüdərkə gələn həyat olduğunu söyləmək olar. Ancaq sözlərə bağlanma və bunu anlamağa çalışma. Sənin anda mövcud olmaq üçün dərk etməli olduğun heç bir şey yoxdur

Sizin indi söylədikləriniz mənə aydındır, ancaq bu o demək deyilmi ki, mütləq üstün reallıq hələ bütövləşməyib və onun inkişaf prosesi hələ davam edir? Tanrının şəxsi təkamülü üçün ona zaman lazımdır?

Əlbəttə, lazımdır, ancaq bu məsələyə məhdud dünya nöqteyi-nəzərindən baxdıqda. Bibliyada Tanrı deyir:

"Mən Alfa və Omeqayam, Mən yaşayan Tanrıyam".

Tanrının olduğu, yaşadığın zamansız aləmdə başlanğıc və son, Alfa və Omeqa Birdir, bir zamanlar var olan və olacaq hər şeyin mahiyyətidir, daim aşkar olmayan birlik və mükəmməllikdir, insan idrakının xəyal edə və qavraya biləcəyi şeylərin xaricindədir. Bununla belə, dağınıq və rabitəsiz görünən formalar dünyasında zamansız mükəməllik inanılmaz və anlaşılmaz bir kon-

sepsiyadır. Burada hətta əbədi mənbədən gələn işıqdan başqa bir şey olmayan şüur belə, gələcək inkişafa məxsus predmet kimi görünür. Amma mütləq mənada bu belə deyil. Ancaq hər necə olsa da, icazə ver bu dünyadakı şüurun təkamülü haqqında söhbəti davam etdirim. Var olan hər şey Varlığa, İlahi mahiyyətə və müəyyən dərəcədə şüura malikdir. Daşın belə, ibtidai şüuru var, yoxsa o olmaz, onun atom və molekulları dağılardı. Hər şey canlıdır. Yer, Günəş, bitkilər, heyvanlar, insanlar; bütün bunlar şüurun müxtəlif səviyyədəki təzahürünün mahiyyətidir. Forma olaraq təzahür etmiş şüurdur.

Şüur ümumi şəkil və formalar, düşüncə və maddi formalar aldığında dünya yaranır. Təkcə bizim planetdə həyatın milyonlarca növ və forması var. Dənizdəki, qurudakı, havadakı formalara baxın, bu formalar milyonlarla dəfə kopyalanmış, çoxalmışdır. Bu nə üçündür? Bəlkə, kimsə oyun oynayır, forma oyunu? Qədim hind kahinləri özlərinə məhz bu sualı veriblər. Onlar dünyanı *Lilu*[5], Tanrının oynadığı ilahi bir oyun kimi görüblər. tamamilə aydındır ki, vahid-tək həyat formaları bu oyunda çox böyük məna daşıya bilməz. Dənizdə, bir çox varlıqlar (həyat formaları) dünyaya gəldikdən sonra ancaq bir neçə dəqiqə həyatda qala bilir. İnsan bədəni də öldükdən sonra çox tez bir zamanda toza çevrilir, və sanki heç vaxt belə adam

[5] Lilu (ing. Leeloo) — uydurma personaj, Beşinci element fantastik filminin baş qadın qəhrəmanı.

olmayıb. Bu, faciəvi və qəddarcadırmı? Bəli, ancaq bir şərtlə ki, hər bir növ üçün ayrıca kimlik yaratmayasan yoxsa şüurun özünü bu formada ifadə edən İlahi mahiyyət olduğunu anlamayacaqsan. Lakin nə qədər ki saf şüurdan ibarət olan öz ilahi mahiyyətini anlamırsan, buna nail ola bilməzsən.

Əgər sənin akvariumunda bir körpə balıq dünyaya gələrsə, sən ona Con adını verərsənsə, ona doğum haqqında sənəd alarsansa, ona öz ailəsi haqqında danışarsansa, ancaq bir dəqiqədən sonra onu akvariumun başqa bir sakini yeyərsə, bu artıq faciədir. Bu ona görə belə görünür ki, sən balaca balığa xəyalən öz mənliyin vasitəsi ilə ayrıca bir mahiyyət vermisən, ancaq əslində o belə deyil. Sən dinamik prosesin, molekulyar rəqsin bir hissəsindən yapışaraq, onu öz təxəyyülündə xüsusi bir varlığa çevirmisən.

Şüur aldadıcı zahir qılığına bürünərək, müxtəlif formalara düşür və bu formalar o dərəcədə mürəkkəbləşirlər ki, şüur özü karıxıb qalır. Müasir insanların şüuru tamamilə onların zahiri görünüşü ilə eyniləşib. O özünü yalnız forma şəklində görür və ona görə də, daim öz fiziki və ya psixoloji formasının məhv olacağından qorxur. Eqoist idrak da elə budur və həyatın mahiyyətinin ciddi təhrifi də məhz buradadır. Hər şey elə görünür ki, sanki təkamül prosesi dalana dirənib və lazım olmayan yerə hərəkət edir. Hətta bu da İlahi oyunun bir hissəsidir. Ən

nəhayət, bu disfunksiyanın yaratdığı iztirab yükü şüuru formadan ayrılmağa itələyir, onu forma yuxusundan ayıldır: şüur özünüdərkə qayıdır və bu zaman itirildiyi dövrə nisbətdə qat-qat daha dərin olur.

İsa bu prosesi atasının evini tərk edən, var-dövlətini dağıdan, diləncı vəziyyətinə düşən və axırda iztirab içində evə qayıdan fərsiz oğul hekayəsində təsvir edir. O, evlərinin kandarında peyda olanda, atası onu əvvəlkindən daha böyük sevgi ilə qarşılayır. Oğul yenə əvvəlki halındadır, ancaq eyni zamanda əvvəl kimi deyil. O yeni keyfiyyət qazanıb – dərinlik. Hekayə şüursuz mükəmməlikdən şüurlu mükəməlliyə doğru qüsurlu və "pis" yolla edilən səyahətdən bəhs edir.

Öz idrakının izləyicisi olmaqda hansı daimi əhəmiyyətin və dərin mənanın olduğu indi sənə aydındırmı? Sən onu müşahidə edəndə şüurunu fikir formalarından təcrid edirsən və o bizim dediyimiz kimi, izləyici, ya da şahid olur. Bunun nəticəsində izləyici, yəni forma xaricindəki təmiz şüur güclənir, zehni proseslər isə zəifləyir. Biz idrakın müşahidə olunmasından danışanda, həqiqətən kosmik önəmi olan hadisəni şəxsiləşdiririk: şüur oyanır, forma ilə eyniləşmə illüziyasından azad olur və ondan ayrılır. Xronoloji zaman kateqoriyasından çıxış etsək, bu uzaq gələcəkdə baş verə biləcəyi ehtimal olunan hadisənin müjdəçisidir ancaq eyni zamanda onun bir parçasıdır. Bu hadisə "dünyanın sonu" adlanır.

&

Şüur özünü fiziki və xəyali formalarla eyniləşdirməyi dayandıranda, bizim saf və işıqlı şüur dediyimiz şüur, ya da mövcudluq olur. Bu artıq bəzi fərdlərdə baş verib və görünür, tezliklə labüd olaraq daha iri miqyaslarda baş verməlidir, ancaq dəqiq olacağına, hər halda, mütləq təminat yoxdur. Bəşəriyyətin böyük hissəsi hələ ki eqoist tərzdə fəaliyyət göstərən şüurun məngənəsində sıxılır: insanlar özlərini idrakları ilə eyniləşdirir və ona həyatlarına nəzarət etmək imkanı verirlər. Əgər onlar öz ağıllarından vaxtında azad ola bilməsələr, o sadəcə onları toza döndərib məhv edəcək. Onlar getdikcə artan təlaş, konfliktlərin dərinləşməsini, əhali artımı hiss edəcək, xəstəliklərdən əzab çəkəcək, çıxılmaz vəziyyətə düşəcək, ümidsizliyə düçar və dəli olacaqlar. Eqoist şüur batmaqda olan gəmiyə bənzəməyə başlayıb. Əgər onu tərk etməsən, onunla birlikdə suyun dibinə gedəcəksən. Kollektiv eqoist şüur planetimizdə kök atmış təhlükəli və dağıdıcı şeydir. Əgər insan şüuru olduğu kimi qalsa, səncə, planetimizin axırı necə olacaq?

Artıq insanların çoxunun öz idraklarından qurtulub nəfəslərini dərə biləcəkləri, qayıda biləcəkləri yeganə yer düşüncələrindən aşağıdakı şüur səviyyəsidir. Bu, gecə yatan zaman hər bir insanda olur. Lakin müyyən dərəcədə sekslə məşğul olarkən, alkoqolun və əqli aktivliyi məhdudlaşdıran digər narkotik vasitələrin təsiri ilə də

baş verə bilir. Əgər alkoqoldan, sakitləşdirici dərmanlardan və qadağan olunmuş narkotik maddələrdən geniş istifadə olunmasaydı, insan idrakının dəliliyi indikindən qat-qat parlaq və aşkar olardı. Mənə elə gəlir ki, bu vasitələrdən məhrum olan əhalinin böyük hissəsi həm özü, həm də ətrafdakılar üçün təhlükəli olacaq. Narkotik maddələr onları bataqlıqda saxlayaraq fəaliyyətlərinə mane olur. Bu maddələr ancaq faydasız köhnə zehni strukturu dağıtmaqdan və yüksək şüurun yaranma prosesini ləngitməkdən ibarətdir.

Bununla belə ayrı-ayrı şəxslər bu vasitələrin köməyilə idraklarının onlara verdiyi əzablardan bir qədər qurtula bilirlər. Ancaq elə həmin vasitələr də təfəkkürlərinin üzərinə qalxıb, bu yolla həqiqi azadlıq əldə etmələri üçün zəruri olan şüurlu mövcudluğu yaşamalarına mane olur.

Şüurun ulu əcdadlarımızın, eyni zamanda, bitkilərin və heyvanların təfəkkürünə bərabər daha aşağı səviyyəsinə düşmək bizim üçün seçim predmeti deyil. Geriyə yol yoxdur. Əgər insan irqi varlığını davam etdirəcəksə, növbəti bir mərhələyə keçməlidir. Milyonlarca müxtəlif formada təzahür edən şüur bütün kainatda təkamül edir. Beləliklə, biz bunu etməsək belə, kosmik miqyasda bunun heç bir əhəmiyyəti olmayacaq. Şüurun inkişafı heç vaxt dayanmayacaq, o daim böyüyəcək və özünü başqa cür ifadə edəcəkdir. Lakin mən burada dediyim, sənin məni dinləməyin və ya bu sətirləri oxumağının özü açıq

şəkildə göstərir ki, planetimizdə yeni şüur artıq ayaq açıb yeriməkdədir.

Bunda şəxsi heç nə yoxdur: mən sənə bir şey öyrətmirəm. Sən elə şüurun özüsən və öz-özünü dinləyirsən. Belə bir şərq kəlamı var: "Təlimi müəllim və şagird birlikdə yaradır".

Sözlər istənilən halda öz-özlüyündə xüsusi bir rol oynamırlar. Sözlər həqiqəti əks etdirmir, onlar sadəcə onu göstərir. Mən sənə mövcudluq durumunda müraciət edirəm, səndə mənə qoşula və bu duruma daxil ola bilərsən. İstifadə etdiyim hər sözün bir keçmişə sahib olmasına və keçmişdən gəlməsinə baxmayaraq, indi dediyim sözlər, adi sözlər kimi daşıdıqları anlamdan tamamilə ayrı olaraq, mövcudluğun yüksək-enerji tezliyini özündə əks etdirirlər.

Sükut mövcudluğun daha güclü daşıyıcıdır, ona görə də, bu sətirləri oxuyarkən və ya mənim sözlərimi dinləyərkən, sözlərin arasında əriyən, onların altında yatan sakitliyi hiss etməyə çalış. Aralıqlara və boşluqlara münasibətdə şüurlu ol. Harada olursan-ol, sakitliyi dinlə, çünki bu mövcudluq halına ən sadə və qısa yoldur. Səs-küy və gurultu olsa belə, daima onların altında və arasında bir səssizlik var. Səssizliyi dinləmək dərhal daxili sakitlik yaradır. Yalnız içindəki sakitlik ərtafdakı səssizliyi qavramağa qadirdir. Bəs sakitlik özü nədir: mövcudluğun özü,

ya da fikir formalarından azad şüur deyilmi? Bu haqqında danışdığımız şeyin canlı realizasiyasıdır.

MƏSİH
Sənin İlahi Mövcudluğunun Reallığı

Heç bir sözə bağlanma. "Mövcudluq" sözünü "Məsih" sözüylə əvəzləyə bilərsən, əlbəttə, o daha mənalıdırsa. Məsih sənin İlahi mahiyyətin, yaxud Şərqdə hərdən deyildiyi kimi, həqiqi mənliyindir. Məsih-lə mövcudluq arasında yeganə fərq odur ki, Məsih səndə daim var olan (bunu dərk edib-etməməyindən asılı olmayaraq) ilahiliyi idarə etdiyi halda, mövcudluq sənin *oyanmış* ilahiliyini və ya İlahi mahiyyətini təcəssüm etdirir.

Sən Məsihdə heç bir keçmişin və gələcəyin olmadığını anladıqda Onun haqqında bir çox yanlışlıqların aradan qalxacaq. Məsih olub və ya olacaq fikrini söyləməkdə terminoloji ziddiyyət təşkil edir. İsa olub. O, iki min il əvvəl yaşamış və ilahi mövcudluğun, öz həqiqi təbiətinin təcəssümü olmuş bir insandır. Ona görə də deyib: "İbrahimdən qabaq Mən vardım".

O "Mən İbrahim doğulmamışdan əvvəl yaşayırdım" deməyib.

Bu o mənaya gələ bilər ki, o özünü zaman və forma ilə eyniləşdirir və nizamda (ölçüdə) mövcud olmaqda davam edir. Keçmiş zamanda başlayan cümlədə işlənən *mən*

vardım ifadəsi zaman ölçüsünün olmadığını bildirir. Bu, Dzenin böyük dərinlik varlığı ilə bağlı fikriylə səsləşir. İsa mövcudluğun mənasını, özünü dərkin mənasını birbaşa çatdırmağa çalışıb, bir fikirdən o birinə keçməyib. O, zamansız aləmə gedib, zamanın idarə etdiyi şüur ölçüsündən kənara çıxıb. Əbədiyyət ölçüsü bu dünyaya gəlmişdir. Əbədiyyət, əlbəttə, sonsuz zaman deyil, o zamanın yoxluğunu, qeyri-zamanı bildirir. İsa adlı adam məhz bu şəkildə Məsih, saf şüurun ötürücüsü və ifadəçisi olub. Bəs Tanrı özü Bibliyada özünü necə tərif edir? Məgər o "Mən daim olmuşam və daim olacağam" deyib? Əlbəttə, yox. Bu, keçmişə və gələcəyə reallıq qazandırmaq olardı. Tanrı deyib: "MƏN OLDUĞUM KİMİ VARAM"

Burada heç bir zaman yoxdur, yalnız mövcudluq var.

Məsihin ikinci gəlişi, qətiyyən bir kişinin və ya qadının gəlişi deyil, insan şüurunun transformasiyasıdır, zamandan mövcudluğa, təfəkkürdən saf şüura keçiddir. Əgər sabah "Məsih" hər hansı maddi formada, qadın və ya kişi cildində qayıtsa, sizə bundan başqa nə deyə bilər: "Mən Həqiqətəm. Mən İlahi varlığam. Mən əbədi həyatam. Mən səndəyəm. Mən Buradayam. Mən İndiyəm".

&

Məsihi heç vaxt şəxsiləşdirmə. Məsihə heç vaxt hər hansı şəxsiyyət kimi baxma. Avatarlar, tanrı anaları, aydınlanmış ustadlar, real görünən aszaylı insanlar tam

olaraq şəxsiyyət deyillər. Bərk-bərk yapışmalı, qorumalı və qidalandırmalı olduğumuz yalançı mənlik olmadan onlar adi insanlardan daha adi və sadədirlər. Güclü eqoya malik bir şəxs onları mənasız və tamamilə əhəmiyyətsiz adamlar saya bilər, ya da ümümiyyətlə əhəmiyyət verməz.

Əgər sənə aydınlanmış müəllim olmaq cəlbedicidirsə, deməli, səndəki mövcudluq başqasının daxilindəki mövcudluğu görmək üçün kifayət edir.Saxta müəllimlərin yanına çəkilmiş bir çox insan olduğu kimi, İsa və Buddanı gördüyü halda tanımamış bir çox insan var idi. Eqolar özündən daha böyük eqolara meyil edir. Qaranlıq işığı görüb tanıya bilməz. İşığı ancaq işıq görə bilər. Ona görə də, işığın səndən kənarda olduğuna və müəyyən formada sənə çatacağına inanma. Əgər sənin ustadın Tanrının yeganə mümkün inkarnasiyasıdırsa[6], onda bəs sən kimsən? İstənilən cür təcridolma forma ilə eyniləşmədir, forma ilə eyniləşmə isə eqonun varlığına dəlalət edir. Bu zaman onun nə dərəcədə məharətlə cildə girməsi vacib deyil.

Öz ustadının mövcudluq durumundan elə istifadə et ki, o sənin adının və formanın arxasında dayanan əsl mahiyyətini güzgü kimi özünə göstərsin, özün daha dərindən mövcud ola biləsən. Tezliklə anlayacaqsan ki, möv-

[6] İnkarnasiya – 1) Ruhun maddi bədəndə təzahürü. 2) Tanrının, tanrı ruhunun maddi təcəssümü. 3) Tanrının İsa Məsihin vücudunda təcəssümü.

cudluq halında "sənin" və "mənim" yoxdur. Mövcudluq təkdir.

Mövcudluq işığının güclənməsinə qrup təlimi də köməklik edə bilər. Qruplarda birləşərək, mövcudluq halına girən bir qrup insan birlikdə çox güclü kollektiv enerji sahəsi yaradırlar. Bu mövcudluq halını fərdlər üçün getdikcə daha əlçatan edir.

Əgər qrupun bir üzvü o halda sağlam şəkildə olmadıqca və beləliklə o halın enerji tezliyini tuta bilmədikcə, egoist zehin özünü yenidən asanlıqla göstərib, qrupun bütün səylərini alt-üst edə bilər. Qrup təlimi çox dəyərli olsa da, yetərli deyil və ancaq ondan asılı hala düşməməlisən. Sən mövcudluğun mənasını və onu təbiq etməyi öyrəndiyin keçid dövrü istisna olunmaqla, öz müəllimindən və ustadından asılı olmamalısan.

VI fəsil
Daxili Bədən

Varlıq – Sənin Ən Dərin Mənliyindir

Siz daha öncə daxilinizdə dərinə köklənməyin, bədəndə həqiqətən olmağın əhəmiyyətindən bəhs etdiniz. Bununla nə demək istədiyinizi açıqlaya bilərsinizmi ?

Bədən Varlıq aləminə giriş nöqtən ola bilər. Gəl elə indicə bu mövzüya daha ətraflı baxaq.

Mən hələ də sizin Varlıq sözünü işlədərkən nəyi nəzərdə tutduğunuzu anlamıram.

"Su? Hansı su? Sən nəyi nəzərdə tutursan? Mən başa düşmürəm", – əgər balıqda insan idrakı olsaydı, məhz belə deyərdi.

Zəhmət olmasa, Varlığı anlamaq cəhdlərini bir kənara qoy. Səndə artıq Varlığın sezilən işartıları olub, ancaq idrak daim onu əzərək, balaca qutuya basmağa, sonra da üzərinə yarlık yapışdırmağa çalışır. Bunu etmək olmaz. Alınmayacaq. Varlıq biliyin obyekti ola bilməz. Onda subyekt və obyekt bir-birinə qovuşmuş haldadır.

Varlıq ad və formanın xaricindəki hər zaman mövcud olan *Mən varam* kimi *hiss edilə* bilər. Var olduğunu

hiss etmək, həm də bilmək və bu dərinə kök atmış vəziyyətdə qalmaq elə aydınlanmadır, bu elə İsanın söylədiyi və səni azad edəcək həqiqətdir.

Nədən azad edəcək?

Sənin fiziki bədəndən və idrakdan başqa bir şey olmadığın *illüziyasından*. Bu, Buddanın dediyi kimi, əsas, təməl yanlış olan "mənlik illüziyasıdır". *Qorxudan*, hansı cildlərə girməsindən və maskalar taxmasından asılı olmayaraq, bu illüziyada olmanın labüd nəticəsi olan qorxudan, nə qədər ki öz mənlik duyğunu müvəqqəti və inciməyə meylli formalardan alırsan, sənə daim əzab verən qorxudan azad edəcəkdir. Eyni zamanda, nə qədər ki bu mənlik duyğusu düşündüklərini, etdiklərini idarə edir, şüursuz olaraq özünüzə və başqalarına verdiyiniz *iztirab və günahdan* azad edəcəkdir.

Sözlərdən o Tərəfi Gör

Günah sözündən xoşum gəlmir. O mənim mühakimə olunduğumu və günahkar olduğuma işarə edir

Mən bunu anlaya bilirəm. Əsrlər boyu cəhalətdən, anlaşılmazlıqdan, yaxud nəzarət etmək arzusu səbəbindən günah sözü barəsində çoxlu yanlış baxış və şərhlər toplanıb, ancaq bununla belə onların hamısının mühüm

mənbəyi, həqiqi mahiyyəti var. Əgər bu şərhləri çözə bilmirsənsə, deməli, sözün göstərdiyi reallığı da dərk edə bilməzsən. Odur ki, o sözləri söyləmə. Sözlər səviyyəsində ilişib qalma. Söz vasitədən başqa bir şey deyil. O, mücərrədləmədir. O, bir işarə dirəyi kimi, ancaq öz ətrafında olanı işarə edir. Bal sözü – bal demək deyil. Sən onun haqqında istədiyin qədər danışa bilərsən, ancaq nə qədər ki yeməmisən, dadını *bilməyəcəksən*. Onun dadına baxdıqdan sonra söz sənin üçün əhəmiyyətini itirəcək. Sən daha ona bağlı olmayacaqsan. Eynilə bu şəkildə ömrünün sonuna qədər daim Tanrı haqqında danışa və düşünə bilərsən, ancaq bu həmin sözün göstərdiyi reallığı bildiyin, ya da ötəri də olsa ona toxunmağın anlamına gələcəkmi? Əslində bu, ideyaya mübtəla olmaqdan, zehni bütdən başqa bir şey deyil.

Digər tərəfdən, belə də ola bilər: əgər sənin hər hansı səbəbdən *bal* sözündən xoşun gəlmirsə, bu səni onun dadına baxmaqdan çəkindirə bilər. Əgər sənin Tanrı sözünə dərin nifrətin varsa (bu, bağlılığın neqativ formasıdır), sən təkcə bu sözü deyil, onun işarə etdiyi reallığı da rədd edə bilərsən. Beləcə, özünü bu reallığı duymaq imkanından məhrum edə bilərsən. Bütün bunlar, əlbəttə, sənin özünü idrakınla eyniləşdirmənə xasdır və onunla sıx bağlıdır.

Beləliklə, əgər söz sənə daha təsir etmirsə, onu rahat burax və xoşuna gələn başqası ilə əvəzlə. Əgər *günah* sö-

zü xoşuna gəlmirsə, onun yerinə şüursuzluq və ya dəlilik sözlərindən yararlan. Bu, günah kimi uzun zamandır pis yöndə istifadə olunmuş sözlə müqayisədə səni həqiqətə, sözün fövqündəki reallığa daha çox yaxınlaşdırar və günahkarlıq hissinədə yer qoymaz.

Bu sözlər də mənim xoşuma gəlmir. Onlar məndə nəyinsə qaydasında olmadığına işarə edirlər. Elə bil, məni ittiham edirlər.

Əlbəttə, səndə nəsə qaydasında deyil, amma səni heç kəs mühakimə etmir.

Mən şəxsən səni ittiham etmirəm, ancaq sən təkcə iyirminci əsrdə yüz milyondan çox qardaşını öldürən insan irqindən deyilsən?

Siz ümumi təqsiri nəzərdə tutursunuz?

Bu təqsir məsələsi deyil. Ancaq bir halda ki səni eqoist idrakın idarə edir, deməli, kollektiv dəliliyin bir hissəsisən. Bəlkə də, insanların eqoist idrakın təsiri və hökmü altında yaranan həyat şəraitinə o qədər də dərindən bələd deyilsən. Gözlərini aç, hər tərəfi bürüyən və hər şeyə hopan qorxuya, təşvişə, ümidsizliyə, acgözlüyə, zorakılığa yaxşı-yaxşı bax. İyrənc və dəhşətli qəddarlığa, insanların özlərinə və planetimizdəki digər canlılara vurduqları ağlasığmaz əzablara bax. Kimisə günahlandırmaq

lazım deyil. Sadəcə bunu müşahidə et. Bu elə şüursuzluqdur. Bundan başqa, öz idrakını müşahidə etməyi də unutma. Bütün bu dəliliklərin kökünü elə orada axtarıb tap.

Öz Gözəgörünməz və Sarsılmaz Reallığını Tapmaq

Siz dediniz ki, özünü fiziki formanla eyniləşdirmək illüziyanın bir hissəsidir, o halda bədənim məni Varlığın dərkinə necə apara bilər?

Sənin görmək və toxunmaq istədiyin bədən səni Varlığa apara bilməz. Lakin bu gördüyün və toxunduğun bədən sadəcə xarici qabıq, yaxud da dərin reallığın təhrif olunmuş şəkildə qavranmasıdır. Bizim Varlıqla təbii vəhdət halımızın daha dərin reallığı hər an gözəgörünməz daxili bədən, içimizdə diri qalan mövcudluq kimi hiss olunabilər. Beləliklə, "bədəndə yaşamaq" bədəni daxildən hiss etmək, bədənin daxilindəki həyatı hiss etmək, bununla da xarici formadan kənarda olduğunu bilməkdir.

Ancaq bu sadəcə daxili səyahətin başlanğıcıdır, o səni böyük sakitlik və rahatlıq aləminin daha dərin qatlarına, eyni zamanda, böyük gücə və həyatın titrəyişinə aparacaq. Əvvəlcə sən ancaq sayrışan işartılar görə bilərsən,

ancaq onların vasitəsilə anlamağa başlayacaqsan ki, sənə yad olan planetdə sadəcə doğumla ölüm arasında qısa ömür yaşayan, müvəqqəti ləzzətlər alan, bunun ardınca da ağrı-acılar görən və nəticədə də məhv olan mənasız bir parça deyilsən. Öz zahiri formanın hüdudlarından kənarda elə bir geniş, ucu-bucağı olmayan, müqəddəs bir şeylə vəhdətdəsən ki, onu dərk və sözlərlə ifadə etmək mümkün deyil. Amma bununla belə mən indi onun haqqında danışıram. Mən bu barədə ona görə danışmıram ki, səni ona inandırım, ona görə danışıramki, sən onu özün üçün kəşf və dərk edəsən.

Nə qədər ki idrakın diqqətini məşğul edir, sən Varlıqdan təcrid olunmusan. Bu olanda (insanların çoxunda bu fasiləsiz baş verir) öz bədənində olmursan. İdrak sənin bütün şüurunu zəbt edərək, istifadə edəcəyi materiala çevirir. Beləliklə düşünməyi dayandıra bilmirsən. Davamlı sürətdə düşünmə ümümi bir xəstəlik halına gəlmişdir. Bu zaman bütün kimlik hissini idrakın fəaliyyətindən alırsan. Kimliyiniz varlıqla əlaqəli olmadığından, onunla birləşməyinə mane olur, öz-özünü hiss etməyin zəifləyir və daim emosiyalarının əsasını təşkil edən qorxu hissi formalaşdıran zehni quruluş halını alır. Bu halda həyatında yeganə mənalı şey çatışmır: daha dərin mənliyin – sənin görünməz və sarsılmaz varlığının dərki.

Varlığın dərk etmək üçün, şüuru idrakdan geri istəyin, ona yenidən sahib çıxın. Bu sənin mənəvi səyahətin üçün ən mühüm məsələlərdən biridir. Bu təfəkkürünün faydasız və məcburi zəbt etdiyi böyük miqdarda şüuru azad edəcəkdir. Bunu etməyin ən səmərəli üsulu diqqət mərkəzini düşüncədən ayırıb bədəninin daxilinə yönəltməkdir; orada Varlıq əvvəlcə fiziki bədən hesab etdiyin şeyə həyat verən gözəgörünməz enerji sahəsi kimi hiss oluna bilər.

Daxili Bədənlə Birləşmək

Lütfən, bunu elə indicə et. Bu təcrübə üçün gözlərini bağlamağın faydalı ola bilər. Sonra "bədəndə qalmaq" təbiiləşib asanlaşanda buna ehtiyac olmayacaq. Diqqətini bədəninin daxilinə yönəlt. Onu içəridən hiss et. O, canlıdırmı? Barmaqlarında, əllərində, ayaqlarında, pəncələrində, qarnında həyat varmı? Bütün bədənini dolduran və hər bir orqanına, hər bir hüceyrənə titrək həyat bəxş edən çox incə enerji sahəsini hiss edə bilirsənmi? Onu eyni zamanda bədəninin bütün hissələrində vahid enerji sahəsi kimi duya bilirsənmi? Diqqətini bir neçə saniyə daxili bədənindən çıxan hissə cəmlə. Onun haqqında düşünmə. Onu hiss et. Ona nə qədər çox vaxt sərf etsən, bu duyğu bir o qədər aydın və güclü olacaq. O elə hiss olunacaq ki, sanki bədənin hər bir hüceyrəsi daha canlı olur

və əgər güclü vizual qavrayışa maliksənsə, bədəninin işıq saçdığını görəcəksən. Bu görüntünün sənə bir müddət keçici olaraq kömək etməsinə baxmayaraq görüntüdən daha çox duyğularına diqqət yetir. Görüntü nə qədər gözəl və ya güclü olsa da, müəyyən formaya bağlıdır, ona görə də, daha dərinlərə dalmaq imkanın azdır.

&

Daxili bədənin formasız, sərhədsiz və dərinliyinə əlçatmaz bir hiss verir. Sənin daim onun daha dərinliyinə dalmaq imkanın var. *Hiss* edə bildiyin hər şeyə diqqət et, bu hətta əllərinizdə və ya ayaqlarınızda yüngül bir sancma da olsa . Sadəcə hissin üzərinə cəmlənin. Bədənin canlanır. Bir azdan bu təcrübəyə qayıdacağıq. İndisə zəhmət olmasa, gözlərini aç, ancaq otağı gözdən keçirdiyin müddətdə diqqətinin bir hissəsini bədəninin daxili enerji sahəsi üzərində saxla. Daxili bədən sənin forma ilə eyniləşmənlə əsl təbiətinin – mahiyyətinin arasındadır. Onunla əlaqəni heç vaxt itirmə.

Bədən Vasitəsi ilə Transformasiya (Bir haldan başqa hala keçmə)

Niyə bəzi dinlər bədəni inkar edir, hətta lənətləyir? Görünür, ruh axtarışında olanlar bədənə hər zaman maneə, hətta günahkar bir şey kimi baxırlar.

Niyə axtaranların çox azı axtardığını tapa bilib?

İnsanlar bədən baxımından heyvanlara çox yaxındırlar. Bizdə olan bütün əsas bədən funksiyaları onlarda da var: həzz, ağrı, nəfəs alma, qidalanma, ifrazat, yuxu, artım məqsədilə cinsi istək və əlbəttə ki, doğum və ölüm. İnsanlar yollarını azmazdan uzun zaman əvvəl, yəni əsl firavanlıqdan yıxılıb, özlərini illüziya ilə eyniləşdirərkən qəfil ayılıb gördülər ki, bədənləri heyvan bədəninə bənzəyir və bundan çox narahat oldular. "Özünüzü aldatmayın. Siz heyvanlardan üstünsünüz". Gördükləri şey onlara həqiqət kimi gəldi. Amma, bu dözüləsi çox çətin, çox narahatedici bir həqiqət idi. Adəm və Həvvanın da çılpaq olduqlarını görüb qorxmuşdular. Beləliklə, çox qısa zamanda öz heyvani təbiətlərini şüursuz şəkildə inkar etdilər. Güclü instinktiv meyillərin onları geriyə, tam şüursuzluğa ata biləcəyi təhlükəsi əslində tamamilə real idi. Bədənin müəyyən hissələri, bədən üzvlərinin funksiyaları, xüsusilə də, seksual funksiyalar ilə bağlı utancaqlıq və tabu əmələ gəldi. Onların şüurunun işığı öz heyvani təbiətləri ilə dostlaşmaları və birlikdə *olmaları* üçün yetərincə güclü deyildi. Daxillərindəki ilahiliyi, illüziyanın içərisində gizlənən reallığı axtarmaq üçün bədənlərinin dərinliyinə dalmalarını hələ demirəm. Ona görə də, etməli olduqlarını etdilər və özlərini bədənlərindən

ayırmağa başladılar. Artıq onlar özlərini sadəcə bədən kimi yox, bədənə *malik* kimi görürdülər.

Dinin yaranması və yüksəlişi ilə bu ayrılma "sən sənin bədənin deyilsən" inancı şəklində daha da kəskin ifadə olundu. Əsrlər boyu Şərqdə və Qərbdə saysız-hesabsız insan Tanrını tapmaq, xilas olmaq və ya aydınlanmaq üçün bədənindən "imtina" etdi. Bu özünü hissi, xüsusilə də, seksual həzzlərdən imtinada, pəhriz formalarında və digər tərki dünyalıq təcrübələrdə göstərdi. Onlar hətta bədənlərini gücdən salaraq, ona əzab verir, zədə vururdular, çünki ona günahkar kimi yanaşırdılar. Xristianlıqda buna nəfsin öldürülməsi deyirlər. Digərləri bədənlərindən çıxıb trans halına girməyə, yaxud bədən xarici duyğulara yönəlməyə cəhd etdilər. Deyilənə görə, hətta Budda özü də altı il ərzində bədənindən imtina etməyi təcrübədən keçirərək, asketizmin (əxlaqi və yaxud dini ideala çatmaq məqsədi ilə Yer üzərindəki nemətlərdən imtina) ekstremal formalarına əl atıb, ancaq bu təcrübədən əl çəkməyənə qədər aydınlana bilməyib.

Həqiqət budurki, heç kəs bədənini inkar etmək, ya da bədən xarici duyğular yoluyla aydınlana bilməyib. Bu cür duyğular çox gözəl ola, sənə maddi formalardan azad olma işartıları bəxş edə bilər, ancaq axırda sən yenə transformasiya prosesinin mühüm hissəsinin baş verdiyi bədənə qayıtmalı olacaqsan. Transformasiya bədən *vasitəsilə* olur, ondan kənarda mümkün deyil. Ona görə də, əsl us-

tadlar bədənin tərk edilməsini, yaxud onunla mübarizəni heç vaxt alqışlamırlar, amma onların zehni davamçıları bunu kifayət qədər sıx-sıx edirlər.

Bədənlə bağlı qədim təlimlərdən yalnız bəzi hissələr qalıb. Bunlardan biri Məsihin "sənin bütün bədənin işıqla dolacaq" sözləridir. Bir də miflərdə müəyyən nümünələr var. Məsələn, İsanın heç vaxt vaxt öz bədənini tərk etmədiyi, hər zaman onunla birlikdə olduğu, "cənnətə" də onunla yüksəldiyinə inanılır. Bu hissələri, o cümlədən müəyyən miflərin gizli mənalarını hələ heç kəs anlamayıb, ancaq "sən öz bədənin deyilsən" deyiminə inam üstünlük təşkil edərək, bədənin inkarına və onu dərk etmək səylərinə gətirib çıxarmışdır. Beləlilkə, saysız-hesabsız axtarışda olanlar mənəvi reallaşmalarını və axtardıqlarını tapmaqda əngəl olan bu maneə qarşısında dayanmalı olmuşlar.

Bəs, bədənin mahiyyəti haqda itirilmiş təlimləri yenidən bərpa etmək, yaxud əldə olan hissələr əsasında yenidən yaratmaq imkanları varmı?

Buna ehtiyac yoxdur. Bütün ruhani təlimlər vahid Mənbədən qaynaqlanır. Bu mənada həmişə çox sayda müxtəlif formalarda təzahür edən bir ustad olub və var. Bir dəfə içimizdəki o mənbəyə çatanda, biz bu ustad oluruq. Və ona daxili bədən yolu ilə nail oluruq. Bütün ruha-

ni təlimlərin eyni Mənbəyi olmasına baxmayaraq, bir dəfə deyildikdən və yazıldıqdan sonra onlar söz yığınından başqa bir şey olmurlar. Sözlərin isə yalnız işarə olması haqqında artıq danışmışıq. Bütün təlimlər də yalnız işarə, göstəricisidir, onlar Mənbəyə geri dönməyin yolunu göstərirlər.

Mən artıq sənin bədəninin içərisində gizlənmiş *Həqiqət* haqqında danışdım. Ancaq ustadların itirilmiş təlimlərindən bir daha təkrar edəcəm, odur ki, bu da sənə daha bir işarə olsun. Xahiş edirəm, oxuyanda və dinləyəndə daxili bədənini duymağa cəhd et.

Bədən Haqqında Danışmaq

Sənin fiziki quruluş kimi qəbul etdiyin, bədən adlanan, xəstəliyə, qocalığa və ölümə məruz qalan şey nəticə etibarilə həqiqi deyil – o sən deyilsən.O doğumun və ölümün xaricində yerləşən əsl reallığının yalnış qavranılmasıdır, bu qavrama sənin ağlının məhdudluğundan qaynaqlanır; o, Varlıqla vəhdətini itirdiyindən, bu ayrılığa xəyali inancının dəlili olaraq, həmçinin, qorxusuna haqq qazandırmaq üçün bədəni yaradır. Lakin bədəninə üz çevirmə, çünki idrakının xəyali yaradılışı kimi qavradığın bu simvolun müvəqqətiliyi, məhdudiyyəti və ölümü içərisində sənin əsl və ölümsüz reallığının parıltısı və əzəməti gizlənib. Həqiqət axtararkən diqqətini başqa heç

bir yerə yönəltmə, çünki onu bədəninin içərisindən başqa heç bir yerdə tapmaq mümkün deyil.

Bədəninlə döyüşmə, çünki bunu edərkən öz reallığına qarşı savaşmış olursan. Sən öz bədəninsən. Sənin gördüyün və toxuna bildiyin bədən sadəcə xəyali bir örtükdür. Onun arxasında görünməyən daxili bədən, Varlığın, Sirli Dünyanın qapısı var. Sən öz daxili bədənin vasitəsilə sirli vahid Həyata qırılmaz tellərlə bağlısan. Daxili bədənin vasitəsilə Tanrıyla əbədi birsən.

İçinizdə Dərin Bir Şəkildə Kök Salın

Daxili bədənlə daimi bağlılıq durumunda olmağın açarı onu həmişə hiss etməkdir. Bu sənin həyatını tez dərinləşdirəcək və çevriliş edəcək. Şüurunu daxili bədəninə nə qədər çox kökləyirsənsə, onun titrəmə tezliyi daha da yüksəlir. Bu, elektrik cərəyanını artırıb işığı gurlaşdırmaq üçün düyməni burmağa bənzəyir. Enerjinin daha yüksək səviyyəsində neqativliklər sənə təsir edə bilmir və həyatında bu yüksək tezliyi əks etdirən, ona reaksiya verə bilən yeni qabiliyyət qazanırsan.

Diqqətini bədənində mümkün qədər çox saxlaya bilsən, İndiki Anın lövbərinə bağlanmış olacaqsan. Kənar dünyada azmayacaq, özünü idrakında itirməyəcəksən. Fikirlər və emosiyalar, qorxu və arzular hələ müəyyən

dərəcədə mövcud olsalarda, ancaq artıq sənə qalib gələ bilməyəcəklər.

Zəhmət olmasa, hal-hazırda diqqətinin nəyə cəmləndiyinə bax. İndi məni dinləyir, ya da kitabdan bu sözləri oxuyursan, elədir? Bu sənin diqqətinin mərkəzidir. Eyni zamnda, ətrafında nələrin, kimlərin olduğunu da bilirsən. Bundan başqa, eşitdiyin və ya oxuduğunla bağlı zehni fəaliyyətdə ola bilər. Lakin *bütün* bunların diqqətini tam olaraq cəlb etməsinə ehtiyac yoxdur. Bax gör, eyni vaxtda öz daxili bədəninlə də əlaqədə ola bilirsənmi? Diqqətinin bir hissəsini içəridə saxla. Onun bütövlüklə bayıra çıxmasına imkan yaratma. Bütün bədənini içəridən, vahid enerji sahəsi kimi hiss et. Bu bütün bədəninlə dinləməyə və ya oxumağa bərabər bir şeydir. Bunu bir neçə gün, hətta bir neçə həftə ərzində təcrübədən keçir.

Diqqətini idrakına və kənar dünyaya yönəltmə. Bütün diqqətini gördüyün işə cəmlə, ancaq eyni zamanda, mümkün olduqca hər an daxili bədənini hiss et. İçinə köklənmiş halda qal. Sonra bunun şüurunu necə dəyişdirdiyini və gördüyün işin keyfiyyətinə necə təsir etdiyini müşahidə et.

Hər hansı bir yerdə, nəyisə gözləyəndə həmin vaxt daxili bədənini duymaq üçün istifadə et.Belə olduqda tıxacda, növbələrdə gözləmək çox zövqlü hala gələ bilər, hətta ləzzət verər. Özünü zehni olaraq indiki andan uzaq-

laşdıraraq nəyəsə proyeksiya etməkdənsə, öz bədəninə dalaraq indiki ana daha dərindən daxil ol.

Beləliklə daxili bədənin dərk edilməsi inkişaf etdikcə, Varlıqla daimi vəhdət halına çevrildikcə, həyatına əvvəllər heç vaxt hiss etmədiyin daha çox dərinlik əlavə ediləcək.

Bədənində dərin bir şəkildə kökləndiyində beyninin müşahidəçisi olaraq orada mövcud olmaq da asan olacaq. Kənarda nə baş verdiyi vacib deyil, sizi artıq heç nə sarsıda bilməz.

Nə qədər ki mövcud olmayacaqsan (öz bədənində yaşamaq isə bunun mühüm əlamətidir), səni idrakın idarə edəcək. Uzun illər əvvəl öyrəndiyin və beynində kök atmış ssenari, həmçinin şərti ağlın sənə nə haqqında düşünməyi və özünü necə aparmağını diktə edəcək. Sən bundan qısamüddət azad ola bilsən də, bu uzun sürməyəcək. Bu özünü əsasən nəsə "düz getməyəndə" və ya hər hansı itgiyə məruz qalanda, ya da cansıxıcı vaxtlarında baş verəcək. Onda zehinlə eyniləşmiş şüurun altındakı yeganə əsas duyğu olan qorxu tərəfindən hərəkətə gətirilən şərti reaksiyan qeyri-iradi, avtomatik və təxmin edilə bilən olacaq.

Ona görə də, qarşına bu cür mürəkkəb məsələlər çıxanda (bu isə adi haldır), dərhal bədəninin bacardığın qədər dərininə dalmaq, diqqətini daxili enerji sahəsinə cəmləmək vərdişinə yiyələn. Buna çox vaxt lazım deyil, sadə-

cə bir neçə saniyə kifayət edər. Ancaq bunu həmin mürəkkəb məsələlər qarşına çıxan anda etməlisən. İstənilən ləngimə şərti zehni-emosional reaksiyanın ortaya çıxıb, səni ələ keçirməyinə səbəb olacaq. Diqqətini daxilinə cəmləyəndə və həmin daxili sahəni görəndə, dərhal sakitləşir və mövcud olursan, sanki şüurunu idrakından ayırırsan. Əgər sənə situasiyaya reaksiya vermək lazımdırsa, reaksiya həmin dərinlikdən gələcək. Necəki günəş şüası şam işığından daha parlaqdırsa, Varlıqda da sənin idrakından daha çox ağıl və zəka vardır.

Daxili bədəninlə əlaqədə olduğun müddətdə kökləri torpağın dərinliklərinə işləyən ağac, yaxud dərin və möhkəm fundamentli bina kimi olursan. Ev tikən iki kişi haqqında olan və adətən yanlış yozulan hekayədəki analogiyadan son olaraq İsa istifadə edib. Onlar biri evi bünövrəsiz, qumun üzərində tikir və sel gələn kimi evi yuyub aparır. Digəri daş təbəqəsinə qədər gedib çıxan *dərin özül qazır*, sonra isə evi tikir və sel onu uçura bilmir.

Bədənə Daxil Olmazdan Qabaq Bağışlayın

Mən diqqətimi daxili bədənimə cəmləmək istəyəndə güclü narahatlıq hiss etdim. Həyəcanlandım, hətta yüngül ürəkbulanma oldu. Odur ki, sizin dediklərinizi hiss edə bilmədim.

Sənin hiss etdiyin çoxdankı, köhnəlmiş emosiyadır, bəlkə də, diqqətini bədəninə cəmləməyə başlamazdan qabaq onun varlığını hiss etmirdin. Əgər lap başlanğıcdan ona müəyyən qədər diqqət ayırmasan, bu emosiya özündən daha dərində yerləşən daxili bədənə giriş yolunu tapmaqda sənə mane olacaq. Diqqət sənin onun haqqında *düşünməyə* başlamağın anlamına gəlmir. Bu emosiyanı müşahidə etmək, onu tamamilə hiss etmək və beləliklədə onu olduğu kimi qəbul etməkdir. Bəzi emosiyalar – qəzəb, qorxu, kədər və s. asanlıqla tanınırlar. Bəzilərini isə müəyyənləşdirmək çətin olur. Bunlar narahatlıq, ağırlıq və ya bağlılıq, yəni emosiya ilə fiziki hissiyyat arasında bir şey ola bilər.İstənilən halda önəmli olan ona zehni yarlık yapışdırmağın deyil, onun hissini mümkün qədər çox fərq edə bilməyindir. Diqqət transformasiyanın açarıdır, tam diqqətdə isə həmçinin qəbullanma da var. Diqqət işıq şüası kimidir, o şüurunun cəmlənmiş gücüdür və hər şeyi özünə yəni şüura çevirir. Tam işlək qabiliyyətli orqanizmdə emosiyaların həyatı çox qısa olur. O, Varlığının üzərindəki müvəqqəti dalğa kimidir. Lakin bədənində olamayanda həmin emosiya sənin daxilində bir neçə gün, hətta bir neçə həftə qala, yaxud eyni müddətdə digər emosiyalarla birləşərək, onlara qarışaraq ağrıya, daxilində illərlə yaşayan, sənin enerjinlə qidalanan, fiziki xəstəliklər yaradan, həyatını miskinləşdirən və acizləşdirən parazitə çevrilə bilər (2-ci Fəslə bax).

Odur ki, diqqətini emosiyaları hiss etməyə yönəlt, idrakının emosiyaları qidalandıran, günahkarlıq duyğusu, özünü alçaltma və ya hiddət kimi narazılıq stereotipindən yapışıb-yapışmadığına nəzarət elə. Əgər yapışıbsa, deməli, hələ bağışlamamısan. Bağışlamama çox zaman başqa adama, ya da elə özünə qarşı olur, ancaq o eyni zamanda, idrakının qəbul etmək istəmədiyi keçmiş, indiki və ya gələcək vəziyyət və şəraitə qarşı da ola bilər. Bəli, bağışlamama hətta gələcəyə qarşı da ola bilər. Bu, idrakın qeyri-müəyyənliyi qəbul etməyi, gələcəyin onun nəzarətindən kənarda olduğunu qəbul etməyi rədd etməsi anlamına gəlir. Bağışlama öz narazığından və inciklıyindən imtina etməkdir. Bu sənin narazılığının saxta mənlik hissini gücləndirməkdən başqa bir işə yaramadığını dərk etdiyində təbii bir şəkildə baş verir.Bağışlama həyata müqavimət göstərməmək, həyatın içindən keçməsinə imkan verməkdir. Bunun alternativləri isə ağrı və iztirablar, bir çox hallarda isə hətta həyat enerjisinin axınına son dərəcə güclü şəkildə mane olan fiziki xəstəliklərdir...

Sən məhz bağışlayanda idrakının ələ keçirdiyi gücünü geri qaytarırsan. Bağışlamama idrakın bir özəlliyidir, o eynilə idrakın yaratdığı saxta mənlik, eqo və dava-dalaşsız yaşaya bilmir. İdrak bağışlamağı bacarmır. Ancaq *sən* bacarırsan. Sən mövcud olursan, öz bədəninə daxil olursan, Varlıqdan gələn sakitliyin və dincliyin titrəyişini

hiss edirsən. Ona görə də, İsa deyib: "Kilsəyə girməzdən qabaq bağışla".

Aşkar Olmayanla Əlaqə

Mövcudluqla daxili bədən arasında hansı əlaqə var?

Mövcudluq saf şüurdur, o idrakdan, formalar dünyasından geri qayıdışdır.

Daxili bədən səni Aşkar olmayanla bağlayan halqadır və özünün ən dərin qatında Aşkar olunmamış olaraq qalır. Günəş işıq mənəbəyi olduğu kimi, o da şüurun qaynaqlandığı Mənbədir. Daxili bədənin dərk olunması şüurun öz kökünü xatırlaması və Mənbəyə geri dönməsidir.

Aşkar olunmayan Varlıqla eyni şeydir?

Bəli. *Aşkar olunmayan* ifadəsi inkar etmək yoluyla söylənilə, dərk oluna, düşünülə ya da xəyal edilə bilməz. Olanı göstərməyə çalışar. O onun nə olmadığını deyərək, nə ola biləcəyinə işarə edir. Digər tərəfdən, Varlıq pozitiv termindir. Lütfən, bu sözlərin heç birinə qapılma və onlara inanmağa başlama. Onlar ancaq işarədirlər.

Siz dediniz ki, mövcudluq idrakdan geri qayıtmış şüurdur. Onun qayıdışını kim həyata keçirir?

Sən. Ancaq bir halda ki sən mahiyyətcə elə şüursan, onda biz bu qayıdışın şüurun yuxu formasından oyanışı olduğunu da deyə bilərik. Bu o demək deyil ki, sənin öz forman bir göz qırpımında işıq partlayışıyla izsiz yoxa çıxır. Sən öz mövcud formanın içində qala bilər, eyni zamanda, daxilindəki formasız və ölməz dərinliyi dərk edə bilərsən.

Etiraf edim ki, bu mənim anlayışım xaricindədir, ancaq hər halda müəyyən qədər dərinə gedəndə, deyəsən, nə dediyinizi anlayıram. Bu daha çox duyğuya, ya da nəsə başqa şeyə oxşayır. Mən özümü aldatmıram ki?

Yox, aldatmırsan. Duyğu səni kim olmağınla bağlı həqiqətə fikirdən daha çox yaxınlaşdırır. Mən sənə onsuz da qəlbinin dərinliyində bilmədiyin bir şeyi xəbər verə bilmərəm. Amma bəlli bir dərəcə daxili əlaqə səviyyəni yüksəltsən həqiqəti eşidən kimi onu tanıyacaqsan. Əgər hələ də bu mərhələyə çatmamısansa, bədənin fərqindəliyi təcrübəsi səni lazımı dərinliyə aparacaq.

Qocalma Prosesini Ləngitmək

Yeri gəlmişkən, daxili bədənin dərkinin fiziki baxımdan başqa faydaları da var. Onlardan biri də fiziki bədənin qocalma prosesinin xeyli dərəcədə ləngidilməsidir.

Zahiri bədən zamanla qocaldığı və təravətini yetərincə sürətlə itirdiyi halda, daxili bədən dəyişmir. Sadəcə onu daha dərindən hiss edə bilər və tam olaraq o ola bilərsən. Əgər indi iyirmi yaşın varsa, daxili bədəninin enerji sahəsini səksən yaşın olanda da eyni şəkildə hiss edəcəksən. O eyni şəkildə canlı və güclü olacaq. Sənin adət etdiyin durumun bədən xaricində olmaqdan, zehninin küncündə sıxılmadan ayrılaraq İndiki anda mövcud olan kimi, fiziki bədənin özünü daha yaxşı, canlı, gümrah hiss edəcək. Bədəndə şüur çox olanda, onun molekulyar strukturunun sıxlığı da azalacaq. Şüur nə qədər çoxdursa, maddilik illüziyası bir o qədər azdır.

Sən özünü xarici bədənindən daha çox, əbədi daxili bədəninlə eyniləşdirəndə, mövcudluq şüurunun normal durumuna çevrilir. Onda diqqətin keçmiş və gələcəyə yayınmır, yəni artıq zamanı psixikana və bədəninin hüceyrələrinə toplamırsan. Keçmişin və gələcəyin psixoloji yükü olan zamanın toplanması hüceyrələrin yenilənmə qabiliyyətini zəiflədir. Ona görə də, daxili bədəndə yaşayanda, xarici bədəninin qocalması xeyli dərəcədə ləngiyir. Hətta qocalsan belə, sənin əbədi mahiyyətinin işığı xarici görünüşünü nurlandıracaq və qoca görünməyəcəksən.

Bunun elmi təsdiqi varmı?

Sınaqdan keçir, o zaman özün təsdiqləyəcəksən.

İmmun Sisteminin Gücləndirilməsi

Fiziki reallıqla bağlı bu praktikanın digər faydalı tərəfi daxili bədənində yaşadığın təqdirdə immun sisteminin xeyli dərəcədə möhkəmlənməsidir. Bədəninə nə qədər çox şüur daxil edirsənsə, immun sistemin bir o qədər möhkəmlənir. Sanki hər bir hüceyrə oyanır və şadlıq edir. Bədənin sənin diqqətini sevir. Bundan başqa, bu həm də çox güclü özünümüalicə üsuludur. Xəstəliklərin çoxu bədəninə girməyə sən onda mövcud olmayanda yol tapır. Ev sahibi evdə olmayanda, ora hər cür şübhəli şəxslər daxil ola bilirlər. Bədənində olanda isə, arzuolunmaz qonaqların ora daxil olması çətinləşir.

Ancaq təkcə fiziki immun sistemin möhkəmlənmir, psixi immun sistemi də xeyli dərəcədə güclənir. O səni başqalarının şüalandırdığı son dərəcə yolxucu olan neqativ zehni-emosional güc sahələrindən qoruyur. Bədənində olmaq səni həmin sahələrdən qalxan kimi deyil, bütün enerji sahənin titrəmə tezliyinin yüksəlməsi yoluyla qoruyur, bu zaman aşağı tezlikdə titrəyən hər şey, yəni qorxu, qəzəb, depressiya və buna bənzər şeylər fərqli bir reallıq sistemində qalır

O artıq şüur sahənə girə bilmir, girsə belə, sən artıq ona müqavimət göstərməli olmursan, çünki o səndən keçərək çıxıb gedir. Ancaq lütfən, mənim dediklərimi

ehkam kimi qəbul etmə, eyni zamanda diqqətdən kənarda saxlama. Bunu təəcrübədən keçir.

Özünümüalicəyə aid sadə, eyni zamanda, çox güclü meditasiya var. Onu immun sistemini möhkəmləndirmək üçün lazım olduqda hər zaman yerinə yetirə bilərsən. O, xüsüsilə xəstəliyin ilk əlamətlərini hiss etdiyiniz zaman edilsə effektli olur, xroniki xəstəliklərə də yaxşı təsir göstərir; ancaq onu gərək tez-tez və intensiv fokuslarla (diqqətlə) edəsən. O həmçinin enerji sahəni istənilən şəkildə dağıdan müəyyən neqativlik formalarına da qarşı çıxaraq nəticə göstərir. Ancaq bu meditasiya hər an bədəndə olma təcrübəsini əvəz etmir. Başqa sözlə desək, onun effekti müvəqqətidir. Həmin meditasiya bundan ibarətdir.

Bir neçə dəqiqə boş vaxtın olanda, xüsusilə də, yuxuya getməzdən qabaq və səhərlər yuxudan oyananda ilk olaraq bədənini şüurlarla "doldur". Gözlərini yum. Arxası üstə uzan. Bədəninin bir hissəsini – əllərini, ayaqlarını, qollarını, qıçlarını, sinəni, başını və s. seç və diqqətini qısa müddət ona cəmlə. Onların içərisindən axan həyat enerjisini mümkün qədər dolğun hiss et. Öz diqqətini təxminən on beş saniyə bədəninin hər bir üzvü üzərində saxla. Sonra diqqətini dalğa kimi bütün bədəninlə başdan-ayağa və ayaqdan-başa kimi süz. Bu təxminən bir dəqiqə vaxt tələb edir.Bundan sonra, daxili bədənini bir bütün olaraq tək bir enerji sahəsi kimi hiss edin. Bu duyğunu bir

neçə dəqiqə ərzində saxla.Bu zaman sıx bir şəkildə mövcud olun, bədəninizin hər hüceyrəsində mövcud olun. Əgər idrakın diqqətini təsadüfən bədənindən yayındırsa və nəticədə hansısa fikrə dalaraq özünü itirsən, buna görə narahat olma. Bunu keçib getdiyini hiss edən kimi, öz diqqətini yenidən bədəninə qaytar.

Nəfəsin Səni Bədənə Daxil Etməsinə İcazə Ver

Bəzən idrakım fəal olanda o dərəcədə hərəkətli olurki, diqqətimi ondan ayırıb daxili bədənimi hiss etməyə cəhd edə bilmirəm. Xüsusilə də, narahat və ya həyəcanlı vəziyyətlərdə olanda. Mənə nə məsləhət görə bilərsiniz?

Daxili bədəninlə təmasa girmək hər dəfə çətinləşəndə, adətən diqqəti nəfəsə cəmləmək daha asan olur. Şüurlu nəfəs alıb-verməyin özü ən güclü meditasiyadır və səni tədricən bədənlə əlaqəyə aparacaq. Öz nəfəsinə, havanın bədəninə girib-çıxmasına diqqət et. Nəfəs al və havanı hər dəfə udub-buraxanda qarnının necə qalxıb-endiyini hiss et. Əgər bunu gözünün qabağına gətirmək çətin deyilsə, sadəcə gözlərini yum, işıqla əhatə olunduğunu və ya parlaq bir maddəyə, şüur ümmanına daldığını gör. Sonra nəfəs alarkən bu işığı içinə çək. Bu parlaq maddənin bədəninə dolduğunu və onu da parıldatdığını hiss et.

Sonra yavaş-yavaş diqqətini hissinə cəmlə. Beləcə artıq, sən bədənindəsən. Sadəcə heç bir vizual obraza bağlanma.

İdrakdan Yaradıcı İstifadə

Əgər idrakından müəyyən bir məqsədlə istifadə etmək istəyirsənsə, onu daxili bədənlə birlikdə istifadə et. İdrakından yaradıcı şəkildə yalnız düşüncə olmadan şüurlu olmağı bacardığın halda yararlana bilərsən və bu duruma girməyin ən asan yolu bədən vasitəsilədir. Sənə nə zaman cavab, qərar və ya yaradıcı ideya lazım olsa, sadəcə bir anlıq düşünmə və diqqətini daxili energetik sahən üzərində cəmlə. Sakitlik durumuna daxil ol. Yenidən düşünməyə başlayanda, fikirlərin təzə və yaradıcı olacaq. Nəyisə düşünərkən bir neçə dəqiqə düşünmə və daxili dinləmə, daxili sakitlik arasında var-gəl etməyi vərdişə çevir. Bunu belə də ifadə edə bilərik: təkcə başınla yox, bütün bədəninlə düşün.

Dinləmə Sənəti

Bir adama qulaq asarkən, onu təkcə idrakınla yox, həm də bədəninlə dinlə. Dinləyərkən, daxili bədəninin enerji sahəsini hiss et. Bu, diqqəti düşünmədən uzaqlaşdırır və idrakın müdaxiləsi olmadan dinləməyə imkan verən sakit məkan yaradır. Sən bu vəziyyətdə başqa şəxsə var ola biləcəyi bir boşluq verirsən.

Bu sənin verə biləcəyin ən qiymətli hədiyyədir. İnsanların çoxu necə dinləmək lazım olduğunu bilmir, ona görə də onların diqqətinin çox hissəsini öz düşüncələri məşğul edir. Onlar başqalarının nə danışdığına yox, məhz öz düşüncələrinə daha çox diqqət yetirir, həqiqi əhəmiyyət kəsb edənə yəni başqasının sözlərinin və idrakının arxasında gizlənən Varlığına qətiyyən fikir vermirlər. Şübhəsiz ki, sən başqasının Varlığını ancaq öz varlığın vasitəsiylə hiss edə bilərsən. Bu, birliyin dərkinin başlanğıcı, həm də sevgidir. Varlığın ən dərin qatında sən var olan hər şeylə birsən.

İnsan münasibətlərinin çox hissəsi onların bir-birlərilə ünsiyyətindən deyil,daha çox əqli səviyyədə qarşılıqlı əlaqə və təsirindən yaranır. Lakin heç bir münasibət belə inkişaf edə bilməz, elə buna görə də, insanlar arasındakı münasibətlərdə bu qədər anlaşılmamazlıq var. Sənin həyatını idrak idarə edəndə, konfliktlər, çəkişmələr və problemlər qaçılmaz olur. Daxili bədənlə təmasda olmaq isə saf idraksızlıq yaradır, münasibətlər də ancaq bu cür inkişaf edə bilər.

VII fəsil
Aşkar Olmayana Giriş Kanalları

Bədənə Dərinləməsinə Dalmaq

Mən öz bədənimdə, xüsusilə də, əllərimdə və ayaqlarımda enerji hiss edirəm, ancaq mənə elə gəlir ki, sizin dediyiniz kimi, daha dərinə dala bilmərəm.

Bunu meditasiyaya çevir. O, uzun sürməyəcək. On-on beş dəqiqə kifayət edəcək. Əvvəlcə yanında telefon və ya insanların sənə mane olmayacağı bir yerə çəkil. Sonra arxaya söykənmədən stulda otur və qamətini dik saxla. Bu sənə diqqətini cəmləməyə kömək edəcək. Ya da meditasiya üçün başqa, öz xoşladığın duruş tərzini al.

Bədəninin sərbəstliyinə əmin ol. Gözlərini yum. Bir neçə dəfə dərindən nəfəs al. Həmişəki kimi, qarnının aşağı hissəsiylə nəfəs aldığını hiss et. Hər dəfə nəfəs aldıqda və verdikdə qarnının bir qədər şişdiyini və boşaldığını müşahidə et. Sonra bədəninin bütün daxili enerji sahəsini tam olaraq dərk və hiss etməyə çalış. Sən bunu edərək şüurunu idrakdan geri qaytarırsan. Əgər faydalı hesab etsən, yuxarıda təsvir etdiyim "işıq" təsəvvürünü də tətbiq edə bilərsən.

Bədəninin daxili sahəsini vahid enerji sahəsi kimi aydın hiss edə bildikdə, mümkünsə, hər cür vizual təsviri burax və diqqətini müstəsna olaraq bu duyğu üzərində cəmlə. Fiziki bədən haqqındakı ağlın təsəvvürlərini də kənara at. Yerdə qalan hər şey mövcudluğun və ya "var olmanın" hər şeyi əhatə edən, böyük duyğusu olacaq, daxili bədən isə hüdudsuz hiss olunacaq. Bundan sonra diqqətini bu duyğuya daha dərin şəkildə cəmlə. Onunla bütövləş. Bu enerji sahəsi ilə elə bötüvləş ki, bir daha müşahidəçi və müşahidə olunan ikiliyini hiss etməyəsən, yəni sən və bədənin arasında ayrılıq qalmasın. Bu halda xaric ilə daxil arasındakı fərq aradan qalxır və beləcə, səndən ayrı daxili bədən qalmır. Bədəninin dərinliyinə endikcə, sən onun hüdudlarından kənara çıxacaqsan.

Bu saf Varlıq aləmində rahat olduğunuz, istədiyiniz qədər qalın. Sonra öz fiziki bədənini, nəfəsini, duyğularını yenidən dərk et və gözlərini aç. Bir neçə saniyə ərzində ətrafındakı hər şeyə dalğın nəzərlərlə bax və heç bir zehni yarlıklar yaratmadan, daxili bədənini duymağı davam et.

&

Bu formasız reallığa çıxış əsl azadlıq bəxş edir. O səni bədənə bağlılıqdan və özünü bədəninlə eyniləşdirməkdən xilas edir. Bu elə bölünməz, yəni hissələrə ayrılmazdan əvvəlki həyatdır. Biz onu Aşkar olunmamış, hər şe-

yin görünməyən mənbəyi, bütün varlıqların içərisində olan Həyat adlandıra bilərik. O, dərin sakitlik və dinclik aləmidir, sevinc dünyasıdır, həyatın doyumluluğudur. Mövcud olanda sən bu Mənbədən şüalanan işıq üçün, saf şüur üçün daha "açıq" olursan. İşığın nəinki səndən ayrı olmadığını, hətta sənin mahiyyətin olduğunu dərk edirsən.

"Çi"nin Mənbəyi

Aşkar olunmayan, Şərqdə Çİ adalandırılan yəni kainatdakı həyat enerjisinin hər hansı növüdür?

Yox. Aşkar olunmayan "Çi"nin mənbəyidir. Çi sənin bədəninin daxili enerji sahəsidir. Bu zahirinlə mənbə arasındakı körpüdür. O haradasa aşkar olunmuş formalar dünyası ilə Aşkar olunmamış arasında olur. "Çi"in çay və ya enerji axını kimi təsəvvür edə bilərsən. Əgər şüurunu daxili bədəninin daha dərinliyinə keçirə bilsən, bu çayın axınına əks istiqamətdə – mənbəyə doğru izləmək imkanı əldə edərsən. "Çi" hərəkətdir. Aşkar olunmayan sakitlikdir. Sən mütləq dincliyə çatanda (buna baxmayaraq, bu dinclik yenə də həyatla rezonansdadır), daxili bədənin hüdudlarından kənara çıxdığın kimi, "Çi"nin də hüdudlarını aşırsan və mənbəyin özünə – Aşkar olun-

mayana yaxınlaşırsan. Çi Aşkar olunmayanla fiziki kainat arasındakı əlaqədir.

Ona görə də, diqqətini daxili bədəninin dərinliyinə yönəltsən, bu nöqtəyə, özünəməxsus sinqulyarlığa (təkliyə) çata bilər, burada dünya çi enerjisi axını formasını alır, sonra dolğun dünyaya çevrilir, Aşkar olunmamışda əriyir. Bu doğum və ölüm nöqtəsidir. Sənin şüurun kənara yönələndə mənbəyini tərk edərək, zehin və dünyanı yaradır. Daxilə yönələndə isə mənbəyinə yuvasına aşkar olunmayana qayıdır. Sonra isə şüur Aşkar olan dünyaya geri qayıdanda, sən müvəqqəti olaraq kənara atdığın forma kimliyinə bürünərsən. Bu zaman sənin yenidən adın, keçmişin, həyat şəraitin, gələcəyin olur. Hər şey əvvəl olduğu kimi. Amma, əslində keçmişdə olduğun adam deyilsən: Sən "bu dünyaya aid olmayan" (əslində səndən ayrı olmadığı kimi, bu dünyadan da ayrı olmayan) reallığı qısa bir müddət üçün də olsa görmürsən.

İndisə qoy mənəvi təcrübən belə olsun. Həyatla addımlayarkən diqqətinin bütün yüz faizini ətraf dünyaya yönəltmədiyin kimi, idrakına da ayırma. Bir qədərini içində saxla. Artıq bu haqda danışmışam. Gündəlik işlərinlə məşğul olduqda belə, daxili bədənini hiss et, xüsusilə də, insanlarla və ya təbiətdə ünsiyyətdə olarkən. Onun dərin daxili dincliyini hiss et. Qapını açıq saxla. Bütün həyatın boyu Aşkar olunmayanı dərk etmək mümkün bir şeydir. Bunu hansısa mənbələrindən qaynaqlanan dərin rahatlıq, səni heç vaxt tərk etməyən sakitlik kimi hiss edərsən, həm də nə baş verməsindən asılı olmayaraq.

Sən Aşkar olunmayanla Aşkar olunan, Tanrı ilə dolğun dünya arasında körpü olursan. Bu bizim aydınlanma dediyimiz mənbəylə əlaqə yaratmaq halımızdır.

Bu sözlərdən Aşkar olunmayanın Aşkar olunandan ayrı-ayrılıqda mövcud olması qənaətinə gəlmə. Bu necə ola bilər ki? Bu elə hər bir formanın içində olan həyatın özü, mövcud olan hər şeyin daxili mahiyyətidir. O bu dünyanın mayasındadır. İcazə ver, bunu izah edim.

Röyasız Yuxu

Hər gecə röya görmədən yatdığın müddətdə Aşkar olunmayana səyahət edirsən. Mənbəyə qovuşursan. Ondan, geri Aşkar olan dünyaya, ayrı-ayrı formalar aləminə qayıtdıqda bir müddət sənə güc verəcək olan həyat enerjisini alırsan. Bu enerji yeməkdən daha güclü qidadır: "İnsan təkcə çörəklə yaşamır". Lakin röyasız yuxu durumunda sən ona şüursuz olaraq girirsən. Bədən funksiyaların fəaliyyətinə davam etsə də, "sən" artıq o hal durumunda olmursan. Tam şüurlu halda ola-ola röya görmədən yatmağın nəyə bənzəyə biləcəyini təsəvvür edə bilirsənmi? Bunu təsəvvür etmək mümkün deyil, çunki, bu hal heç bir məzmuna sahib deyil.

Aşkar olmayan sən ona şüurlu şəkildə daxil olmayana qədər səni azad edə bilməz. Elə buna görə də, İsa "Həqiqət səni azad edəcək" yox, "Sən həqiqəti dərk edəcəksən və həqiqət səni azad edəcək" demişdi. Bu konsep-

tual həqiqət deyil. Bu bütün formalardan kənarda olan əbədi həyat həqiqətdir, o ya birbaşa dərk olunur, ya da heç dərk olunmur. Ancaq röya görmədən yatarkən şüurlu qalmağa çalışma. Buna çətin nail ola bilərsən. Edə biləcəyin ən böyük şey röya görmə mərhələsində (zamanı) şüurlu qalmaqdır, ondan çox yox. Buna şüurlu olaraq röyagörmə deyilir. O, maraqlı və cəzbedici ola bilər, ancaq heç cür azadedici deyil.

Ona görə də, öz daxili bədənindən Aşkar olunmayana daxil olduğun kanal kimi istifadə et və mənbə ilə daim əlaqəli qalmaq üçün bu kanalı açıq saxla. Daxili bədənə gəldikdə isə, fiziki bədəninin necə olmasının onun üçün zərrə qədər fərqi yoxdur: qoca, ya cavan, zəif və ya möhkəm. Daxili bədən zamana bağlı deyildir, o əbədidir. Əgər onu hələ də hiss edə bilmirsənsə, başqa kanalların birindən istifadə et, nəticə etibarilə onların hamısı eyni kanaldır. Onlardan bəziləri haqda artıq danışmışam, ancaq qısa şəkildə yenə xatırladacağam.

Digər Kanallar

İndi ana əsas kanal sayıla bilər. O, daxili bədən də daxil olmaqla istənilən digər kanalın mahiyyətini təşkil edir. İndiki anda yüksək dərəcədə mövcud olmadan öz bədənində də ola bilməzsən.

Zaman və Aşkar olan, eyni zamanda, Mövcud an və Aşkar olmayan bir-biriləri ilə son dərəcə ayrılmaz bir şəkildə bağlıdırlar. Sən indiki anı dərindən dərk etməklə psixoloji zamanı aradan qaldırarkən, Aşkar olunmayanı həm birbaşa, həm də dolayısı ilə dərk etməyə başlayırsan. Sən onu şüalanma və şüurlu mövcudluğunun gücü kimi hiss etdikdə bu birbaşa olur: heç bir məzmunu yoxdur, sadə mövcudluqdur. Aşkar olmayanın hissi reallıqdan keçdiyini və hər şeydə mövcud olduğunu dərk edəndə isə, dolayı yolla olur. Başqa sözlə, sən ilahi qığılcımı hər şeydə, hər bir çiçəkdə, bir daşda görür və var olan hər şeyin müqəddəs olduğunu anlayırsan. Ona görə də, İsa bütövlükdə öz mahiyyətindən çıxış edərək, yaxud özünü Məsihlə eyniləşdirərək Fomanın İncilində deyir: "Odunu yaranda məni onun içində, daşı qaldıranda məni onun altında görəcəksən".

Aşkar olmayana digər bir kanal da düşüncə prosesini dayandırmaqla yaranır. Bunu çox sadə bir şeydən başlamaq olar, məsələn, şüurlu nəfəs almaqla, yaxud yüksək dərəcədə ayıq-sayıq olarkən bir gülə baxmaqla ancaq bu zaman başında heç bir fikir, şərh olmamaldır. Fasiləsiz fikir axınını pozmağın bir çox üsulları var. Bütün meditasiyalar məhz buna istiqamətlənib. Düşüncə aşkar olan reallığın bir hissəsidir. İdrakının daimi aktivliyi səni formalar dünyasının əsiri edir və Aşkar olmayanı, yaradılışlardakı formasız və zamanxarici İlahi mahiyyəti dərk etməyində

mane olan duman təbəqəsi rolunu oynayır. Dərin mövcudluq halında olanda sənin, şübhəsiz, düşüncə axınını dayandırmağa ehtiyacın olmur, ona görə ki, bu zaman ağıl avtomatik olaraq dayanır. İndiki anın istənilən digər kanalın başlıca və əhəmiyyətli tərəfi olduğunu buna görə deyirəm.

Təslimiyyət, tabe olmaq da var olana zehni-emosional müqaviməti kənara qoymaqdır ki, bu da Aşkar olmayana açılan bir qapıdır. Səbəb sadədir: daxili müqavimət səni başqa insanlardan, öz-özündən, ətraf dünyadan ayırır. O, eqonun yaşaması üçün zəruri olan bölünmə hissini gücləndirir. Bölünmə hissi nə qədər güclüdürsə, aşkar olana, ayrılmış formalar aləminə bağlılığın da bir o qədər güclü olur. Formalar dünyasına nə qədər çox bağlısansa, forma kimliyin də bir o qədər bərk, sərt və keçilməz olur. Bu halda kanal bağlanır və sən daxili ölçündən, dərinlik ölçüsündən ayrı düşürsən. Sən güzəştə gedəndə, forma kimliyin yumşalır, sanki işıqlanır, "şəffaf" olur. Ona görə də, Aşkar olunmayan içindən parlaya biləcəyi şəkildə keçə bilir.

Aşkar olunmayana şüurlu daxil olmaq imkanı verən kanalı açmaq özündən asılıdır. Daxili bədəninin enerji sahəsi ilə təmasa gir, yüksək dərəcədə mövcud ol, idrakınla eyniləşmə, *var* olana təslim ol; bütün bunlar sənin istifadə edə biləcəyin kanallardır, ancaq biri də bəs edər.

Yəqin ki, sevgi də bu kanallardan biridir, eləmi?

Yox, sevgi belə bir kanal deyil. Sevgi səndə həmişə birliyin "hissi-dərki" kimi mövcuddur, həm də səndə kanalın açıq olub-olmamasından qətiyyən asılı deyil. Sevgi kanal deyil, o bu kanal *vasitəsilə* dünyaya gələn bir şeydir. Nə qədər ki özünü forma ilə eyniləşdirmək tələsindəsən, sevgi ortaya çıxmır. Sənin vəzifən sevgi axtarmaq deyil, sənin vəzifən sevginin girə biləcəyi bir kanal tapmaqdır.

Sakitlik

Sizin indicə adını çəkdiklərinizdən başqa kanallar da varmı?

Bəli, var. Aşkar olmayan Aşkar olandan ayrı deyil. O bu dünyaya bütöv şəkildə daxil olur, ancaq qiyafəsini elə dəyişdirirki, heç kəs onu tanıya bilmir. Əgər sən harada axtarmaq lazım olduğunu bilirsənsə, onu hər yerdə tapa bilərsən. Hər an kanal açıla bilər.

Uzaqda hürən itin səsini eşidirsən? Ya da yanından keçən maşının? Diqqətlə dinlə. Bütün bunlarda Aşkar olmayanın mövcudluğunu hiss edirsən? Hiss etmirsən? Bunu səslərin ondan gəldiyi və yenidən ona qayıtdığı sakitlikdə axtar. Səslərdən çox, sakitliyə diqqət yetir. Ətrafdakı sakitliyə diqqət etmək daxili səssizlik yaradır: idrak sakitləşir. Kanal açılır.

Hər səs sakitlikdən doğur, sonra ölür və sakitliyə qayıdır. Hətta yaşadığı müddətdə belə, sakitliklə əhatə olunur. Sakitlik səsə var olmaq imkanı verir. O hər bir səsin, hər bir musiqi notunun, hər bir mahnının, hər bir sözün mahiyyətində var olan, amma aşkar olmayan parçasıdır. Aşkar olmayan bu dünyada sakitlik kimi mövcuddur. Ona görə deyirlər ki, bu dünyada Tanrıya sakitlikdən çox bənzəyən heç nə yoxdur. Sənin ancaq ona diqqət yetirməyin lazımdır. Kimləsə söhbət edəndə belə, sözlər arasındakı fasilələrə, cümlələr arasındakı səssiz boşluqlara diqqət et. Sən bunu edərkən, içindəki sakitlik ölçüsü böyüməyə başlayır. Sakitliyə diqqət etsən, mütləq daxili dinclik tapacaqsan. Kənardakı sakitlik, içəridəki dinclikdir. Və sən Aşkar olmayana girərsən.

Fəza
(məkan, boşluq)

Sakitlik olmadan heç bir səs mövcud olmadığı kimi, "heç nə" də onun olmasına imkan verən kosmik (boşluq) olmadan mövcud ola bilməz. Hər bir fiziki obyekt, yaxud cisim "heç nədən" törəyib, "heç nəylə" əhatə olunub və axırda "heç nəyə" də qayıdacaq. Ancaq bu hamısı deyil. Hər bir fiziki cismin daxilində "nədənsə", daha çox "heç nə" var. Fiziklərin dediyinə görə, materiyanın sərtliyi illüziyadır. Hətta fiziki bədənin də daxil olmaqla, bütün

sərt görünən materiyalar, demək olar ki, 100 faiz boşluqdan ibarətdirlər; atomlar arasındakı məsafə onların öz ölçüsündən xeyli böyükdür. Bundan başqa, hər bir atomun daxili əsas etibarilə boşluqdan ibarətdir. Yerdə qalan isə, sərt materiyanın hissəciklərindən daha çox hər hansı tezliyin titrəyişinə bənzəyir. Buddistlər bunu artıq 2500 ildən çoxdur ki, bilirlər. "Forma boşluq, boşluq isə formadır", – qədim və məşhur Budda mətnlərindən olan *Ham Sutrada*[7] deyilir. Hər şeyin mahiyyəti boşluqdur.

Aşkar olmayan bu dünyada özünü təkcə sakitlik kimi göstərmir; eyni zamanda məkan kimi bütün dünyanı içəridən və kənardan fəza (boşluq) olaraq əhatə edir. Bu da səssizlik kimi asanlıqla diqqətdən yayınır. Hamı məkanda mövcud olan şeylərə diqqət yetirir, amma məkanın özünə diqqət edən yoxdur.

Mənə elə gəlir ki, siz "boşluq" və ya "heç nə" deyəndə hər şeyin yoxluğunu deyil, mistik xüsusiyyətə malik bir şeyi nəzərdə tutursunuz. Bu "heç nə" nə deməkdir ?

Sualı düzgün qoymursan. İdrakın heç nəyi nəyəsə çevirməyə çalışır. Amma sən onu nəyəsə çevirməyə çalışan kimi gözdən qaçırdırsan.Heç nə, yəni fəza (boşluq) Aşkar olmayanın aşkar olmasıdır, fiziki formada təcəssüm edən hissi qavrayış dünyası fenomenidir. Onun haqqında təx-

[7] Heart Sutra – Sutranın ürəyi

minən ancaq bunu deyə bilərik, bu hətta özünəməxsus bir paradoksdur. Aşkar olmayan bilik predmeti ola bilməz. Sən "heç nədən" dissertasiya müdafiə edib elmi dərəcə ala bilməzsən. Alimlər fəzanın tədqiqi ilə məşğul olanda, onu adətən hissələrə ayırır və ya nəyəsə çevirirlər. Yəni naməlumu məlum vasitə ilə ifadə edərək, tanış termin və qavrayışlarla təsvir edərək, nəticə etibarilə mahiyyətini tamamilə nəzərdən qaçırırlar. Ən sonuncu nəzəriyyədə fəzanın qətiyyən boş olmadığı, hansısa maddə ilə dolu olduğunun deyilməsi təəccüblü deyil. Lakin nəzəriyyə ortaya çıxandan sonra onu sübüt və təsdiq etmək o qədər də çətin deyil, ən azından digər nəzəriyyələr meydana çıxana qədər

"Heç nə" yalnız o halda sənin üçün Aşkar olunmayana qapı ola bilər ki, əgər onu təyin etməyə və ya anlamağa cəhd etməyəcəksən.

Bəs biz burda onu anlamağa çalışmırıq ?

Qətiyyən. Mən sizə Aşkar olmayanın ölçülərini həyatınıza necə daxil edə biləcəyinizi göstərmək üçün bələdçilər verirəm. Biz bunu anlamağa cəhd etmirik. Burada anlamalı bir şey yoxdur.

Boşluqda "mövcudluq" yoxdur. "Mövcud olmaq" sözünün hərfi mənası "qabağa çıxmaq", yəni özünü göstərməkdir. Sən boşluğu dərk edə bilməzsən, çünki o özünü

göstərmir. Boşluğun özünün mövcudluğu olmasa da, qalan hər şeyin mövcud olmasına imkan verir. Sakitlikdə, Aşkar olunmayan kimi mövcud deyil.

Beləliklə, fəzada olan obyektdən diqqətini ayıranda və fəzanın özünü dərk etməyə başlayanda nə baş verir? Bu otağın mahiyyəti nədən ibarətdir? Mebel, şəkillər və sairə otaqda yerləşir, ancaq bu əşyalar otağın özü deyillər. Döşəmə, divarlar və tavan otağın sərhədləridir, ancaq onlar özü otaq deyil. Bəs bu otağın mahiyyəti nədir? Əlbəttə ki, boşluq. O olmasaydı, bu otaq da olmazdı. Bir halda ki boşluq "heç nədir", biz onda olmayanın, onda olandan əhəmiyyətli olduğunu deyə bilərik. Odur ki, səni hər tərəfdən əhatə edən və səndən keçən boşluğun fərqində ol. Onun haqqında düşünmə. Onu olduğu kimi hiss et. Bütün diqqətini "heç nəyə" yönəlt.

Sən bunu etməyə başlayanda, içində şüur dəyişikliyi baş verir. Səbəbi bilirsən nədir? Boşluqdakı mebel, divarlar və sair predmetlərin daxili ekvivalentləri sənin idrakının obyektləridir, yəni fikirlər, emosiyalar və duyğular. Boşluğun daxili ekvivalenti isə şüurdur, o sənin ağlının obyektlərinə var olmağa imkan verir, eynilə boşluq bütün bu şeylərin mövcudluğuna imkan verdiyi kimi. Ona görə də, diqqətini *şeylərdən*, yəni boşluqdakı predmetlərdən ayırırsansa, avtomatik olaraq idrakının obyektlərindən də ayırmış olursan. Başqa sözlə, buna görə sən boşluğu və sakitliyi eyni anda düşünə və dərk edə bilməzsən.

Ətrafındakı boşluğu dərk etməyə başlayanda, düşüncəsizlik boşluğunuda dərk etməyə başlayırsan, yəni saf şüur boşluğunu – Aşkar olmayanı. Elə boşluq üzərində dərin fikrə dalmaq sənin üçün bir kanal ola bilər.

Boşluq və səssizlik eyni şeyin, eyni "heç nəyin" iki tərəfidir. Bu daxili boşluğun və daxili sakitliyin zahirə çıxmasıdır ki, bu da elə dinclikdir – bütün var olanın hüdudsuz yaradıcı əhatəsi. İnsanlar çoxu bu meyarı qətiyyən anlamır. Onların üçün heç bir daxili boşluq yoxdur və görünür ,buna görə dinclikləri də yoxdur. Onların müvazinəti yoxdur. Başqa sözlə, onlar dünyanı bilir, ya da bildiyini düşünür, ancaq əslində Tanrını tanımırlar. Onlar bilmədən özlərini psixi və psixoloji formaları ilə eyniləşdirir, mahiyyəti dərk etmirlər. Ancaq istənilən fiziki forma dəyişkən və qeyri-sabit olduğundan, bu adamlar qorxu içində yaşayırlar. Bu qorxu onların həm özlərini, həm də başqalarını qətiyyən anlamamasına, eyni zamanda, dünyanı təhrif olumuş şəkildə görmələrinə səbəb olur.

Əgər dünyamızın sonuna səbəb olan hər hansı kosmik dağıntı baş versə, bu, Aşkar olunmayana qətiyyən toxunmazdı. "Möcüzələr kursu"[8] bu həqiqəti son dərəcə mənalı şəkildə çatdırır: "Həqiqi olana heç bir şey təhlükə

[8] A Course of Miracles

törədə bilməz. Həqiqi olmayan heç nə onsuzda yoxdur. İlahi dinclik də burada hakim olur".

Əgər sən Aşkar olmayanla şüurlu birlik halında qala bilsən, Aşkar olan dünyanın özünü də, ondakı bütün həyat formalarını da bu formaların arxasında dayanan Vahid Həyatın ifadəsi kimi yüksək qiymətləndirər, sevər və hörmət edərsən. Sən bilirsən ki, hər bir fiziki forma meydana çıxıb yenidən yox olmaq üçün yaradılıb və nəticə etibarilə, bu dünyada heç bir şeyin heç bir mənası yoxdur. Onda İsanın sözləri ilə desək, sən "dünyaya qalib gəlmisən", ya da Buddanın dediyi kimi, "o biri sahilə keçmisən".

Fəzanın və Zamanın Əsl Mahiyyəti

İndi bu haqda düşün: əgər sakitlikdən başqa heç nə olmasaydı, sakitlik mövcüd olmayacaqdı və sən onun nə olduğunu heç vaxt bilməyəcəkdin. Sakitlik ancaq səs yarandıqdan sonra ortaya çıxır. Eynilə bunun kimi, fəza da heç bir obyekt olmadan mövcud ola bilməzdi. Təsəvvür et ki, sən ulduzların, qalaktikaların olmadığı, ancaq boşluqdan ibarət ucsuz-bucaqsız fəzada sərbəst şəkildə mövcud olan şüur nöqtəsisən. Və təsəvvür et ki, fəza birdən kiçilir; hətta yox olur. Yerdəyişmə olmasa, sürət də olmaz. Məsafə və fəzanın varlığı üçün ən azı iki ayrı aralıq nöqtəsi olmalıdır. Fəza o zaman var

olur ki, “iki” “on minlərə”, Lao Tszının dediyi kimi aşkar olan dünyaya çevrilir, yəni fəza getdikcə daha hüdudsuz olur. Ona görə də, dolğun dünya və kainat eyni anda yaranır.

Fəza olmadan heç bir şey ola bilməz, hərçənd, öz-özlüyündə fəza heç nədir. Kainat yaranmamışdan, “böyük partlayışdan” əvvəl doldurulmayı gözləyən heç bir boş yer, fəza olmayıb. Təkcə Aşkar olmayan- Bir olub. Ancaq elə ki Bir “on minlərə” çevriləndə, çoxluğun var olmasına imkan verən fəza ortaya çıxdı. Bəs o haradandır? Yoxsa o kainata yer yaratmaq üçün Tanrı tərəfindən yaradılmışdı? Təbii ki, yox. Fəza “heç nədir”, ona görə də, heç vaxt yaradılmayıb.

Aydın gecədə genişliyə çıxıb, göyüzünə bax. Adi gözlə gördüyün minlərlə ulduz orada həqiqətən var olanın son dərəcə cüzi bir hissəsidir. Ən güclü teleskopların vasitəsilə artıq milyardlarla qalaktikanın varlığı aşkarlanıb və hər bir qalaktika milyardlarla ulduzun olduğu “kainat adasıdır”. Bununla belə, insanı daha çox heyrətə gətirən fəzanın bütün bu möhtəşəmliyə var olmağa imkan verən sonsuzluğu, dərinliyi və sakitliyidir. Fəzanın əlçatmaz sonsuzluğundan və sakitliyindən əzəmətli və böyük pərəstişə layiq heç nə ola bilməz. Bununla belə, fəza nədir axı? Sadəcə boşluq, hüdudsuz bir boşluq.

Kainatda ağıl və hisslərimizlə qavrayaraq, fəza hesab etdiyimiz şey elə zahiri görünüş qazanan və maddi for-

mada təcəssüm edən Aşkar olmayanın özüdür. O Tanrının "cismidir". Ən böyük möcüzə odur ki, kainata var olmağa imkan verən sakitlik və sonsuzluq yalnız orada deyil, həm də sənin içindədir. Sən bütövlükdə və tam mövcud olanda, onunla idraksızlığın qayğısız daxili məkanı kimi təmasda olursan. O sənin daxilində sonsuzdur, ancaq uzunluğuna yox, dərininə. Nəticə etibarilə, fəzanın uzunluğu vahid üstün reallıq olan dibsiz dərinliyin yanlış qavranmasıdır.

Eynşteynə gösə, fəza və zaman ayrılmazdır. Mən bunu o qədər də yaxşı anlamıram, ancaq düşünürəm ki, o zamanın fəzanın dördüncü ölçüsü olmasından danışır. O bunu "fəza-zaman kontiniumu[9]" adlandırır.

Tamamilə doğrudur. Sənin zahirən fəza və zaman kimi qəbul etdiyin şey nəticə etibarlə illüziyadır, ancaq bununla belə əsl həqiqəti əks etdirir. Onlar Tanrının- sizin ətrafınızda, zahiri mövcudluğa sahib olduqları kimi anladığın - iki əsas atributu olan, sonsuzluq və əbədiyyətdir.

Həm fəza həm də zaman, sənin içində, səninki olduğu kimi öz həqiqi təbiətini də açığa vuran daxili bir ekvivalentə malikdir. O halda əgər fəzanın ekvivalenti dinclikdirsə, idraksızlığın sonsuz dərin reallığıdırsa, zamanın

[9] Kontinuum – Bir-birinə bağlı təzahürlərin, proseslərin cəmi.

daxili ekvivalenti mövcudluqdur, yəni əbədi Mövcudluq anının dərkidir. Yada sal ki, onların arasında heç bir fərq yoxdur. Sən fəzanı və zamanı içində Aşkar olmayan kimi dərk edəndə, xarici fəza və zaman sənin üçün mövcud olmaqda davam edirsə belə, bu qat-qat az əhəmiyyətli olacaq. Dünya da sənin üçün mövcud olmaqda davam edər, ancaq artıq səni sıxışdırıb məhdudlaşdırmaz. Ona görə də, dünyanın ali təyinatı dünyada deyil, onun xaricindədir. Əgər fəzada (kosmosda) heç bir obyekt olmasaydı, sən onu dərk edə bilməzdin, eynilə bu şəkildə Aşkar olanı dərk etmək üçün də dünya zəruridir. Bəlkə də, sən buddistlərin nə dediyini eşitmisən: "Əgər illüziya olmasaydı, aydınlanma da olmazdı". Aşkar olmayan özünü məhz dolğun dünya vasitəsilə və nəticə etibarilə sənin vasitənlə dərk edir. Sən kainatın ilahi təyinatını həyata keçirmək üçün buradasan. Ona görə bu qədər əhəmiyyətlisən!

Şüurlu Ölüm

Artıq haqqında danışdığım yuxu görmədən yatmaqdan başqa, daha bir kanal var, ancaq o sanki qeyri-ixtiyaridir, hətta məcburidir. O, fiziki ölüm anında qısa müddət açılır. Əgər öz mənəvi-ruhi reallaşman üçün həyatın boyu malik olduğun imkanlardan istifadə etməsən

belə, bədənin öldükdən sonra sənin üçün son kanal açılacaq.

Ölüm kandarından dönən insanların çoxu, bu təcrübə zamanı bu kanalı parlaq bir işıq kimi gördüklərini bildiriblər. Onların bir çoxu xoşbəxt qayğısızlıq və dərin dinclik hiss etdiklərini söyləyiblər. Tibet "Ölürlə Kitabında" o, "Boşluğun rəngsiz işıq şüasının parıltısı" kimi təsvir olunur və orada deyildiyi kimi, "sənin həqiqi "mənliyindir". Ancaq bu kanal çox qısa müddət üçün açılır və əgər o ana qədər həyatında bircə dəfə də Aşkar olmayanın yönləri ilə qarşılaşmamısansa, bu dəfə də əldən qaçıracaqsan. İnsanların çoxu özündə həddən artıq müqavimət qalığı, həddən artıq qorxu, hisslərindən həddən artıq asılılıq, özlərini aşkar olan dünyanın atributları ilə çox güclü eyniləşdirirlər. Odur ki, onlar bu kanalı görəndə, qorxub üzlərini çevirir, sonra isə huşlarını itirirlər. Bundan sonra baş verənlərin çoxu məcburi və mexaniki şəkildə olur. Əvvəl-axır başqa bir müəyyən doğum və ölüm dövrü olacaq. Sadəcə onların mövcudluğu şüurlu ölüm üçün yetərincə güclü olmayıb.

Belə çıxır ki, bu kanaldan keçmək yox olmaq anlamına gəlmir.

İstənilən digər kanaldan keçəndə olduğu kimi, şəxsiyyətinin yox, əsl təbiətinin şüalanan işığı qalır. İstənilən halda sənin şəxsiyyətində real və həqiqətən qiy-

mətli bir şey varsa, bu sənin işıq şüalandıran həqiqi təbiətindir. O heç vaxt itmir. Dəyərli və həqiqi olan heç bir şey itmir.

Ölümün yaxınlaşması və ölüm yəni fiziki bədənin parçalanması mənəvi-ruhi reallaşma üçün çox gözəl imkandır. Biz ölümə diqqətsiz yanaşan mədəniyyət çərçivəsində yaşamağa başladığımız vaxtdan bu imkanı hər zaman dramatik olaraq əldən buraxmışıq. Bunun kimi həqiqətən əhəmiyyətli olan hər şey diqqətdən kənarda qalır.

Hər bir kanal ölüm kanalıdır, saxta mənliyin ölümü. Sən ondan keçərək öz kimliyini idrakının yaratdığı psixoloji obrazdan almağı dayandırırsan. Ondan keçərək bunun illüziya olduğunu anlamağa başlayırsan, eynilə özünü bədəninlə eyniləşdirməyinin illüziya olması kimi. Ölümün bütün mahiyyəti illüziyanın sonudur. Ölüm illüziyaya bağlı olduğun dərəcədə ağrılıdır.

VIII fəsil
Münasibətlərin Aydınlanması

İndiki Ana Olduğun Yerdən Daxil Ol

Mən həmişə düşünmüşəm ki, sevgi olmadan kişiylə qadın arasında əsl aydınlanmanın olması mümkün deyil. Məgər bizi bütövlüyə qaytaran o deyil? Məgər məhəbbətsiz həyatı realizə olunmuş və mükəmməl saymaq olar?

Bəs sən özün necə hesab edirsən?
Səndə belə bir şey olub?

Hələ ki olmayıb, ancaq başqa nə cür ola bilər? Bunun belə olacağını təxmin edirəm.

Başqa sözlə, sən *zamanla* baş verəcək hadisənin səni xilas edəcəyini gözləməkdə davam edirsən. Bəlkə, elə haqqında danışdığımız başlıca səhv budur? Nə zamanda, nə də məkanda xilas yoxdur. Xilas başqa yerdə burada və indidədir.

"Xilas burada və indidədir" nə deməkdir? Mən bunu anlamıram. Mən hətta xilasın nə olduğunu da bilmirəm.

İnsanların çoxu daim fiziki həzlər, ya da psixoloji məmnunluqların müxtəlif formalarının ardınca qaçırlar,

çünki bunun onları xoşbəxt edəcəyinə, qorxu və ya ehtiyac hissindən azad edəcəyinə inanırlar. Onlar xoşbəxtliyi fiziki həzz yoluyla əldə olunan ali bir hiss, ya da hər hansı psixoloji məmnunluq vasitəsilə qazanılan özünü daha təhlükəsiz və daha dolğun hiss etmə kimi qəbul edirlər.

Ancaq bu qeyri-məmnunluq və bacarıqsızlıq durumundan qurtuluş arayışıdır. Bu yolla alınması mümkün olan istənilən həzz duyğusu heç vaxt davamlı olmur, ona görə də, məmnunluq və ya özünü reallaşdırma duyğusu adətən gələcəkdə xəyal olunan, "buradan və indidən" uzaqdakı xəyali bir nöqtəyə proyeksiya olunur. "*Bunu* əldə etdikdən, ya da *bundan* xilas olduqdan sonra mənə yaxşı olacaq." Bu, idrakın gələcəkdə qurtuluş illüziyasını yaradan şüursuz halıdır.

Əsl qurtuluş özünü reallaşdırmaqda, dünyanın və həyatın dolğunluğundadır. Bu həqiqi kimliyiniz halını almaqdır, içinizdə əleyhdarı olmayan bir yaxşılıq, ətrafınızda isə heç bir şeyə bağlı olmayan bir Varlıq sevinci hiss etməkdir. Bu, müvəqqəti deyil, daimi mövcudluq kimi hiss olunur. Teizmin dilində buna, Tanrını özündən kənarda deyil, öz daxili mahiyyətin kimi "dərk etmək" deyilir. Həqiqi qurtuluş özünü zamanxarici və formasız Vahid Həyatın ayrılmaz hissəsi kimi hiss etməkdir; bütün *mövcud olanlar* öz varlıqlarını ondan götürürlər.

Əsl xilas azad olma durumudur: qorxudan, əzabdan, natamamlıq və faydasızlıq duyğusundan, istədiyin, ehtiyac duyduğun, yapışdığın və bağlandığın hər şeydən azad olmaqdır. O, zəhlətökən fikirlərdən, neqativdən, ən başlıcası da psixoloji tələbat olaraq keçmişdən və gələcəkdən azad olmaqdır. İdrakın sənə buradan ona çata bilməyəcəyini deyir. Əvvəlcə guya nəsə baş verməlidir, yəni sən azad və tam reallaşmış ola bilənə qədər kimsə və ya nəsə olmalısan. Əslində isə o sənə deyir ki, azad və kamil olana qədər sənə zaman lazımdır, bunu həyata keçirmək üçün ilk əvvəl sənə nəyisə tapmaq, seçmək, etmək, nəyəsə nail olmaq, nəyisə mənimsəmək, kimsə olmaq, yaxud nəyisə anlamaq gərəkdir. Sənə elə gəlir ki, zaman qurtuluş vasitəsidir, halbuki o bu yolda ən böyük maneədir. Sən ora buradan, indi olduğun yerdən bağlana bilməyəcəyini güman edirsən, indiki olduğun halınla onu əldə edə bilməyəcəyini düşünürsən, çünki hələ yetərincə yaxşı və kamil deyilsən. Ancaq həqiqət budur ki, "bura və indi" ora ilə əlaqə yarada biləcəyin yeganə başlanğıc nöqtəsidir. Sən ora ilə *artıq* orada olduğunu dərk etmək vasitəsilə "*əlaqə yaradırsan*". Sən Tanrını onu axtarmağa ehtiyacın olmadığını dərk edəndə tapırsan. Ona görə də, bu azadlığa gedən yeganə yol deyil: istənilən yoldan istifadə etmək olar və heç bir konkret yola riayət etməyə ehtiyac yoxdur. Ancaq tək bir giriş nöqtəsi var – İndiki an. Bu andan kənarda heç bir qurtuluş ola bilməz.

Sən tənhasanmı? İndiki ana oradan daxil ol. Sevdiyin biri varmı? İndiki ana oradan daxil ol.

Səni azadlığa bu andan daha çox yaxınlaşdıracaq heç bir şey yoxdur. Qiymətli hər şeyin gələcəkdə olduğunu düşünməyə öyrəşən ağlın bunu qavraması çətin ola bilər. Keçmişdə etdiklərin və ya sənə qarşı edilənlər indi olana "hə" deməyinə və diqqətini Mövcud ana cəmləşdirməyinə mane ola bilməz. Sən bunu gələcəkdə edə bilməzsən. Sən bunu ya indi etməlisən, ya da heç vaxt etməyəcəksən.

"Sevgi-Nifrət" Münasibətləri

Nə qədər ki mövcudluq titrəyişinə çıxış tapmamısan, istənilən münasibət, xüsusilə də yaxın əlaqələr son dərəcə dağınıq və pozucu halda olacaq. Onlar müəyyən dövr ərzində sənə ideal görünə bilərlər; məsələn, sən "vurulanda". Ancaq mübahisələr, konfliktlər çoxaldıqca, qeyri-məmnunluq duyğusu artıqca və hətta emosional, fiziki zor artdıqca onun dağılmasının qarşısı almaq mümkün olmayacaq. Belə görünürkü, "sevgi münasibətlərinin" çoxu olduqca qısa zamanda "sevgi-nifrət" münasibətlərinə çevrilir. O zaman sevgi ən kiçik zərbə ilə öz maskasını dəyişə, qəfil sənə düşmən kəsilə, üzərinə qəddarcasına hücuma keçə, nifrətə çevrilə bilər. Həm də bu normal hal olaraq görülür. Sonra bir neçə ay, yaxud il ərzində münasibətləriniz sanki "sevgi" ilə nifrət arasında tərəd-

düd edəcək və bu sənə həzz verdiyi qədərdə, ağrıda verəcək. Cütlüklərin bu dövrlərə zərərli vərdiş kimi bağlanmalarında qeyri-adi heç nə yoxdur. Aralarındakı dram onlara özlərini gümrah hiss etmə imkanı yaradır. Ancaq müsbət və mənfi qütblər arasında tarazlıq itəndə, neqativ və dağıdıcı dövrələrin intensivliyi artanda (bu isə adətən gec-tez baş verir), münasibətlərin birdəfəlik qırılması o qədər də gecikmir.

Elə görünə bilər ki, əgər neqativ-dağıdıcı dövrələri aradan qaldırmaq mümkün olsa, hər şey yaxşı olacaq və münasibətlər yoluna düşəcək. Ancaq təəssüf ki, bu mümkün deyil. Qütblər qarşılıqlı olaraq bir-birinə bağlıdır. Sən biri olmadan o birinə sahib ola bilmərsən. Pozitivin içində ortaya çıxmamış neqativ də var. Hər ikisi mahiyyət etibarilə eyni pozuntunun müxtəlif yönləridir. Mən burada romantik deyilən münasibətlərdən danışıram, əks tərəfi olmayan idrakın hüdudlarının kənarından gələn əsl sevgidən deyil. *Sevgi* - şüurlu insanlar qədər az görünən bir şeydir.

Ancaq, düşüncə axarında bir fasilə, bir boşluq olanda qısa və müvəqqəti sevgi anları yaşamaq mümkün olur

Əlbəttə, münasibətlərin pozitiv tərəfi ilə müqayisədə neqativ tərəfi daha asanlıqla görünüb, tanına bilir. Ayrıca həm də neqativin mənbəyini özündən çox qarşı tərəfdə görmək daha asandır. Bu bir çox formalarda təzahür oluna bilər: sahib olmaq arzusunda, qısqanclıq hissində, nə-

zarət etmək ehtiyacında, qarşı tərəfdən uzaqlaşmaqda, ifadə olunmamış qəzəbdə, haqlı olma ehtiyacında, qarşı tərəfə diqqətsilikdə, özünə qapanmaqda, emosional sorğu-sullarda və manipulyasiyalarda, mübahisələrdə, tənqiddə, ittihamlarda, qəzəb və ya aqressiyada, valideynlərin hələ keçmişdə vurduğu ağrılara görə hayıf almaq istəyində, güclü qəzəb tutmasında və sənə qarşı fiziki zorakılıqlarda.

Pozitiv tərəfdə sən öz partnyorunu "sevirsən." Başlanğıcda bu son dərəcə qaneedici olur. Sən özünü tam gümrah və canlı hiss edirsən. Varlığın birdən-birə məna kəsb etməyə başlayır, ona görə ki, kiminsə sənə ehtiyacı var, səni istəyir və səni özünü xüsusi biri olaraq hiss etməyə məcbur edir. Sən də öz növbəndə eyni şeyi onun üçün edirsən. Bu duyğu o dərəcədə güclü ola bilər ki, onunla müqayisədə digər hər şey sadəcə solğun və əhəmiyyətsiz görünər.

Buna baxmayaraq, ola bilərki bu durumun bir möhtaclıq yaratdığını və zərərli bağlılıq xüsüsiyyətinə malik olduğunu da görə biləsən. Sən digər insandan asılı vəziyyətə düşürsən. Ya da o sənə narkotik maddə kimi təsir edir. Bu narkotik maddəni tapanda yüksəklikdə olursan, onu tapa bilməmək ehtimalı və düşüncəsi isə qısqanclıq, sahib olma arzusu, emosional şantaj yoluyla manipulyasiya cəhdləri doğura, qınaq və ittihamlara səbəb ola, itirmək qorxusu yarada bilər. Əgər o insan səni

qəflətən tərk edirsə, bu səndə ən kəskin düşmənçilik, kədər və ümidsizlik doğura bilər. Zərif sevgi bir göz qırpımında ağır qınaqlara və ya qəm-qüssəyə çevrilə bilər. Bəs məhəbbət harada qaldı? Məgər sevgi bircə anda tərsinə çevrilə bilərmi? Bu sevgi idimi, yoxsa sadəcə kimisə tutub-saxlamaq kimi zərərli bir vərdiş?

Zərərli Asılılıq və Bütövlük Axtarışı

Niyə biz başqa insana bağlanırıq?

Romantik sevgi münasibətlərinin belə güclü, dolğun və hər zaman tələbkar olmasının səbəbi insanın qəlbinin çox dərinliklərində gizlənmiş və həyatının reallaşmayan, aşkar olunmayan bir hissəsi olan qorxudan, ehtiyacdan, çatışmazlıqdan və natamamlıqdan qurtuluş kimi görünməsiylə bağlıdır. Bundan başqa, bu durumun fiziki və psixoloji ölçüsü də var.

Fiziki planda siz bütöv deyilsiniz və heç vaxt da olmayacaqsınız: çünki siz ya qadınsınız, ya da kişi, bu isə necə deyərlər, bütövün yarısıdır. Bu mənada bütövlüyə cəhd, yəni bir olmağa qayıdış özünü cinsi meyil şəklində göstərir; kişiyə qadın lazımdır, qadına isə kişi. Bu, əks enerji qütbünə birləşmə yolunda, demək olar ki, qarşısıalınmaaz bir səydir. Bu fiziki meylin kökü mənəvidir: duallığa son qoymağa güclü istək və bütövlük durumuna qayıtmaqdır. Cinsi əlaqə fiziki planda bu duruma hər

şeydən çox yaxınlaşmağa imkan verir. Ona görə də, fiziki reallığın bizə bəxş edə biləcəyi ən güclü hissiyyatdır. Ancaq cinsi əlaqə bütövlüyün, həzz anının ötəri işartısından başqa bir şey deyil. Bu, şüursuz olaraq xilas yolu kimi qəbul olunduğundan, siz bu duallığın sonunu formalar dünyasında axtarmağa başlayırsınız, yəni onu tapmağın mümkün olmadığı yerdə. Sənə həvəsə və həyəcana gətirən ötəri işartı bəxş edilir, bir anlıq cənnət göstərilir, ancaq onda yaşamağa icazə verilmir və yenidən ayrı bir bədəndə olduğunu görürsən.

Psixoloji anlamda yarımçıqlıq və natamamlıq duyğusu, fiziki planda olduğundan qat-qat böyük həcmdə ortaya çıxır. Nə qədər ki özünü idrakınla eyniləşdirirsən, mənlik duyğunu kənardan alırsan. Yəni kim olduğun haqda duyğunu nəticə etibarilə sənə heç bir dəxli olmayan şeydən alırsan: misal üçün, öz sosial rolundan, qazandığın mülkiyyətdən, xarici görkəmindən, uğurlarından və uğursuzluqlarından, inanc sistemindən və s. İdrakın yaratdığı bu saxta mənlik və ya eqo özünü təhlükədə və zəif hiss edir eyniləşəcəyi, ona var olma hissini verən yeni şeylər axtarır.

Amma, heç bir şey onun daimi varlığını təmin etmək üçün yetərli olmur. Beləliklə onun qorxusu heç vaxt yoxa çıxmır; natamamlıq və ehtiyac duyğusu daim qalır.

Sonra kiminləsə şəxsi (sevgi) münasibətlər yaranır. Elə təəssürat yaranır ki, onlar sanki özləriylə eqonun bü-

tün problemlərinin həllini gətirir və onun bütün tələbatlarına cavab verirlər. Ən azından başlanğıcda belə görünür. Sənin əvvəllər mənlik duyğunu aldığın şeylər ar-tıq nisbi olaraq əhəmiyyətini itirir. İndi sənin yerdə qalan hər şeyi əvəzləyən, həyatına məna verən bircə diqqət mərkəzin var və sən öz şəxsiyyətini onun sayəsində tapırsan: bu "vurulduğun insandır". Artıq sən biganə kainatda ayrı bir hissəcik deyilsən, ya da sənə elə gəlir. Artıq sənin dünyanın mərkəzi var: sevdiyin yeganə insan. Bu mərkəzin kənarda olması və bu səbəbdən səndəki mənlik duyğusunun əvvəlki tək kənardan gəlməsi isə ilk vaxtlar hətta mənasız görünür. Mühüm olan odur ki, bütün bunların altındakı eqoya xas natamamlıq, qorxu, yarımçıqlıq və özünü reallaşdırmamaq duyğuları artıq yoxdur.

Yoxsa var? O artıq yox olub, yoxsa xoşbəxt səthi gerçəkliyin altında varlığını davam etdirir?

Əgər münasibətlərində "sevgi" və onun əksi olan qınaq, məzəmmət, emosional zorakılıq yaşayırsansa, deməli, eqo bağlılığını və fiziki asılılığını yanlış olaraq sevgi kimi qəbul edirsən. Öz partnyorunu sevdiyin halda, ona hücuma keçə bilməzsən. Əsl sevginin əksi yoxdur. Əgər sənin "məhəbbətinin" əksi varsa, o sevgi deyil, eqonun daha tam və dərin mənlik duyğusuna tələbatıdır və qarşı tərəf bu tələbatı müvəqqəti olaraq qarşılayır. Bununla eqo azadlığı gizlicə əvəz edir və qısa müddət ərzində həqiqətən azadlıq kimi görünür.

Ancaq elə bir məqam yetişir ki, partnyorun (daha doğrusu eqon), tələbatlarını qarşılaya bilmir. Eqoistik şüurun ayrılmaz tərkib hissəsi olan, ancaq "sevgi münasibətləri" adı ilə ört-basdır edilən ağrı, qorxu və boşluq hissi yenidən üzə çıxır. Narkotika asılılığı da eynilə belədir. Nə qədər ki narkotik maddə var, sən zirvədəsən, ancaq elə bir zaman gəlir ki, artıq narkotika təsir etmir. Ağrı-acı geri qayıdanda sən özünü əvvəlkindən daha kəskin ağrılı şəkildə hiss edirsən və partnyorunu bu duyğuların səbəbkarı hesab edirsən. Bu o deməkdir ki, bu duyğuları xaricə proyeksiya edir və partnyorunu ağrılarının bir hissəsi hesab edərək, ona qəddarcasına hücuma keçirsən. Sənin bu hücumun partnyorunun da ağrısını oyada bilər və o da cavab qaytara bilər. Bu zaman eqo hələ şüursuzcasına ümid edir ki, onun hücumu və ya qarşısındakını idarə etmək cəhdləri partnyorunu cəzalandırmaq və ya onu davranışını dəyişməyə məcbur etmək üçün yetərli olacaq, beləliklə də o bu insanı yenə ağrılarınızı ovutmaq üçün istifadə edə biləcək.

Hər bir asılılıq öz ağrınla üzləşərkən onu keçməyi şüursuz olaraq rədd etməyindən qaynaqlanır. İstənilən bağlılıq ağrı ilə başlayır, ağrı ilə də sona çatır. Hər nəyə bağlanırsan-bağlan – alkoqola, yeməyə, icazə verilən və ya qadağa olunan narkotik maddələrə, yaxud da insana, – ondan öz ağrını dayandırmaq üçün istifadə edirsən.

Məhz buna görə də, intim münasibətlərdəki ilkin eyfori-

ya keçib-getdikdən sonra, çoxlu ağrı, iztirab əmələ gəlir. Bü münasibətlər ağrı və iztirabın səbəbi deyildir. Onlar sənin içində artıq var olan ağrını və iztirabı sadəcə ortaya çıxarırlar. İstənilən bağlılıq labüd olaraq müyyən nöqtəyə gəlib çatdıqda artıq sənə təsir göstərmir, onda ağrını əvvəlkindən daha kəskin şəkildə hiss edirsən.

İnsanların əksəriyyətinin indiki andan qaçmasının və nicat yolunu gələcəkdə axtarmasının səbəblərindən biri də budur. Əgər onlar diqqətlərini mövcud ana cəmləsələr, ilk növbədə ağrıları ilə qarşılaşacaqlar. Bu isə onların ən çox qorxduğu şeydir. Kaş ki, onlar İndiki anda olaraq onun keçmişi bütün ağrı-acıları ilə birlikdə yox edən gücünü, illüziyaları dağıdan reallığını görəydilər. Kaş ki, öz reallıqlarına, Tanrıya necə yaxın olduqlarını biləydilər.

Ağrıdan yayınmaq üçün münasibətlərdən qaçmaq da çıxış yolu deyil. Ağrı istənilən halda var. Üç il ərzində münasibətlərdəki üç uğursuzluq, həmin müddətdə ərzində səni kimsəsiz adada, yaxud qapalı otaqda qalmaqdan daha çox ayılmağa sövq edər. Lakin tənhalığına doyumlu mövcudluq gətirə bilsən, bu da sənin işinə yarayar.

Asılılıqdan Aydınlanmış Münasibətlərə

Biz asılı münasibətləri əsl münsibətlərə çevirə bilərik?

Əlbəttə. İndiki anda ol, mövcudluğunu dərinləşdir və gücləndir, diqqətini indiki ana mümkün qədər dərindən cəmlə. Bu zaman hətta sənin tək və ya partnyorla yaşamağın da önəmli deyil, çünki mövcudluq istənilən halda əsas halqa olaraq qalır. Sevginin çiçəklənməsi üçün sənin mövcudluğunun işığı elə güclü olmalıdır ki, düşünən eqo və ya ağrı səni İndiki andan çıxara bilməsinlər və sən onları yanlış olaraq özün kimi qəbul etməyəsən. Özünü düşünən eqodan kənar Varlıq kimi, zehni səs-küyün arxasında gizlənmiş sakitlik kimi, ağrının arxasındakı sevgi və sevinc kimi dərk etmək azadlıqdır, qurtuluşdur, aydınlanmadır. Özünü ağrıdan ayırmaq bu ağrını mövcud hala gətirmək, bununlada onu kökündən dəyişikliyə məruz qoymaqdır. Özünü düşüncədən ayırmaq, fikirlərinin və davranışlarının şahidi olmaq (xüsusilə də, idrakında durmadan təkrarlanan şablonlar şəraitində), eqonun oynadığı rolları müşahidə etməkdir.

Əgər eqonu öz "mənin" hesab etməyi dayandırsan, idrak da öz zəhlətökənliyini itirir, əsas bezikdirici xüsusiyyəti olan ittihamçılıqdan və bununla var olana müqavimət göstərməkdən, qarşıdurmalar, dramlar və yeni ağrılar yaratmaqdan məhrum olur. Var olanı qəbul etməklə ittiham etməkdən əl çəkir və idrakdan azad olursan. Bununla da sevgi, sevinc, sülh və dinclik üçün şərait yaradırsan. Hər şeydən əvvəl özünü ittiham etməyi dayandır. Sonra partnyorunu ittiham etməyi dayandır. Dəyişiklik prosesinin ən güclü katalizatoru partnyorunu mühakimə

etmək və hər hansı bir şəkildə dəyişdirmə ehtiyacı duymadan, olduğu kimi qəbul etməkdir. Bu səni dərhal eqo çərçivəsindən kənara çıxarır. İdrakın bütün oyunları, bağlılıq və asılılıq bitir. Artıq ortada heç bir qurban, ya da qurban edilən, heç bir mühakimə edən və ya təqsirləndirilən yoxdur. Bu istənilən qarşılıqlı asılılığın, başqasının şüursuz modelinə çəkilərək beləliklə də onun davam etdirilməsini təmin etməyin sonudur. Onda siz ya sevgiylə ayrılacaq , ya da İndiki anın – Varlığın daha dərinliyinə girəcəksiniz.

Yəni bu belə asandır?

Bəli, asandır. Sevgi Varlığın bir halıdır. Sevgi sənə kənardan gəlmir, o qəlbinin dərinliyindədir. Sən onu heç vaxt itirməyəcəksən, o isə səni tərk etməyəcək. O heç bir xarici formadan, yanında peyda olan hər hansı digər bədəndən asılı deyil. Mövcudluğunun sakitliyində formasız və zamanxarici reallığını aşkar olmayan və fiziki bədənini dolduran həyat kimi hiss edə bilərsən. Onda istənilən digər insanda, hətta digər varlıqda eyni həyatı dərindən duymaq imkanı qazanırsan. Formaların və ayrılıq pərdəsinin arxasına baxırsan. Bu birliyin dərk edilməsidir. Bu elə sevgidir.

Tanrı nədir? O, həyatın bütün formalarının kənarında və daxilindəki əbədi tək həyatdır. Bəs sevgi nədir? Sevgi bu tək həyatın varlığını öz içində və bütün varlıqların içində hiss etməkdir. O elə sevgi olmaq deməkdir. Dolayısıyla bütün sevgilər Tanrı sevgisidir.

&

Necəki günəş işığı seçici deyilsə, sevgi də seçici deyil. O heç bir insana xüsüsi yanaşmır. O bir insanı seçib, digərlərinə biganəlik göstərmir. Ayırıcı sevgi Tanrı sevgisi deyil, eqo "sevgisidir." Ancaq, həqiqi sevgini hiss etməyin intensivliyi dəyişə bilər. Bəzən bir insan səndən şüalanan sevgini başqalarından daha aydın və güclü əks etdirə bilər. Əgər o insan da sənə münasibətdə eyni hissləri yaşayırsa, onda onunla sevgi münasibətlərində olduğunu söyləmək olar. Səni o insanla bağlayan əlaqə, istənilən digər bir şeylə, tutaq ki, yaxındakı avtobusda oturan başqa bir adamla, yaxud quşla, ağacla və ya çiçəklə bağlayan əlaqə ilə eynidir. Fərq yalnız hiss etdiyin intensivliyin dərəcəsindədir.

Bəzi asılı münasibətlərdə belə elə məqamlar olur ki, onların arasından həqiqi şeylər, bir-birinə qarşı tələbatdan üstün dayanan nəsə işarır. Belə hallarda sənin və partnyorunun idrakı müvəqqəti susur, ağrı isə, mürgüləyən duruma keçir. Bəzən bu, fiziki yaxınlıq zamanı, yaxud körpənizin doğumuna hər ikiniz şahid olanda və ya birlikdə ölümlə üz-üzə gələndə, ya da ikinizdən biriniz ciddi xəstəliyə düçar olanda baş verə bilər; bu hallarda idrak gücsüz olur. Bu baş verəndə, adətən idrakın altında gizlənən Varlığın özünü göstərməyə başlayır və həqiqi ünsiyyətin əsasını da məhz bu təşkil edir.

Həqiqi əlaqə birləşmədir, birliyin dərk edilməsidir. Bu hal adətən tez itirilir, çünki nə qədər ki, mövcudluq anında uzun müddət qala, idrakından, onun köhnəlmiş stereotiplərindən uzaq dura bilmirsən, o elə belə də olacaq. İdrakın və özünü onunla eyniləşdirmən geri dönən kimi, sən yenə özün yox, özünün zehni bir obrazı olursan. Ona görə də, eqonun tələbatlarına cavab vermək üçün yenidən rola girirsən. Sən yenə də insan kimi görünən, başqa idrakla əlaqə və qarşılıqlı təsirdə olan, "sevgi" deyilən oyunu oynayan insan zehni olmusan.

Qısamüddətli sevgi anları mümkün olsa da, idrakınla eyniləşməkdən tam azad ola bilməyənə və andakı mövcudluğun yetərincə dərin olmayana, ağrılı bədəni yox etməyənə, ya da ən azından özün müşahidəçi kimi mövcud olmağı öyrənməyənə qədər sevgi çiçəklənə bilməz. Elə ki ağrı sənə hökm edə bilmir, bu zaman onun sevgini öldürməyə də gücü çatmır.

Münasibətlər Mənəvi Təcrübə Kimi

Şüurun eqoistik rejimi onu doğuran digər sosial, siyasi və iqtisadi strukturlarla birlikdə öz süqutunun final mərhələsinə qədəm qoyanda, kişilərlə qadınlar arasındakı münasibətlər bu gün bəşəriyyətin içində olduğu dərin böhranı yaşamağa başlayır. İnsanlar getdikcə özlərini idrakları ilə daha güclü eynilərdirdikləri üçün, onların mü-

nasibətləri əksərən Varlıqdan qopur və ona əsaslanmır. Ona görə də, ağrı mənbəyinə çevrilir. Belə olduqda isə münasibətlərdə problem və konfliktlər aparıcı olur.

Milyonlarla insan bu an tək, həyat yoldaşları olmadan uşaqlarıyla birlikdə yaşayır, heç kəslə yaxın əlaqə yaratmır və ağılsız dramları əvvəlki münasibətlərinin təcrübəsi üzərində təkrarlamaq istəmir. Bəziləri qeyri-müəyyən hədəf axtarşında partnyorunu dəyişir, əks qütbün enerjisi ilə birləşmək yoluyla özlərini reallaşdırmağa çalışır, bir həzz-ağrı dövrəsindən digərinə keçirlər. Başqaları isə neqativliklə dolu pozulan münasibətlər şəraitində yaşamağa davam edərək qarşılıqlı uzlaşma axtarırlar: onlar bunu "uşaqların xatirinə", yaxud "təhlükəsizlik naminə", adət etdikləri üçün və ya tək qalmaq qorxusu altında hansısa qarşılıqlı "faydalı" razılaşmalara əsasən, hətta duyğusal dramın həyəcanına və ağrıya şüursuz bağlılıqla, neqativliyin hakim olduğu zədəli münasibət kimi davam etdirirlər.

Lakin istənilən bu cür krizis yalnız təhlükə deyil, həm də fürsətdir. Əgər münsibətlər idrakın eqoist şablonlarını qidalandırır, gücləndirir və ağrını oyadırsa, o halda bu faktdan qaçmaqdansa, onu qəbul etmək daha doğru olmazdımı? Hər kritik situasiyanın bütün faktları etiraf edilənə və qəbul olunana qədər aydınlanmır. Nə qədər ki onları inkar edir, onlardan yayınmağa çalışır, yaxud hər şeyin nəsə başqa cür olmasını istəyirsən, əlverişli fürsətin

pəncərəsi açılmayacaq və sən bu dəyişməz, yalnız pisləşən situasiyanın məngənəsində qalacaqsan.

Amma faktları etiraf və qəbul edəndə onlardan müəyyən dərəcədə azad olmaq imkanı yaranır. Məsələn, aranızda hər hansı fikir ayrılığı olduğunu biləndə və bu " düşüncə tərzini" saxladıqda, onun vasitəsilə bu fikir ayrılığına yeni hərəkətverici qüvvə daxil olur və o artıq dəyişməz qalır. Sən rahat olmayanda, bu idrakın həmin qeyri-dinc durumun ətrafında dinc sahə yaradaraq, onu mehriban ağuşuna alır, daha sonra isə dincliyə çevirir. Daxili transformasiyaya gəldikdə isə, sənin bunun üçün edə biləcəyin elə bir şey yoxdur. Özünü, öz partnyorunu və ümumiyyətlə heç kəsi qətiyyən dönüşdürə bilməzsən. Sənin edə biləcəyin yeganə şey sevgi və mərhəmətin daxil ola biləcəyi məkan yaratmaqdır.

&

Ona görə də, qarşı tərəflə münasibətin alınmayanda, o səndəki və ya partnyorundakı "dəliliyi" üzə çıxaranda, buna sevin. Bu vaxta qədər şüursuz olan, artıq işiğa çıxarılmışdır. Bu azad olmaq üçün əlverişli imkandır. Sənə bu məqamı bəxş edən idrakın (biliyin) ardınca hər an get, xüsusilə də, daxili durumunu öyrən. Əgər acıq hiss etsən, bil ki, bu acıqdır. Qısqanclıq hiss edirsənsə, müdafiə olunmağa və ya mübahisə etməyə ehiyacın yaranıbsa, haqlı olmaq tələbatı hiss edirsənsə, içində hər hansı emo-

sional ağrı oyanıbsa, bu anın reallığını dərk et və bu biliyi saxla. Onda münasibətlər sənin mənəvi təcrübənə çevrilir. Əgər partnyorunun özünü şüursuz apardığını görürsənsə, onu öz anlayışının sevən ağuşunda saxla ki, cavab verməyəsən. Şüursuzluq və şüurluluq uzun müddət bir yerdə var ola bilməz,şüur şüursuzluğu nümayiş etdirən adamda deyil, qarşı tərəfdə olsa belə bu belədir. Ədavəti və düşmənçiliyi qidalandıran enerji forması sevginin varlığına tamamilə dözümsüzdür. Partnyorunun istənilən şüursuz hərəkətinə cavab verməklə, özün də şüursuz olursan. Ancaq bunun ardınca öz reaksiyanı dərk edir və xatırlayırsansa, onda hələ hər şey itirilməyib.

Bəşəriyyət öz üzərində inkişaf etmək zərurətinin ağırlığını hiss edir, çünki bu irq olaraq bizim üçün yeganə sağ qalmaq şansıdır. Bu sənin həyatının hər yönünə, xüsusilə də, yaxın münasibətlərinə təsir göstərəcək. Qarşılıqlı münasibətlər heç vaxt indiki kimi problemli və münaqişəli olmayıb. İndiki münasibətlərin səni xoşbəxt etməyəcəyini və özünü reallaşdırmağa imkan verməyəcəyini, ola bilər ki, artıq özün də hiss edirsən. Əgər bir münasibət vasitəsilə azadlığa nail olmaq məqsədi güdməyə davam edirsənsə, bu səni dəfələrlə məyus edəcək. Ancaq münasibətlərinin səni sadəcə xoşbəxt yox, şüurlu etmək üçün var olduğunu qəbul etsən, onlar sənə azadlıq gətirəcək və sən özünü bu dünyaya gəlmək istəyən ali varlıqla bir sıraya qoyacaqsan. Köhnə qavrayış və davranış

standartlarından əl çəkməyənlərin nəsibi isə, ancaq artan ağrılar, zorakılıq, xaos və dəlilik olacaq.

Mənə elə gəlir ki, siz münasibətlərin mənəvi təcrübəyə çevrilməsi üçün iki nəfərin lazım olduğuna eyham vurursunuz. Məsələn, mənim partnyorum hələ də qısqanmaq və nəzarət etməklə bağlı öz köhnə xasiyyətindən əl çəkmir. Mən artıq onun diqqətini dəfələrlə buna cəlb etmişəm, ancaq o bunu görə bilmir.

Öz həyatını mənəvi təcrübəyə çevirmək üçün neçə nəfər lazımdır? Heç vaxt partnyorunun bu məsələdə sənninlə əməkdaşlıq etməyəcəyinə görə narahat olma. Sağlam psixika – şüurluluq bu dünyaya ancaq səndən keçərək gələ bilər. Sənə bütün dünyanın sağlam düşünməsi, ya da aydınlanmağı üçün başqa birinin şüurlu olmasını gözləmək lazım deyil. Beləcə, sən bütün ömrün boyu gözləyə bilərsən. Bir-birinizi şüursuzluqda günahlandırmayın. Elə ki, mübahisə etməyə başlayırsan, artıq özünü zehni baxışınla eyniləşdirirsən və təkcə onu yox, mənlik duyğunu müdafiə etməyə başlayırsan. Artıq əmrləri eqo verir. Sən şüursuzlaşmısan. Arabir partnyoruna davranışına müəyyən qədər diqqət yetirməsini deyə bilərsən. Əgər çox ayıqsansa, indiki anda daha dərin mövcudsansa, bunu eqosuz, onu günahlandırmadan edə bilərsən.

Partnyorun özünü şüursuz aparanda, bütün mühakimələrini kənara qoy. İnsanı mühakimə etmək, onun şüur-

suz davranışını həqiqi kimliyi ilə qarışdırmaqdır, ya da öz şüursuzluğunu başqasına proyeksiya edib bunu onun həqiqi kimliyi ilə qarışdırmaqdır. Mühakimə etməməyin pozuntu və ya şüursuzluqla qarşılaşdıqda onu görməməyin anlamına gəlmir. Bu, "reaksiya verən və mühakimə edən" əvəzinə, "dərk edən" olmaq anlamına gəlir. Nəticədə ya sən reaksiyadan tamamilə azad olacaqsan, ya da həm reaksiya verəcək, həm də, şüurlu olaraq bunun fərqində qalacaqsan; reaksiyanın izləndiyi və ona var olmağa icazə verilən məkan olacaqsan. Qaranlıqla mübarizə aparmaq əvəzinə, işıq yandıracaqsan. İllüziyaya reaksiya vermək əvəzinə, bu illüziyanı görəcək amma eyni zamanda onun arxasından da məlumatlı olacaqsan. Şüurlu halda olmaq sevən mövcudluğun saf məkanını yaradır və o bütün şeylərə və bütün insanlara olduqları kimi olmaq imkanı verir. Dönüşdürülmə üçün bundan güclü katalizator yoxdur. Əgər bunu tətbiq etsən, partnyorun səninlə birlikdə ola-ola şüursuz qala bilməz.

Əgər hər ikiniz razılığa gələ bilsəniz, münasibətləriniz sizin mənəvi təcrübəniz olacaq və belə çox yaxşı olacaq. Onda siz fikir və duyğularınızı bir-birinizə dərhal ağlınıza gələn kimi, ya da reaksiya yaranan kimi söyləyəcək, beləliklə, ifadə olunmamış və ya dərk olunmamış emosiya və incikliklərin toplanması və artması üçün zaman fasiləsi yaratmayacaqsınız. Hiss etdiklərinizi qarşı tərəfi günahlandırmadan ifadə etməyi öyrənin. Onu, müdafiə olunmadan dinləməyi öyrən.

Partnyoruna özünü ifadə etmək üçün fürsət ver. Mövcud ol. Nəticədə eqonu gücləndirmək və qorumaq, yaxud onun tələbatlarını ödəmək üçün yaradılan mühakimə, müdafiə, hücum kimi davranışlar bundan sonra lazımsız olacaq. Başqalarına və özünə fürsət vermək həyati vacib məsələdir. Bunsuz sevgi çiçək açа bilməz. Münasibətlərinizi korlayan bu iki faktoru aradan qaldırdıqda, yəni ağrı dəyişikliyə uğrayanda və özünü daha idrakınla və zehni mülahizələrinlə eyniləşdirməyi dayandıranda, partnyorun da həmçinin eyni şeyi edəndə, siz sağlam münasibətlərdən həzz alacaqsınız. Ağrılarınızı və şüursuzluğunuzu bir-birinizə göstərmək, bir-birinizin eqo ehtiyaclarınızı doyuzdurmaq əvəzinə, qəlbinizin dərinliyində olan, var olan hər şeylə bütövlüyünüzün dərkiylə birlikdə gələn sevgini bəxş edəcəksiniz. Bu elə əksi olmayan sevgidir.

Əgər siz azad olduğunuz halda partnyorunuz özünü hələdə idrakıyla və ağrısıyla eyniləşdirməkdə davam edirsə, bu sizə yox, partnyorunuza böyük çağırışdır. Aydınlanmış şəxsiyyətlə yaşamaq asan deyil, daha doğrusu, eqonun bunu özü üçün təhlükə hesab etməsi çox asandır. Yadda saxla ki, eqonun asılı olduğu ayrılıq duyğusunun möhkəmlənməsi üçün problemlərə, konfliktlərə və "düşmənlərə" ehtiyacı var. Partnyorunun aydınlanmamış idrakı bərk pozulacaq, çünki onun oturuşmuş vərdişləri müqavimətə rast gəlməyəcək. Bu onun asanlıqla sar-

sıla bilən və zəif olması anlamına gəlirki, nəticədə həm də mənliyin itirilərək bir anda "dağılma" sı ilə yekunlaşır.

Ağrı əks əlaqə tələb edir və onu almır. Onun mübahisə etmək, qəlizləşdirmək, qarşıdurma yaratmaq tələbatı ödənmir. Ancaq son dərəcə sayıq olun: bəzi daşürəkli, sözünün üstündə durmayan, duyğusuz və ya hisslərindən məhrum olmuş insanlar həm özlərini, həm də başqalarını artıq aydınlanmış biri olduqlarına, onlarda "hər şeyin qaydasında olduğuna" və bütün problemin partnyorda olduğuna inandıra bilərlər. Kişilər bunu qadınlara nisbətən daha çox etməyə meyillidirlər. Onlar partnyorlarını ağılsız və ya həddən artıq emosional hesab edə bilərlər. Amma siz öz emosiyalarınızı hiss edə bilirsinizsə, onun altında olan işıq şüalandıran daxili bədəndən uzaqda deyilsiziniz. Siz onun lap yaxınındasınız. Əgər siz əsasən zehninizdə yaşayırsınızsa, bu məsafə xeyli çoxdur və daxili bədəninizə çatmaq üçün gərək, şüurunuzu emosional bədənə daxil edəsiniz.

Əgər sevgi və sevinc şüalanması yoxdursa, bütün varlıqlara münasibətdə tam mövcudluq və səmimilik yoxdursa, bu aydınlıq deyil. Bunun daha bir göstəricisi çətin və ya ekstremal situasiyalarda, ya da işlər "pis gedəndə" insanın davranışıdır. Əgər sənin "aydınlığın" eqoist özünü - aldatmadırsa, onda həyat tezliklə sənə meydan oxuyaraq, hansı formada olmasından asılı olmayaraq şüursuzluğunu, yəni qorxunu, qəzəbini, depressi-

yanı, qorunmaq, mühakimə etmək cəhdini ortaya çıxaracaq. Kiminləsə münasibətdəsənsə, bir çox çağırışlar sənə partnyorun vasitəsilə gələcək. Məsələn, qadın üçün çağırış duyğusuz, ancaq öz hayında olan qeyri-həssas bir kişi ola bilər. Kişinin onu eşitməməsi, diqqət yetirməməsi, ona özünü ifadə etmək üçün meydan verməməsi anda mövcud olmamasının nəticəsidir. Münasibətlərdə sevginin olmadığını adətən qadınlar daha kəskin hiss edir və bu onlarda ağrının aktivləşməsiylə müşayiət olunur ki, bu da onu partnyoruna hücum etməyə, yəni onu mühakimə, tənqid etməyə, haqsız çıxarmağa sövq edir. Bu öz növbəsində kişi üçün xəbərdarlıq olur. Kişi qadının ağrısının hücumu qarşısında özünü təmizə çıxarmağa, müdafiə olunmağa, əks hücuma keçməyə cəhd göstərəcək, onun davranışlarının nəticəsinin dözülməz ola biləcəyini düşünərək, öz zehni səngərinin daha dərinliklərinə çəkiləcək. Nəticədə buda onun ağrısını aktivləşdirə bilər. Hər iki partnyor ələ keçiriləndə, şüursuzluğun, emosional zorun, amansız əks hücumların daha dərin qatlarına yuvarlanırlar. Tufan yalnız hər iki ağrı doyduqda və yenidən mürgülü duruma qayıtdıqda yatır. Növbəti dəfəyə qədər.

Bu sonsuz sayda mümkün ssenarilərdən yalnız biridir. Şüursuzluğun özünü kişilər və qadınlar arasındakı münasibətlərdə hansı üsullarla göstərməsinə dair saysız-hesabsız nümünələr mövcuddur və yenilərini də yazmaq olar. Ancaq artıq dediyim kimi, pozuntunun kökünün nə-

də olduğunu bir dəfə anlasaz, onun saysız-hesabsız təzahürlərini dərindən öyrənməyə ehtiyac olmayacaq.

Gəlin mənim təsvir etdiyim ssenariyə bir daha nəzər salaq. Bu ssenarinin daşıdığı hər çağırış əslində qiyafəsini dəyişmiş qurtuluş fürsətidir. Şüursuzluqdan qurtulmaq yolu heç vaxt bağlanmır və hansı mərhələdə açılan disfunksional prosesdə olmağından asılı olmayaraq real olaraq hər zaman mümkündür. Məsələn, qadının düşmən mövqedə olması kişi üçün özünü idrakıyla eyniləşdirmək durumundan çıxarmaq, mövcud anda oyanmaq, mövcud olmaq üçün siqnal ola bilər. Qadın da ağrı"olmaq" əvəzinə özündəki emosional ağrını izləyən şüur ola bilər, bununla da ağrını dəyişməyə təşəbbüs göstərərək, İndiki ana yol tapa bilər. Bu, ağrının xaricə zəhlətökən və avtomatik proyeksiyasını aradan qaldırardı. Ondan sonra qadın öz hisslərini partnyoruna ifadə edə bilərdi. Əlbəttə, kişinin dinləyəcəyinə heç bir təminat yoxdur, ancaq bu ona mövcud olmaq üçün yaxşı şans verəcək və nəhayət, onun idrakının köhnə şablonlarından doğan qeyri-iradi hərəkətlərinin düşüncəsiz silsiləsini qırar. Əgər qadın bu fürsəti qaçırıbsa, kişi onun ağrısına qarşı müqavimət göstərməkdənsə, öz zehni-emosional müqavimətini, müdafiə olunmaq üsulunu müşahidə edə bilər. O ağrısının aktivlik mexanizminin necə olduğunu izləyə, bununla emosiyalarını şüurlu hala gətirə bilər. Bu üsulla meydana saf şüurun aydın və sakit məkanı – anlayış, səssiz şahid-

lik, müşahidəçilik çıxır. Bu şüurluluq ağrını inkar etmir və sadəcə onun arxasında yerləşir. O ağrının var olmağına imkan verir və eyni zamanda, onu dəyişdirir. O hər şeyi qəbul edir və dəyişir. Beləcə, qadın üçün bir qapı açılmış olur və qadın asanlıqla oradan keçərək kişiylə bu məkanda birləşə bilər.

Əgər sən bir çox hallarda öz münasibətlərində mövcud olursansa, bu partnyorun üçün çağırış olacaq. O sənin yanında yetərincə uzun müddət qalaraq, mövcudluğuna dözə və bu zaman şüursuz qala bilməyəcək. Əgər hazırdırsa, onun üçün açdığın qapıdan girəcək və bu məkanda sənə qovuşacaq. Hazır deyilsə, onda su və yağ kimi bir-birinizdən ayrılacaqsınız. Qaranlıqda qalmaq istəyən biri üçün işıq çox ağrılıdır.

Niyə Qadınlar Aydınlamaya Daha Yaxındırlar

Aydınlanma yolunda kişilər və qadınlar qarşısındakı maneələr eynidir?

Bəli, amma müxtəlif aspektlərdə. Ümumiyyətlə götürdükdə, qadına öz bədənini hiss etmək və onda olmaq daha asandır, təbii olaraq belədə o, Varlığa və aydınlanmaya potensial olaraq kişidən daha yaxındır. Elə ona görə də, bir çox qədim mədəniyyətlər formasız və üstün reallıqların təsviri üçün instinktiv olaraq qadın fiqurları

və onların analoqlarını seçiblər. Çox zaman o hər cür yaradılışın doğulmasına başlanğıc verən, formalar dünyasında onun həyatını dəstəkləyərək qidalandıran "qucaq" kimi təsvir olunur. Ən qədim və müdrik kitablardan olan Tao Te Tzində Varlıq kimi tərcümə edə biləcəyimiz Tao sözü "kainatın əbədi var olan anası" kimi ifadə olunur. Təbii ki, qadınlar buna kişidən daha yaxındırlar, çünki onlar virtual olaraq Aşkar olmayanı "təcəssüm etdirirlər". Bundan başqa, bütün yaradılanlar və bütün şeylər nəticə etibarilə Mənbəyə qayıdacaqlar. "Hər şey Taoda əriyib yox olur. Təkcə Tao varlığını sürdürür". Mənbə qadın başlanğıcı kimi təqdim olunduğundan, psixologiyada və mifologiyada bu qadın arxetipinin işıqlı və qaranlıq tərəfi kimi təsvir olunur. İlahə və ya İlahə ananın iki yönü var: həyatı o verir, o da alır.

İdrak üstün gələrək insanları ələ aldıqda onlar öz İlahi mahiyyətlərinin reallığı ilə rabitəni itirərək, kişi simasında olan Tanrı haqqında düşünməyə başladılar və cəmiyyət kişinin dominantlığı altına düşdü, qadına isə aşağı gözlə baxılmağa başlandı.

Mən qadın başlanğıcı şəklində olan erkən təsəvvürlərə qayıtmaq istəmirəm. İndi bəzi insanlar Tanrı əvəzinə İlahə terminindən istifadə edir. Onlar sadəcə qadınla kişi arasında çoxdan itirilmiş balansı bərpa edirlər və bu yaxşıdır. Ancaq bu yenə də, müəyyən müddətə yararlı olan təsəvvür və konsepsiyadan o yana getmir, əgər sən kon-

sepsiya və təsəvvürlərin arxasındakı reallığı dərk etməyə hazırsansa, bu kömək etməkdən çox, əngəl törədən xəritə və ya bələdçiyə çevrilir. Lakin bir şey həqiqət olaraq qalır ki, zehnin enerji titrəyişi əsasən kişi kimi görünür. Zehin müqavimət göstərir, nəzarət etmək uğrunda mübarizə aparır, sui-istifadə edir, hücuma keçir, tutmağa, sahib olmağa çalışır və s. Ona görə də, ənənəvi Tanrı patriarxal, nəzarət edən avtoritet, Əhdi-Ətiqdə göstərildiyi kimi, çox zaman qəzəbli kişi obrazında olan bir tipdir. Bu Tanrı insan idrakının proyeksiyasıdır.

İdrakdan kənara çıxmaq və Varlığın daha dərin reallığına qovuşmaq üçün sənə başqa keyfiyyətlər lazımdır: güzəşt, mühakimə etməmək, həyata müqavimət göstərmək əvəzinə ona var olmağa imkan verən səmimilik, hər şeyi öz anlayışının sevən qucağında saxlamaq qabiliyyəti. Bütün bu keyfiyyətlər qadınların prinsiplərinə daha yaxındır. İdrakın enerjisi sərt və qatı olduğu halda, Varlığın enerjisi yumşaq və yolayovuqdur və bundan başqa, idrakdan qat-qat güclüdür. Bizim sivilizasiyanı idrak idarə edir, ancaq planetimizdəki və onun hüdudlarından kənardakı həyat Varlığın himayəsi altındadır. Varlıq elə İntellektdir, kainat onun görünən təzahürüdür. Qadınlar potensial olaraq ona yaxın olsalar da, kişilər də öz daxillərində ona çıxış yolu tapmağa qadirdirlər.

Bu gün kişilərin böyük əksəriyyəti, həmçinin bir çox qadınlar idrakın məngənəsindədirlər; onlar öz “düşüncə-

ləri" və ağrıları ilə eyniləşiblər. Bu əlbəttəki aydınlanmaya və sevginin çiçəklənməsinə mane olur. Ümumiyyətlə, bir qayda olaraq kişilər üçün başlıca maneə hər şeydən öncə düşünən idrakdır, qadınlar üçün isə ağrı. Ancaq müəyyən hallarda əksinə də ola bilər. Bəzi hallarda isə hər iki faktor bərabər təsir göstərə bilər.

Qadınlarda Kollektiv Ağrının Aradan Qalxması

Niyə qadınlar üçün ağrı daha böyük maneədir?

Ağrı şəxsi olduğu kimi, həm də kollektiv olur. Şəxsi baxımdan ağrı keçmişdə kiminləsə yaşanan emosional ağrının yığılmış qalıqlarıdır. Kollektiv baxımdan isə min illər ərzində xəstəliklər, əzablar, müharibələr, qətllər, qəddarlıqlar, dəliliklər və s. vasitəsilə insan psixikasında toplanmış ağrıdır. Hər bir adamın ağrısı kollektiv ağrının tərkib hissəsidir. Kollektiv ağrının müxtəlif qatları var. Məsələn, bəzi irqlərdə və xalqlarda, xüsusilə də çətin mübarizə yolları keçmiş və zorakılığa məruz qalmış ölkələrdə ağrı daha ağırdır. Güclü ağrısı olan və yetərli şüur səviyyəsi olmayan istənilən insan onunla eyniləşməmək üçün daim və ya mütəmadi olaraq öz emosional ağrısını canlandırmaqla kifayətlənmir eyni zamanda, ağrısının aktiv və passivliyindən asılı olaraq özü də ya zorakıya, ya da zorun qurbanına çevrilir. Digər tərəfdən, bu insanlar

potensial olaraq aydınlanmaya daha yaxın ola bilərlər. Şübhəsiz bu ancaq potensiallada reallaşmır, amma əgər sənə gecə kabusları əziyyət verirsə, adi yuxunun eniş-çıxışlarını yaşayan bir insanla muqayisədə oyanma motivasiyanı daha güclü şəkildə hiss edə bilərsən.

Tam şüurlu olana qədər hər bir qadın şəxsi ağrısından başqa, kollektiv qadın ağrısı kimi təsvir etdiyimiz şeydəndə payını alacaq. Bu pay qadınların ötən min illər ərzində kölə edilmələri, istismar olunmaları, zorakılığa məruz qalmaları, uşaq doğmaları, uşaqlarını itirmələri və s. nəticəsində yaşadıqları toplanmış ağrılarından əmələ gəlib. Qadınların əksəriyyətində aybaşı dövrü başlamazdan qabaq və ya onunla müşayiət olunan emosional fiziki ağrı kollektiv aspektə olan ağrıdır, bu zaman kollektiv ağrı mürgülü vəziyyətdən ayılır. Bununla belə, o istənilən digər vaxtlarda da aktivləşə bilər. Fiziki ifadəsi aybaşı olan ağrı bədəndə həyat enerjisinin sərbəst axınına mane olur. Gəlin bu məsələnin üzərində bir qədər dayanaq və onun aydınlanma üçün necə əlverişli imkan ola biləcəyinə baxaq.

Həmin günlər qadın çox zaman ağrı tərəfindən "ələ keçirilir". Bu ağrının son dərəcə güclü enerji yükü var, o səni çox asanlıqla şüursuzlaşdıraraq özüylə eyniləşdirə bilər. O zaman sən daxilini işğal edən və sən kimi görünən - amma, əlbəttə, qətiyyən, sən olmayan, enerji sahəsi tərəfindən ələ keçirilmiş olursan. O, sənin vasitənlə da-

nışır, sənin vasitənlə hərəkət edir, sənin vasitənlə düşünür. O, sənin həyatını neqativ situasiyalarla doldurur ki, yaranacaq enerjidən qidalana bilsin.

O daha çox ağrı istəyir, həm də istənilən formada. Mən artıq bu prosesi təsvir etmişdim. O, amansız və dağıdıcı ola bilir. O, saf ağrıdır, keçmiş ağrıdır və o sən deyilsən.

Hazırda tam şüurluluq vəziyyətinə yaxınlaşan qadınların sayı kişiləri ötür və yaxın zamanlarda daha sürətlə artacaq. Kişilər axırda onlara çata bilərlər, ancaq hələ bir müddət qadınların və kişilərin şüur səviyyələrindəki fərq qadınların xeyrinə olacaq. Qadınlar yenidən anadangəlmə haqları olan funksiyaya yiyələnirlər və nəticə etibarilə buna kişilərdən daha təbii şəkildə qayıdırlar: bu, Aşkar dünya ilə Aşkar olmayan dünya, fizikilik və mənəvilik arasında körpü olmaqdır. Sənin əsas vəzifən qadınlar kimi öz ağrını elə bir şəklə salmaqdır ki, o bir daha sənin sənin həqiqi mənliyinin arasına girə bilməsin; yəni sənin sənin əsl mahiyyətin arasına. Əlbəttə, sən aydınlanma yolundakı digər maneəni də aşmalı olacaqsan. Bu düşünən idrakdır. Ağrının öhdəsindən gələrkən yaranacaq dərin mövcudluq səni idrakınla eyniləşməkdən də xilas edəcək.

Hər şeydən əvvəl yadda saxlamaq lazımdır ki, nə qədər ki ağrıdan özünə kimlik yaradacaqsan ondan xilas ola bilməyəcəksən. Nə qədər ki hisslərini ağrıya yönəldirsən,

bu ağrının sağalması üçün etdiyin hər cəhdə qarşı şüuraltı mübarizə aparacaq, onu sabotaj edəcəksən. Niyə? Ona görə ki, ağrı sənin mahiyyətinin bir hissəsi olduğu halda, özünü toxunulmaz saxlamaq istəyirsən. Bu şüursuz bir prosesdir və onun öhdəsindən gəlməyin yeganə üsulu onu şüurlu hala gətirməkdir.

Öz ağrına bağlı olduğunu qəfil görmək, yetərincə heyrətləndirici ola bilər. Bunu dərk etdiyin anda, bu bağlılığı dağıtmış olursan. Ağrı bir obyekt kimi, daxili məkanında müvəqqəti yerləşən enerji sahəsidir. O, tələyə düşmüş həyat enerjisidir, o artıq axmayan enerjidir. Şübhəsiz, ağrı keçmişdəki müəyyən hadisələr nəticəsində yarandığından ordadır. O, səndə yaşayan keçmişdir və əgər sən özünü onunla eyniləşdirirsənsə, deməli, keçmişlə eyniləşdirirsən. Özünü qurban verərək, fədakarcasına eyniləşdirmə keçmişin indidən daha güclü olduğuna inamdır ki, bu da həqiqətə heç cür uyğun gəlmir. Bu başqa insanların, sənə etdiklərinin indi sənin kim olmağına, emosional ağrılarına, ya da həqiqi mənliyin olmağı bacarmadığına görə cavabdeh olmasına inanmaqdır.

Həqiqət isə ondadır ki, var olan yeganə güc indiki andadır: bu sənin mövcudluğunun gücüdür. Bir dəfə bunu dərk etsən, biləcəksən ki, indi sən özünsən, başqa heç kəs deyilsən, öz daxili məkanına cavabdehsən və keçmiş İndiki anın gücünə üstün gələ bilməz.

&

Beləliklə, eyniləşmə sənin ağrının öhdəsindən gəlməyinə mane olur. Artıq yetərincə şüurlu yaşayan və şəxsi planda özünü fədakar kimliyindən eyniləşdirməkdən xilas olan bəzi qadınlar, buna baxmayaraq, kollektiv planda özlərini qurban hesab etməyə davam edir, "kişilərin qadınların başına gətirdikləri" mövzusunda ahvay edirlər. Onlar eyni zamanda həm haqlı, həm də haqsızdırlar. Kollektiv qadın ağrısının qadınalara qarşı edilən minillik kişi zorakılığı və bütün planetdə qadın hüquqlarının pozulması nəticəsindən qaynaqlandığını nəzərə aldıqda onlar haqlıdırlar. Amma kimlik hisslərini bu fakt əsasında formalaşdırırlarsa, özünü kollektiv qurbanla eyniləşdirməyin girovuna çevrilirlərsə, onda onlar haqsızdırlar. Əgər qadın kindən, inciklik duyğusundan və mühakimə etməkdən əl çəkmirsə, ağrıdan da qurtula bilmir. Bu ona özünü başqa qadınlarla eyniləşdirmək və həmrəylik rahatlığı verə bilər, amma eyni zamanda onu keçmişdən güclü asılılıqda saxlayır, öz mahiyyətinə və əsl gücünə yolunu bağlayır. Əgər qadınlar özlərini kişilərdən ayırsalar, bu bölücülük duyğusunu qidalandırar, nəticədə eqolarınıda gücləndirərlər. Eqon nə qədər güclüdürsə, öz həqiqi təbiətindən bir o qədər uzaqsan.

Ona görə də, özünü ağrınla eyniləşdirmə. Ondan aydınlanma üçün istifadə et. Onu şüura çevirin. Bunun üçün ən yaxşı imkanlardan biridə aybaşı vaxtlarıdır. Mən

inanıram ki, vaxt gələcək qadınların bir çoxu məhz bu dövrdə tam şüurluluq halına girəcəklər. Adətən məhz bu dövr qadın üçün şüursuz dövrdür, çünki kollektiv qadın ağrısı məhz bu zaman onu ələ keçirir. Lakin bircə dəfə şüurluluğun müəyyən səviyyəsinə çatsan, bunun əksini edərək hər şeyi kənara atıb daha şüurlu ola bilərsən. Mən artıq təməl prosesi təsvir etmişəm, ancaq icazə verin bunu bir daha, ancaq bu dəfə kollektiv qadın ağrısına istinad edərək edim.

Aybaşı dövrü yaxınlaşarkən, ilkin gərginlik əlamətləri, yəni kollektiv qadın ağrısının oyandığı vaxt, xüsusilə ayıq-sayıq ol və bütün diqqətini mümkün olduğu qədər bədəninin daxili məkanına keçir. İlk təzahürlər ortaya çıxanda ağrı səni ələ keçirməmiş, sən onu ələ keçirmək üçün üçün yetərincə diqqətli olmalısan. Məsələn, bunun ilk təzahürü güclü əsəb və ya qəzəb partlayışı ola, yaxud da sırf fiziki simptom kimi ortaya çıxa bilər. Hər nə olur-olsun, onu fikirlərinə və davranışlarına hakim olana qədər ələ keçir. Bu o deməkdir ki, diqqətinin şüasını sadəcə ona yönəlt. Əgər bu, emosiyadırsa, onun arxasındakı güclü enerji yükünü hiss et. Bil ki, bu elə ağrıdır. Eyni zamanda idrak ol; necə deyərlər, öz şüurlu mövcudluğunu dərk elə və onun gücünü hiss et. Sənin şüurlu mövcudluğa gətirdiyin istənilən emosiya tezliklə sakitləşəcək və çevrilmə edəcək. Əgər bu sırf fiziki simptomdursa, ona ayırdığın diqqətinin emosiyaya

və ya fikrə çevrilməsinə əngəl olacaq. O zaman göz-qulaq olmaqda davam et və ağrının əmələ gəlməsinin növbəti əlamətini gözlə. Təzahür peyda olanda, onu əvvəlki qaydada ələ keçir.

Sonradan ağrı mürgülü vəziyyətindən tamamilə ayılanda, sən ola bilər ki, müəyyən müddət öz daxili məkanında çox güclü qarışıqlıq, dalğa hiss edəcəksən. Bu, bir neçə gün davam da edə bilər. Onun hansı formanı almasından asılı olmayaraq, mövcud olaraq qal. Bütün diqqətini ona ver. İçindəki bu coşqunluğu müşahidə et. Onun orada olduğunu bil. Bu biliyi saxla və bu biliyin özü ol. Unutma: ağrının idrakından istifadə etməsinə və təfəkkürünü ələ keçirməsinə yol verməməlisən. Onu izlə. Bu enerjini bilavasitə bədəninin daxilində hiss et. Artıq bildiyin kimi, tam diqqət , tam qəbullanma deməkdir.

Transformasiya davamlı diqqətdən və qəbul etməkdən keçərək gəlir. Ocağa atılan da alovlanan odun parçası kimi ağrıda parlaq bir şüura çevrilir. O zaman aybaşı dövrü təkcə sevincli deyil, həm də sənin qadınlığının şüurlu ifadəsi olacaq. Yeni şüurunun doğmasına imkan verən, müqəddəs transformasiyanın ifadəsi. O zaman sənin əsl təbiətinin işığı sənin qadın aspektindəki İlahə kimi yox, həm də sənin kişi və qadın duallığından kənarda olduğun İlahi Varlıq kimi üstün tərəfi içindən çıxmağa başlayacaq.

Əgər kişi partnyorun kifayət qədər şüurludursa, o sənə indicə təsvir etdiyim praktikada dərin mövcudluq titrəyişini saxlamaq yoluyla kömək edə bilər; xüsusilə də, bu dövrdə. Əgər sən ağrıyla şüursuz eyniləşməyə qayıdanda (ilkin dövrlərdə bu hökmən baş verir) partnyorun mövcud olaraq qalsa, tamamilə mümkündür ki, onun mövcüdiyyət halına girmək üçün, yenidən birləşmək imkanın olsun. Bu o deməkdir ki, ağrı səni müvəqqəti, aybaşı dövründə, yaxud istənilən başqa vaxtda ələ keçirməyindən asılı olmayaraq partnyorun onu yanlış olaraq sənlə qarışdırmayacaq. Hətta sənin ağrın onun üzərinə hücuma keçsə də (bu isə tamamilə mümkündür), o bunu "sən" hesab edərək reaksiya verməyəcək. Yəni nə ondan üzünü döndərəcək, nə də müdafiə olunacaq. O, dərin mövcudluq məkanını saxlayacaq. Transformasiya üçün başqa heç nə tələb olunmur. Başqa vaxt o özünü öz təfəkkürü ilə eyniləşdirəndə, lazım olsa, sən də onun üçün eyni şeyi edə, onun diqqətini Bura və İndiyə cəlb etməklə, şüurunu idrakından geri çəkməsinə kömək edə bilərsən.

Bu yolla sizin aranızda təmiz və ali titrəyişin daimi enerji sahəsi yaranmağa başlayacaq. Nə illüziya, nə ağrı, nə konflikt, sənin olmadığın heç bir şey, sevgi olmayan heç bir şey onda varlığını davam etdirə bilməz. Bu sizin münasibətlərinizin ilahi fövqəl insan hədəfinin reallaşmasıdır. Bu şüurun bir çoxlarını özünə çəkən burulğanıdır.

Özünlə Münasibətdən İmtina Et

Tam şüurlu olan adamın qarşılıqlı münasibətlərə yenə ehtiyacı olacaqmı? Kişi yenə qadına əvvəlki tək meyil edəcəkmi? Qadın kişisiz özünü yenə natamam hiss edəcəkmi?

Aydınlanmış olub-olmamağından asılı olmayaraq, sən ya kişisən, ya da qadın. Ona görə də, forma kimliyi səviyyəsində tam deyilsən. Sən yalnız bütövün yarısısan. Bu yarımçıqlıq nə qədər şüurlu olursan-ol, kişiylə qadının qarşılıqlı meylində, əks enerji qütbünə çəkilmə formasında hiss olunur. Ancaq mənəvi qovuşma halında olarkən sən qarşılıqlı meyli haradasa öz həyatının səthində, kənarlarında hiss edə bilərsən. Bu durumda sənə nə olursa-olsun, o yalnız bu şəkildə hiss olunur. Bütün dünya nəhəng və dərin okeanın səthindəki dalğa və ya ləpə kimi qəbul olunur. Sən bu okeansan və təbii ki, bununla yanaşı həm də ləpəsən, ancaq okeanla öz həqiqi eyniliyini dərk edən ləpə. Ancaq okeanın sonsuzluğu və dərinliyi ilə müqayisədə dalğalar və ləpələr dünyası o qədər də əhəmiyyətli deyil.

Ancaq bu o demək deyil ki, artıq başqa insanlarla və ya partnyorunla dərin əlaqələrin yoxdur. Əslində başqaları ilə yalnız Varlığı dərk edəndə dərindən bağlı ola bilərsən. Varlıqdan çıxış edərək pərdə arxasındakı formaları görə bilərsən. Varlıqda kişi və qadın eynidir.

Sənin forman hələ müəyyən ehtiyaclar tələb etməyə davam edə bilər, amma Varlıqda bu yoxdur. O mükəmməl və bütövdür. Əgər bu ehtiyaclar ödənilibsə, bu çox gözəldir, ancaq onların qarşılanıb-qarşılanmaması, sənin dərin daxili durumun üçün heç nəyi dəyişmir. Ona görə də, aydınlanmış insan üçün, kişi və ya qadın qütblərindəki ehtiyaclar ödənməsə də daxilən bütöv, reallaşmış və sakit olmaq, mümükündür; yəni kişi və ya qadının həyatında yarımçıqlığın və ya çatışmazlığın olması önəmli deyil.

Gey olmaq aydınlanma axtarışına kömək edir, mane olur, yoxsa bunun da əhəmiyyəti yoxdur?

Yetkinlik yaşına çatanda hamı kimi "olmadığını" dərk etməyinin ardınca gələn seksual orientasiyanın qeyri-müəyyənliyi səni cəmiyyətdə qəbul olunan düşüncə və davranış standartlarından imtinaya vadar edə bilər. Bu sənin şüur səviyyəni avtomatik olaraq digər miras alınmış obrazları sorğulamadan qəbul edən şüursuz əksəriyyətin üzərində yüksəldəcəkdir.

Bu mənada gey olmaq kömək edə bilər. Hər hansı səbəbdən müəyyən mənada digərləri tərəfindən təcrid olunmaq, ətrafdakılara qaynayıb-qarışmamaq həyatı çətinləşdirib, mürəkkəbləşdirsə də, söhbət aydınlanmadan gedirsə, bunun bəzi üstünlüklərida var. Bu səni, demək olar ki, şüursuzluqdan zorla çıxarır.

Digər tərəfdən, əgər homoseksuallığına əsaslanan şəxsiyyət duyğusu inkişaf etdirirsənsə, bir tələdən çıxıb, o birinə düşürsən. Bu durumda homoseksual kimi mövcud olan zehni imicin diktəsi ilə hərəkət edəcəksən. Beləliklə şüursuz olacaqsan. Saxta olacaqsan. Öz eqonun maskası altında çox bədbəxt olacaqsan. Əgər belə olacaqsa, gey olmaq böyük maneədir. Ancaq, şübhəsiz sənin daim başqa şansın da var. Böyük bədbəxtlik oynama üçün motivasiya ola bilər.

Məgər başqa biri ilə mükəmməl əlaqələr qurmazdan qabaq insanın öz-özüylə əlaqə yaratması, özünü sevməsi doğru deyilmi?

Əgər təklikdə, öz-özünlə olanda rahat deyilsənsə, narahatlığını ört-basdır etmək üçün yeni münasibətlər axtaracaqsan. Ancaq əmin ola bilərsən ki, tapacağın bu münasibətlər çərçivəsində həmin narahatlıq özünü yenidən ayrı cür göstərəcək və buna görə məsuliyyəti münasibətdə olduğun partnyorunun üzərinə atacaqsan.

Sənin real olaraq edə biləcəyin yeganə şey içinə düşdüyün anı bütövlükdə və tam olaraq qəbul etməyindir. Bundan sonra sən burada və indi, həm də öz-özünlə rahat olacaqsan.

Lakin öz-özünlə münasibət ümumiyyətlə sənə lazımdırmı? Niyə sadəcə özün olmursan? Öz-özünlə münasi-

bətin olanda, özünü ikiyə bölürsən: “Mən” və “özüm” subyekt və obyektdir. Bu idrakın yaratdığı duallıqdır və sənin həyatındakı bütün lüzumsuz dolaşıqlıqların, bütün problemlərin və konfliktlərin əsas səbəbidir. Aydınlanma halında sən özünsən, yəni “sən” və “özün” bütövləşir. Sən özünü mühakimə etmir, özünə yazığın gəlmir, özünlə fəxr etmir, özünü sevmir, özünə nifrət etmirsən və s. Şüurun səbəb olduğu özünə qapanan və özünü düşünən ikiləşmə yox olur və əzablar bitir.

Artıq qoruyacağın, müdafiə edəcəyin və qidalandıracağın “özün” yoxdur. Əgər aydınlanmısansa, bu əlaqələrdən biri artıq səndə yoxdur: yəni sənin öz-özünlə münasibətin yoxdur. Bir dəfə bunu etməklə, bütün münasibətlərini sevgi münasibətləri edəcəksən.

IX fəsil
Xoşbəxtliyin və Bədbəxtliyin Arxasında Dinclik Var

Yaxşılıqdan və Pislikdən Kənardakı Böyük Səadət

Xoşbəxtliklə daxili dinclik arasında fərq varmı?

Var. Xoşbəxtlik müsbət qəbul olunan şərtlərdən asılıdır, amma dinclik isə yox.

Məgər həyatımızı yalnız müsbət şərtlər əsasında qurmağımız mümkün deyil? Əgər hər hansı məsələyə münasibətimiz və düşüncəmiz daim müsbət olsaydı, onda həmişə ancaq pozitiv addımlar atar və müsbət nəticələr əldə edərdik. Məgər belə deyil?

Sən müsbətin və mənfinin əslində nə olduğunu bilirsən? Bu haqda tam təsəvvürün var? Bir çox insan üçün məhdudiyyətlər, uğursuzluqlar, itkilər, xəstəliklər digər iztirab və ağrılar ən böyük müəllim olmuşdur. Bunlar insanlara özləri haqda yalan təsəvvürlərdən, eqonun diktə etdiyi ötəri məqsəd və arzulardan əl çəkməyi öyrət-

mişdir. Onlar insanlara dərinlik, mərhəmət, təvəzökarlıq bəxş ediblər. İnsanları daha həqiqi ediblər.

Başına neqativ bir hadisə gələndə, onun içərisində həmişə müdrik bir ibrət dərsi olur, amma o anda sən onu görməyə bilərsən. Hətta qısa sürən bir xəstəlik və ya hər hansı hadisə sənə həyatında nəyin həqiqi, nəyin saxta olduğunu, nəticə etibarilə nəyin mühüm olub-olmadığını göstərir.

Daha yüksək aspektdən baxanda şərtlər həmişə müsbət görünür. Əslində isə belədir: onlar nə müsbətdirlər, nə də neqativ. Onlar elə olduqları kimidirlər. Əgər sən hər şeyi olduğu kimi qəbul edib yaşasan (bu isə ağıllı yaşamağın yeganə yoludur), onda həyatında nə "yaxşılıq" olacaq, nə də "pislik". Yalnız içərisində "pislik"olan yüksək rifah olacaq.

Lakin idrak baxımından baxsaq, yaxşı və pis, xoşu gəlmək və gəlməmək, məhəbbət və nifrət, şübhəsiz mövcuddur. Ona görə də, müqəddəs hesab edilən kitabda deyilir ki, Adəm və Həvva "yaxşı və pisin dərki ağacının meyvəsini daddıqdan sonra" "cənnətdən" qovuldular.

Bu mənim üçün özünüaldatma kimi səslənir. Mənim və ya yaxınlarımdan birinin başına bədbəxt bir hadisə gələndə – xəstələnəndə, canı ağrıyanda, ya da öləndə özümü heç nə olmamış kimi apara bilərəm, ancaq bu, faktı dəyişmir axı. Əgər bu faktdırsa, onu inkar etmək nəyə lazım?

Sənə qətiyyən özünü bilməməzliyə vurmaq lazım deyil. Sadəcə vəziyyətə olduğu kimi qalmağa icazə verirsən, vəssalam. Bu "olmağa icazə" səni idrakın müsbət-mənfi qütblər yaradan müqavimət şablonlarının hüdudlarından kənara çıxarır. Bu çox mühüm əlamətdir, bağışlamanın mahiyyətidir. İndini bağışlamaq, keçmişi bağışlamaqdan daha vacibdir. Əgər hər cari ani bağışlayırsansa, ona olduğu kimi olmağa icazə verirsən, onda səndə gələcəkdə bağışlanması lazım olan inciklik yığılmayacaq.

Unutma, biz burada xoşbəxtlikdən danışmırıq. Məsələn, əgər yaxın adamın yenicə vəfat edibsə, ya da ölümünün yaxınlaşdığını hiss edirsənsə, özünü xoşbəxt hiss edə bilməzsən. Bu sadəcə mümkün deyil. Ancaq sakit ola bilərsən. Qəm-qüssəyə batıb, göz yaşları axıda bilərsən, ancaq müqaviməti buraxmısansa, bu dərdin arxasındakı qayğısızlığı – dərin sakitliyi və müqəddəs mövcudluğu hiss edəcəksən. Bu, Varlığın şüalanmasıdır, daxili rahatlıqdır, qarşılığı olmayan yaxşılıqdır.

Birdən nəsə edə biləcəyim bir şəraitdirsə ? Mən necə ona həm olmağa imkan verə, həm də onu dəyişə bilərəm?

Etməyin lazım olan şeyi et. Eyni zamanda, olanı da qəbul elə. Bir halda ki, idrak və müqavimətin oxşar anlamları var, qəbul eləmək səni dərhal idrakın hakimiy-

yətindən qurtarır, bununla da Varlıqla əlaqən bərpa olunur. Və nəticədə səni nəsə etməyə təhrik edən eqonun ənənəvi "hərəkət" istiqaməti, yəni qorxu, hərislik, nəzarətə, müdafiəyə cəhd, yaxud saxta mənlik duyğusuna yol vermən dayanacaq. Artıq işə idrakdan xeyli yüksəkdə dayanan intellekt girişəcək, ona görə də, sənin işin keyfiyyət baxımından şüurun başqa səviyyəsinə keçəcək.

"Taleyinin xalısına hörülən istənilən naxışı qəbul elə, çünki sənin kədərini heç nə ovuda bilməz!" Bunu 2000 il əvvəlin son dərəcə nadir insanlarından olan, dünya üzərindəki hökmranlıqla birlikdə müdrikliyə ucalan Mark Avreli yazıb.

Deyəsən, insanların çoxuna öz müqavimətini kənara atıb qəbullanmaqdan, hər şeyi olduğu kimi qəbul etməkdən və bağışlamağı öyrənməkdən qabaq böyük əzablar yaşamaq lazımdır. Ancaq onlar qəbullanıb bağışladıqdan sonra, böyük möcüzələrdən biri baş verir: məhz pis görünən şey vasitəsilə İlahi şüurun oyanması – iztirabın daxili dincliyə çevrilməsi baş verir. Dünyadakı bütün pisliklərin və əzabların son məqsədi insanları adları və bədənləri xaricində kim olduqlarını dərk etdirməkdir. Odur ki, dar baxışlarımıza əsaslanaraq, pislik kimi qəbul etdiyimiz şey, əslində əks tərəfi olmayan böyük xoşbəxtliyin və mərhəmətin bir hissəsidir. Lakin bu sənin üçün yalnız bağışlamaq yoluyla həqiqətə çevrilə bilər. Nə qədər ki bu

baş verməyib, biz pislikdən xilas ola bilməyəcəyik və o davam edəcək.

Bağışlama yolu ilə hansı ki, bu keçmişin həqiqət olmadığını görüb qəbul etmək və indiki anı olduğu kimi olmasına icazə verməkdir, çevriliş möcüzəsi həm daxilində, həm də xaricində meydana gəlir. Dərin mövcudluğun səssiz sahəsi həm daxilində, həm də xaricində yaranır. Şüurun bu sahəsinə girən hər şey, onun təsirini hiss edir, bəzən çox aşkar şəkildə, bəzənsə daha dərin səviyyədə və onda dəyişikliklər müəyyən vaxtdan sonra hiss olunur. Beləcə, heç bir şey etmədən, təkcə mövcud olmaqla və dərin mövcudluğun titrəyiş tezliyini saxlamaqla anlaşılmazlığı aradan qaldırır, ağrıdan xilas olur, şüursuzluğu dağıdırsan.

Həyat Dramının Sonu

Əgər qəbuletmə və daxili dinclik halındasansa, həyatına adi şüur baxımından "pis" hesab oluna biləcək şey girə bilərmi? Hətta siz onu "pis" adlandırmasanız belə.

İnsanların həyatında baş verən və "pis" adlandırılan şeylərin böyük hissəsinin səbəbi onların şüursuzluğudur. Pis şeylər öz-özünə baş verir, ya da daha doğusu, eqolar tərəfindən yaradılır. Bəzən mən onlara "dram" kimi yanaşıram. Əgər tam şüurlusansa, dram heç vaxt sənin hə-

yatına daxil ola bilməz. İcazə ver, eqonun necə fəaliyyət göstərdiyini və dramı necə yaratdığını qısaca xatırladım.

Eqo – müşahidə olunmayan idrakdır. O, sənin həyatını müşahidəçi, şahidlik edən şüur mövcud olmayanda idarə edir. Eqo özünü ona düşmən olan kainatda əlahiddə ayrı biri kimi hesab edir. Onun heç bir digər varlıqla əlaqəsi yoxdur, o, potensial olaraq təhlükə saydığı və öz məqsədləri üçün istifadə etməyə çalışdığı digər eqoların mühasirəsindədir. Eqonun davranışlarının təməl modeli öz qorxusu və natamamlıq hissi ilə mübarizə üçün yaradılıb. Bu modellər müqavimət, hakimiyyət, acgözlük, nəzarət etməyə cəhd, hücum və müdafiədir. Eqonun bəzi strategiyaları son dərəcə mahir görünür, halbuki əslində onlar heç vaxt problemləri həqiqətən həll etmirlər. Ona görə ki, eqo özü elə problemdir.

Şəxsi münasibətlərdə, istənilən təşkilatlarda və ya qurumlarda eqolar bir araya gələndə, gec-tez "pis" şeylər baş verir: onlar bu və ya digər formalı dramlar, konfliktlər, problemlər, hakimiyyət uğrunda mübarizə, emosional və ya fiziki zorakılıqlar şəklində ortaya çıxır.Buna müharibə, soyqırım və istismar kimi ortaq pisliklər də daxildir, bunların hamısı kütləvi şüursuzluqdan qaynaqlanır. Bundan savayı, eqonun daimi müqaviməti ucbatından bədəndə enerji axını çətinləşir və ya tamamilə dayanır, nəticədə cürbəcür xəstəliklər əmələ gəlir. Siz Varlığa yenidən birləşəndə isə, idrakın səni idarə etmir, odur ki,

belə şeylər də etmirsən. Dramlar yaratmır və onlarda iştirak etmirsən.

İki və ya daha çox eqo nə zaman bir araya gəlirsə, orada hökmən müəyyən dram yaşanır. Əgər öz-özlüyündə əzab çəkirsənsə, bu da dramdır. Əgər günahkarlıq və ya təlaş hiss edirsənsə, bu da dramdır. Əgər keçmişin və gələcəyin indinin üzərinə kölgə salmağına imkan verirsənsə, psixoloji zaman, yəni dram üçün xammal yaradırsan.

İnsanların çoxu şəxsi həyat dramlarını sevirlər. Onlar özlərini şəxsi həyat tarixçələri ilə eyniləşdirirlər. Onların həyatını eqoları idarə edir. Onlar öz mənlik hisslərini də dramlarına əlavə edirlər. Hətta adətən onların uğursuz cavab, qərar və ya şəfa axtarışları onların dramının bir hissəsinə çevrilir. Bu elə onların idrakıdır. Onların ən çox qorxduqları və müqavimət göstərdikləri şey dramlarının son tapmağıdır. Bu o deməkdir ki, onlar idrakları olduğu müddətdə qorxduqları və müqavimət göstərdikləri şey, oyanmaqlarıdır.

Olanı tam qəbul edərək yaşayanda, bu sənin bütün həyat dramlarının sonu olur. Onda heç kəs səni mübahisəyə çəkə bilmir, hətta buna çox çalışsa da. Tam şüurlu insanla mübahisə etmək mümkün deyil. Mübahisə özünü idrakla və öz zehni mövqeyinlə, eyni zamanda öz müqavimətinlə və başqasının mövqeyinə verdiyin cavabla eyniləşdirməkdir. Mübahisənin nəticəsi adətən qarşı tərəf-

lərin möhkəmlənməsi və güclənməsi olur. Bunlar şüursuzluq prinsipinin hərəkət mexanizmləri və işləyiş formasıdır. Əgər qəbul etmə durumunda olsan, sən əvvəlki tək fikrini açıq və qəti deyə bilərsən, ancaq onun ardında nə reaktiv güc, nə müdafiə, nə də hücum olacaq və o heç vaxt drama çevrilməyəcək. Tam şüurlu olanda sən qarşıdurma vəziyyətindən çıxırsan.

Möcüzələr Kursunda deyilir. "Öz-özünlə tək qalanda qarşıdurma haqqında düşünmək belə mümkün deyil"

Burada nəzərdə tutulan təkcə başqa insanlarla qarşıdurma halları deyil və bundan qat-qat artıq dərəcədə daxili qarşıdurmalarda da şamil olunur. Çünki idrakının tələbləri və gözləntiləri ilə qarşıdurma olmayanda içinizdə də qarşıdurma olmur.

Həyatın Dəyişkənliyi və Dövriliyi

Lakin nə qədər ki, fiziki ölçüdəsən və kollektiv insan şüuru ilə əlaqən var, psixi ağrı az da olsa olacaq. Onu iztirabla, yaxud zehni-emosional ağrı ilə qarışdırmaq olmaz. İstənilən iztirab eqo ilə müqavimətin nəticəsidir. Fiziki dünyada yaşadığından, sən onun dövrü təbiətinə, eyni zamanda, dövrü dəyişkənlik qanununa tabe olmaqda davam edirsən, ancaq onu "pis"olaraq qəbul etmirsən. O sadəcə olandır.

Hər şeyə "mövcud olmaq" imkanı verəndə bu təzadlar oyunun altında olan daha dərin ölçü özünü daimi mövcudluq, sabit dərin dinclik, yaxşının və pisin o biri tərəfində yaşayan səbəbsiz sevinc kimi göstərir. Bu, Varlığın sevincidir, İlahi dinclikdir.

Forma müstəvisində cisimlərin bir-birindən ayrı görünən doğum və ölüm, yaranma və dağılma, yüksəliş və çöküşləri vardır. Bu hər şeydə özünü göstərir: ulduzların və ya planetlərin həyat dövriyyəsində, millətlərin, siyasi sistemlərin, sivilizasiyaların parlayıb sönməsində, həmçinin fərdin həyatındakı qazanc və itkilərdə.

Hər şeyin yaxşı göründüyü və nəaliyyət əldə etdiyiniz uğur dövrələri var, bir də onların dağıldığı uğursuzluq girdabları: bu zaman yeni nəsə etmək, transformasiyanın baş verməsi üçün yeni şərait yaratmaq məqsədilə onları tərk etməlisən. Əgər bu mərhələdə uğursuzluq girdablarından yapışır və müqavimət göstərirsənsə, bu o deməkdir ki, həyatın axınına uymaq istəmirsən və deməli, əzab çəkəcəksən.

Yüksəliş mərhələsinin yaxşı, uğursuzluq dövrünün isə pis olduğu qətiyyən doğru deyil. Bu yalnız idrakın mühakimələri sferasında həqiqətdir. İnkişaf adətən müsbət hal sayılır, ancaq heç nə sonsuza qədər inkişaf edə bilməz. Əgər inkişaf durmadan davam etsəydi, axırda dəhşətli miqyas alar və sadəcə dağıdıcı olardı. Yeni inkişafın ola bilməsi üçün tənəzzülə ehtiyac var. Biri olma-

dan, digəridə ola bilməz. Tənəzzül yəni uğursuzluq dövrü mütləqdir və mahiyyətcə mənəvi gerçəkləşmə üçün lazımdır. Sən mənəvi tərəfə yönəlmən üçün dərin uçuruma düşməli, müəyyən səviyyəyə yuvarlanmalı, itki verməli, ya da güclü ağrı hiss etməlisən. Bəlkə də, böyük uğurun boş və mənasız olar beləliklə, uğursuzluğa çevrilər. Hər bir uğurun arxasında uğursuzluq, hər bir uğursuzluğun arxasında uğur var. Bu dünyada forma müstəvisində hər kəs əvvəl-axır uğursuzluğa düçar olur və hər bir nailiyyət, şübhəsiz ki, gec və ya tez uğursuzluq olur. Bütün formalar müvəqqətdir.

Sən əvvəlki tək fəal olaraq, yeni forma və situasiyalar yaradıb həzz ala bilərsən, ancaq artıq özünü onlarla eyniləşdirməyəcəksən. Onlar sənə şəxsi mənlik duyğusu vermək üçün lazım deyillər. Onlar sənin həyatın deyil, sadəcə həyatının situasiyalarıdır.

Sənin həyat enerjin də dövrələrə tabedir. O həmişə zirvədə ola bilməz. Enerjinin yüksək və zəif olduğu mərhələlər var. Bəzən sən çox aktiv və yaradıcı olursan, lakin hərdən də hər şey durğunlaşır və onda heç bir hərəkət etmir, heç bir şeyə nail olmursan. Dövrə istənilən qədər davam edə bilər: bir neçə saatdan bir neçə ilədək. Böyük dövrələr və bu böyük dövrələrin içərisində olan kiçik dövrələr var. Həyat üçün təhlükəli olan bir çox xəstəliklər zəif enerjili dövrələrə müqavimət göstərməyin nəticəsidir. Bunu etmək istəyi, yaxud duyğularını və şəx-

si eyniləşdirməni uğur kimi xarici faktorlardan almağın, idrakınla eyniləşmə müddətində qaçınılmaz illüziya olacaq. Bu illüziya zəif dövrələri qəbul etməyi, məğlub olmağı ya çətinləşdirir, ya da mümkünsüz edir. Beləliklədə, özünü qorumağa meylli olan orqanizminin intellekti səni saxlamağa məcbur etmək üçün, xəstəlik "düşünüb tapmaq" kimi müdafiə tədbirindən istifadə edə bilər ki, yenilənmə baş verə bilsin.

Kainatın dövri təbiəti bütün şeylərin və situasiyaların müvəqqətiliyi ilə yaxından sıx bağlıdır. Budda bunu öz təliminin mərkəzinə çevirmişdir. Bütün hallar son dərəcə qeyri-stabildir və fasiləsiz hərəkətdədir, ya da onun ifadə etdiyi kimi, dəyişkəndir. Bu hər bir halın, həyatında qarşılaşdığın hər bir situasuyanın xarakteristikasıdır. Onlar dəyişir, yox olur ya da daha səni qane etmirlər. Dəyişkənlik Məsihin təliminin də əsas konsepsiyasını təşkil edir: "Özünüz üçün xəzinələr yığıb yerə basdırmayın, güvə və pas onları çürüdər, oğrular isə oğurlayarlar..."

Nə qədər ki idrakın şəraiti "yaxşı" qiymətləndirir, istər münasibətləriniz, istər mülkiyyətiniz, istər sosial rolunuz, istər yaşayış yeriniz, istərsə də fiziki bədəniniz verdiyinz bu qiymətə bağlanır və onunla eyniləşir. O səni xoşbəxt, özündən məmnun edir, kimliyinin bir hissəsi olur. Ancaq "güvə və pasın yeyəcəyi" mənada heç nə əbədi deyil. O ya tükənər, dəyişər, yaxud qütb dəyişikliyinə məruz qalar: Dünən, ya da keçən il yaxşı olan,

şərait qəfil tədricən pisləşir. Əvvəllər səni xoşbəxt edən eyni şərait, bir az keçdikdən sonra bədbəxt edir. Bugünkü uğur sabah mənasız israfçılığa çevrilir. Uğurlu evlilik və bal ayı uğursuz boşanmaya, yaxud mənasız münasibətə çevrilir. Ya da hər hansı bir şərait özü yoxa çıxır və onun yoxluğu səni bədbəxt edir. Əgər idrakın bağlandığı və özünü eyniləşdirdiyi şərait və ya situasiya dəyişir, ya da yoxa çıxırsa, idrak bunu heç cür qəbul edə bilmir. O, yoxa çıxan şəraitdən yapışaraq, bu dəyişikliyə müqavimət göstərir. Bu sanki bir qolunuzun və ya ayağınızın bədəninizdən qoparılmasına bənzəyir.

Hərdən bəzi insanların var-dövlətlərini və ya nüfuzlarını itirdikdən sonra intahara cəhd etdiklərini eşidirik. Bunlar ekstremal hallardır. Ciddi itkiyə və ya buna bənzər bir şeyə məruz qalan başqaları isə, qəm dəryasına batır, yaxud da xəstələnirlər. Onlar sərhədi ayıra bilmir, öz həyatları ilə həyat situasiyaları arasındakı fərqi hiss etmirlər. Bu yaxınlarda yaşı artıq səksəni ötdükdən sonra vəfat etmiş bir aktrisa haqqında oxudum. Qocalaraq gözəlliyi solmağa başlayanda o özünü çox bədbəxt hiss edərək, tənhalığa çəkilib. O da şəraitlə – öz zahiri görünüşü ilə eyniləşmişdi. Bu şərait əvvəlcə ona sevincli, daha sonra fərəhsiz duyğular bəxş edib. Əgər o içindəki formasız və zamanxarici həyata qovuşa bilsəydi, bu prosesi qayğısızlıq və dincliyin olduğu yerdən müşahidə edə bilər və zahiri formasının solmasına sakitcə imkan yaradardı.

Bundan başqa, onun zahiri forması yaşı olmayan əsl təbiətindən şüalanan işıqla daha şəffaf olardı, yəni onun gözəlliyi heç vaxt solmaz, mənəvi gözəlliyə çevrilərdi. Ancaq bunun mümkünlüyünü heç kəs ona deməyib. Ən həqiqi bilgi hələ geniş şəkildə əldə olunmamışdır.

&

Budda öyrədirdi ki, sənin xoşbəxtliyin belə "dakha"dır; bu söz pali dilində "əzab" və ya "məmnuniyyətsizlik" deməkdir. Xoşbəxtlik və bədbəxtlik bir-birindən ayrılmazdır. Bu o deməkdir ki, sənin xoşbəxtliyinlə bədbəxtliyin faktiki olaraq eyni şeydir. Onları bir-birindən ancaq zaman illüziyası ayırır.

Ancaq bu heç də sənin neqativ mövqedə olmalı olduğun demək deyil. Bu sadəcə sənin şeylərin mahiyyətini anlayıb, bütün həyatın boyu illüziyalar ardınca qaçmamağın üçündür. Bu sənin gözəl şeyləri və xoş situasiyaları qiymətləndirməməyin, zövq almamağın anlamına da gəlmir. Lakin onların verə bilmədiyi, yəni nəyləsə eyniləşmə, daimilik və ümid etmək, yaxud özünü tam reallaşdırmanın arxasınca getmək əzaba və ümidlərin puç olmasına aparan yoldur. Əgər insanlar aydınlansalar və özlərini əşyalarla eyniləşdirməkdən daha zövq almasalar, bütün reklam sənayesi və istehlak cəmiyyəti çökər. Çünki xoşbəxtliyə bu yolla nə qədər israrla can atırsansa, o da bir o qədər səylə səndən qaçır. Müvəqqəti və səthi heç bir

şey səni heç vaxt məmnun etməyəcək, lakin həqiqətə çatana qədər, bəlkə də, çoxlu ümidsizlik, məyusluq yaşaya bilərsən. Şeylər və situasiyalar həzz verə bilər, ancaq onlar sənə ağrı da verəcək. Əşyalar və siyuasiyalar sənə ləzzət verə bilər, ancaq sevinc bəxş edə bilməz. Sevinci heç bir şey bəxş edə bilməz. Sevinc səbəbsizdir və Varlığın sevinci kimi daxildən gəlir. O sənin təbii halındır, səylə çalışaraq və ya mübarizə apararaq əldə edəcəyin bir şey deyil.

İnsanların çoxu malik olduğu, uğrunda mübarizə apardığı əşyalarda heç bir "qurtuluş" olmadığını qətiyyən anlamır. Bunu anlayanlar çox zaman həyatdan bezir və depressiyaya düşürlər: əgər heç bir şey sənə həqiqətən tam məmnunluq vermirsə, nə uğrunda mübarizə aparasan? Bunun mənası varmı? Əgər Əhdi-Ətiqin peyğəmbəri aşağıdakıları yazıbsa, deməli, bu anlayış səviyyəsinə yüksəlib:

"Mən günəşin altında baş verən hər şeyi gördüm və bunlar hamısı boş, mənasız şeylər idi, küləyin arxasınca qaçmaqdan başqa bir şey deyildi".

Bu fikri dərk edəndə, sən ümidsizliklə aydınlanmanın arasında, hərəsinin bir addımlığında olacaqsan.

Bir Buddist rahib bir vaxtlar mənə belə demişdi:

"Rahib olduğumdan bəri keçən iyirmi il ərzində öyrəndiyim bütün şeyi bir cümlə ilə ümümiləşdirə bilərəm: Yaranan hər şey, yox olur. Bildiyim budur.

O bunu demək istəyirdi:

“Mən var olana müqavimət göstərməməyi öyrəndim; mən mövcud ana var olmağa icazə verməyi, bütün şeylərin və şəraitlərin müvəqqəti təbiətini qəbul etməyi öyrənmişəm. Beləcə, dinclik tapmışam”.

Həyata müqavimət göstərməmək xoşbəxt, qayğısız və asan yaşamaq deməkdir. Onda bu hal artıq vəziyyətinin yaxşı və ya pisliyindən asılı olmayacaq. Demək olar ki, paradoksaldır, ancaq elə ki formadan daxili asılılığın aradan qalxır, həyatının ümumi şəraiti və xarici görkəmin əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşma tendensiyası qazanır. Xoşbəxt olmaq üçün ehtiyac duyduğun şeylər, insanlar və şərtlər mübarizəsiz və heç bir səy göstərmədiyin halda sənin yanına gəlməyə başlayırlar və nə qədər ki, vardırlar onları dəyərləndirə, onlardan həzz ala bilərsən. Əlbəttə ki bütün bunlar, müvəqqətidir, dövrlər gəlib-gedəcəklər, ancaq onlardan asılılığın olmadığı üçün, bundan sonra onları itirmək qorxun da olmayacaq. Həyat qayğısızcasına axacaq.

Hər hansı ikinci mənbədən gələn xoşbəxtlik dərin olmur. O yalnız Varlığın solğun əksi, müqavimətsiz duruma girərkən dincliyin daxilində tapdığın titrək əks-sədasıdır. Varlıq səni idrakın əks qütblərinin hüdudlarından kənara çıxararaq, formaya bağlılıqdan azad edir. Ətrafda hər şey uçulub-dağılsa, parçalansa belə, sən dincliyin də-

rin hissini duymağa davam edirsən. Bəlkə də, bununla xoşbəxt olmayacaqsan, ancaq sakit olacaqsan.

Neqativlikdən İstifadə Edib Onu Kənara Atmaq

İstənilən daxili müqavimət bu və ya digər formalı neqativlik kimi hiss olunur. İstənilən cür neqativlik də müqavimətdir. Bu mənada hər iki söz, eyni anlamdadır. Neqativlik adi hirsdən və ya dözümsüzlükdən azğın qəzəbə qədər, depressiv ovqatdan, ya da hiddətdən çıxılmaz intihar durumunadək dəyişə bilər. Bəzən müqavimət emosional ağrıları da hərəkətə gətirir. Bu halda ən mənasız situasiya belə, qəzəb, depressiya və ya dərin kədər kimi güclü neqativlik yaradır.

Eqo neqativlik vasitəsilə reallığı ustalıqla idarə edərək, istədiyini ala biləcəyinə inanır. Eqo onun vasitəsilə həmçinin arzuladığı situsiyaları cəlb edə, arzu olunmayanları isə qova biləcəyinədə inanır. Möcüzələr Kursu düzgün olaraq, xoşbəxt olmadığın zamanlarda bədbəxtliyin sənə istədiyini "əldə edəcəyin" ilə bağlı şüuraltında inama sahib olduğunu göstərir. Əgər "sən", yəni idrakın bədbəxtliyin işləmədiyinə inanmasaydı, onu yaratmaq nəyinə lazım idi? Həqiqət budurki, şübhəsiz, neqativlik işə yaramır. O, arzulanan şəraiti cəzb etmək əvəzinə, onların yaranmasına mane olur. Arzuolunmaz halları dağıt-

maq əvəzinə, onları yerində saxlayır. Neqativliyin yeganə "faydalı" tərəfi eqonu möhkəmləndirməsidir. Elə bu səbəbdən də eqo onu sevir.

Elə ki özünü neqativliyin hər hansı cəhəti ilə eyniləşdirirsən, artıq onu başından çıxarıb ata bilmirsən və dərin şüuraltı səviyyədə müsbət dəyişikliklərdə istəmirsən. O, sənin depressiv, acıqlı və haqsızlığa məruz qalmış kimliyini təhdid edəcək. Onda sən isə həyatının müsbət yönlərinə əhəmiyyət verməyəcək, onları görməməzliyə vuracaq və qəbul etməyəcəksən.

Neqativlik təbii amil deyil. O, təbiətdə yoxdur. Neqativlik psixi çirkləndirici kimidir, həm də təbiətin zəhərlənərək məhv olması ilə kollektiv insan psixikasında toplanan nəhəng mənfi yük arasında dərin əlaqə var. Planetimizdə insan həyatından başqa heç bir həyat forması neqativliyi tanımır. Eyni zamanda, heç bir digər həyat forması onu saxlayan, mövcudluğunun əsası olan yer kürəsini murdarlayıb zəhərləmir. Sən heç stress vəziyyətinə düşmüş narazı bir çiçək, ya da palıd ağacı gördünmü? Depressiyaya düşmüş delfin və ya qurbağa, özündən narazı və rahatlıq tapmayan pişik, inciklik və nifrətdən qovrulan quş gördünmü? Yalnız insanlarla yaxın təmasda olan, insan idrakı və onun dəliliyi ilə əlaqəsi olan heyvanlar təsadüfən müəyyən əsəbi davranış göstərə və ya neqativliyə bənzər şeylər hiss edə bilərlər.

Hər hansı bitki və heyvanı müşahidə et, ondan var olanı olduğu kimi qəbul etməyi öyrən, Mövcud ana güzəştə getməyi öyrən. Həyatı öyrən. Bötüvlüyü öyrən, bütöv olmağın, özünlə olmağın, həqiqi olmağın nə olduğunu öyrən. Necə yaşamağı, necə ölməyi, həyatı və ölümü problemə çevirməməyi öyrən.

Mən bir neçə Dzen ustadı ilə birlikdə yaşadım, onlar hamısı pişik idilər. Hətta ördəklərdən mühüm mənəvi dərslər aldım. Onları sadəcə müşahidə etmək meditasiyadır. Onlar necə də azad və sərbəst şəkildə, öz aləmlərində, indiki anda tam mövcud halda, ləyaqətli və mükəmməl şəkildə hərəkət edirlər; bunu ancaq idraksız varlıqlar edə bilər. Bununla belə, iki ördək təsadüfən dalaşa bilər; bəzən naməlum səbəbdən, ya da biri o birinin sahəsinə girdiyi üçün. Döyüş adətən bir neçə saniyə davam edir sonra isə ördəklər ayrılıb əks istiqamətlərə üzərək, yolda arabir qanadlarını möhkəm çırpırlar. Sonra elə dinc üzürlər ki, sanki aralarında heç bir dava-filan olmayıb. Bunu ilk dəfə müşahidə edərkən birdən anladım ki, onlar qanadlarını çırparkən artıq enerjidən azad olur, bununla da enerjinin bədənlərində qalıb neqativliyə çevrilməsindən qorunurlar. Bu, təbiətdən gəlmə müdriklikdir və onlar üçün çox asanddır, çünki keçmişdə yaşayan və bununlada özlərini onunla eyniləşdirən idrakları yoxdur.

Məgər neqativ emosiyada mühüm mesaj ola bilməz? Məsələn, mən tez-tez depresiyada oluram, bəlkə, bu mənim həyatımda nəyinsə qaydasında olmadığının əlamətidir. Bu məni həyat şəraitimə diqqət yetirməyə və onda nəyisə dəyişməyə vadar edə bilər. Yəni mənə bu emosiyanı neqativ qiymətləndirib, kənara atmaq, nəyi xəbər verdiyinə qulaq asmaq lazımdır.

Bəli, mütəmadi təkrarlanan emosiyalarda bəzən həqiqətən hər hansı mesaj və xəstəliklər də olur. Lakin həyata keçirəcəyin istənilən dəyişiklik, sənin işinə, münasibətlərinə, yaxud ətrafına aid olmasından asılı olmayaraq, nə qədər ki şüur səviyyəndəki dəyişikliklərdən qaynaqlanmayacaq, nəticə etibarilə aldadıcı olacaq. Söhbət şüurdakı dəyişiklikdən gedəndə isə bu o deməkdir ki, sənin mövcudluğun artır. Mövcudluğun müəyyən səviyyəsinə çatanda, neqativliyin sənə yaranmış həyat şəraitində nə etməli olduğunu xatırlatmasına ehtiyacın qalmayacaq. Ancaq neqativlik varsa, ondan istifadəet. Ondan daha çox mövcud olmağa olduğunu xatırladan özünəməxsus işarə kimi istifadə et.

Neqativliyin yaranmasının qarşısını necə alaq və əgər artıq varsa, ondan necə can qurtaraq?

Artıq dediyim kimi, sən onun qarşısını yalnız tam mövcud olmaqla ala bilərsən. Ancaq bu səni ruhdan salmasın. Bütün planetdə mövcudluq halında daimi qala

bilən cəmi bir neçə adam var, ancaq buna yaxın olanlar da yox deyil. İnanıram ki, belələri tezliklə çoxalacaq.

Daxilində nə zaman hər hansı formada bir mənfilik olduğunu hiss etsən, ona uğursuzluq kimi yox, səni xəbərdar edən lazımlı siqnal kimi bax:

"Oyan. İdrakından çıx. Mövcud ol".

Oldos Hakslinin mənəvi təlimlərlə maraqlandığı ahıl yaşlarında yazdığı "Ada" adlı bir romanı var. O, gəmi qəzasına uğrayıb, uzaq bir adaya düşən insan haqqındadır. Bu adada unikal sivilizasiya var. Onun dünyanın qalan hissəsindən fərqlənən qeyri-adiliyi odur ki, bu adada həqiqətən ağıllı insanlar yaşayırlar. Bu adamın diqqətini ilk cəlb edən ağaclarda oturan alabəzək tutuquşuların civiltili səslərlə aşağıdakı sözləri tələffüz etmələri olur:

– "Diqqət. Burada və İndi. Diqqət. Burada və İndi"

Sonradan bilirik ki, ada sakinləri bu sözləri onlara ona görə öyrədiblər ki, quşlar insanlara daim mövcud qalmalı olduqlarını xatırlatsınlar.

Beləliklə, içində xarici amillərin və fikirlərin, ya da dərk edilməsi mümkün olan nəsə qeyri-müəyyən bir şeyin təsiri ilə əmələ gələn neqativliyi hiss edən kimi, bunun sənə xəbərdarlıq olduğunu hesab et:

"Diqqət. Burada və İndi. Oyan".

Hətta zəif bir qıcıqlanma belə, çox əhəmiyyətlidir və diqqətli araşdırma tələb edir, bunu etməsəniz, izlənilmə-

yən reaksiyaların kumulyativ[10] artımı baş verəcək. Qıcıqlanmanı hiss edən kimi, daxilində bu enerji sahəsini istəmədiyin halda, onu ata biləcəyini və ümumiyyətlə onun heç bir məqsədə xidmət etmədiyini anlayacaqsan. Ancaq onu atanda, bütövlükdə və tamamilə atdığına əmin ol. Əgər ata bilmirsənsə, onda sadəcə olduğu kimi qəbul et və diqqətini, əvvəl göstərdiyim kimi hissiyyatına yönəlt.

Neqativ reaksiyanı aradan qaldırmaq üçün, onu kənara atmaqdan əlavə, onun xarici səbəbləri üçün açıq hala gələ bilərsən. Başlanğıc üçün sənə əhəmiyyətsiz, adi şeylər üzərində məşq etməyi məsləhət görürəm. Tutaq ki, otaqda sakitcə oturmusan. Birdən küçədən avtomobil siqnalının səsi eşidilir. Sənin qıcıqlanmanın, əsəbləşməyinin məqsədi nədən ibarətdir? Heç nədən. Bəs onu niyə yaratdın? Hə, onu sən yox, idrakın yaratdı və onu tamamilə avtomatik olaraq yaratdı. Bəs idrak onu niyə yaratdı? Çünki o, şüuraltı olaraq inanır ki, guya sənin mənfilik və narazılıq kimi hiss etdiyin müqaviməti, bu arzuolunmaz şəraiti hansısa şəkildə aradan qaldıracaq. Bu, şübhəsiz, doğru deyil. Bu halda idrakın yaratdığı müqavimət yəni qıcıqlanma və ya qəzəb, onu aradan qaldırmaq istədiyi ilkin səbəbdən daha çox narahat edəcək.

Bunların hamısını mənəvi təcrübəyə də çevirmək olar. Özünü açıq durumda, sanki möhkəm cismani bədəni ol-

[10] Kumulyasiya – orqanizmdə dərman maddələrinin və ya zəhərlərin toplanması.

mayan kimi hiss et. Sonra bu səsə, ya da səndə neqativ reaksiya yaradan başqa hər hansı bir şeyə səndən gəlib keçmə imkanı ver. Onda o daha sənin içindəki möhkəm "divara" dəyməyəcək. Dediyim kimi, təcrübəyə xırda şeylərdən başla. Maşın siqnalı, adi it hürüşü, uşaq ağlaması, avtomobil tıxacı. Kənardan gələn ağır "lüzumsuz" zərbələri qəbul edən daxili müqavimət divarını aradan qaldır və bütün bunların səndən ötüb keçməsinə imkan ver.

Tutaq ki, kimsə səni incitmək üçün kobud, təhqiramiz şeylər söyləyir. Ona şüursuz reaksiya vermək, hücum etmək, müdafiə olunmaq əvəzinə, bu təhqirin səndən ötüb keçməsinə imkan verirsən. Müqavimət göstərmə. Sanki daxilində incidiləcək biri yoxdur. Bu elə bağışlamadır. Beləcə, sən incidilməz olursan. Sən o adama sakitcə davranışının yanlış olduğunu söyləyə bilərsən. Şübhəsiz, əgər bunu istəyirsənsə. Onda həmin adam artıq sənin daxili durumunu idarə edə bilməyəcək. Sən özünü idarə edəcək, başqasının təsirinə düşməyəcəksən və idrakın bir daha səni ələ ala bilməyəcək. Bunun avtomobil siqnalı, kobud adam, sel, zəlzələ, yaxud bütün var-dövlətinin əlindən çıxmasının olması vacib deyil; müqavimət mexanizmi həmişə eyni olacaq.

Mən meditasiya ilə məşğul olmuş, seminarlarda iştirak etmiş, mənəviyyat haqqında çoxlu kitablar oxumuşam və müqa-

vimət göstərməmək durumunda olmağa çalışmışam. Ancaq məndən həqiqi və daimi daxili dincliyə nail olmağın yolunu tapıb-tapmadığımı soruşsanız, düzgün cavabım "yox" olacaq. Bəs niyə onu tapa bilməmişəm? Başqa nə edə bilərəm?

Sən dincliyi hələ də kənarda axtarırsan, ona görədə, axtarış çərçivəndən çıxa bilmirsən. Bəlkə də, növbəti seminar sənə lazımı cavabı verə, ya da yeni texnika göstərə bilər. Mən bunu deyə bilərəm:

"Dinclik axtarma. İndi olduğundan fərqli bir durum axtarma, yoxsa özünə daxili qarşıdurma yaradacaq və şüursuz müqavimətə girəcəksən. Özünü rahatlıq tapa bilmədiyinə görə, bağışla. *Öz narahatlığını tamamilə qəbul etdiyin an, o dincliyə çevrilməyə başlayır.* Bütövlükdə qəbul etdiyin hər şey sənə dinclik gətirəcək. Bu elə təslimiyyət möcüzəsidir".

&

Yəqin ki, 2000 il qabaq aydınlanmanın böyük ustadının istifadə etdiyi "biri yanağına vurduqda o biri yanağını çevir" ifadəsini eşitmisən. O, müqavimətsizliyin və reaksiyasızlığın sirrini simvolik şəkildə verməyə çalışıb. Bu və ya digər fikirlərlə o həyatının xarici mühafizəsinin yox, daxili reallığının qayğısına qalıb.

Banzan haqqında əhvalatı eşitmisən? Banzan böyük Dzen ustadı olmamışdan qabaq uzun illər aydınlanma

axtarıb, ancaq onu həmişə əlindən qaçırıb. Ancaq bir dəfə bazara gedərkən, təsadüfən qəssabla müştərinin söhbətini ötəri eşidib.

– Mənə ətin ən yaxşı yerindən ver, – müştəri xahiş edib və qəssab cavab verib:

– Məndə pis ət yoxdur, hamısı yaxşıdır. Burada yaxşı olmayan heç bir tikə yoxdur.

Banzan bunu eşidən kimi aydınlanıb.

Görürəm, izahat gözləyirsən. Əgər sən olanı qəbul edirsənsə, onda hər bir tikə, yəni hər bir an yaxşıdır. Aydınlanma da elə budur.

Şəfqətin Təbiəti

İdrakin yaratdığı ziddiyyətlərin hüdudlarından kənara çıxdıqda, dərin göl kimi olursan. Həyatının zahiri şəraiti və onda baş verən hadisələr bu gölün səthidir. O bəzən sakit, bəzənsə dövrlərin və fəsillərin dəyişməsinə müvafiq olaraq coşqun və dalğalı olur. Ancaq aşağıda, dərinliyində göl həmişə sakitdir. Sən təkcə gölün səthi deyil, bütövlükdə özüsən və həmişə sakit qalan dərinliyinə bağlısan. Sən xəyalən hər hansı situasiyadan yapışaraq, dəyişikliyə müqavimət göstərmirsən. Daxili dincliyin ona bağlı deyil. Sən dəyişməz, zamanxarici, ölməz Varlığa sadiqliyini qoruyursan, daha formaları durmadan dəyişən xarici dünyada özünü reallaşdırmağı və xoşbəxt olmağı bacarıb-bacarmamağından asılı deyilsən.

Sən o formalardan ləzzət ala, onlarla oynaya, yeni formalar yarada və onların gözəlliyini dəyərləndirə bilərsən. Ancaq daha onların hər hansı birinə asılılıq ehtiyacı duymayacaqsan.

Bu qədər müstəqil olanda, bu nəticə etibarilə başqalarından uzaqlaşmaq mənası vermirmi?

Əksinə. Nə qədər ki Varlığın fərqində deyilsən, öz reallığını tapa bilmədiyin üçün başqa insanların da reallığını görməyəcəksən. Sənin idrakın onların formalarını, o cümlədən də idraklarını ya sevəcək, ya da sevməyəcək, bu forma dediyim onların ancaq bədənlərini deyil həmdə zehinlərini əks etdirir. Həqiqi münasibətlər ancaq Varlığın fərqinə varanda mümkün olur. Sən Varlığın fərqindəliyindən çıxış edərək, başqasının bədənini və zehnini adi pərdə kimi qəbul edəcəksən. Eynilə özününkünü hiss etdiyin kimi bu pərdənin arxasında onun əsl reallığını da hiss edə bilərsən. Beləliklə, əgər iztirabla, ya da kiminsə şüursuz davranışı ilə qarşılaşsan, mövcud qalacaq, Varlıq ilə vəhdətini dərk edəcəksən. Beləcə, formadan o tərəfə baxa, başqasının şüalanmasını və saf Varlığını özününkü kimi hiss edə bilərsən. Varlıq səviyyəsində bütün əzablar illüziya kimi qəbul olunur. Axı əzabları forma ilə eyniləşmə gətirir. Bəzən bunu dərk etməklə, başqalarında

Varlıq şüurunu oyatmaqla (əlbəttə, onlar hazırdırlarsa), əsl sağalma möcüzələri baş verir.

Yəni şəfqət budur?

Bəli. Şəfqət özünlə digər bütün varlıqlar arasında dərin rabitənin dərk olunmasıdır. Lakin şəfqətin, yəni şəfqət bağının iki tərəfi var. Bir halda ki sən burada bir tərəfdən fiziki bədənsən, deməli, öz fiziki formanın zəifliyini və ötəriliyini başqaları ilə, hər bir canlı varlıqla bölüşürsən. Növbəti dəfə "mənim bu adamla ortaq heç nəyim yoxdur" deyəndə, yadına sal ki, onunla aranda ortaq şeylər çoxdur. Bir neçə ildən, iki ildən, yaxud yetmiş ildən sonra olmasından asılı olmayaraq, hər ikiniz çürüyən meyit, ondan sonra bir ovuc kül, daha sonra isə heç nə olacaqsınız. Bunu dərk etmək insanı o qədər ayıldır və sakitləşdirir ki, qürur üçün heç bir yer qoymur. Məgər bu neqativ fikirdir? Yox, bu faktdır. Buna niyə gözlərini yumursan? Bu mənada sənlə istənilən digər varlıq arasında tam bərabərlik var.

Ən güclü mənəvi təcrübələrdən biri səninki də daxil olmaqla fiziki formaların faniliyi ilə bağlı dərin meditasiyadır. O "ölmədən əvvəl ölmək" adlanır. Onun dərinliyinə get. Sənin bədənin əriyir və yox olur. Sonra idrakın yaratdığı bütün forma və fikirlərin öldüyü məqam yetişir. Ancaq sən hələ oradasan. Buna sənin İlahi mövcudluğun

deyilir. İşıqlı, parlaq, tam ayılma. Real olan heç bir şey heç vaxt ölməyib, ölənlər ancaq adlar, bədənlər, formalar və illüziyalardır.

&

Öz həqiqi təbiətinin ölümsüzlüyünün dərk olunması şəfqətin digər tərəfidir. Sən dərin hissi planda təkcə öz ölümsüzlüyünü deyil, istənilən digər varlığın ölümsüzlüyünü də dərk edirsən. Sən formalar müstəvisində mövcudiyyətin faniliyi və təsadüfiliyi fikrini bölüşürsən. Varlıq müstəvisində isə əbədi, parlaq həyatı bölüşürsən. Bu, şəfqətin iki tərəfidir. Bir-birinə zidd kimi görünən kədər və sevinc hissləri şəfqətdə qovuşaraq dərin daxili dincliyə çevrilirlər. Bu, Tanrının dincliyidir. O, insan məxluqunun hiss etməyə qadir olduğu ən gözəl və möhtəşəm duyğulardan biri olmaqla yanaşı, həm də şəfaverici və dəyişdirici gücə malikdir. Ancaq haqqında bəhs etdiyim həqiqi şəfqətə çox az rast gəlinir. Başqa bir varlığın əzabını hiss etmək üçün güclü şüur dərəcəsinə malik olmalısan, lakin bu şəfqətin yalnız bir tərəfidir. Bu, tam şəfqət deyil. Həqiqi şəfqət duyğuları, anlayaraq bölüşəbilmə qabiliyyətinin hüdudlarını aşır. Nə qədər ki bu şəfqət kədər sevinci ilə, Varlığın formadan kənar sevinci ilə, əbədi həyatın sevinci ilə birləşə bilməyəcək, o reallaşmayacaq.

Fərqli Reallıq Nizamına Doğru

Mən bədənin ölməli olduğuna inanmıram. Bizim fiziki ölümə qalib gələ biləcəyimizə inanıram. Bədən biz ölümə inandığımız üçün ölür.

Bədən sən ölümə inandığın üçün ölmür. Bədən sən ölümə inandığın üçün var və ya var kimi görünür. Bədən və ölüm eqoist şüurun doğurduğu eyni illüziyanın bir hissəsidir, o bu çərçivədə fəaliyyət göstərdiyindən, həyatın mənbəyini dərk etmək qabiliyyətindən məhrumdur, ona görə də, özünü əlahiddə bir şey kimi daimi təhlükə altında görür. Beləcə, o sənin daimi təhlükə altında olan bərk fiziki hərəkət vasitəsi olmağın haqda illüziya yaradır.

Özünü doğulan və bir qədər sonra ölən bədən kimi qəbul etmək illüziyadır. Bədən və ölüm tək və bütöv illüziyadır. Biri olmadan o biri də ola bilməz. Sən illüziyanın bir hissəsini özündə saxlayıb, o birindən xilas olmaq istəyirsən. Ancaq bu mümkün deyil. Sən ya bunun hamısına malik olmalısan, ya da hamısından imtina etməlisən.

Lakin öz bədənindən qaça bilməzsən, bunu etmə- yinə də ehtiyac yoxdur. Bədənini həqiqi təbiətin kimi qə- bul etməyin son dərəcə yanlışdır. Ancaq nə qədər ki bə- dən həqiqi təbiətinə giriş üçün yeganə nöqtədir, bu

təbiət də həmin illüziyadan kənarda yox, onun içərisindədir.

Əgər sən bir mələk görüb, onu yanlış olaraq daş heykəl hesab eləmisənsə, etməli olduğun yeganə şey nəzərlərini yenidən kökləyib, başqa bir şeyə yox, həmin "daş heykələ" daha diqqətlə baxmaqdır. Onda görəcəksən ki, orda daş heykəl olmayıb.

Əgər bədəni ölümə inam yaradırsa, bəs niyə heyvanların da bədəni var? Axı heyvanın eqosu yoxdur və onlar, ölümə inanmır...

Bununla belə, o da ölür, ya da ölmüş kimi görünür.

Unutma ki, sənin dünyanı qavramağın şüur halının təzahürüdür. Sən ondan ayrı deyilsən və ondada dünyanın obyektiv mənzərəsi yoxdur. Şüurun hər an sənin yaşadığın aləmi yaradır. Müasir fizikanın ən böyük kəşflərindən biri müşahidə edənlə müşahidə olunan arasında birliyin olmasıdır: eksperiment aparan insan müşahidə edən şüurdur və o, müşahidə etdiyi obyektdən ayrı ola bilməz, onun fərqli baxış bucaqları həmin obyektin fərqli davranmasına səbəb olur. Əgər sən daha dərin səviyyədə ayrılığa və həyat uğrunda mübarizənin zəruriliyinə inanırsansa, bu inancın bütün ətrafına əks olunduğunu və qavrayışına qorxunun təsir etdiyini görərsən. Beləliklə

də sən ölüm dünyasında, bir-biri ilə vuruşan, bir-birini öldürən və yeyən cisimlər dünyasında yaşayarsan.

Heç bir şey göründüyü kimi deyil. Sənin yaratdığın və eqoist idrakın vasitəsilə gördüyün dünya sənə son dərəcə qüsurlu yer, göz yaşı dənizi kimi görünə bilər. Lakin sənin qavradıqların sadəcə simvollardır, yuxugörmə kimidir.

Şüurun kainatın molekulyar enerji rəqsini bu şəkildə qavramaqda və onunla bu cür qarşılıqlı təsirə girməkdədir. Bu enerji fiziki reallıq deyilən şeyin xam maddəsidir. Sən onu bədən, doğum və ölüm, yaxud həyat uğrunda mübarizə prizmasından görürsən. Amma sonsuz sayda və tamamilə fərqli fikirlərin, tamamilə fərqli dünyaların olması mümkündür və əslində, vardır; Hamısı şüurun necə qavramasına bağlıdır. Hər bir varlıq şüurun diqqət nöqtəsidir, hər bir diqqət nöqtəsi isə, öz dünyasını yaradır, baxmayaraq ki, bütün bu dünyalar bir-biri ilə sıx bağlıdır. İnsanların, qarışqaların, delfinlərin və digərlərinin öz dünyası var. Şüur tezlikləri səninkindən son dərəcə fərqli olan sonsuz sayda o qədər məxluq var ki, nə sən onların varlığını hiss edirsən, nə də onlar sənin. Sənə səmavi kimi görünən aləmdə sənin Mənbəyə, özlərinin isə bir-birinə bağlı olduğunu bilən yüksək şüurlu varlıqlar var, amma nəticə etibarilə bütün aləmlər eynidir.

Bizim kollektiv dünyamız şüurun idrak adlandırdığımız səviyyəsində qurulub. Bu aləmin içərisində belə bö-

yük fərqlər olan çoxlu "dünyacıqlar" var və onlar məhz bu dünyaları qavrayanlardan və yaradanlardan asılıdırlar. Bütün aləmlər bir-birinə sıx bağlıdırlar və insan şüurunun çevrilişi baş verəndə, bu dəyişiklik təbiətə və heyvanlara təsir edəcək. Bibliyada yazıldığı kimi, gələcəkdə "şir və quzu yanaşı yatacaqlar". Bu tamamilə başqa bir nizamın mümkünlüyünə işarə edir.

Artıq dediyim kimi, dünya yüksək dərəcədə eqoist təfəkkürün əksidir. Qorxulu həyat eqoist yanılmanın labüd nəticəsidir, bu qorxunun hökmdarlıq etdiyi dünyadır. Yuxudakı obrazlar daxili dünyamızı simvolizə etdiyi kimi, kollektiv həyatımız da əhəmiyyətli dərəcədə qorxunun və kollektiv insan psixikasında toplanan ağır neqativliyin əksidir. Biz öz dünyamızdan ayrı deyilik, ona görə də, insanların çox hissəsi eqoist yanılmalarından xilas olanda, bu daxili dəyişiklik bütün məxluqata təsir edəcək. Sən tam mənası ilə yeni bir dünyada yaşayacaqsan. Planetar şüurdakı dəyişiklik də elə budur. Buddistlərin nəticə etibarilə hər bir ağacın, hər bir otun aydınlanacağı ilə bağlı qəribə açıqlamaları da bu həqiqətə işarə edir. Müqəddəs Pavelin dediyinə görə, bütün məxluqat insanlığın aydınlanmasını gözləyir. Mən onun sözlərini belə yozardım: "Yaradılmış kainat ehtiras və ümidlə Tanrı oğlunun zühurunu gözləyir". Müqəddəs Pavel bütün yaradılışın bu yolla qurtulacağını söyləyərək davam edir: "Həmin

gün... kainatdakı bütün məxluqat doğuş sancısı keçirirmiş kimi, inildəyəcək".

Doğulan yeni şüurdur və onun qaçınılmaz əksi yeni dünya olacaq. Bu, Əhdi-Cədidin Vəhy Kitabında da xəbər verilmişdir: "Sonra mən yeni dünya və yeni torpaq gördüm, çünki ilk cənnət və ilk torpaq yoxa çıxmışdı".

Səbəblə nəticəni qarışdırma. Sənin ilk növbədə vəzifən azadlığı daha yaxşı dünya yaratmaq vasitəsilə axtarmamaq, forma ilə eyniləşmədən qurtularaq oyanmaqdır. Onda artıq dünyaya, reallığın bu səviyyəsinə bağlı olmayacaqsan. Sən öz köklərini Aşkar olmayanda hiss edə bilər, beləliklədə, Aşkar dünyaya bağlılıqdan azad ola bilərsən. Sən bu dünyanın müvəqqəti həzlərindən yenə zövq ala bilərsən, ancaq onları itirmək qorxun olmadığından, onlardan yapışmaq zərurəti də olmayacaq. Hissi həzlərdən əvvəlki tək ləzzət ala bilməyinə baxmayaraq, səndə artıq bədən həzlərinə qarşı güclü ehtiras yoxdur, eyni şəkildə, psixoloji məmnunluq yoluyla eqonu qidalandıraraq özünü daha çox reallaşdırmağa canatma da olmayacaq. Artıq sən həzdən, hər hansı təzahürdən son dərəcə böyük bir şeylə təmasdasan.

Bu mənada artıq dolğun dünyaya ehtiyac duymarsan. Onun heç dəyişib başqa cür olmasını da istəmərsən. Yalnız bu andan etibarən əsl şəfqət hiss edir və həqiqətən başqalarına kömək etməyə qadir olursan. Daha

yaxşı dünyanı ancaq bu dünyanın hüdudlarından kənara çıxanlar yarada bilər.

Ölümün və ölümsüzlüyün eyni şey olmasının dərki olan həqiqi şəfqətin ikili təbiətindən artıq danışdığımız, bəlkə də, sənin yadındadır. Belə bir dərin səviyyədə şəfqət sözün ən geniş mənasında şəfa vericidir. Bu durumun müalicəvi təsiri ilk növbədə etməyə deyil, olmağa əsaslanır. Təmasa girdiyin hər kəs bilib-bilməməyindən asılı olmayaraq, sənin mövcudluğundan və sakitliyindən təsirlənəcək. Sən tam mövcud olanda, ətrafındakılar isə özünü şüursuz aparanda, buna cavab verməyə ehtiyac hiss etməyəcəksən, beləliklədə buna heç bir reallıq verməyəcəksən. Sənin sakitliyin o dərəcədə böyük və dərindir ki, onda sakit olmayan hər şey elə yox olur ki, sanki əvvəldən olmayıb. Bu, karmaya əsaslanan hərəkət və reaksiyaları silsiləsini qırır. Həm heyvanlar, həm ağaclar, həm də çiçəklər sənin dincliyini hiss edəcək və ona qarşılıq verəcəklər. Beləcə, sən var olaraq, Tanrının hüzurunu göstərərək öyrədirsən. Sən "dünyanın işığı" olursan, saf şüur saçırsan və buna görə də, əzabı onun əmələ gəlmə səbəbi səviyyəsində aradan qaldırırsan. Sən şüursuzluğu bu dünyadan uzaqlaşdırırsan.

&

Ancaq bu o demək deyil ki, bunu etməklə yanaşı, yəni, idrakla eyniləşməməklə, insanların daxili şüursuzluq

modellərini necə anlamağı öyrədə bilməyəcəyin anlamına gəlməz. Sənin kim olmağın hər zaman nə demə-yindən daha həyati vacib təlimdir və dünyanı qat-qat güclü şəkildə dəyişir, hətta nə etməyindən də müqayisə edilməz dərəcədə önəmlidir. Bundan başqa, Varlığın ilkinliyini etiraf etmək, bununla da səbəb səviyyəsində işləmək sənin eyni anda həm fəaliyyət səviyyəsində, həm də əzabı (onunla nə zaman qarşılaşırsan-qarşılaş) yüngülləşdirməklə bu fəaliyyətin nəticələrinə şəfqət göstərmək imkanını istisna etmir. Əgər ac adam səndən çörək istəyirsə və səndə bir az varsa, verirsən. Ancaq bu çörəyi verərkən aranızdakı münasibət qısamüddətli olsa da, həqiqi əhəmiyyət kəsb edən yeganə şey *Varlıq ilə paylaşdığın andır*, çörək isə sadəcə onun simvoludur. Dərin şəfa onun içindədir. Bu anda nə verən var, nə də alan.

Ancaq nə aclıq, nə də acından ölmə ilk yerdə olmamalıdır. Aclıq və zorakılıq kimi pis şeylərdən azad olmadan yaxşı dünyanı necə yarada bilərik?

Pisliyin istənilən təzahürü şüursuzluğun nəticəsidir. Sən şüursuzluğun nəticələrini yumşalda bilərəsən, ancaq səbəbi aradan qaldırmadan onları aradan qaldıra bilməzsən. Həqiqi dəyişiklik ətrafınızda yox, daxilində baş verir. Əgər bütün dünyada əzabın yüngülləşdirilməsini arzulayırsansa (bu, əlbəttə, olduqca xeyirxah işdir), unut-

ma ki, diqqəti ancaq ətrafına yönəltməməlisən; yoxsa uğursuzluq və ümidsizliklə qarşılaşacaqsan. İnsan şüurunda dərin dəyişiklilər olmadan dünyadakı əzab dibsiz dərə kimi bir şey olacaq. Ona görə də, öz şəfqətinə birtərəfli olmağa icazə vermə. Kiminsə ağrısına və ya itkisinə acıma və kömək etmə istəyi həyatın bütün təzahürlərinin daxili mahiyyətini daha dərindən dərk etməklə yanaşı, bütün ağrıların ilkin illüziyasını da dərk etməklə tarazlıq təşkil etməlidir. Yalnız bu halda sən öz dincliyini gördüyün bütün işlərə hopdura bilər, yalnız bu halda eyni anda səbəb və nəticə səviyyəsində işləyə bilərsən.

Bu həmçinin şüursuz insanların, bir-birilərini, öz planetini məhv etməkdən, ya da hissiyyatı olan başqa varlıqlara dəhşətli əzab verməkdən çəkindirmək məqsədilə hər hansı hərəkati dəstəklədiyin halda da məqbuldur. Unutma: qaranlıqla mübarizə apara bilmədiyin kimi, şüursuzluqla da vuruşa bilməzsən. Bunu etməyə çalışırsansa, əks qütblər güclənməyə başlayır və döyüş qabiliyyətlərini möhkəmlədirlər. Sən bu qütblərdən biriylə eyniləşir, özünə düşmən yaradır, beləliklə şüursuzluğa çəkilirsən. Fərqindəliyini məlumatı yaymaqla oyat, ancaq yenə də müqavimət göstərsən, ən yaxşı halda passiv müqavimət göstər. Amma bu halda içində heç bir müqavimət, nifrət və mənfilik daşımadığından əmin ol.

“Düşmənlərinizi sevin” – deyən İsa, şübhəsiz, “düşmən qazanmayın” demək istəmişdi.

Bir dəfə nəticələr səviyyəsində iş görməklə özünü onun içində çox asanlıqla itirə bilərsən. Ayıq-sayıq və yüksək dərəcədə mövcud qal. Səbəb səviyyəsi sənin diqqət mərkəzini ilkin vəzifən üzərində saxlamağı tələb edir, o zaman aydınlanmağı öyrənmək başlıca məqsədin olur, dinclik isə bu dünyaya ən qiymətli hədiyyən olur.

X fəsil
Təslim Olmağın Mənası

İndiki Anın Qəbulu

Siz bir neçə dəfə "təslim olmaq" haqqında danışdınız. Bu fikir mənim xoşuma gəlmir. Bu, bir qədər taleyə ümid bağlamağa oxşayır. Əgər biz həmişə hər şeyi olduğu kimi qəbul etsək, deməli, onu yaxşıya doğru dəyişmək üçün heç bir səy göstərməyəcəyik. Mənə elə gəlir ki, biz həyatımızın və ya cəmiyyətin tərəqqisi haqqında danışanda, indinin məhdudiyyətlərini qəbul etməyi nəzərdə tutmuruq, əksinə, onların öhdəsindən gəlməyə və daha yaxşı şeylər yaratmağa çalışırıq. Əgər bunu etməsəydik, hələ də mağaralarda yaşayardıq. Təslim olmağımızı hər şeyi dəyişmək və daha yaxşı etmək arzumuzla necə uzlaşdıra bilərik?

Təslim olmaq bəzi insanlar üçün mənfi məna daşıya, məğlubiyyət, qətiyyətsizlik, həyatın çağırışlarına cavab vermə acizliyi və başqa bu kimi təsəvvürlər yarada bilər. Lakin həqiqi təslimiyyət bunlara qətiyyən bənzəmir. O düşdüyün vəziyyətə passivcəsinə dözmək və heç bir şey etməmək anlamına gəlmir. Bu, hər hansı planlar qurmamaq, yaxud pozitiv fəaliyyət göstərməmək anlamına da gəlmir.

Təslimiyyət həyatın axarına müqavimət göstərmək əvəzinə, ona uymaqla bağlı sadə, ancaq dərin müdriklikdir. Sənin həyat axınını hiss edə biləcəyin yeganə yer İndidir, ona təslim olmaq, indiki anı hər hansı qeyri-şərtsiz qəbul etməkdir. Bu var olan qarşı daxili müqavimətdən imtinadır. Zehni mühakimələrin və emosional neqativliyin dili ilə daxili müqavimət "var olana" "yox" deməkdir. O özünü açıq şəkildə xüsusilə işlərin "pis gedəndə" göstərir, bu isə sənin idrakının tələbləri və şəksiz gözləntilərin ilə həqiqətdə olanlar arasında uçurum yaranması deməkdir. Bu uçurum həm də ağrı fasiləsidir. Əgər yetərincə uzun ömür yaşamısansa, tez-tez işlərin "pis getdiyini də" bilirsən. Əgər ağrını və həyatındakı kədəri həqiqətən aradan qaldırmaq istəyirsənsə, təslim olmağı məhz həmin vaxtlarda təcrübədən keçirmək lazımdır. Olanı qəbul etmək səni dərhal idrakınla eyniləşməkdən azad edir və bununla Varlıqla vəhdətini bərpa edir. Müqavimət elə idrakın özüdür.

Təslim olmaq sırf daxili fenomendir. Ancaq bu o demək deyil ki, sən xarici planda heç nə edə və ətrafdakı vəziyyəti dəyişdirə bilməzsən.

Əslində, təslim olduqda qəbul etməli olduğun şey ümumi vəziyyət deyil, İndi adlanan kiçik hissədir.

Məsələn, əgər hardasa palçığa batmısansa, bu o demək deyil ki, bununla tamamilə barışmalısan.

Razılaşmaq təslim olmaq deyil. Sənə arzuolunmaz, ya da xoşagəlməz həyat şəraitini qəbul etmək lazım deyil. Palçığa batmaqda pis heç nə olmadığıyla bağlı özünü aldatmağa və buna özünü inandırmağa da gərək yoxdur. Yox. Sən onun içindən çıxmaqla bağlı istəyini bütöv şəkildə analiz edirsən. Sonra diqqətini daraldaraq, indiki ana yönəldir və onun üzərində cəmləşdirirsən, ancaq heç bir halda ona zehni yarlıklar yapışdırmırsan. Bu indini mühakimə etməmək anlamına gəlir. Ona görə də, heç bir müqavimətin və emosional neqativliyin olmayacaq. Sən yalnız bu anın "varlığını" qəbul edirsən. Sonra bu palçıqdan çıxmaq üçün qəti hərəkətlər edir və əlindən gələni edirsən. Mən belə bir fəaliyyəti pozitiv hesab edirəm. O, qəzəbin, ümidsizliyin və ya məyusluğun doğurduğu neqativ fəaliyyətdən xeyli effektlidir. Beləliklə arzu olunan nəticəni əldə edənə qədər, İndiyə hər hansı yarlık yapışdırmadan təslimiyyəti sınaqdan keçirməyə davam edirsən.

İcazə ver, bununla bağlı söylədiyim fikri təsvir etmək üçün sənə vizual bir analogiya gətirim. Gecə qatı dumanda cığırla gedirsən. Ancaq əlində işığı ilə dumanı yaran, irəlidə ensiz və aydın sahə yaradan güclü fənər var. Duman sənin keçmiş və gələcəkdən ibarət həyat şəraitindir; fənər şüurlu mövcudluqdur; qarşınızdakı aydın sahə isə İndiki andır.

Təslim olmamaq sənin psixoloji formanı, eqo qabığını daha da qalınlaşdırıb sərt edir və bununla səndə daha güclü ayrılıq duyğusu formalaşdırır. Sən ətraf dünyanı, xüsusilə də, insanları təhlükə kimi qəbul edirsən. Səndə şüuraltı olaraq başqalarını mühakimə etmək yoluyla məhv etmək, rəqabət aparmaq və onlara hökm etmək tələbatı yaranır. Hətta təbiət də sənin düşmənin olur, qavrayışlarını və hisslərini qorxu idarə edir. Bizim paranoya adlandırdığımız ruhi xəstəlik bu adi, ancaq şüurun disfunksional durumunun bir qədər kəskin formasıdır.

Müqavimət nəticəsində təkcə psixoloji durumun deyil, fiziki forman, yəni bədənin də sərtləşərək bərkiyir. Onun ayrı-ayrı hissələrində gərginlik əmələ gəlir, bədən özü isə bütövlükdə sıxılmağa başlayır. Bədəndə həyat enerjisinin sərbəst dövr etməsi çətinləşir, bu isə onun sağlamlığı üçün son dərəcə vacibdir. Masaj və bədən tərbiyəsinin bəzi növləri onun dövr etməsinin bərpasına kömək edə bilər, lakin nə qədər ki, təslim olmağı gündəlik həyat normana çevirməmisən, bu tədbirlər səni müvəqqəti rahatladacaq.

Daxilində elə bir şey var ki, həyat situsiyanı formalaşdıran müvəqqəti və ötəri şərtlər ona toxuna bilmir, ona yol isə birdir və bu təslim olmaqdan keçir. Sənin həyatın, indinin zamanxarici aləmində əbədi olan Varlığın da

odur. İsanın söylədiyi kimi, o həyatı axtarıb tapmaq "lazım olan yeganə şeydir".

&

Əgər həyat şəraitinin sənin tələblərinə cavab vermədiyini düşünürsənsə, yaxud o dözülməzdirsə, ancaq ona təslim olaraq bu şəraiti təsdiqləyən şüursuz müqavimət modelini sındıra bilərsən.

Təslim olmaq dəyişiklikləri başlatmaqla və ya məqsədləri həyata keçirən hərəkətlərlə əla uyuşur. Sən təslimiyyət durumunda fəaliyyət göstərəndə, hərəkətlərin tamam başqa enerji, başqa keyfiyyətlə dolur. Təslim olmaq səni Həyat enerjisinin mənbəyi ilə birləşdirir və əgər sənin fəaliyyətində Varlıq varsa, o, həyat gücünün sevincinə çevrilərək, səni Mövcud anın daha dərinliklərinə aparacaq. Müqavimət göstərməməklə etdiklərinin və ya yaratdıqlarının keyfiyyəti son dərəcə yüksəlir. Ortaya çıxan nəticələr bu keyfiyyəti əks etdirməyə başlayırlar. Biz bunu "təslim olmuş hərəkət" adlandıra bilərik. O bizim min illər boyu təsəvvür etdiyimiz iş deyil. Getdikcə daha çox insan ayıldıqca, iş sözü də lüğətdən qalxacaq və bəlkə də onun yerinə yeni bir söz yaradılacaqdır.

Sənin gələcəyinin başlıca təyinedici amili indiki anda şüurunun keyfiyyətidir, ona görə də, pozitiv dəyişiklilər etmək üçün edə biləcəyin ən vacib şey təslim olmaqdır. İstənilən hərəkət ikinci dərəcəlidir. Təslim olmayan şüur-

dan həqiqi mənada heç bir pozitiv fəaliyyət yarana bilməz.

Mən anlayıram, əgər xoşagəlməz və məni qane etməyən vəziyyətdəyəmsə və içinə düşdüyüm anı qəbul edirəmsə, əzab və iztirabım qalmayacaq. Mən vəziyyətin üzərinə qalxacağam. Ancaq hər hansı xırda bir narazılığım olacağı təqdirdə, mən hərəkət motivasiyası və dəyişikliklərin həyata keçirilməsi üçün enerjinin haradan gələcəyini kifayət qədər yaxşı bilmirəm.

Təslimiyyət vəziyyətində olanda nə etməli olduğunu aydın görür, yaxşı anlayır, ondan sonra ancaq bir işlə məşğul olaraq, diqqətini zamanın hər bir cari anındakı şeyin üzərinə cəmləyərək hərəkət edirsən. Təbiətdən öyrən: hər şeyin necə baş verməsi və başa çatmasını müşahidə et, həyatın bu möcüzəsinin tamahkarlıq və ya bədbəxtlik olmadan necə qurulduğunu və inkişaf etdiyini gör. Ona görə İsa deyib: "Zanbaqların necə inkişaf etdiyinə baxın; onlar nə çırpınıb vurnuxur, nə də əyilir".

Əgər ümümi şərait səni qane etmirsə, indiki anı ondan ayır və ona təslim ol. Bu elə dumanı yaran həmin fənərdir. Onda şüurxarici durumunun təsiri altından çıxacaq. Artıq öz reaksiya və müqavimətinə əsasən davranmayacaqsan.

Sonra vəziyyətin spesifik xüsusiyyətlərini nəzərdən keçir. Özündən soruş: "Bu vəziyyəti dəyişmək, düzəlt-

mək, ya da ondan çıxmaq üçün elə indi nəsə edə bilərəm?" Əgər edə bilərsənsə, lazım olanı et. Diqqətini etməli olduğun, ya da gələcəkdə edəcəyin yüzlərlə işə eyni vaxtda yönəltmə, bütün diqqətini ancaq indi məşğul olacağın işə cəmlə. Bu heç də sənin heç nə planlaşdırmamağın anlamına gəlmir. Planlaşdırma elə sənin indi bu an edə biləcəyin yeganə işdir. Ancaq əmin ol ki, sən öz "zehni filmini" fırlatmağa başlamır, özünü gələcəyə proyeksiya etmir və bununla özünü indiki anı itirməyə məcbur etmirsən. Başlayacağın hərəkət dərhal nəticə verməyə bilər. Nəticə olana qədərdə, mövcud olana müqavimət göstərmə. Əgər başlayacağın hərəkət yoxdursa və o vəziyyətdən uzaqlaşa bilmirsənsə, o vəziyyəti təslimiyyətə, indiyə və Varlığa daha dərin bir şəkildə daxil olmağını təmin etmək üçün istifadə et. Mövcudluğun bu zamanxarici ahənginə girəndə, dəyişikliklər çox zaman son dərəcə maraqlı şəkildə, sənin hər hansı xüsusi müdaxilənə ehtiyac olmadan baş verməyə başlayır. Həyat sənə kömək etməyə, sənlə əməkdaşlıq etməyə başlayır. Əgər qorxu, günah duyğusu, yaxud ətalət kimi daxili amillər səni fəaliyyətdən saxlayıbsa, onlar şüurlu mövcudluğunun işığında əriyəcəklər.

Təslimiyyət anlaşıyını " heç nə mənim vecimə deyil", yaxud "mənim üçün fərqi yoxdur" anlayışları ilə qarışdırma. Əgər bu anlayışları diqqətlə analiz etsən, görəcəksən ki, belə bir yanaşma gizli inciklik formasında olan

neqativliyə yoluxub, odur ki, o qətiyyən səmimiyyət deyil, sadəcə maskalanmış müqavimətdir. Təslim olarkən içində müqavimətin iz-sorağının qalıb-qalmadığını yoxlamaq üçün diqqətini daxilinə yönəlt. Bunu edərkən, son dərəcə diqqətli və həssas ol, yoxsa hansısa küncdə gizlənən fikir və ya şüursuz emosiya şəklində olan balaca müqavimət topasını nəzərdən qaçıra bilərsən.

İdrakın Enerjisindən Ruhun Enerjisinə

Müqavimətdən imtina söyləndiyi qədər asan deyil. Mən ondan necə imtina edəcəyimi hələ də bilmirəm. Siz təslim olmaq vasitəsilə deyəndə, məndə yenə sual yaranır: Necə?

Hərəkətə, müqavimətin olduğunu təsdiq və qəbul edərək başla. O yaranmağa, doğmağa başlayanda onunla birlikdə ol. İdrakının onu necə yaratdığını, yaranan şəraitə, sənə və başqalarına onun necə təsir etdiyini müşahidə et. Təfəkkürünün nəylə məşğul olduğuna bax. Emosiyanın enerjisini hiss et. Müqavimətini müşahidə et və onun heç nəyə xidmət etmədiyini özün görəcəksən. Bütün diqqətini Mövcud ana cəmlə, sən şüursuz müqaviməti şüurlu edirsən, bu isə onun sonu olur. Sən eyni anda şüurlu və bədbəxt, şüurlu və neqativ durumda ola bilməzsən. Neqativlik narazılıq duyğusudur, yaxud əzabın istənilən

formada varlığı müqavimətin mövcudluğunu bildirir və müqavimət həmişə şüursuz olur.

Məgər mən xoşagəlməz duyğularıma münasibətdə şüurlu ola bilmərəm?

Sən bədbəxtliyi seçərdin? Əgər sən onu seçməmisənsə, o haradan gəlib? Hansı məqsədlə? Onu kim yaşadır? Sən xoşagəlməz duyğularını dərk etdiyini deyirsən, ancaq həqiqət budur ki, özünü onlarla eyniləşdirir, onlar barəsində israrlı düşünməklə onları yaşadırsan. Bütün bunlar elə şüursuzluqdur. Əgər sən şüurlu olsaydın, yəni Mövcud anda tam olsaydın, bütün mənfilik dərhal yoxa çıxardı. Mövcud olduğun halda o yaşaya bilməz. O ancaq sən olmayanda yaşaya bilər. Sən mövcudluq halında olanda ağrılı bədən belə, uzun müddət tab gətirə bilməz. Bədbəxtliyinə zaman ayırmaqla onu qidalandırırsan. Zaman onun qanıdır. Dərin mövcudluğunu dərk etmək yoluyla onu zamandan məhrum etsən qəm-qüssəndə öləcək. Ancaq onun ölümünü istəyirsənmi? Doğrudanmı o səni boğaza yığıb? O olmadan sən kim olacaqsan?

Nə qədər ki təslim olmağı təcrübə etməyə başlamamısan, sənin üçün həyatın mənəvi meyarı oxuduqların, danışdıqların, düşündüklərin, nəyə inandığın, ya da inanmadığın kimi şeylər olacaq. Ona inanıb-inanmama-

ğının heç bir fərqi yoxdur. Təslim olana qədər, o sənin həyatında canlı bir reallıq olmayacaq. Təslim olduqdan sonra isə şüalandırdığın enerji həyatını idarə edəcək və dünyamızı idarə etməkdə davam edən idrakın enerji titrəyişindən (bu isə sivilizasiyamızın sosial, siyasi və iqtisadi strukturlarını formalaşdıran enerjidir və özünü təhsil və kütləvi informasiya vasitələri vasitəsiylə təsdiqləməkdə davam edir) daha yüksək tezliyə keçəcək. Mənəvi enerji bu dünyaya təslimiyyyət vasitəsilə gəlir. O həm özü, həm başqaları, həm də planetimizdəki digər həyat formaları üçün əzab yaratmır. O, idrakın enerjisindən fərqli olaraq, yer üzünü çirkləndirmir və bizə öz əksi olmadan heç nə yaşaya bilməz ideyasını (guya yaxşılıq olmadan pislik olmaz) sırıyan ziddiyyətlər qanununa tabe deyil. İdrakın enerjisi haqqında durmadan danışanlar böyük əksəriyyət təşkil edirlər və mənəvi enerjinin olması faktını əvvəlki tək dərk etmirlər. Bu enerji həqiqətin başqa nizamına aiddir və yalnız yetərli miqdarda insan təslim olanda, bununla neqativlikdən tamamilə azad olanda, fərqli bir dünya yaranacaq. Əgər Yer kürəsi varlığını davam etdirəcəksə, bu onun sakinlərinin enerjisi olacaq.

İsa Sermon dağında gələcək haqqında danışarkən, məhz bu enerjiyə istinad etmişdi: "Xeyir-dua mülayim adamlara verilmişdir; dünyaya onlar sahib olacaqlar". Səssiz, ancaq yüksək dərəcədə doyumlu, idrakın şüursuz

stereotiplərini dağıdan mövcudluq məhz budur. Onlar hələ bir müddət fəal qala bilərlər, ancaq sənin həyatını artıq idarə edə bilməzlər. Adətən buna müqavimət göstərən xarici amillər də dəyişmə tendensiyasına malikdirlər və ya təslimiyyət yoluyla tez aradan qalxırlar. Təslim olmaq həm situasiyanın dəyişməsi, həm insanların transformasiyası üçün çox güclü vasitədir. Əgər şərait dərhal dəyişmirsə, indiki anı qəbul etmək sənə onun fövqünə qalxmağa imkan verir. Istənilən halda sən azad olursan.

Şəxsi Münasibətlərdə Təslim Olmaq

Yaxşı bəs məndən istifadə etmək, məni aldatmaq və ya idarə etmək istəyən insanlarada təslim olmalıyam?

Onlar Varlıqdan qopduqları üçün, şüursuz şəkildə səndən enerji almaq istəyirlər. Burası həqiqətdir ki, başqalarından istifadə etməyə, yaxud başqalarını aldatmağa yalnız şüursuz adamlar cəhd göstərirlər, ancaq o da doğrudur ki, yalnız şüursuz insan istifadə oluna və ya aldadıla bilər. Əgər başqalarının şüursuz davranışına müqavimət göstərir, yaxud ona qarşı mübarizə aparırsansa, özün də şüursuzlaşırsan. Lakin təslim olmaq heç də başqalarına səndən istifadə etməyə imkan vermək anlamına gəlmir. Qətiyyən belə deyil. Bir adama qəti və aydın şəkildə "yox" deyərək, yaranmış vəziyyətdən çıxmaq, eyni

zamanda, daxili müqavimətsizlik halında olmaq tamamilə mümkündür. Hər hansı insana, ya da situasiyaya yox deyəndə, bu cavab sadəcə əlehinə çıxmaq niyyəti ilə yox, doğru və ya yanlış olan məqamın aydın dərkindən qaynaqlanmalıdır. Qoy bu yüksək səviyyəli "yox" neqativdən təmizlənmiş, beləliklədə hər hansı əzab və iztirabı artırmayan "yox" olsun.

Mənim işimdə xoşagəlməz vəziyyət yaranmışdı. İstədim ona əhəmiyyət verməyəm, vəziyyətə təslim olam, ancaq mümkün olmadı. Amma hələ də güclü müqavimət var.

Əgər vəziyyətə təslim ola bilmirsənsə, onda dərhal fəaliyyətə keç və vəziyyəti dəyişmək üçün nəsə söylə, et. Öz həyatına görə məsuliyyəti öz üzərinə götür. Nə özünün gözəl və işiqli daxili Varlığını, nə də Yer üzünü neqativliklə kirləndirmə. Daxilində narazılığa hər hansı şəkildə məskən salmağa imkan vermə.

Əgər hər hansı fəaliyyətdə ola bilmirsənsə, tutaq ki, həbsxanadasansa, onda sənin iki çıxış variantın var: müqavimət və təslimiyyət. Xarici şəraitə bağlanma, ya da daxilən onlardan azad olma. İztirab və ya daxili dinclik.

Müqavimətsizliyi həyatın xarici təzahürlərinə qarşı da təcrübədən keçirmək lazımdır, yəni zora qarşı, yoxsa bu ancaq daxili həyatımıza aiddir?

Sən ancaq daxili dünyanın qayğısına qalmalısan. Birinci budur. Əlbəttə, bu da sənin xarici həyatına və fəaliyyət formalarına, münasibətini dəyişəcək.

Təslimiyyət sənin qarşılıqlı münasibətlərinə də ciddi dəyişikliklər gətirəcək. Əgər var olanı heç cür qəbul etmək istəmirsənsə, bu o deməkdir ki, başqa insanları da olduğu kimi qəbul edə bilməyəcəksən. Sən mühakimə, tənqid edəcək, damğalayacaq, çeşidlərə ayıracaq, yararsız elan edəcək, ya da insanları dəyişməyə çalışacaqsan. Bundan başqa, əgər indiki andan gələcəkdəki məqsədinə çatmaq vasitəsi kimi istifadə edəcəksənsə, bununla qarşılaşdığın və ya münasibətdə olduğun insanı da məqsədinə çatmaq yolunda vasitəyə çevirəcəksən. Bu halda insan həyatında mühüm rol oynayan qarşılıqlı münasibətlər sənin üçün ikinci dərəcəli, ya da ümumiyyətlə əhəmiyyətsiz olacaq. İlk sırada sənin bu münasibətlərdən əldə edəcəyin fayda gələcək; bu maddi qazanc, hakimiyyət duyğusu, fiziki həzz və ya sənin eqonun hər hansı digər tələbatı ola bilər.

İcazə ver, təslimiyyətin münasibətlərdə hansı rolu oynaya biləcəyini sənə göstərim. Münasibətdə olduğun insan və ya hər hansı başqa şəxslə mübahisəyə girəndə və ya münaqişəli situasiyaya yarananda, onlar tərəfdən hücuma məruz qalarkən müdafiə olunmaq cəhdinin hansı sürətlə artdığını müşahidə et, yaxud da özün qarşındakı şəxsin mövqeyinə hücum edərkən öz aqressiyanın

gücünü hiss et. Öz baxış və fikirlərinə bağlılığını müşahidə et. Özünü haqlı, qarşı tərəfi isə günahkar çıxarmaq tələbatının arxasında dayanan zehni-emosional enerjini hiss et. Bu eqoist idrakın enerjisidir. Sən onu qəbul və təsdiq edərək, mümkün olduqca daha da şüurlu hala gətirirsən. Növbəti günlərdən birində isə elə mübahisənin ortasındaca bir seçimə sahib olduğunu dərk edə bilər və öz cavab reaksiyanı kənara qoya bilərsənki, nə baş verəcəyini müşahidə edəsən. Sən təslim olur, güzəştə gedirsən. Mən sənin cavab reaksiyanı kənara atmalı olduğunu deyərəkən, "yaxşı, sən haqlısan" tipli üz ifadəsi almağını nəzərdə tutmuram, həmin anda sənin üzündən "mən bütün uşaq şüursuzluğundan yüksəkdə dayanıram" ifadəsi oxunur. Bu müqaviməti eqoist zehnin idarə etdiyi və üstünlüyünü əldə saxladığı səviyyədən bir başqa səviyyəyə çıxmaqdır. Mən sənin daxilində olan və hakimiyyət uğrunda mübarizə aparan bütün zehni-emosional enerji sahəsinin kənara atılmasından danışıram.

Eqo bic və məkrlidir, ona görə də, özünü zehni mövqeyin ilə eyniləşdirməyi dayandırdığını və idrakının təsirindən azad etdiyini anlamaq üçün yüksək dərəcədə sayıq və özünlə tam dürüst olmalısan. Əgər qəflətən yüngüllük, aydınlıq və dərin dinclik hiss etsən, bu sənin həqiqətəndə təslim olmağının ilk düzgün əlaməti olacaq. Başqasının zehni mövqeyini öz müqavimətinlə qidalandırmağı dayandırdıqdan sonra, onunla nə baş verdiyini

müşahidə et. Əsl ünsiyyət zehni mövqe ilə eyniləşmə aradan qaldırıladıqdan sonra başlayacaq.

Bəs zorakılığa, aqressiyaya və digər bu kimi şeylərə müqavimət göstərməmək barədə nə deyə bilərsiniz?

Müqavimət göstərməmək mütləq mənada heç nə etməmək anlamına gəlmir. Müqavimətsizlik sənin istənilən hərəkətinin kəskin cavab reaksiyası olmaması anlamına gəlir. Şərqdəki döyüş sənətinin əsasında dayanan dərin müdrikliyi yada sal: rəqibin gücünə müqavimət göstərməyin. Ona qalib gəlməyinə icazə ver.

Mən bunu deyərkən, sənin yüksək mövcudluq halında olarkən "heç bir şey etməməyinin" vəziyyətə və insanlara son dərəcə güclü dəyişdirici və müalicəvi təsir göstərəcəyini nəzərdə tuturam. Taosizmdə adətən "*hərəkətsiz hərəkət*", ya da "*sakit oturub heç nə etməmək*" kimi tərcümə olunan "*wu wei*" termini var. Qədim Çində bu yüksək nailiyyət, yaxud xeyirxahlıq hesab olunurdu. Bununla yanaşı, o, şüurun adi durumu üçün xarakterik olan fəaliyyətsizlikdən, daha doğrusu, qorxudan, ətalətdən, ya da qətiyyətsizlikdən yaranan şüursuzluqdan ciddi şəkildə fərqlənir. Həqiqi "*heç nə etməməyə*" daxili müqavimətsizlik və yüksək oyaqlıq daxildir.

Digər tərəfdən, əgər hər hansı hərəkət etmək lazımdırsa, artıq bunu öz şərti idrakının reaksiyasından ruhla-

naraq yox, öz şüurlu mövcudluğuna əsaslanaraq edəcəksən. Bu halda şüurlu durumunun əksi olan idrak hər hansı konsepsiyadan, həmçinin zor tətbiq etməmək konsepsiyasından azad olacaq. Belə olduğu halda, sənin nə edəcəyini əvvəlcədən kim deyə bilərki?

Eqo sənin gücünün müqavimətdə olduğuna inanır, əslində isə, müqavimət səni Varlıqdan, həqiqi gücün olduğu yeganə mənbədən ayırır.

Müqavimət zəiflikdir və güc cildinə bürünmüş qorxudur. Eqonun zəiflik kimi gördüyü şey sənin bütün saflığı, məsumiyəti və gücü içindəki Var'lığındır. Onun güc kimi qəbul etdiyi şey zəiflikdir. Beləliklə eqo davamlı müqavimət göstərir əslində gücünüz olan "zəifliyinizi" gizlətmək üçün saxta rollar oynayır.

Təslimiyyət olmadıqda şüursuz rollar oynamaq şəxsiyyətlərarası münasibətlərin keyfiyyətini yüksək dərəcədə müəyyən edir. Təslim olanda sən eqonun müdafiəsinə və onun maskalarına ehtiyac duymursan. Sən çox sadə, olduqca həqiqi olursan.

“Bu təhlükəlidir”, – eqo deyir. – “Sənə ziyan vura bilərlər. Sən zəif bir duruma düşə bilərsən”.

Eqonun dəqiq bilmədiyi şey sənin müqaviməti tərk edərək, “zəifliyə” açıq olmağınla öz həqiqi və əsl möhkəmliyini kəşf edə bilməyindir.

Xəstəliyi Aydınlanmaya Çevirmək

Əgər kimsə ciddi xəstədirsə və durumunu tam qəbul edərək, xəstəliyə təslim olursa, bu onun sağalmaq istəyindən və iradəsindən imtina etməsi anlamına gəlmirmi? Axı bu halda o, xəstəliyi ilə qətiyyətlə mübarizə apara bilməyəcək, məgər belə deyil?

Təslim olmaq – var olanı daxilən və sözsüz qəbul etməkdir. Biz bu an haqqında danışırıq, sənin həyatının şərait və şərtləri, hətta mənim sənin həyat situasiyan adlandırdığım şey haqqında yox. Bu haqda biz artıq danışmışıq.

Xəstəliyə qaldıqda isə, bu sadəcə həyat situasiyanın bir hissəsidir. Beləliklədə onun keçmişi və gələcəyi var. Nə qədər ki indiki anın azad edən gücünü öz şüurlu mövcudluğun vasitəsilə oyadıb fəallaşdırmırsan, keçmiş və gələcək fasiləsiz davamlılıq yaradır. Artıq bildiyin kimi, sənin zaman daxilindəki həyat şəraitini formalaşdıran müxtəlif şərtlərin mövcudluğunun əsasında daha dərin və daha mühüm bir şey var: Həyatın, zamanxarici İndiki andakı varlığın.

İndiki anda problemlərə yer olmadığı kimi, xəstəliklərə də yer yoxdur. Kiminsə sənin durumuna yapışdırdığı yarlığa inandıqda, o durumun yerini həmin yarlık tutur, möhkəmlənir, müvəqqəti də olsa, konkret bir real-

lıq kimi görünür. İnam bu duruma təkcə reallıq və konkretlik deyil, həm də zaman daxilində davamlılıq verir; halbuki əvvəl buna sahib deyildi. Diqqətini indiki ana cəmləyərək və zehni yarlıklar yapışdırmaqdan çəkinərək, xəstəliyi bir və ya bir neçə amilə qədər (fiziki ağrı, zəiflik, narahatlılıq) azaldırsan. Bu isə elə sənin təslim olduğun şeydir; indiki andır. Sən "xəstəlik" fikrinə təslim olmursan. Öz iztirabına səni indiki ana, yüksək şüurlu mövcudluq durumuna itələmək imkanı ver. Ondan aydınlanma üçün istifadə et.

Təslim olmaq olanı dəyişdirmir, yəni ən azından bunu birbaşa etmir. Təslim olmaq səni dəyişir. Əgər sən dəyişirsənsə, onda bütün dünyan dəyişir, çünki dünya sadəcə sənin əksindir. Biz bu haqda daha əvvəl danışmışdıq.

Güzgüyə baxarkən orada gördüyün xoşuna gəlməsə, ona hücüm etmək ağılsızlıq olardı. Ancaq nəsə xoşuna gəlməyəndə sən bunu edirsən. Şübhəsiz, sən öz əksinə hücüm edəndə, o da sənə eyni cavabı qaytaracaq. Əgər sən hər nə olur-olsun o görüntünü qəbul edib, ona qarşı mehriban olursansa, o sənə qarşı mehriban olmaya bilməz. Dünyanı da məhz belə dəyişdirə bilərsən.

Xəstəlik problem deyil. Problem sənsən və nə qədər ki səni eqoist idrakın idarə edir, belə də olacaq. Xəstə və zədəli olanda, özünü hansısa uğursuzluğa düçar olmuş kimi hiss etmə, özünü günahkar bilmə. Həyatı sənin lə

ədalətsiz davrandığına görə mühakimə etmə, eyni zamanda özünü günahlandırma. Çünki bütün bunlar müqavimətdir. Əgər ciddi xəstəliyin varsa, bu durumundan aydınlanmaq üçün istifadə et. Həyatındakı bütün "pisliklərdən" aydınlanmaq üçün istifadə et. Xəstəliyi zamandan məhrum et. Ona nə keçmişi, nə də gələcəyi ver. Ona səni indiki anın ən yüksək şüurluluq dərəcəsinə itələməyinə imkan ver və nələr olacağını müşahidə et.

Bir kimyagər ol. Adi metalı qızıla, əzabı şüura, fəlakəti aydınlanmaya çevir.

Məgər sən ciddi xəstəsən və mənim indi söylədiklərimə hirslənirsən? Onda bu açıq-aşkar o deməkdir ki, xəstəlik mənlik duyğunun bir hissəsinə çevrilib və sən hazırda öz şəxsiyyətini müdafiə edirsən. Eynilə öz xəstəliyini müdafiə etdiyin kimi."Xəstəlik" adı daşıyan halın sənin həqiqi kimliyinlə heç bir əlaqəsi yoxdur.

Dərd Gələndə

Hələ də şüursuz olan əhalinin əksəriyyətinə gəldikdə isə, eqonun sərt qabığını qırıb, insanları təslimiyyətə, yəni ayılmağa vadar etmək üçün yalnız kritik situasiyalar potensial qabiliyyətə malikdirlər. Kritik situasiyalar fəlakətlər və ya radikal çevrilişlər, ağır itkilər, bütün dünyanı dağıdıb məhv edən iztirablar nəticəsində ortaya çıxır və belə şəraitlərdə hər şey mənasını itirir. Bu fiziki və ya

psixoloji anlamda ölüm təhlükəsi ilə üz-üzə qalmaqdır. Bu durumda dünyanı yaradan eqoist idrak canını tapşırır. Onda köhnə dünyanın külü üzərində yeni bir dünya yarana bilər.

Əlbəttə, istənilən kritik situasiyanın buna gətirib çıxaracağına heç bir təminat yoxdur, ancaq potensial imkan həmişə var. Bəzi insanlarda belə situasiyalarda olana müqavimət daha da güclənir və kəskinləşir ki, onda hər şey birbaşa cəhənnəmə yuvarlanır. Başqalarında nisbi təslimiyyət yarana və müşahidə oluna bilər, bu təslimiyyətin özü belə onlar üçün müəyyən dərinlik açacaq, indiyə qədər olmayan aydınlanmaya gətirib çıxaracaq. Eqonun qabığı partlayır, idrakın arxasınadakı işıq və dinclik yaranan çatlardan və dəliklərdən sızmağa başlayır.

Kritik situasiyalar ərəfəsində çoxlu möcüzələr baş verir. Bəzən elə olub ki, ölüm hökmünün icrasını gözləyən qatillər həyatlarının son saatlarını eqosuz halı və onunla birlikdə dərin sevinc və rahatlıq içində yaşayıblar. Düşdükləri şəraitə qarşı daxili müqavimətləri o qədər güclü olmuşdur ki, onlara olmazın əzabları gəlib. Bundan qurtulmaq üçün heç bir çıxış yolları qalmamışdır. İdrakın proyeksiya etdiyi gələcəkdə gizlənmək də, mümkün olmamışdır. Ona görə də, qəbul edilməzi qəbul etməyə məcbur olublar. Bu onları sözsüz təslim olmağa sövq etmişdir. Onlar bu yolla azadlığı da özüylə bərabər gətirən rahatlıq halına girmiş və keçmişdən tam azad

olublar. Şübhəsiz, mərhəmət və nicat möcüzəsinə yer açan şey həqiqətdə o kritik durum deyil, təslim olmaqdır.

Ona görə də, əgər fəlakət baş versə, ya da durumun həqiqətən çox "pisləşsə", məsələn, Allah eləməmiş xəstələnsən, hərəkət edə bilməsən, evin, əmlakın əlindən çıxsa, ictimai statusunu itirsən, yaxınlarınla münasibətlərin pozulsa, sevdiyin insanı itirsən, onun iztirab çəkdiyini görsən, yaxud öz ölümün yaxınlaşsa, bil ki, bütün bunların başqa tərəfi də var və həmin anda nəsə qeyri-adi və heyrətamiz şeyin bir addımlığında olacaqsan: ağrının və əzabın adi metalı tam olaraq qızıla çevirən kimyagərliyin bir addımlığında. Həmin bir addım təslim olmaqdır.

Mən həmin anda sənin xoşbəxt olacağını nəzərdə tutmur və bunu demək istəmirəm. Sən xoşbəxt olmayacaqsan. Ancaq qorxu və ağrı çox böyük dərinlikdən, Aşkar olmayanın özündən gələn daxili dincliyə və qayğısızlığa çevriləcək. Bu "bütün anlayışı sənə göndərən Tanrının dincliyidir". Onunla müqayisədə Xoşbəxtlik çox xırda şeydir. Parlaq dincliklə birlikdə möhkəm və ölməz olmağının dərki gəlir; amma idrak səviyyəsində deyil, Varlığının dərinliyindən qaynaqlanan dərk. Bu sadəcə inam deyil. Bu, mütləq mənada əmin olmaqdır və hər hansı ikinci dərəcəli mənbədən qaynaqlanan heç bir zahiri sübut, yaxud təsdiq tələb etmir.

İztirabın Dincliyə Çevrilməsi

Qədim Yunanıstanda oğlunun bədbəxt hadisə nəticəsində ölməsi xəbərini alan stoik filosof haqqında oxumuşam. O deyirdi: "Mən onun ölməz olmadığını bilirdim". Bunada təslim olmaq demək olarmı? Əgər elədirsə, mən bunu istəmirəm. Bəzən elə hallar olur ki, təslim olmaq süni, hətta qeyri-insani görünür.

Öz hislərindən qopmaq, duyğusuzluq təslimiyyət deyil. Ancaq atanın bu sözləri söyləyərkən daxili durumunun necə olduğu bizə bəlli deyil. Bəzi ekstremal situasiyalarda İndiki anı qəbul etmə sənin üçün əvvəlki tək qeyri-mümkün ola bilər. Ancaq təslim olmaq üçün həmişə şansın var.

Sənin birinci şansın hər bir an mövcud anın reallığına təslim olmaqdır. Var olanı dəyişdirməyin mümkünsüzlüyünü bildiyindən (sadəcə ona görə ki, o var), sən var olana "hə" deyir, yaxud olmayanı qəbul edirsən. Sonra situasiyanın nə tələb etməsindən asılı olmayaraq, etməli olduğunu edirsən. Əgər bu qəbullanma halı içində qalsan, daha çox iztirab, daha çax narazılıq yaratmayacaqsan. O zaman sən müqavimətsizlik, bərəkət və işıq halında yaşayacaq, mübarizə aparmaq zərurətindən azad olacaqsan.

Hər dəfə bunu etməyə qadir olmayanda, hər dəfə şansını əldən buraxanda, bu vərdiş halına çevrilən şüur-

suz müqavimətin stereoptiplərinin ortaya çaxmasının qarşısını almaq üçün kifayət qədər şüurlu mövcudluq yarada bilmədiyindən, ya da yaranan şəraitin qəbul olunmayacaq dərəcədə ekstremal olması səbəbindən müəyyən ağrı, müəyyən iztirab forması yaradacaqsan. Elə görünə bilər ki, guya iztirabı situasiyanın özü yaradır, lakin belə deyil, bunun səbəbi sənin müqavimətindir.

Təslim olmaq üçün sənin ikinci şansın belədir. Əgər ətrafında olanları qəbul edə bilmirsənsə, daxilində olanı qəbul et. Xarici şərtləri qəbul edə bilmirsənsə, daxili şərtləri qəbul et. Bu o deməkdir ki, ağrıya müqavimət göstərmə. Ona olmağa imkan verin. Hansı formada olmasından asılı olmayaraq, kədərə, ümidsizliyə, tənhalığa və ya iztiraba təslim ol. Ona zehni yarlık yapışdırmayaraq, şahid ol. Onu ağuşuna al. Sonra təslimiyyətin sehrli gücünün ağır iztirabı dərin dincliyə necə çevirdiyini müşahidə et. Bu sənin çarmıxa çəkilməyindir. Qoy o sənin yenidən dirçəlişin və yüksəlməyin olsun.

İztiraba necə təslim olmağın mümkünlüyünü mən anlamıram. Özünüz dediniz ki, iztirab təslim olmamaqdır. Təslim olmamağa necə təslim olmaq olarki?

Bir anlıq təslim olmağı unut. Əgər dərdin ağırdırsa, təslim olmaqla bağlı bütün söhbətlər mənasız və əbəs görünə bilər. Əgər ağrın dərindirsə, ondan azad olmaq ar-

zun, onunla barışmaqdan qat-qat güclü olacaq. Sən hiss etdiyin şeyi hiss etməmək istəyəcəksən. Bundan normal nə ola bilər? Ancaq ondan heç yerə qaça bilməzsən. Doğrudur, çoxlu yalançı çıxış yolları var: iş, içki, narkotik maddələr, qəzəb, rədd etmə, boğma və s. Ancaq bunların heç biri səni ağrıdan azad etmir. İztirabı şüursuz hala çevirəndə, onun intensivliyi azalmır. Emosional ağrını qəbul etməyib inkar edəndə, o sənin məşğul olduğun və haqqında düşündüyün hər şeyi çirkləndirir, hətta münasibətlərini də. Sən onu enerji olaraq yayarsan digərləri isə şüuraltı qəbul edərlər .Əgər onlar şüursuzdursa, sənə hücum etmə ya da hər hansı şəkildə zərər vurmaq istəyə bilərlər və ya sən özün ağrının şüursuz proyeksiyası ilə onları incidə bilərsən. Sən daxili durumunu əks etdirən şeyi özünə çəkir və təzahür etdirirsən.

Ağrıdan xilas yolu olmayanda, onun içindən keçməyin yolu həmişə var. Ona görə, ağrıya arxa çevirmə. Onun düz üzünə bax. Onun bütünlüklə hiss et. Onu duy, onun haqqında düşünmə! Əgər lazımdırsa, onu ifadə et, ancaq idrakında onun təsvirini yaratma. Bütün diqqətini sənin düşündüyün kimi, ona səbəb olan şəxsə, hadisəyə və ya situasiyaya yox, bu hissə yönəlt. İdrakına ağrıdan səni öz qurbanına çevirməsi üçün istifadə etməyə imkan vermə. Özünə yazığının gəlməsi və xəstəlik tarixçəni başqalarına danışmaq səni daim iztirablarının məngənəsində sıxacaq və tutub saxlayacaq. Ağrı hissindən qaçmaq

mümkün olmadığından, dəyişiklik üçün yeganə yol onun içinə girməkdir, yoxsa heç nə dəyişməyəcək. Ona görə də, bütün diqqətini nə hiss etdiyinə yönəlt və ona zehni təyinatlar verməkdən çəkin. Hissin içinə girərəkən həssas və diqqətli ol. Əvvəlcə o sənə qaranlıq və qorxunc bir şey kimi görünə bilər və ondan qaçmaq istəyi hiss edəndə, o istəyi müşahidə et, amma ona uyma. Diqqətini ağrı hissi üzərində saxlamağa davam et, kədəri, qorxunu, vahimnəni, tənhalığı, orada olan hər şeyi davamlı hiss elə. Sayıq ol, mövcud ol, Varlığınla mövcud ol, bədəninin bütün hüceyrələri ilə. Beləcə, sən qaranlığa işıq gətirəcəksən. Bu sənin şüurunun parlaq və aydın işığıdır.

Bu mərhələdə artıq təslimiyyətlə bağlı maraqlanmağına ehtiyac olmayacaq. Bu artıq keçmişdə qalıb. Necə? Tam diqqət, elə tam qəbullanma və bu tam təslim olmaq deməkdir. Sən bütün diqqətini cəmləyərək, İndiki anın gücündən istifadə edirsən. Bu elə sənin mövcudluğunun gücüdür. Onda heç bir müqavimət gizlənib davamlılığını qoruya bilməz. Mövcudluq zamanı aradan qaldırır. Zaman olmadıqda isə nə iztirab, nə də neqativlik varlığını saxlaya bilməz.

İztirabı qəbul etmək ölümə səyahətdir. Dərin ağrı ilə üz-üzə qalmaq, diqqətini onun daxilinə yönəldərək, ona olmağa imkan vermək, ölümə şüurlu şəkildə girmək deməkdir. Bu cür ölümlə öləndə anlayırsan ki, ölüm yoxdur və heç nədən qorxmaq lazım deyil. Günəşin ayrılmaz bir

hissəsi olduğunu unutmuş və varlığını davam etdirmək üçün savaşmaq lazım olduğuna inanan və günəşdən başqa kimlik yaradıb ona yapışan, günəş şüasını təsəvvür edin. Məgər bu illüziyanın ölümü sənin üçün görünməmiş bir azadlıq deyilmi?

Asanlıqla ölmək istəyirsən? Ağrısız, can çəkişmədən ölmək istəyirsən? Onda keçən hər an üçün öl və mövcudluğ işığının zamanın buxovladığı mənliyinin üzərinə işıq salmağına icazə ver.

Xaçın Yolu

Dərin iztirabdan keçərək Tanrıya çatdığını söyləyən çoxlu insan var. Bununla yanaşı, "Xaç Yolu" deyilən xristian ifadəsi də var ki, məncə, eyni şeyi bildirir.

Biz də burada eyni şeyi nəzərdən keçiririk.

Doğrusunu söyləsək, onlar iztirabdan keçərək Tanrını tapa bilməyiblər, çünki iztirabın içərisində müqavimət var. Onlar Tanrını təslimiyyət yoluyla, var olanı qəbul etməklə tapıblar və onları buna çəkdikləri əzab sövq edib. Onlar müəyyən mərhələdə ağrılarını özlərinin yaratdıqlarını anlamalıdırlar.

Siz təslimiyyəti Tanrını tapmaqla necə eyni tutursunuz?

Müqavimət idrakdan ayrılmaz olduğundan, müqavimətdən imtina, yəni təslim olmaq idrakının hökmranlığının, “sən” kimi görünməyə çalışan yalançı və fırıldaqçı "tanrının" sonu olur. Bu durumda bütün mühakimələr və neqativliklər əriyib yoxa çıxır. İdrak tərəfindən üzərinə kölgə salınan *Varlıq Aləmi* açıqlığa çıxmağa başlayır. Qəflətən daxilində çox dərin bir dinclik, anlaşılmaz və izaholunmaz dinclik duyğusu hökm sürməyə başlayır. Bu dincliyin içində isə, böyük sevinc var. Onun tam ortasında, ən gizli dərinliyində isə müqəddəs, heç bir ölçüyə sığmayan elə bir şey var ki, heç bir ad onu ifadə edə bilməz.

Mən buna Tanrını tapmaq deməzdim, çünki heç vaxt itirmədiyin, özün olan həyatı necə axtara bilərsən? Tanrı sözü min illər boyu yanlış qavranması və tələffüzü ilə deyil, səndən ayrı, əlahiddə bir varlığı nəzərdə tutduğuna görə məhdud edicidir. Tanrı qətiyyən bir varlıq deyil, Varlığın özüdür. Burada obyekt-subyekt münasibətləri, heç bir ikilik, heç bir sən və Tanrı ola bilməz. Tanrının dərki dünyada var olan ən təbii şeydir. Heyrətamiz və ağlasığmaz olan Tanrını dərk edə biləcəyin deyil, Onu dərk etməməyindir.

Sənin xatırlatdığın Xaç Yolu köhnə aydınlanmaya gedən yoldur və son zamanlara qədər o yeganə idi. Ancaq onu hesabdan silmə və təsirini xor görmə. O hələ də işə yarayır.

Xaç Yolu tərsinə çevrilmədir. Bu o deməkdir ki, həyatda qarşılaşdığın ən pis şey haçansa başına gələcək ən yaxşı şeyə çevrilir. Bu yol sənin təslim olma məcburiyyətindən, məğlub olmağından, səni "ölümə" itələmkdən, səni heç nə olmaq üçün oyanmağa məcbur etməkdən keçir; Tanrı kimi, ona görə ki, Tanrı da heç nədir.

Hələ də şüursuz qalmaqda davam edən insanların çoxuna gəldikdə isə, Xaç Yolu onlar üçün yeganə yol olaraq qalır. Onlar yalnız bundan sonra çəkəcəkləri iztirab vasitəsilə oyanacaq, kütləvi aydınlanmadan öncə isə peyğəmbərlərin qabaqcadan söylədiyi nəhəng ictimai dəyişikliklər baş verəcək. Bu proses şüurun təkamül dərəcəsini idarə edən bəlli kainat qanunlarının hərəkətini əks etdirir, elə ona görə də, bəzi bəsirətlilər tərəfindən qabaqcadan xəbər verilmişdir. Bundan başqa, bu, bir qədər anlaşılmaz və bəzən dolaşıq məcazlarla olsa da, Vəhy Kitabında və ya Apokalipsisdə də xəbər verilib. Bu əzabı Tanrı göndərməyib, onu insanlar özləri – hər kəs öz-özünə və başqalarına verir.

"Ancaq bununla belə, müdafiə tədbirləri haqqında da qabaqcadan xəbər verilib; onları canlı, intellektual orqanizm olan Yer kürəsi insan idrakının quduz hücumundan müdafiə olunmaq üçün tətbiq edəcək."

Buna baxmayaraq, hazırda yaşayan insanların şüuru o dərəcədə təkamül edib ki, aydınlanmaq üçün onlar

daha iztiraba ehtiyac duymurlar. Bu insanların sayı getdikcə artır və sən də onlardan biri ola bilərsən.

İztirabdan keçərək aydınlanma olan Xaçın Yolu o deməkdir ki, səni zorla, çığırda-çığırda, çabalaya-çabalaya səmavi səltənətə atıblar. Nəticə etibarilə, sən ona görə təslim olursan ki, ağrıya müqavimət göstərməyə gücün qalmır, amma bu baş verənə qədər uzun müddət əzab çəkmək məcburiyyətində qalırsan. Aydınlanmağı şüurlu olaraq seçmək keçmişə və gələcəyə bağlılıqdan imtina etmək həyatının başlıca diqqət mərkəzi olaraq İndiki anı seçməkdir. Bu, zamanda yox, mövcudluq durumunda olmağı seçməkdir. Bu, olana "hə" deməkdir. Onda artıq ağrıya ehtiyac duymayacaqsan. Necə düşünürsən, sənə "Mən bir daha ağrı və iztirab yaratmayacağam" deyə bilməyindən qabaq nə qədər zaman lazımdır? Belə bir seçim edənədək nə qədər ağrıya ehtiyac duyursan?

Əgər bunun üçün sənə yenə də daha çox zaman lazımdırsa, sən daha çox zaman və daha çox ağrı alacaqsan. Zaman və ağrı bir-birindən ayrılmazdırlar.

Seçmək Bacarığı

Bəs iztirab çəkmək istəyirmiş kimi görünən insanlar necə olsun? Mənim bir rəfiqəm var, partnyoru onu təhqir edir. Onun əvvəlki əlaqələri də elə indikinə oxşayıb. Niyə o bu cür kişiləri seçir və niyə hazırda bu situasiyadan çıxmaq istəmir? Niyə bu qədər çox insan faktiki olaraq ağrı hiss etməyi seçirlər?

Mən seçmək sözünün Yeni Əsrin sevimli termini olduğunu bilirəm, ancaq bu baxımdan o qədər də dəqiq işlənməyib. Kiminsə özünün və ya başqalarının həyatında qeyri-konstruktiv münasibətləri, yaxud hər hansı neqativ situasiyanı "seçdiyini" söyləmək yanlış ola bilər. Seçim anlayışı özündə şüurlu olmağı, yəni yüksək şüur səviyyəsində olmağı ehtiva edir. Bunsuz sənin seçimin ola bilməz. Seçim sənin özünü idrakınla və onun şərti klişesi ilə eyniləşdirməyini dayandırdığın an başlayır, mövcud olduğun anda gerçəkləşir. Nə qədər ki bu nöqtəyə çatmamısan, mənəvi baxımdan, şüursuz qalacaqsan. Bu o deməkdir ki, sən yenə əvvəlki tək idrakının müəyyən bir üslubda işləməsindən asılı olaraq düşünməyə və hərəkət etməyə məcbur olacaqsan. İsa məhz buna görə deyib: "Onları bağışla, çünki nə etdiklərini bilmirlər". Bu, "intellektuallıq" sözünün ənənəvi mənası ilə bağlı deyil. Mən tamamilə şüursuz olan, yəni özünü büsbütün idrakıyla eyniləşdirən yetərincə yüksək intellektli və savadlı insanlara rast gəlmişəm. Faktiki olaraq, əgər əqli inkişaf və artan məlumatlılıq şüurluluğun müvafiq səviyyəsi ilə uyğun deyilsə, qəm-qüssəyə düçar olmaq və fəlakət təhlükəsi ehtimalı yüksək olur.

Sənin rəfiqən onu təhqir edən partnyoru ilə münasibətləri kəsə bilmir, həm də bu ilk dəfə deyil. Niyə? Ona görə ki, seçimi yoxdur. Öz keçmişi tərəfindən formalaş-

dırılan idrak hər zaman tanıdığı və bağlı şeyi yenidən yaratmağa çalışır. Çünki bu ağrılı olsa belə, artıq tanışdır. İdrak həmişə bilinən şeyə əsaslanır. Yad olan onun üçün təhlükəlidir, çünki ona necə nəzarət edəcəyini bilmir. Ona görə də, idrak indiki anı sevmir və ondan qaçır. İndiki anın fərqindəliyi təkcə fikir axınında deyil, həmçinin keçmiş-gələcək davamlılığında bir aralıq yaradır. Həqiqi, yeni və yaradıcı olmayan nəsə bu dünyaya bu aralıqdan, hüdudsuz imkanlara malik bu saf sahədən keçmədən gələ bilməz.

Ona görə də, sənin rəfiqən özünü idrakıyla eyniləşdirərkən, yalnız keçmişdə öyrəndiyi modeli bərpa etməyə qadir olur; bu modeldə intim münasibətlər təhqir və alçalmalarla qırılmaz surətdə bağlı yeni model yaradır. Digər tərəfdən, o ilkin uşaqlıq dövründə mənimsədiyi stereotipə söykənərək də belə edə bilər; bu stereotipə görə, o heç bir şeyə yaramır və hər cür töhmətə layiqdir. Həmçinin həyatının çox böyük hissəsini ağrılı bədənlə yaşadığı mümkündür, ağrılı bədəni qidalandırmaq üçün daim ağrı axtardığı da ehtimal oluna bilər. Rəfiqənin partnyoru isə rəfiqənin şüursuz modelini tamamlayır. Aydın məsələdir ki, bu situasiyanı rəfiqəniz özü yaradıb, belə olduğu halda, "özü" və "mənlik" kim və ya nədir? Bütün bunları kim və nə yaradır? Keçmişdən qaynaqlanan zehni-duyğusal bir modeldir, başqa heç nə. Niyə ondan bir mənlik yaradırkı? Əgər rəfiqənizə öz durumunu

onun özünün seçdiyini söyləsən, bununla onun idrakıyla eyniləşdirmə duyğusunu bir az da gücləndirəcəksən. Lakin onun yaddaşındakı model həqiqi kimliyidirmi? Bu model odurmu? Rəfiqənə indini öz fikir və emosiyalarının xaricində necə müşahidə etməyi öyrət. Ona ağrılı bədəndən danış, ondan necə xilas olmağın yolunu göstər. Ona mövcudluğun mənasını nümayiş etdir. Elə ki rəfiqəniz indinin gücünü mənimsəyib və beləliklə də şərtli keçmişini yarıb keçdiyi an, ancaq o an bir seçimə malik olacaqdır.

Disfunksiya, qarşıdurma və ağrıları heç kim seçmir. Dəliliyi də heç kəs seçmir. Bunlar yalnız ona görə baş verir ki, keçmişi aradan qaldırmaq üçün səndə mövcudluq çatışmır, qaranlığı yarmaq üçün kifayət qədər işığın yoxdur. Sən bütöv deyilsən, tam olaraq burada deyilsən. Sən hələ tam oyanmamısan. Nə qədər ki bu belədir, həyatını şərti ağıl idarə edəcək.

Əgər sənin də bir çoxları kimi valideynlərinlə fikir ayrılığın varsa, əgər hələ də onların etdiklərindən və ya etmədiklərindən inciyirsənsə, deməli, onların bir seçimə sahib olduqlarına, başqa cür davrana biləcəklərinə inanırsan. Elə görünür ki, guya insanların seçimi var, ancaq bu tam belə deyil, bu illüziyadır. Nə qədər ki, idrakın ağzına qədər şərti model və stereotiplərlə doludur, onlar sənin həyatını idarə edir, nə qədər ki sən idrakınsan, hansı seçimdən söhbət gedə bilər? Heç bir.

Sən heç orada yoxsan. İdrakla eyniləşmə durumu ciddi funksiya pozuntusudur. O, dəlilik formalarından biridir. Bu xəstəlikdən, demək olar ki, hər bir insan müəyyən dərəcədə əziyyət çəkir. İnciklik və qəzəb duyğuları sən onları dərk edəndə aradan qalxır. Məgər xəstələndiyinə görə kimdənsə inciyə bilərsən?

Burada yeganə münasib cavab şəfqət ola bilər.

Onda belə çıxır ki, heç kəs etdiklərinə görə heç bir məsuliyyət daşımır? Bu mənim xoşuma gəlmir.

Əgər səni idrakın idarə edirsə, seçimin yoxdur. Odur ki, öz şüursuzluğunun nəticələrindən əziyyət çəkməkdə davam edəcək və yalnız bu əzabı artıracaqsan. Sən qorxudan, konfliktlərdən, problem və ağrılardan ibarət ağır yük daşımaqda davam edəcəksən. Bu şəkildə meydana çıxan iztirab əvvəl-axır səni şüursuz durumdan itələyib çıxaracaq.

Mənə elə gəlir ki, sizin seçimlə bağlı dediklәriniz bağışlamağa da aiddir. Bağışlaya bilməkdən qabaq tam şüurlu və təslim olmalısan.

“Bağışlama” termini artıq iki min ildir dəbdədir, ancaq insanların çoxunun onun mənasıyla bağlı təsəvvürü son dərəcə dayaz və məhduddur. Nə qədər ki mənlik hissini keçmişdən alcaqsan, həqiqi mənada nə özünü, nə

də başqalarını bağışlaya bilərsən. Həqiqi bağışlama yalnız İndiki anın gücünü əldə etməklə mümkündür. Bu sənin öz gücündür hansiki keçmişi aciz, gücsüz duruma salır. Sən dərindən anlayırsan ki, nə vaxtsa etdiklərinin heç biri və ya sənə qarşı edilənlər sənin həqiqi, nurlu mahiyyətinə zərrə qədər də toxunmaq gücündə deyil. Onda bütün bağışlama qavramı gərəksiz olacaq.

Yaxşı, bu anlayış nöqtəsinə necə gedib çıxa bilərəm?

Var olana təslim olanda, yəni tam mövcud olanda, keçmişin heç bir gücü qalmır. O artıq sənə lazım olmur. Mövcudluq açardır. İndiki an açardır.

Təslim olduğumu haradan biləcəm?

Bu sualı soruşmağa ehtiyac duymayanda.