

SURA SEYİDOVA

TƏBƏBƏT

və

HƏQİQƏT

Bismillahir rəhmanir rəhim

*İnsanların sağlamlığına xidmət edə
biləcək bilik və sirləri onlardan gizlət-
məyib hamıya çatdırmağa çalışan bütün
insanlara, o cümlədən, oxuduğum kitab-
ların müəlliflərinə dərin minnətdarlıq
hissi ilə.*

ELM, TƏBABƏT VƏ HƏQİQƏT

Min yalan bir doğruya dəyməz.

Q.Təbrizi

Bir elm öyrənmək istədikdə sən,

Çalış ki hər şeyi kamil biləsən.

Kamil bir palançı olsa da insan,

Yaxşıdır yarımçıq papaqcılıqdan.

N. Gəncəvi

Hər şeyin bundan – təkcə bildiklərimizdən ibarət olmadığını hiss edirdim. Mənə elə gəlirdi ki, bu cür parəkəndəlik, xaos **hər şey** ola bilməz, nəyə bir qanuna uyğunluq, özül olmalıdır, hər şeyi həll etməyə qadir olan bir sirr olmalıdır. Və bir gün bu sirr mənə az-çox açılanda təbabət haqqında təsəvvürlərim dəyişdi, daha doğrusu, gizli təsəvvürlərin üzə çıxdı.

Bir gün tibb elminin müvəffəqiyyətləri və nəticələri haqqında, verdiyi fayda və səmərələr haqqında düşünməyə başladım. Elə bir hadisə xatırlaya bilmədim ki , tibb əsl sağlamlığa səbəb olsun, ya heç olmasa, bircə xəstəliyin tamamilə aradan qaldırsın, onun geri qayıtma yollarını bağlamış olsun. Həqiqət belədirsə, o zaman ağıllı adam tibb elminə etibar edib, onu şəfaverici hesab edə bilərmi?

Bu sözlər « Kəlilə və Dimnə »dən təbib Bərzuyənin dedikləridir. Onları, çoxdan yazmış olduğum yazıları safçürük etdiyim bir vaxta təsadüfən oxudum. Çox təəccübləndim. Həm təsadüfən qəribəliyi

kimi, həm də orada yazılanların fikirlərimlə eyniliyindən. Mən də bu cür düşündüyüm vaxtlar olub. Lakin tibb elminə etibar edib, danılmaz uğurlar qazanan ağıllı insanları xatırlayıb düşünmüşəm ki, bu peşəni elə adamlar seçə bilərlər ki, onlar oxuduqları, gördükləri, öyrəndikləri hər şeyi analiz etməsinlər və təqdir edilən hər şeyi olduğu kimi qəbul etsinlər. Doğrudur, o vaxtdan indiyə kimi keçən yüz illər ərzində səhiyyə xeyli inkişaf etmiş, zəngin təcrübə və nəzəri bilik toplanmışdır. Bunları danmaq haqsızlıq olardı. Xüsusilə, reanimasiya sahəsində və cərrahlıqda əldə edilən nailiyyətləri ancaq alqışlamaq olar. Lakin o da bir həqiqətdir ki, təbabət bir çox xəstəliklərin qarşısında aciz qalmaqda davam edir, xəstəni sağaltmağa qadir deyil, yalnız onun vəziyyətini müvəqqəti yaxşılaşdırmağa bilər. Özü də bu ondan irəli gəlmir ki, hansısa xəstəliyin müalicəsi hələ tapılmayıb. Belə bir “tapıntı” olsa belə, bu da özündən əvvəlkilər kimi yanlış olacaq. Çünki təbabət, ümumiyyətlə, düzgün yolda deyil.

Bunu tələbə ikən anlamağa başlamışdım. Tibb dərsliklərindəki məntiqsiz fikirlər, əsaslandırılmalar, bir-birinə uyğun gəlməyən nəzəriyyələr, ayrı-ayrı alimlərin fikirlərindəki uyğunsuzluqlar, hətta ziddiyyətlər nəzərimdən qaçmırdı. Lakin onlar haqqında indiki kimi konkret düşünmürdüm, analiz etmirdim, necə deyərlər, “alimlik etmək” xəyalında deyildim. Sadəcə olaraq, bunları görür və qəbul edə bilmirdim. Mən heç də özümü bunları yazan alimlərdən ağıllı hesab etmirdim. Elə bu məni təəccübləndirirdi ki, bu qədər elmlə məşğul olan və əslində heç də az əhəmiyyəti olmayan nəticələr əldə edən bu adamlar bu qədər aydın həqiqətləri dərk etmək yox, sadəcə, görmürlər. Və bu düşüncələrin nəticəsi olaraq, belə qənaətə gəldim ki, hər kəs **öz işini** görməklə məşğuldur. Baş o qədər qarışıb ki, dayanıb kənardan baxmaq, hər şeyi bütöv görmək, əlindəki işin nəyə yarayıb – yaramayacağını, onun qarşıya qoyulan məqsədə, tələbə cavab verməyəcəyini, onun üçün bu qədər çalışmaq lazım olub – olmadığını düşünmək heç kəsin yadına düşmür. Kobud

müqayisə də olsa, tibb elmi mənə sanki xarab olmuş maşını düzəltmək üçün onun iş mexanizmini, iş prinsipini öyrənmək əvəzinə, hissə–hissə sökərək, bu hissələrin quruluşunu, hansı metaldan hazırlandığını belə öyrənmək cəhdi kimi təsir bağışlayırdı. Bunu bütövlükdə elmə şamil edirdim.

Hər bir elm sahəsi qol – budaq ata bilər və atmalıdır. Amma bu qol–budaq əsas kökdən ayrılmamalıdır, belə halda o, onsuz da, yetişə bilməyəcək, bar verə bilməyəcək. Köksüz qol – budaq isə yarımçıqdır, bütöv deyil, onun nə qədər dərinədən (öyrənib qutarsa) belə, biliyimiz yarımçıq olacaqdır. (*Bütövə də əlac var, yarıya da, dad yarımçıq əlindən.*) Əlbəttə, mən heç də elmin sona qədər inkişafını nəzərdə tutmuram. Heç bir elm sahəsi sona qədər inkişaf edə bilməz. Lakin söhbət elmin yarı yolda olmasından yox, yarımçılıqlığından gedir.

Elə bu yarımçılığın, təbiətə zidd getməyimizin nəticəsidir ki, insan əli ilə yaradılan nə varsa, son nəticədə onun özünə qarşı çevrilir. «İlic lampası»ndan tutmuş kompüterə, qoca qarıların dediyi kimi «göyü deşən» kosmik raketlərə qədər nə varsa, hamısı insanın düşmənidir və bu «düşmənçilik» bizim hesab etdiyimiz qədər cüzi deyil. Elmin başqa «təntənələrinin» atom bombasından fərqi onların dağıdıcılığının gizli, ləng olmasıdır. Geniş istifadə etdiyimiz elektrik cihazlarının elektromaqnit şüalarını «vecimizə almırıq». Lakin onların şüalandırdığı enerji insanın biosahəsinə dağıdıcı təsir göstərir. Əlamətləri demək olar ki, hamıda müşahidə edilən «radiodalğa xəstəliyi» yayılmaqda davam edir (ümumi əzginlik, yuxunun pozulması, daimi baş ağrıları və s. əlamətlər). Lakin təkə texnikanın yox, həm də məişət kimyasının inkişafı insanın sağlamlığına zərərdir. Məsələn, «hər cür ləkəni yuyub aparən» tozlar ləkə ilə bərabər sağlamlığıda yuyub aparır.

Hansı elm sahələri mövcud deyil? Təbabətdə olduğu kimi bütün başqa elm sahələrində də hərə «öz işi » ilə məşguldur. Təbiət,

onun bütün sahələrinin bir-birinə bağlılığı unudulub, hərə öz «xarab olmuş maşını» » təmir etməyə çalışır, eşələnir, hissələrin tərkibini belə öyrənməyə can atır. Bu hissənin aid olduğu maşını, onu məhz həmin maşını «düzəltmək» üçün öyrəndiyini unudur. Laboratoriyalarda eşələnəməkdənsə (bu da lazım olsa belə), nəfəsini dərib düşünmək, qol-budağın bir kökü olduğunu yada salmaq daha çox fayda verərdi.

Bir dəfə E. Rezerford gecədən xeyli keçmiş laboratoriyaya gəlir və əməkdaşlarından birinin burada məşğul olduğunu görüb soruşur:

- *Bu vaxt burada nə edirsiniz?*
- *İşləyirəm.*
- *Bəs gündüz nə işlə məşğul idiniz?*
- *İşləyirdim.*
- *Bəs səhər tezdən neyləyirdiniz?*
- *Əlbəttə, professor, səhər də işləyirdim.*

Rezerford qaşlarını çatıb əsəbiliklə soruşur:

- *Cavan oğlan, bəs siz nə vaxt düşünürsünüz?*

Burada bir haşiyyə çıxmaq istəyirəm. Bir çox alimlərin, tədqiqatçıların həyatı, gördükləri işlər haqqında oxuyarkən onların dühasına, həm də fədakarlığına heyran olursan, rıqqətə gəlirsən. Eyni zamanda, düşünürsən ki, bunların son nəticədə insana (insanlığa) faydası nədir?

Atom bombasının ixtirası ilə nəticələnən α -, β - və γ -şüaların kəşfi kimi.

Elmdəki böyük nailiyyətlər, heyvətəedici kəşflər danılmazdır, insanı heyran edir. Lakin bu da sirr deyil ki, bunlar böyük və sadə həqiqətləri dərk etməyimizə kömək edə bilmir. Senekanın sözləri də elmin ən böyük nailiyyətlərinə baxmayaraq, həmişə qüvvədə qalır: “Vaxt olacaq, gələcək nəsillər təəccüb edəcəklər ki, biz necə aydın

həqiqətləri bilməmişik". Səbəb isə birdir: nadanlıq. Bəli, nə qədər elmlə məşğul olsaq da, nə qədər yeni elm sahələri "icad" etsək də cahilik. Əksinə, nə qədər çox elm sahəsində məşğul oluruqsa, bir o qədər cahilləşirik. Çünki, əslində bircə elm mövcuddur: **İDRAK ELMİ**. Lakin bu elm öyrənilmir.

Əgər biz elmin xırdalıqlarına getmək əvəzinə, həyatı duymağa, anlamağa, kimliyimizi dərk etməyə çalışsaydıq, buna çoxdan nail olmuşduq. Buna nail olmaq isə insanın rifahını yüksəltmək, onun sağlamlığını təmin etmək demək olardı – öz-özünə, avtomatik. Heç olmasa, insanı öyrənən elm sahələri prosesləri hüceyrə, molekulyar səviyyələrdə öyrənməklə nəyə isə nail olmağa çalışarkən, bir adi həqiqəti xatırlamırlar ki, insan nə öz-özünə, nə də tək yaranmayıb! Onun kimliyini dərk etmədən onu öyrənmək mümkün deyil. Məgər bunu başa düşmək çətindirmi ki, İnsan Təbiətin bir hissəsidir, biz də insan üçün nə etmək istəyiriksə, istər sağlamlığı olsun, istər, ümumiyyətlə, rifahı, bu böyük Əlaqəyə arxalanmalıyıq. Təbiəti öyrənmək istəyiriksə, yenə, onun bir hissəsi olduğumuzu unutmamalıyıq, ilk növbədə, özümüzü öyrənib, kimliyimizi dərk etməliyik. Bundan sonra bir hissəsini – özümüzü öyrəndiyimiz Təbiəti dərk etmək asan olacaqdır. Kosmosu oraya raketlər göndərməklə yox, Təbiətin özünün bizə bəxş etdiyi ağıl və biliklə daha tez öyrənmək, beləliklə də, fəth etmək olardı. Lakin insan bunun mümkünliyünü belə düşünməyib. Onsuz da həmin raketlər heç yerə gedib çıxmayacaqlar, elmə informasiya bolluğu, yeni məlumatlar, təsvirlər verməkdən başqa heç nə əldə etməyəcəklər. Çünki, axtardığımız beynimizdədir, daha doğrusu, öz içərimizdədir.

Lakin biz kimliyimizi bilməklə, öz böyüklüyümüzü başa düşmək, nə dərəcədə azad, sərbəst beləliklə də çox şeyə qadir olduğumuzu dərk etmək və bütün bunların sayəsində hər şeyin "ovcumuzun içində" olduğunu anlamaq əvəzinə, ELM adı ilə təbiəti özümüzə tabe etməyə, ona sahib olmağa çalışmışıq. Biz təbiətin özüyük, beləliklə də onun sahibiyik. (Görəsən, Nəsimi «Həqq

mənəm, Həqq məndədir» deməklə Həqqi inkar edib, yoxsa Həqqin onun özündə olduğunu demək istəyib?).

Təbiətlə eyniliyimizi, beləliklə də böyüklüyümüzü dərk etmək əvəzinə, təbiətə sahib olmaq üçün onu özümüzə tabe etmək istəmişik, beləliklə də, əslində bizim olan təbiəti rəqibə çevirmişik. Təbiəti özünə tabe etmək istəyi ilə insan müəyyən mə'nada həm də özünü özünə tabe etməyə çalışmış olur. Və bu baxımdan insan öz istəyinə çatmışdır. O, bu böyük təbiətin içərisindən bircə şeyi – öz aqlını və sərbəstliyini ram edə bilib. Bəli, biz bilik qazanırıq, elmlə məşğul oluruq, guya təbiətin sirlərini açmağa çalışırıq. Lakin başa düşmürük ki, bunu yalnız **m ü d r i k l i k l ə**, Təbiəti, İnsanın Təbiətlə əlaqəsini dərk etməklə əldə etmək olar, onun üzərində tərəqqi adı ilə eksperimentlər aparmaqla yox.

Tərəqqi dedikdə, insanın təbiət üzərində hökmranlıq dərəcəsinin artması başa düşülür. Cəmiyyət meydana çıxdığı bir vaxtdan daim, dönmədən tərəqqi etmişdir, xüsusi ilə də öz ətrafında misligörünməmiş sün'i mühit yaratmışdır. Tarix boyu hər şey – həyat formaları, əmək alətləri, yeni materialların alınması və s. inkişaf etmişdir. Təkcə İnsanın özündə heç bir tərəqqi yoxdur.

Doğrudur, o özünün ibtidai və qədim əcdadlarından olduqca çox bilir. Ancaq mahiyyət e'tibarı ilə o, daha ağıllı və daha xoşbəxt ola bilməyib.

Həyat bir çaya bənzəyir, əgər axınla üzsən, o sənə qüvvə verəcək, kömək edəcək, onun ahənginə düşə biləcəksən, çox dəqiq işləyən mürəkkəb mexanizmin bir hissəsi olub, harmoniya ilə yaşaya biləcəksən. Lakin İnsan nəhəng Həyat çayında axınla yox, axına qarşı üzməyə çalışır. Bu zaman o, çox qüvvə sərf etsə də, heç nəyə nail ola bilmir. Çünki insan ondan «qopmuş» bir hissədir, hissə isə bütövdən, tamdan güclü ola bilməz və onunla «öcəşməməlidir». Əgər insan həyatın axınını duya bilsə, onun yenilməz gücünü öz cüz' i sə'yləri ilə birləşdirər və yalnız bu zaman kamilləşər. İnsan isə bu gücü görmək, onunla birləşmək əvəzinə, ona qarşı “üzür”, cahilləşir, nadanlaşır.

Nadanlığın insanı kor edən bir zülmət olduğunu həmişə bilmişəm. Lakin onun, demək olar ki, hamıya şamil olduğunu və mənim təsəvvür etdiyimdən çox - çox qatı və dərin olduğunu (o dərəcədə ki, insan özünün kimliyini belə unudub) yalnız indi anlamışam. Təbiət insanı ağıllı və bilikli yaradıb. Lakin insan onun hesab etdiyindən daha çox (olduqca çox) şeyə qadir olan ağıl və biliyindən ya tamamilə istifadə etmir, ya da onu azdırır, gərəksiz istiqamətə yönəldir, üzdənirəq şəkildə inkişaf etdirir. Birincilər – əvvəllər təsəvvürümdə nadan olanlardır, ikincilər isə yerdə qalan nadanlar – yə'ni hamımız.

Bə'zən deyirlər ki, nə üçün keçmişdə, elmin, texnikanın (əslində isə yalnız texnikanın) etmədiyi bir dövrdə böyük kəşflər edilib, indi isə yox. Bunu onunla izah etməyə çalışırlar ki, guya əvvəllər kəşf edilməmiş çox şeylər olub, yə'ni bir növ, elmdə boşluq olub, indi isə hər şey kəşf edilib və kəşf ediləsi heç nə qalmayıb (və ya çox az şey qalıb). Ona görə də kəşf sarıdan işlər ləng gedir. Lakin əslində belədirmi? Əgər kəşf edilməmiş sirlər azalmış olsaydı, insan həyatda bu qədər çətinlik çəkməzdi. Bir də, təbiətin sirləri tükənməzdir, insan heç vaxt onları axıra qədər öyrənib qurtara bilməz və öyrənməyə cəhd də etməməlidir. İnsan *lazım olan qədər* və *lazım olanı* bilməlidir, artıq yox. O ki qaldı keçmişdə edilən böyük kəşflərə, səbəblərdən biri də odur ki, o vaxtın alimləri kəşf etməyin "sirrinə" biliblər. Onlar qol – budaqla yox, köklü – köməcli ağaclarla çalışıblar, böyük təbiətin bir hissəsi olan özlərinin böyüklüklərindən istifadə ediblər.

Dünyanın atomlardan və boşluqlardan ibarət olduğunu görmək üçün Demokrit elektron mikroskopundan istifadə etməyib, göylərin musiqisini eşitmək üçün Pifaqorun audio aparatları olmayıb, nə də Kainatın əyilməsini görmək üçün Eynşteyn Kosmosa uçmayıb.

İnsan Sonsuz(!), Yaradıcı İdrakdan bəhrələnmək əvəzinə özünün sün'i olaraq qurduğu dar çərçivədən faydalanmaq istəyir. Lakin bu zaman şeylərin mahiyyətini real qiymətləndirmək qeyri-

mümkün olur (mənbə məhdud və sün'i olduğu üçün). Yalnız Yaradıcı İdrakdan bəhrələndikdə təmiz fikirlərə malik olmaq, şeylərin mahiyyətini real qiymətləndirmək mümkündür. İnsan bə'zən bilərəkdən bundan imtina etmişdir. Məsələn, uzun illər ərzində materializm bu Böyük Qüvvəni görməyə, duymağa imkan verməyib. Hər bir kəşf, ixtira ona – sün'i oriyentrə söykənib. Yə'ni o şeylər elmi hesab edilib ki, onu materializm baxımından izah etmək mümkün olsun. Materializm özü həqiqətdən uzaq bir cəfəngiyyat olduğundan, ona əsaslanan elmi bazanın çürüklüyündən danışmağa dəyməz. Zənnimcə Vahid, Sonsuz, Əbədi İdrakın inkar edilməsi təsadüfi olmayıb, düşünülmüş siyasət olmuşdur. Çünki bu, insanların təmiz, həqiqi fikirlərə malik olmasının qarşısını almış, yə'ni insanlarla Həqiqət arasında sədd çəkmiş, bununla da onları nadanlaşdırmışdır. Axı, yalnız nadanlara ağalıq etmək mümkündür.

Müasir insan analitik və məntiqi təfəkkür imkanlarını inkişaf etdirərək, ətraf mühiti bilavasitə duymaq qabiliyyətini itirib. Şeylərin mahiyyətini intuitiv olaraq dərk etmək (yə'ni Fövqəlsüurdan bəhrələnmək), qeyri-standart nəticələrə gəlmək müasir insan üçün əlçatmaz olub (şüurdan sui-istifadə etdiyindən, «istifadəsiz qalan» şüuraltı «korlaşıb»). Elə ona görə də böyük ixtiralar, nailiyyətlər adi həqiqətləri dərk etməyimizə kömək edə bilmir. İnsan zəkası yalnız bu həqiqətlərin «saxlandığı» Yaradıcı İdrakdan bəhrələndikdə buna nail ola bilir.

İnsan şüuru Fövqəlsüurun bir hissəsidir və onunla qırılmaz əlaqədədir. Fövqəlsüur insan şüurundan axıb keçən çaya bənzəyir. Bütün kəşflər, ixtiralar, yə'ni təbiətin bütün sirləri bu çayın sularında daşınır, bütün ideyalar ən mükəmməl şəkildə onda «gizlənmişdir». İnsan nəyin haqqında çox düşünürsə, hansı ideya və fikirlərə «köklənmişsə», onun şüuru da həmin ideya və fikirləri tutub saxlayır. Başqa sözlə, insan beynində o şeylər «ilişib qalır» ki, insan həmin şey haqqında düşünür, həmin «sim üstə» köklənir.

Haqqında çox düşündüyü hər bir şey insana əvvəl-axır agah olacaqdır.

Elə bu səbəbdən də illərlə həllini tapmadıqları məsələni alimlər bir anda həll edə bilirlər, bə'zən gecə yuxuda görürlər. Elə bu səbəbdən də planetin ayrı-ayrı yerlərində yaşayan insanlar eyni vaxtda eyni kəşf, ixtira edirlər. (Doğrudur, bundan sui-istifadə edən xalqlar da var). Onların hər biri əmindir ki, bu kəşf, ya ixtira ona məxsusdur. Əslində heç vaxt heç kəs heç nə icad və kəşf etməyib. İnsan yalnız Fövqəlfüurdan – Vahid, Əbədi, Sonsuz, Yaradıcı İdrakdan bəhrələnmişdir. Budur İdrak elminin əsas məğzi. Necə bəhrələnmək isə insanın özündən asılıdır.

İnsan təbiətin ona bəxş etdiyi ağıl və biliyini yanlışlığına qurban vermiş, beləliklə də nadanlaşmışdır. Bu nadanlıq insana çox baha başa gəlib. O, raketlər, kompüterlər, laboratoriyalar və s. üçün böyük vəsait, zəhmət, enerji, vaxt (tarix) sərf edib, əvəzində isə heç nə əldə etməyib. Bəli, sərf etdiyi ilə müqayisədə bu, heç nədir. Nə maraqlı, cəzbedici hipotezlər, nə elmi faktlar, nə təcrübələrin qeyri-adi nəticələri insana heçnə verməyib, yalnız əlindən alıb : sərbəstliyini və biliyini. Ən başlıcası isə, bununla İnsan təbiətin ona bəxş etdiyi və deməli, zəruri olan sağlamlığını itirib. Bu sağlamlığı bərpa etmək üçün yenə yanlışlıq edib, Təbiətə, onunla əlaqəyə arxalanmaq əvəzinə, özünün «icad» etdiyi müalicə üsullarını üstün tutub. Çünki insanın məşğul olduğu elm ELM deyil, qol-budaqdır və ona görə də yarımçıqdır.

Mən bütün bunları çox sonra anladım. O vaxt isə mənə düşündürən nə üçün belə (yə'ni istədiyim və gözlənilirdiyi kimi yox) həkim olmağım idi. Mən institutu bitirdikdən sonra bir neçə dəfə özünün, yaxud yaxın adamının xəstəliyi ilə əlaqədar məsləhət almaq istəyənlər olmuşdu. Çox müalicə almış bu adamlar belə güman edirlər ki, mən, məhz mən onlara, bəlkə də kömək edə bilmirəm. Onlar gənc və təcrübəsiz olsam da mənə inanırdılar və ümid bəsləyirdilər, mənim biliyimə, bacarığıma inanırdılar. Mən isə

bilirdim ki, heç nəyəm, bir həkim kimi, xəstəni sağaltmalı(!) olan bir adam kimi heç nəyə qadir deyiləm. İlk əvvəl özümü günalandırdım. Düşündüm ki, tibb elminin imkanlarının məhdudluğuna, təhsildəki qüsurlara baxmayaraq, mən həddindən artıq «fədakarlıq» göstərsəydim, istədiyim kimi həkim ola bilərdim. Sonra gördüm ki, qətiyyənm. Və düşündüm ki, bizim institut gözəl, bahalı parçadan paltar tikən naşı dərziyə oxşayır: tikdiyi paltar heç nəyə yaramır, parça da korlanır. (Təkcə bizim institutmu?)

*İndi də qalmaqda davam edən sovet təhsil sisteminin güclü olmasına şübhəm yoxdur. Lakin vəhşi rus patriotizmi kimi o da vəhşidir. Onun yetişdirdiyi mütəxəssislər müdrik insanlar yox, nevropatlar olurlar. Orta məktəbi bitirən hər bir şəxs az qala riyaziyyatı riyaziyyatçı kimi, kimyanı kimyaçı kimi, fizikanı fizik kimi bilməlidir, ədəbiyyatşünas olmalıdır və s. Özlüyündə bu, əlbəttə yaxşıdır. Lakin mə'lumdur ki, bütün uşaqların əqli inkişafı eyni səviyyədə olmur. (Görünür, **sovet adamının** (bu söz lap **inkubator cücəsi** kimi səslənir) uşaqları yalnız vunderkind olmalı idilər.) Doğrudan da, bu təhsil sistemi məhz yüksək əqli inkişafa malik uşaqlar üçün nəzərdə tutulub. Bunun ən böyük qəbahəti ondadır ki, yerdə qalanlar **nə isə** yox, **heç nə** götürmürlər. Nəticədə, bir qism savadlılar və nəhəng savadsız kütlə yetişir. Məktəblərdəki qiymət yarışı isə mənə sosializm yarışı qədər əcaib tə'sir bağışlayır. Bu, cəmiyyətdə hökm sürən sün'i ayrışdırıcı bünövrəsini qoyur. Lakin «yaxşı oxuyanlar» və «pis oxuyanlar»a bölünənlərin heç biri qazanmır. Birincilər «bayrağı əldə saxlamaq» həvəsi ilə əsəb gərginliyinə, ikincilər isə natamamlıq kompleksinə düçar olurlar. Çox savadlı olsa da, mə'nəviyyatsız adamlar yetişdirməyə qabil olan bu sistem kökündən dəyişdirilməlidir. Qiymətin şərti bir me'yar olduğu, şəxsiyyətin dəyərinin təkcə biliklə yox, mə'nəvi keyfiyyətlərlə də ölçüldüyü uşaqlara aşılmalıdır. Mənə qalsa, qiyməti ümumiyyətlə ləğv edərdim. (Uşaq bağçalarında heç bir qiymət yoxdur, ancaq uşaqlar çox şey öyrənə bilir). Bir də, «Oxumaq, oxumaq, yenə də oxumaq» şüarı sırf hərfi mənada «tədbiq» edildiyindən, istirahət, əyləncə, asudə vaxtın təşkili və s. formal xarakter daşıyır. Axı, uşaqların OYUNa etiyacı var. Onların bu*

təbii ehtiyacını ödəməmək gələcək nevrozun bünövrəsini qoymaq deməkdir. (Formal xarakter daşıyan «dərsdənkənar tədbirlər» isə uşaqların əylənməsinə xidmət etmir, əksinə, onları kiminsə qarşısında hesabat vermiş kimi sıxır). Ali təhsil ocaqlarında da təhsil «antikvar» olsa da «dolğundur». Sonda isə aydın olur ki, riyazi formullarla, kimyəvi tənliliklərlə və s. doldurulmuş beyinlər heç də ondan az yüklənmiş beyinlərdən yaxşı işləmir. Əks halda, daha yüngül təhsil sistemində malik olan ölkələr daha yüksək inkişaf səviyyəsində olmazdı, mütəxəssisləri isə daha ağıllı olmazdılar. Sovet təhsil sisteminin yetişdirmələri isə ya uğursuz pessimistlər, ya da karyera düşkünləri olurdular. İndi də eyni proses gedir. Nəticədə, ömrü boyu öz sevdiyi iş əvəzinə, qarşısına çıxan işlə məşğul olan darıxdırıcı insanlar ordusu yaranır.

Təhsil sistemindəki qüsurlar, tədrisin özündəki çatışmazlıqları bir kənara qoyduqda belə, tibbin xəstəliklər qarşısında aciz olması məni çox düşündürürdü. Belə çıxır ki, müəllimlərdən və tələbələrədən asılı nə varsa, hamısı yerli–yerində olsa belə, yenə də sözün əsl mənasında yaxşı həkim olmaq mümkün deyil. Yə'ni insanların — xəstələrin arayıb axtardıqları kimi **yaxşı**. Yeri gəlmişkən, şöhrət qazanmaq asandır — buna ucuz deyirlər, həqiqətən yaxşı olmaq — bax, əsas məsələ budur.

Əslində, həkim ancaq yardımçı rol oynayır, yə'ni müalicə prosesində həkim yalnız yardım edən, kömək edəndir. Çünki hər hansı bir xəstəlik zamanı orqanizm öz müdafiə qüvvələrini səfərbər edir, yə'ni özü öz müalicəsi ilə məşğul olur. Həkimin vəzifəsi müdafiə sistemlərinin işə düşməsinə yardımçı olmaqdır, onları gücləndirməkdir. Yə'ni həkim heç də «hakimi – mütləq» deyil. Qədim Misirin həkimlik etikası tələb edirdi ki, xəstəni müayinə edərək həkim, müalicənin gedişi haqqında xəstəyə aşağıdakı üç ifadədən biri ilə açıq şəkildə bildirsin: «Bu, mənim müalicə edə bildiyim xəstəlikdir», «Bu, ola bilsin ki, mənim müalicə edə bildiyim xəstəlikdir», «Bu, mənim müalicə edə bilmədiyim xəstəlikdir».

Nədənsə, insanlarda həkimin hər şeyə qadir olmalı olduğu haqda fikir formalaşmış. Hətta bə'zən həkimin xəstələnməsi də «eyib» sayılır (Yunan hakimlərinə xidmət edən həkimlər xəstələnsəydi, onlara məvacib verməmişlər). Bu cür ifratçılıq da xəstəliyin yenilməzliyi fikri kimi düzgün deyil.

Bir cəhəti də qeyd edim ki, özü müalicəyə başlayan orqanizm şüurlu insanı (yə'ni insan şüurunu) da xəbərdar edir. Ağrı, temperatur, öskürək və s. əlamətlər, əslində, bir signal rolunu oynayır. Orqanizmin öz ehtiyat qüvvələrindən istifadə etməsinə yardımçı olmaq əvəzinə təbabət nə yolla olur-olsun verilən signalı aradan qaldırmağa çalışır, çünki onu nəticə yox, səbəb hesab edir. Bununla da o, nəinki səbəbi aradan qaldırmır, əksinə, onu gizlədir. Lakin orqanizm bu dəfə başqa yolla SOS verir. Ona görə də müəyyən bir üzvü müalicə etdikdən bir müddət sonra başqa bir üzv xəstələnir. Bə'zən xəstə müəyyən bir müalicədən sonra tezliklə sağalır və onun *yaxşı* müalicə edildiyi güman edilir. Lakin bir müddət keçdikdən sonra, bə'zən isə bilavasitə müalicədən sonra başqa şikayətlər meydana çıxır. Lakin heç kəs bunun məhz həmin *yaxşı müalicənin* nəticəsi olduğunu düşünmür. Xəstəliyi (daha doğrusu, onun əlamətlərini) aradan qaldırmaq asandır, xəstəni sağaltmaq isə çətin.

*Müdrək insanlar bə'zən nəinki xəstəliyin əlamətini, onun özünü belə, aradan qaldırmağa cəhd etmirlər. Xəstəliyə, ağrılara dözməyi, bununla özlərinin hansısa günahını yumağı üstün tuturlar, hətta ona şükr edirlər. Dinimizdə xəstəliyə dözümlü, ondan şikayətlənməməyin savabı olduğu bildirilir. İmam Sadiq (ə) buyurmuşdur: « Qızdırma Allahın yer üzündə zindanı və mö'minin cəhənnəm odundan bəhrəsidir ». Bəli, xəstəlik çox zaman bizim xeyrimizədir. O, insana düzgün yaşamaq lazım olduğunu çatdırır. Ona (və hər şeyə) şükr etmək də ona görə lazımdır ki, insan bununla **nəyi isə** yadına salsın. Lakin sağlam olmağa borclu olduğumuzu da unutmamalıyıq – bu, artıq bizim özümüzlə yox, kainata olan borcumuzdur (onun bir parçası olduğumuz üçün). «Özümü müalicə*

edimmi?» – deyə soruşan bir nəfərə Peyğəmbər (s) : «Bəli, müalicə edin. Ona görə ki, Allah–təala hec bir xəstəliyi şafasız yaratmamışdır» – buyurmuşdur. Bununla yanaşı, «özünü lazımsız dərmanlarla müalicə etməmək» və «dərman içdiyimiz halda Allahın adını uca tutmaq» da (İmam Sadiq (ə) tövsiyə edilir. Xəstəliyi müalicə etmək əvəzinə, onun əlamətlərinin aradan qaldırılması, yə'ni simptomatik müalicə elmi təbabətdə tənqid edilsə də, geniş tətbiq edilir, daha doğrusu, demək olar ki, yalnız bu cür müalicə tətbiq edilir: ağrı kəsilir, temperatur salınır, öskürək aradan qaldırılır, xəstəlik içəridə davam etməkdir. Həkim uğursuz eksperimentatora bənzəməməli, öz işini Təbabətlə həmahəng qurmalı və yalnız təbii müdafiə mexanizmlərini gücləndirməyə çalışmalıdır, yə'ni müalicə bu işə xidmət etməlidir. Təbabətdə belə bir kəlam var: *Natura sanat, medicus curat* – Həkim müalicə edir, təbiət sağaldır. Bəli, həkim yalnız müalicə edir, sağaltmaq isə yenə üz çevirdiyimiz, səsinə qulaq asmadığımız Təbiətin üzərinə düşür. Həkim yalnız Təbiətin yaratdığı imkandan istifadə edirlər, həkim ancaq 70 yaşa çatanda əsl həkim ola bilər. Əgər söhbət kamilləşməkdən, tam kamil olmaqdan gedirsə, burada pis heç nə yoxdur. Hər bir peşə sahibi təcrübə topladıqca daha da kamilləşir, bu, təbiidir. (Botkindən yaxşı həkim olmaq üçün nə lazım olduğunu soruşduqda o, «təcrübə» – deyə cavab verir. Sonra sadaladığı keyfiyyətlər içərisində də biliyin olmadığını görəndə sual sahibi: – Bəs bilik? – deyə soruşduqda o, «Bilik hərdənbir lazım ola bilər» söyləmişdir). Ancaq mən bu mövzuya başqa nöqteyi–nəzərdən yanaşmaq istəyirəm: həkimin xəstəni sağaltmağa (vəziyyətini yüngülləşdirməyə yox) qadir olub–olmaması. Belə çıxır ki, təcrübə toplayana qədər həkim xəstəni bir o qədər də yaxşı, tam müalicə edə bilməz. Söhbət heç vicdandan da getmir. Axı, həkim tibb elminin nümayəndəsidir, onun öyrətdiklərini tətbiq edir. Deməli, tibb elmi o dərəcədə kamil deyil ki, ona nə qədər dərinlən yiyələnsən belə, kifayət deyildir, təcrübə, kəskin desək, canlı insanlar üzərində eksperimentlər lazımdır. Mən «kəskin desək»

yazdım. Ancaq müalicə prosesi bə'zən doğrudan da eksperiment şəklində aparılır. Yeni dərmanlar məhz bu yolla sınaqdan keçirilir, ad da bu olur: könüllülər. *İş elə gətirdi ki, bir müəllim məndən elmi işini Rus dilindən Azərbaycan dilinə tərcümə etməyi xahiş etdi. Bu işin necə yorucu (daha doğrusu, cansıxıcı) olduğundan danışmağa dəyməz. Müəyyən bir xəstəlik zamanı bir neçə dərman preparatının effektivlik dərəcəsi müqayisə edilirdi. Hər hansı dərman, məsələn, 100 xəstədən 20-də yaxşı, 75-də o qədər də qənaətbəxş olmayan nəticə vermiş, 5-də nəticəsiz (tə'sirsiz) olmuşdur. Başqa dərman preparatında faizlər nisbəti başqa cür idi. Və nəticədə «yaxşı»sı daha çox, «nəticəsiz»i daha az olan preparat həmin xəstəliyin müalicəsi üçün məqbul sayılırdı. Həmin həkimin (müəllimi) bu cür eksperimentlər aparmağa imkanı olmayan bir klinikada işlədiyini bilsəm də, mənə başqa şey düşündürürdü. Farmakoloji preparatların müalicəvi tə'siri ilə yanaşı, yumşaq desək, əlavə tə'sirinin olduğunu tibb elmi özü də inkar etmir. Görəsən, «tə'sirsiz» qrupda bu əlavə tə'sir hansı dərəcədədir? Təəccüblü bir də orasıdır ki, heç olmasa, bu kiçik insan qrupu içərisində hamıya müalicəvi tə'sir göstərən dərman (yə'ni 100%- yaxşı) yoxdur (və ola da bilməz). Əgər 100 nəfərin içərisində bircə nəfər belə «tə'sirsiz qrup» təşkil edibsə, minlərlə xəstəni nəzərə alsaq, bu, yüzlərlə insan deməkdir. Bir də ki, nə fərqi var lap bircə insan olsun. Bundan başqa, bu seçim təsadüfi olduğundan, başqa 100 nəfər içərisində nəticələr başqa cür olacaqdır. Lakin həmin dərman («rəqiblərinə» nisbətən daha çox «xal» topladığı üçün) tətbiq edilir. Bu tərcümədən sonra onsuz da sevmədiyim qramlara, milli qramlara daha böyük şübhə ilə yanaşmağa başladım.*

Dərmanların ümumiyyətlə tətbiqini, istifadəsini isə «kütləvi eksperiment» adlandırmaq olar. Belə ki, illərlə tətbiq edilən hər hansı dərman preparatının «gözlənilməz» təhlükəli tə'siri aşkar olub və o, qadağan edilir. Bu illər ərzində onu qəbul edənlər isə olurlar eksperimentin, bu dəfə, «könülsüz» iştirakçıları. (Nəhəng farmakobiznesin geniş miqyaslı fəaliyyəti fonunda bu cür «əkstəbliqat» əlbəttə, sönük, hətta gülünc görünəcəkdir).

Ayrı-ayrı həkimlər də öz təcrübələrində buna oxşar mövqe tuturlar. Hə hansı bir dərman həmin həkimin təcrübəsində yaxşı nəticə verirsə, o, həmin dərmana «vurulur» və onu daha tez-tez (az qala həmişə) tə'yin etməyə başlayır. Beləliklə, hər bir həkimin «ürəyinə yatan» sevimli dərmanları olur və zaman keçdikcə o, bu dərmanlara elə e'tibar edir ki, diaqnozu dəqiqləşdirmək planı sanki arxa plana keçir, çeşidli xəstəliklər həmin bir neçə dərmanla müalicə edilir (müalicə etmək isə hələ sağaltmaq deyil). Hətta bə'zən əczəxana (aptek) işçiləri imzaya, möhürə baxmadan reseptdə yazılmış dərmanlara əsasən onu yazan həkimi tanıyırlar. Bütün bunlar adi hal aldığı üçün qəbahətsiz bir şey kimi qəbul edilir, mahiyyətinə vardığında isə dəhşətli görünür.

Hər bir həkim yüzlərlə(!) dərmanı, onların tə'sir mexanizmini, dozasını, qəbul qaydalarını, göstəriş və əks-göstərişləri, əlavə tə'sirləri bilməyə borcludur. Həkimin yaddaşının kompüterin imkanları ilə müqayisə edilə biləcəyini güman etsək belə, yuxarıdakı şərtlərə tam əməl edilməsi praktiki cəhətdən az qala mümkün deyil. «Sevimli dərmanlar» problemi də müəyyən qədər bəraət qazanmış olur. Əslində, həkimin öz fərdi təcrübəsinə əsaslanan dar seçim daxilində də həmin şərtlərə tam əməl edilmir. Axı, həkim xəstənin əsas şikayətlərindən başqa, bə'zi incəliklərə də diqqət yetirməli, bu «incəlikləri» və tə'yin edəcəyi dərmanın əlavə tə'sirlərini tutuşdurub, ən münasib olan dərmanı seçməlidir. Bu, az qala bütün həkimlərin «yadından çıxıb», yalnız *dəvə boyda* «incəliklər» olduqda yada düşür.

Hər bir həkimin öz «diaqnoz diapazonu» olur və «nədənsə», ona həmişə bu diapazona daxil olan xəstəliklərə görə müraciət edirlər. Həkimlər bu çərçivədən kənarda qalan xəstəliklərin adını son dəfə tələbəlik illərində eşitmişlər. 10 mindən çox nozoloji forma olduğu halda, adətən 5-10 xəstəliyə təsadüf edilməsi təəccüblü görünürmü? Başqa nöqtəyi-nəzərdən yanaşdıqda yenə sual doğur : bu qədər xəstəliyin simptomlarını, gedişini yadında saxlamaq və

təsadiüf etdikdə yada salmaq hansı həkimin imkanları daxilindədir? Bu mə'nada diapazon söhbətinə haqq qazandırmaq istəyirsən. (Sevimli diaqnozlar, sevimli dərmanlar – tibb elmini öyrənməyə ehtiyac qalırmı?) Bu, kiməsə inandırıcı görünməyə bilər. Lakin tibb kitablarında «belə bir xəstəliyin olduğundan bir çox həkimlər xəbərsizdir», «kifayət qədər geniş yayılsa da, nadir hallarda bu diaqnoz qoyulur» və ya «filan xəstəliyə, adətən, (başqa) diaqnoz qoyulur» kimi cümlələrə münasibətiniz necədir?

Biz uzun bir zaman ərzində zərrə-zərrə toplanan, həyatda özünə möhkəm yer edən, beynimizə işləmiş hər bir şeyi götür-qoy etmədən qəbul etməyə adət etmişik. Onu qəbul etməyin mümkünlüyü aqlımıza belə gəlmir. Lakin bir düşünün : bircə dəfə diaqnozun səhv qoyulması bir insanın taleyini həll edir. Mən heç də həkimlərin səhvini nəzərdə tutmuram, ən'ənəvi təbabətin tətbiq etdiyi üsulla (simptomlara əsasən) diaqnoz qoymağın çətinliyindən danışiram.

Qədim Şərq təbabətində sindrom anlayışına üstünlük verilir. Bir çox simptomlar bir sindromu təşkil edir, hər bir sindrom isə bir neçə xəstəlikdə təsadiüf edilir. Sindrom aradan qaldırılır, nəticədə xəstəlik də müalicə edilmiş olur. Beləliklə, nozologiya xaosu asanlıqla nizamlanır.

Qeyd edirəm ki, ən'ənəvi təbabətin doqmatiki olmadığını kimi, Çin təbabətini (və ya hər hansı başqa məktəbi, sistemi və s.) kor-koranə təbliğ (və təqlib) edən epiqonlardan da deyiləm. Mən yalnız sağlam həyat tərzinin və təbii müalicə üsullarının tərəfdarıyam.

Əlbəttə, ən'ənəvi təbabətin gücsüzlüyünün bütün günahını farmakoterapiya ilə bağlı problemlərdə axtarmaq düzgün olmazdı. Əsas səbəb dolğun nəzəri fundamentin olmamasıdır. «Materialist təbabət» insanın energetik sahəsini – ruhu inkar edir və beləliklə, bir çox problemləri həll etməkdə, izahını tapmaqda aciz qalır. Ən böyük yanlışlıqlardan biri isə «tədqiqat obyektı» kimi insan yox, xəstəlik görülməsidir. Hər bir xəstəlik elə dərindən öyrənilir ki, öz «dosyesi» toplanmış olur. İnsanı sağaltmaq yolunun xəstəliklə

mübarizə aparmaqdan ibarət olduğu hesab edildiyi üçün xəstəlik, yalnız və yalnız xəstəlik öyrənilir. İnsan isə yaddan çıxır. Bu cür yanaşmanın nəticəsində insan əlahəzrət xəstəlik qarşısında çox aciz görünür. İnsanı sağalt, xəstəlik özü çıxıb gedəcəkdir. Sağlamlıq əldə etmək lazımdır, xəstəliklə «güləşmək» yox.

*Təbabətdə «xəstəlik» adı altında qəbul edilən şey, əslində «yoxdur». Orqanizmin sistem pozğunluqlarının, ümumi tarazlıq halının bu və ya digər şəkildə (yə'ni bu və ya digər xəstəlik kimi) büruzə verməsi var. Beləliklə, xəstəlik sadəcə olaraq, simptomlar kompleksidir. Ona görə də orqanizmin tarazlıq halının səbəblərini bilib, aradan qaldırmaqla xəstəlik (yə'ni bu səbəbin **nəticəsi**) də aradan qalxacaqdır.*

Patoloji fiziologiya III kursda tədris edilir. Əslində bu, tibb elminin əsası deməkdir, xəstə orqanizmində baş verən prosesləri öyrənir. «Patoloji fiziologiya» (Ado) dərslisinin elə giriş hissəsində birinci cümləni oxuyarkən məndə təəccüb qarışıq anlaşılmazlıq yarandı: İnsanın həyatı sağlamlıq və xəstəlik dövrlərinə bölünür. Kitabı ördüm və kollokvium məcburiyyətinə qədər bir daha oxuya bilmədim. Mən kitabı tənqid etmək fikrində deyiləm, bütövlükdə o, doğrudan da, dəyərli bir kitabdır və ən'ənəvi təbabət üçün əvəzsiz hesab edilə bilər. Lakin həmin cümlə nə dərəcədə elmidir? Belə çıxır ki, xəstəlik sağlamlıqla «bərabər hüquqludur», onun kimi təbii və labüddür. O vaxt mən bunları düşünmədim. Sadəcə, razılaşmadım – qətiyyən!

Doğrudur, xəstəlik həmişə mövcud olmuşdur – bəşəriyyətin tarixində heç bir xəstəliyin mövcud olmadığı “qızıl əsr” olmamışdır. Yə'ni, xəstəlik heç də bə'zilərini hesab etdiyi kimi sivilizasiyanın nəticəsi deyil və hətta ibtidai-icma quruluşu dövründə belə mövcud olmuşdur. Lakin söhbət xəstəliyin “qədimliyindən” yox, ona necə yanaşmadan gedir.

Sonralar da oxuduqlarımda qəbul etmədiyim, razılaşmadığım və diqqətimi cəlb edən cəhətlər oldu. Məsələn, ftiziatrilyada qeyd edilir ki, vərəm xəstəliyinin yaranması üçün vərəm çöpləri ilə yanaşı bə'zən amillərin olması da vacibdir. Bu amillərdən heç biri ayrı-

ayrılıqda xəstəlik törədə bilməz, elə birlikdə də – əgər vərəm çöpləri olmasa. Yəqin elə bu «üstünlüyünə» görə o, törədici hesab edilir. Lakin vərəm çöpləri də bu amillər olmasa, gücsüzdür. Belə olan halda, o, necə səbəb sayıla bilər? Bir də, mənə elə gəlirdi ki, bu şərtlər bütün xəstəliklərə aid edilə bilər. «Sən məni vərəm elədin» kəlməsinin də bu şərtlərdən biri baxımından yaranması haqqında müəllimin qeydi də diqqətimi cəlb etmişdi. Sən! Vərəm çöpləri yox, «sən». Başa düşmək və inanmaq mümkündür. Eyni zamanda, düşündürür: bəs vərəm çöpləri, SƏBƏB?

Cərrahlıqdan mə'də xorasını öyrənən zaman xüsusi olaraq qeyd edilir ki, bu xəstəlik təkcə mə'dənin yox, bütün orqanizmin xəstəliyi hesab edilməlidir, ona görə ki, sinir sisteminin vəziyyəti ilə sıx bağlıdır. Məgər bütün xəstəliklər bütövlükdə orqanizmin xəstəliyi deyilmi? Ancaq nədənsə, bu, təkcə mə'də xorası üçün qeyd edilir. Mən bunu orqanizmin vahid sistem olması baxımından düşünməsəm də, hər hansı xəstəliyin müəyyən bir üzvün xəstəliyi hesab edilməsi mənim üçün ağlasığmaz görünürdü.

O vaxt bu fikirlərim dolaşıq, bir qədər də mücərrəd şəkildə idi. Onları konkretləşdirmək, beynimdə yaranan sualların cavabını tapmaq isə hələ qabaqda idi. Mən bütün bunları alternativ təbabətlə, valeologiya ilə tanış olduqda öyrəndim. Başa düşdüm ki, əsas İNSANDır. Xəstəliyi yox, İnsanı öyrənmək lazımdır. İnsanın böyüklüyünü, xəstəliyin bu böyüklük qarşısında acizliyini dərk etmək lazımdır. Bu böyüklüyə çatmaq lazımdır.

Tutaq ki, kamil, mükəmməl tibb elmimiz var. Bəs səhiyyə? Səhiyyə hansı vəziyyətdədir? Bir çox həkimlərin savadsızlığı, səhiyyənin yarıtmaz vəziyyətdə olması hamıya bəllidir. Həkimlərin xəstələrə qarşı laqeydliyi, xəstələrin xəstəlikdən çox çək-çevirdən, soyuqqanlılıqdan əzab-əziyyət çəkməsi də danılmazdır. Əslində, həkim – təbib müalicəyə təkcə öz biliyini yox, həm də ruhi-mə'nəvi gücünü sərf etməlidir. Elə buna görə də qədim Çin təbabəti həkimlərə gün ərzində yalnız 4-5 xəstə qəbul etməyi məsləhət

görürdü. Əks halda, öz ruhi-mə'nəvi gücünü həddindən artıq sərf edən həkim xəstələnər və xəstələri müalicə etməyə yararsız olar. Hətta xəstəyə sərf etdiyi gücü bərpa etmək üçün, başqa sözlə, xəstədən aldığı «zərəri» ödəmək üçün xüsusi terminlərdən də istifadə edilirdi. Lakin bu, qəbul etdiyi xəstələrin sayına görə plan ödəyən müasir həkimlərə aid deyil. Onlar xəstəyə dərman tə'yin etməklə öz vəziyyətlərini bitmiş hesab edirlər. Lakin həkim, heç olmasa, tə'yin etdiyi dərmanların qəbulunun, onun göstərişlərinin hansı dəqiqliklə yerinə yetirilməsi ilə maraqlanmalıdır. HƏQİQƏTdə o, xəstəlikdən qurtulmaq yolunu xəstəyə çatdıran bir VASİTƏ olsa da, bu işə öz ürəyini də verməlidir, dərman tə'yin etməklə «canını qurtarmamalıdır», xəstəyə dərman istehlakçısı kimi yox, İnsan kimi yaşamalıdır. Qədim həkimlər inanırdılar ki, bu işə nə qədər fiziki və mə'nəvi güc sərf etsən, bir o qədər nəticə əldə edəcəksən. Müasir həkimlər içərisində bunu bilənlər azdır, buna əməl edənlər isə daha azdır. Qoy həkim lap «robot» olsun, laqeydlik etsin, xəstənin etdiyi «hörməti» də həvəslə (*həvəslə yazdım, hərisliklə yox*) qəbul etsin, amma xidmət etdiyi təbabətin inandığı (ya inanmadığı) müalicə üsullarını tətbiq etməyə çalışsın. Yə'ni, heç olmasa, bu hiss onu tərk etməsin ki, *xəstəni müalicə etmək lazımdır*, heç olmasa, bacardığın qədər. Heç olmasa, həkim təbabətin non nocere! (zərər vermə!) qanununu unutmasın.

Yeri gəlmişkən, bu cür qanunlar, ümumiyyətlə, bə'zi dəyərli biliklər (o cümlədən, deontologiya) xüsusi olaraq öyrənilmir. Biz Heç Hippokrat andı da içməmişik, bizim öz andımız olub – Sovet həkiminin andı.

Bunları oxuyacaq bir çoxlarının, xüsusilə həkimlərin irad tutacaqlarının bilirəm. Əlbəttə, ayrı-ayrı həkimlərin səriştəsizliyinin, mə'nəvi düşkünlüyünün tə'siri ilə yaranmış fikirləri hamıya şamil etmək olmaz. Öz sənətinə vicdanla qulluq edən, bacarığı ,səriştəsi, tibb elminin imkanları daxilində əlindən gələni əsirgəməyən həkimlər çoxdur. Onların qarşısında baş əyirəm. Lakin mən kimisə (və nəyisə) ya tə'rif, ya tənqid etmək fikrindən çox uzağam. Mən

həkimlik sənətinin çətinliklərindən, həkimlərin ümumi fikirdəki kimi hər şeyə qadir olmalarının mümkünsüzlüyündən, həkimlərə yox, Təbiətə, onun böyük qüvvəsinə arxalanmağın zəruriliyindən söhbət açmaq istədim. Axı, həkim yalnız müalicə edir, təbiət sağaldır.

SAĞLAMLIQ HAQQINDA

*Sağlam dilənçi xəstə varlıdan
xoşbəxtdir.
A.Şopenhauer*

*Sağlamlıq hər bir insanın can
atdığı, ancaq qoruya bilmədiyi bir
nemətdir.
C.Labrüyer*

İfratçılığı sevmirəm və ən'ənəvi təbabəti kəskin tənqid etməyin də tərəfdarı deyiləm. Əslində, bu haqda yalnız həqiqəti söyləmək naminə və yazmış olduqlarımı «əzizlədiyimdən» yazdım. Əsl həqiqət isə budur ki, təbabət haqqındakı tənqidi fikirlərin çoxu «əsassızdır» və insanların quraşdırdığı stereotipin nəticəsidir. İnsanlar təbabətin boynuna onun qadir olduğundan artıq yük qoyur, o bunun öhdəsindən gəlmədikdə isə onu gücsüz hesab edirlər. Guya insan necə gəldi yaşamalılı, xəstələnmalı, həkim isə onu müalicə etməlidir. Gəlin e'tiraf edək ki, sağlam olmaq, lap elə xəstələndikdə sağalmaq da həkimlərdən çox insanın özündən asılıdır.

Sağlamlıq – geniş əhatəli bir anlayışdır. Bu, tək cə xəstəliklərin və fiziki qüsurların olmaması deyil, insanın tam fiziki, ruhi və ictimai rifah halıdır. İnsanlar sağlamlıq haqqında az bilirlər, çünki, yalnız onu itirdikdən sonra bu haqda düşünürlər. Təbabət də sağlamlıq haqqında az bilir, axı o, sağlamlıqla yox, xəstəliklə məşğul olur. Təbabət sağlamlıqla xəstəlik arasında kəskin sədd çəkə bilmir və geniş yayılmış bə'zi xəstəlik (qeyri-sağlamlıq) halları, məhz geniş yayılması səbəbi üzündən bir növ, normal hal kimi

qəbul edilir. Hamiləlik zamanı toksikoz, ağrılı doğuş, klimaks kimi hallar buna misal ola bilər. Lakin bu cür münasibət cəfəngiyyatdır. Əksinə, insan tam sağlam görünə bilər, özünü sağlam hiss edə bilər, lakin eyni zamanda, sağlam olmaya bilər. Əgər zahirən sağlam olan və özünü sağlam hiss edən bir gənc həddindən artıq əsəbi, qəddar və aqressivdirsə, bu onun sağlam olmadığını göstərir.

Bəs hansı göstəricilərə əsasən insanın həqiqətən sağlam olub-olmadığını müəyyən etmək olar? Sağlamlıqla xəstəlik arasında kəskin sədd çəkmə bilməyən, sağlamlıq anlayışını düzgün izah edə bilməyən təbabət, sözsüz ki, onu müəyyən edən göstəriciləri, kriteriləri də aydınlaşdırma bilməz. Instrumental və laborator müayinələrin nəticələri sağlamlıq üçün kriteri ola bilməz. Doğrudur, həkim onlara sadəcə, *informasiya mənbəyi* kimi baxmamalı, onları sistemli analiz etməli, nəticə çıxarmalıdır. Lakin ən yaxşı halda belə, bu göstəricilər yalnız fiziki bədən vəziyyətini xarakterizə edir, insanın ruhi, mənəvi və psixiki vəziyyətinə dair heç bir məlumat verə bilmir.

İnsanın sağlamlıq durumu bəzən psixoloji xüsusiyyətlərə görə müəyyən etmək mümkündür. Nəzərinizə maraqlı bir test çatdırmaq istəyirəm (C. Ozavanın tərtib etdiyi). Burada birinci üç keyfiyyət hər biri – 5 bal, sonrakı üç keyfiyyət hər biri – 10 bal qiymətləndirilir, sonuncu və ən vacib göstərici 55 bal hesablanır. 100 bal – tam sağlam olmaq deməkdir. Bu test öz sağlamlığı ilə məşğul olanların əldə etdikləri irəliləyişi təyin etməsi üçündür. Lakin mən onu sağlamlığı təyin edən meyar kimi yox, bəzi məqamları anlatmaq baxımından maraqlı olduğu üçün nəzərinizə çatdırıram.

1. *Yorğunluğun olmaması.* Siz heç vaxt həddən artıq yorğunluq hiss etmirsiniz. Ancaq soyuq dəydikdə bir çox illər ərzində olduğundan daha çox yorğunluq hiss edirsiniz. Hətta 10 ildə bir dəfə soyuq dəymə yaxşı əlamət deyil. Axı, heç bir quş, cücü belə soyuqlamır, hətta soyuq iqlim şəraitində də, soyuq havada da. Ona görə də hesab edilir ki, bu xəstəliyin kökləri dərinidir.

Yorğunluq – bütün xəstəliklərin əsas səbəbidir. (Dünyanın müxtəlif güşələrində yaşayan, sivilizasiyanın gedib-çıxmadığı tayfaların dilində «yorğunluq» sözü yoxdur – *Müəllif*)

2. *Yaxşı iştaha.* Əgər siz ən adi bir qidanı sevinclə, ləzzətlə və Yaradana dərin minnətdarlıq hissi ilə yeyə bilmirsinizsə, demək, iştahanız pisdır. Əgər adi qara çörək və ya düyü yarması sizə çox iştahaçan gəlirsə, demək iştahanız yaxşıdır və mədəniz sağlam aclıq hissinə malikdir. Buraya həm də normal cinsi istək və təmin olunmaq hissi də aiddir. Bunlar insani xoşbəxtliyin təminatçısı olmaqla yanaşı, Kainatı hiss etdirməyə, beləliklə də **ucaltmağa qadir olan vasitədir.**
3. *Dərin və yaxşı yuxu.* Əgər siz yuxu görürsünüzsə və ya yuxuda sayıqlayırsınızsa, demək, istirahətiniz səthidir və kifayət qədər deyil. İnsan üçün kifayət edərsə, 4 saatdan 6 saata qədər davam edən yuxu sağlam hesab edilir. Uzandıqdan 3 - 4 dəqiqə sonra yuxuya getmirsinizsə, deməli, beyniniz müəyyən narahatlıqdan azad deyil, ona görə də yuxunuz sakit olmayacaq və nəzərdə tutduğunuz vaxt yuxudan dura bilməyəcəksiniz.
4. *Yaxşı yaddaş.* Yaddaş – həyatımızda yeganə ən vacib amildir ki, fərdiyyətimizin əsası, mövcudluq dənizində kompasdır. Əla yaddaş, keçmişin xəzinəsi olmadan, biz kibernetik maşından artıq bir şey ola bilmərik. Yaddaş həyat təcrübəsi toplamağa, onun da sayəsində sağlam düşüncə sahibi olmağa xidmət edir. Yaş artıqca yadda saxlamaq qabiliyyəti zəifləsə də, yaddaşın, eşitdiyin və gördüyün hər bir şeyi! Xatırlamaq dərəcəsinə qədər sonsuz inkişafı mümkündür.
5. *Yaxşı əhval-ruhiyyə.* Sağlam adam qəzəbdən, qorxudan, kindən, paxıllıqdan azaddır, onun əhval-ruhiyyəsi həmişə yüksəkdir, o hər cür şəraitdə zövq almağı bacarır, nə qədər çox çətinliklərə və düşmənlərə rast gəlirsə, bir o qədər xoşbəxt olur, ruh yüksəkliyi bir o qədər çox olur. Buna nail olsanız – gəlişiniz, səsiniz və hətta tənqidi fikirləriniz ətrafınızdakı insanlarda dərin minnətdarlıq və dolğun hisslər oyadacaqdır, sözləriniz xeyirxahlıqla dolu olacaqdır.

6. *Fikirlərin və işin aydınlığı.* Sağlam adamlar hər şeyi cəld və aydın şəkildə düşünmək, həll etmək və yerinə yetirmək qabiliyyətinə malik olurlar. Onlar cəld, dəqiq, zirək, çevik və zərurətin tələblərinə cavab verməyə hazırdırlar; surət – Azadlığın ifadəsidir. Sağlam adamlar həmişə nizam-intizamı bərpa etmək qabiliyyəti ilə fərqlənirlər. Nizam-intizama olan bu meyli heyvanlarda və bitki aləmində müşahidə etmək olar. Hərəkət və formaların gözəlliyi özü elə sonsuz Kainatın nizamı anlamağın ifadəsidir. Sağlamlıq və xoşbəxtlik, yararlılıq və sevinc də bu nizamın gündəlik həyatımıza keçmiş ifadəsidir. İlailik, əbədilik, sağlamlıq və əyat ayrılmazdır.
7. *Ədalətə cəhd etmə.* Əgər ədalət sizdən ötrü yalnız arzuladığınız konsepsiya və ya ideya deyilsə, onun mənasını daim axtarırsınızsa, hər yeni gün sizə təbiətdəki Nizamı tam anlamağı öyrədirsə, sizin səy və məqsədiniz əxlaqın, mənəviyyatın ən ucqar dərinliyinə çatmağa yönəlmişdirsə, demək siz ədalətə cəhd edirsiniz. Ədalətə meyl Kainatın təbii nizamı ilə ahəngdar yaşamaq arzusunu göstərir.

Bəzən sağlamlığın meyarı «tələbkər» olur. Məsələn, belə bir fikir mövcuddur ki, insana o vaxt tam sağlam demək olar ki, onun bütün dişləri salamatdır. Elə ki, dişləri xarab olmağa başlayır, demək, o adam xəstələnmişdir. Bu gün süd dişləri sağlam olan uşaq belə tapmaq çətindir. Yeri gəlmişkən, süd dişləri bir qaydada, nizamla düzülür. Onlar töküldükdən sonra yerində çıxan daimi dişlər isə əyri-üyrü olur. Deməli, artıq orqanizmin inkişaf proqramı korlanmışdır (həyat tərzinin nəticəsi olaraq). Təsəvvür edin ki, bütün orqanların işi, orqanizmin ümumi inkişafı da o cür «əyilmişdir».

Ümumiyyətlə, müasir dövrdə tam sağlam adama nadir hallarda təsadüf etmək olar. Bu və ya digər dərəcədə, gizli və ya aşkar hamı xəstədir. Sivilizasiya insana embrional inkişaf

mərhələsindən başlayaraq dağıdıcı zərbələr vurur. Nəticədə, yeni doğulmuş uşağın genetik yaddaşında artıq xəstəliklərin rüşeymləri olur. Söhbət heç də irsi xəstəliklərdən yox, qazanılma xəstəliklərdən gedir. Sonrakı həyat dövründə də qeyri-sağlam həyat tərzini keçirməklə, müxtəlif xəstəliklərin başlanğıcı qoyulur. Belə hesab edilir ki, hətta irsi zəmini olan xəstəlikləri insan öz həyatı dövründə «qazanır», çünki onların başlanmasına şərait yaradır.

Müasir insan təbiətin ona bəxş etdiyi ehtiyatın – gücün-qüvvənin qədrini bilmir. Təbiət isə insan orqanizmini on alazım olan bütün ehtiyatlarla təmin etmişdir. Bu ehtiyatlardan qənaətlə istifadə etdikdə, onları qənaətlə işlətdikdə onlar tükənmir. Bəzi tədqiqatçıların fikrincə, bu ehtiyatlar insana 160 il bəs etməlidir. Bəzilərinin fikrincə bu rəqəm daha böyükdür. Hər halda, yaşı 200-dən artıq olan adam əfsanə yox, həqiqətdir və heç kəs öz «ehtiyatı» ilə ondan geri qalmır. Sadəcə olaraq, hər şey bu ehtiyatları necə sərf etməkdən asılıdır. İnsan isə təbiətin ona bəxş etdiyi ehtiyatları və gücü israfçılıqla, acgözlüklə sərf edir, hər şeydə – yeyib-içməkdə, geyinməkdə, isinməkdə, danışmaqda, hətta hava udmaqda belə, «acgözlük» edir. Yaşamağı təmin edən hər bir şeydən israfçılıqla istifadə etmək isə orqanizmin ehtiyatlarını da sürətlə sərf etmək deməkdir.

Hər hansı bir fəaliyyət nəticəsində müvafiq orqanın hüceyrələri işləyir, qocalır və sıradan çıxır. Onların yenisi ilə əvəz edilməsi isə hüceyrələrin bölünməsi yolu ilə həyata keçirilir. Bu bölünmə sonsuz sayda deyil, müəyyən limit çərçivəsindədir. Belə ki, insanın energetik sisteminin enerjisi sonsuz olmadığından, o, yalnız **müəyyən sayda** bölünməni əyata keçirə bilər. Hüceyrələrin bölünməsi, daha doğrusu, bölünmə sürəti isə onların nə dərəcədə «işlədilməsindən» asılıdır. Məsələn, çox yedikdə mədənin selikli qişasının hüceyrələri daha intensiv işləyir (mədə şirəsi ifraz edir və s.) və daha tez sıradan çıxır.

Heç bir işdə qənaətcil olmayan, qeyri-sağlam həyat tərzini keçirən insan orqanizmin ehtiyatlarını tükəndirir, özünü gücsüzləşdirir. Sivilizasiya ilə bağlı çirklənmələri, indiki yaşayış şəraitini də nəzərə alsaq, müasir dövrdə, demək olar ki, hamının xəstə olması təəccüblü yox, qanunauyğun görünə bilər.

Təbiət insanı GÜCLÜ və SƏRBƏST yaratmışdır. Hər bir insan o dərəcədə güclüdür ki, onun malik olduğuna heç nə əlavə etmək mümkün deyil. Bu güc kifayət qədər, həm də məhz lazım olduğu qədər olduğu üçün. Yəni insan təbiətin bəxş etdiyi gücə nə isə əlavə etmək iqtidarında deyil. Bu gücdən yalnız qoparmaq, beləliklə də, gücsüzləşdirmək, zəiflətmək olar (insan elə bununla məşğuldur). Bu gücü və sərbəstliyi qoruyub saxlamaq isə olduqca sadədir və hər kəsin öz əlindədir: israfçılıq etməmək. Bunun üçün möcüzəli, sehrli dərmanlar axtarmaq lazım deyil, sağlam həyat tərzinə keçmək – orqanizmin ehtiyatlarını qənaətlə sərf etmək, yəni israfçılığa son qoymaq kifayətdir. Məşhur naturopat P.Breqqin sözləridir: *“Ömrü uzatmağın ən yaxşı yolu – onu qısaltmamaqdır”*. Mən deyərdim ki, yeganə mümkün yolu.

Cidd-cəhdlə öz sağlamlığının qeydinə qalmaq mənə həmişə xudbinlik təsiri bağışlayıb. Digər tərəfdən isə darıxdırıcı görünüb. «Pərviz» sözündən də heç vaxt xoşum gəlməyib. Yəni bu cür şeylərə çox tad münasibətim olub. Lakin sonra anlamışam ki, insan sağlam olmağa, öz sağlamlığının qeydinə qalmağa borcludur. İnsan ona əmanət kimi verilən nemətə xəyanət etməməlidir. *(Haramdır ələfi tarac eyləmək, Bədəni dərmana möhtac eyləmək. N.Gəncəvi.)*

Dinimiz də sağlam olmağın vacibliyini bildirir, bunun bir əxlaqi borc sayır. Hədislərdə deyilir: *«Hamısı xeyirli olmaqla bərabər, Allah hüzzürunda qüvvətli mömin zəif olandan daha xeyirlidir»*. Axı, insanın hansısa bir işə, o cümlədən, təmiz əxlaqa xidmət edə bilməsi, kamilliyə ucılması üçün əvvəlcə o, sağlam olmalıdır. Sağlam olmayan insanın nəyəsə qadir olması çətindir. Bir sözlə, bizim sağlam olmağa sadəcə *haqqımız yoxdur*.

Sağlam olmaq üçünsə insan necə gəldi yaşamamalı, öz orqanizminin – can evinin qeydinə qalmalıdır. Doğrudur, insan orqanizmi olduqca möhkəm – yaşamaq qabiliyyətlidir. Doğru deyirlər ki, insan orqanizmi əfsanəvi gücə malikdir və o hər cür, hətta ümitsiz görünən vəziyyətlərdə belə qalib çıxmağa qadirdir. Bununla yanaşı, insan orqanizmi olduqca «nərmənazikdir». O yalnız havanın müəyyən tərkibi, temperaturun, təzyiqin müəyyən çərçivəsi şəraitində, tənəffüsün, qidalanmanın, hərəkətin hesabına yaşaya bilir. Bu parametrlərin hər hansı birinin bu və ya digər dərəcədə pozulması xəstəliklə nəticələnir. Ona görə də, bu «nərmənazik» vücuda daim qulluq edilməlidir.

Ola bilsin ki keçmişdə, fiziki əməyin üstünlük təşkil etdiyi, ekoloji problemin olmadığı, təbii qidaların çoxluğu dövründə sağlamlıqla xüsusi olaraq məşğul olmağa ehtiyac yox idi, yalnız sağlam düşüncəyə malik olmaq və gigiyenik normalara riayət etmək kifayət idi. Lakin müasir dövrdə sağlamlıq üçün ciddi təhlükə yaradan amillərin bolluğu şəraitində hər bir insan öz sağlamlığının qeydinə qalmalıdır.

Müasir həyat tərzii insan həyatını çox gərgin etmişdir. Bu gərginlik içərisində bulunan insan öz həyatını nizamlamaq haqqında belə düşünmür, öz «acgözlüyündən» narahat olmur. Əslində, onu heç görmür də. Biz maşın əsrində yaşayırıq və özümüz də maşınların tempində işləyirik. Nə qədər qərribə görünsə də, məhz texniki tərəqqi insanı tələskən etmişdir. Halbuki o, insan əməyini yüngülləşdirməyə, beləliklə də onun rahatlığını təmin etməyə «hesablanmışdı». Müasir insan isə əksinə, olduqca narahatdır, o sanki sentrifuqadadır. Hamı hara isə tələsir, hər bir işi sanki çatdırmayacağından qorxur, gərginlik içərisində yaşayır. Hər şey – yeyib-içmək, danışiq tərzii, hərəkətlər, fikirlər sürətlənmişdir. Bu cür intensiv həyatı, bu qədər təəssüratı yaşamaq üçün keçmiş dövrlərin insanlarına bir neçə ömür lazım olardı. Müasir musiqiçilər klassik əsərləri belə, keçən əsrdəkinə nisbətən bir neçə dəqiqə tez ifa edirlər.

Köhnə filimlərə baxmağa da müasir insanın hövsələsi çatmır, çünki orada kadrlar «ləng gedir». Bu cür «sürətlənmə» təkcə əsəb gərginliyi yaratmır, təbiətin bəxş etdiyi ehtiyatları və gücü də sürətlə sərf etməyə səbəb olur. Məhz bu səbəbdən də müasir insan daim öz sağlamlığı barədə düşünməlidir, özünə ciddi qulluq etməyi vərdiş halına salmalıdır. Vərdiş – güclü vasitədir. Faydalı şeyləri vərdiş etməyə çalışın.

Sağlamlığı əvvəlcədən qorumaq bir də ona görə vacibdir ki, onsuz da gec-tez, istər-istəməz, itirdikdən sonra da olsa, insan sağlamlıq haqqında düşünməyə məcbur olur və öz həyatını nizamlamağa tənbellik edən, öz nəfsini cilovlamağa həvəsi olmayan insan ikiqat əzab-əziyyətə dözməli olur. Həm xəstəlikdən əziyyət çəkir, həm də cana qulluq etmək məcburiyyətində qalır. Deyirlər, insan, ömrünün birinci yarısında xəstəlikləri qazanır, ikinci yarısında isə onlardan can qurtarmaq yollarını axtarmağa çalışır. Bir halda ki, insan ömrün ikinci yarısında xəstəliklərlə mübarizə aparmaq məcburiyyətdə qalacaqdır, ömrün birinci yarısında sağlamlığı qorumaq daha yaxşı deyilmi? Xüsusən də ona görə ki, sağlamlığı qorumaq xəstəliyi müalicə etməkdən daha yaxşıdır.

Xəstəlik başladıqdan sonra onu müalicə etmək, qədim həkimlərin təbirincə desək, susuzlamış adamın su quyusu qazmağına, yaxud, düşmənin hücumuna məruz qalmış adamın silah hazırlamasına bənzəyir. Fransız cərrahı P.Leriş isə bunu daha obrazlı təsvir etmişdir: “Xəstəlik – iki pərdəli tamaşadır. Birinci pərdə bizim toxumların sakit künc-bucağında oynayırlar, ağrı və ya başqa xoşagəlməz hallar meydana çıxdıqda, bu artıq – demək olar ki, həmişə – ikinci pərdədir”. Doğurdan da, xəstəlik, özünü büruzə verməzdən xeyli əvvəl meydana çıxır. Buradan sadə bir nəticə çıxır: müalicə həmişə «gecikmiş» tədbirdir, müalicə, **profilaktika** əsasdır. Qədim ənənələri olan Çin təbabətinə görə əsl həkim xəstəni müalicə edən yox, xəstəliyin qarşısını alandır. Rəsmi təbabətdə də profilaktikanın müalicədən daha vacib olduğu qeyd edilir, lakin

bunun yalnız formal xarakter daşması bir yana, mahiyyəti belə düzgün anlaşılmır. Profilaktika haqqında rəsmi olaraq söylənilən fikirlərdən biri ilə sizi də tanış etmək istəyirəm: «Yer üzündə xəstəliklər çoxdur. Ona görə də, birincisi, çox vacibdir ki, həll edək ki, biz nəyin qarşısını almağa hazırlaşırıq. İkincisi – elmi konsepsiyanın olmasıdır. O olmasa, profilaktika ilə məşğul olmaq əhəmiyyətsizdir. Üçüncüsü – biz tibb işçilərinin profilaktikanı aparmağa hazırlığıdır. Dördüncüsü – əhalinin özünün həm dediklərimizi qəbul etməyə, həm də həyata keçirməyə hazır olmasıdır. Sonuncu – əsas cəhəd isə bizim məsləhətlərin yerinə yetirilməsi üçün obyektiv şəraitin olmasıdır».

Bu fikirlərdə hər şey var, hədəfə düşməkdən başqa. Xəstəlik yox, heç olmasa, profilaktikada belə ümumi yanaşma prinsipi yoxdur. Ancaq bunun elə böyük bir zərəri yoxdur. Bir tərəfdən, artıq qeyd etdiyim kimi, rəsmi təbabətdə profilaktika formal xarakter daşıyır. Digər tərəfdən, ona görə ki, sağlam olmaq, birinci növbədə, insanın özündən asılıdır.

Dinimiz də xəstə olmamaq üçün lazım olan hər cür tədbiri vacib sayır, hər cür gigiyenik tədbirləri tövsiyə edir, insan sağlamlığına zərər verə biləcək hər bir şeyi haram, yaxud murdar hesab edilir. Abdəst, qüsl kimi təmizlik ayinləri də sağlamlığın əvvəlcədən qorunmasına xidmət edir. *«Ey iman gətirənlər! Namaz qılmaq istədiyiniz zaman üzlərinizi, dirsəklərinizə qədər əllərinizi, topuqlarınıza qədər ayaqlarınızı yuyun. Təmiz deyilsinizsə, boy abdəsti alın»* (Surə-5, ayə 6). Əl - əyaqların yuyulması təkcə çirkabın yuyulması və suyun başqa fiziki təsirləri ilə bağlı əhəmiyyət kəsb etmir, həm də neqativ enerjinin «yuyulması» deməkdir. (Suyun hər cür informasiyasını özünə götürmək qabiliyyəti vardır). Bütün bunların sağlamlığa xidmət etməsi Quranda da qeyd edilir. *«Allah sizin üçün bir çətinlik yaranmasını istəmir. Ancaq sizi təmiz görmək və sizə nemətlərini bəxş etmək istəyir. Ümid edilir ki, şükür edəcəksiniz»*.

Beləliklə, sağlamlığı qorumaq vacibdir. Çünki:

- *sağlam olmaq bir əxlaqi borcdur.*
- *Sağlamlığı qorumaq xəstəliyi müalicə etməkdən asandır, çünki müalicə «keçikmiş» tədbirdir.*
- *“nərmənazik” insan orqanizmi və müasir həyat tərzini tələb edir.*
- *onsuz da, gec-tez insan bu problemlərlə üzləşir və buna məcbur olur.*

Düzgün yaşamağı bacarmayan, acgözlük edən insan öz gücünü qüvvəsini, nəfsinin quluna çevrildiyi üçün həm də iradəsini özü özünün əlindən alır, beləliklə də özünü **gücsüzləşdirir** və **muti edir**. Nəticədə, bu gücsüz varlıq mikroskopik varlıqların qarşısında belə, aciz qalır. Xəstəliklərin əsas səbəbi təbiətdən üz çevirməyimiz, onun qanunlarına tabe olmaq istəməməyimizdir. İnsan təbiətin səsinə qulaq asmır, öz həyatını nizamlamaq haqqında düşünmür, gərginlik içərisində yaşayır, bir sözlə, qeyri-sağlam həyat tərzini keçirir və müxtəlif xəstəliklər qazanır.

Xoşbəxtlikdən, təbiət insana xəstəliklərin öhdəsindən gəlmək imkanı da verib, onu öz «qopardığı» gücü qaytarmaq şansından məhrum etməyib. Peyğəmbərimiz (s) belə buyurub: *«Uca Allah yaratdığı hər bir dərdin şafasını da yaratmışdır»*. İnsanın bunu bilməsi olduqca əhəmiyyətlidir. Bu, insanın ümitsizliyə qapılmasının qarşısını alır, onun müalicə olunmaq, xəstəliyə qalib gəlmək əzmini artırır. Dinimiz sağlam olmağı vacib saydığı kimi, xəstələndikdə laqeydlik etməməyi, müalicə yollarını axtarmağı da vacib sayır, lazım olan bütün mümkün imkanlardan istifadə edilməsinə tövsiyə edir.

Lakin düzgün yaşamağı bacarmayan «səhv edərək» xəstəlikləri qazanan insan bu xəstəliklərdən xilas olmaq yollarını axtararkən yenə yanlışlıq edir, bu işi özü görmək əvəzinə onu başqalarına həvalə edir, həkimlərin, ekstrasenslərin köməyinə arxalanır. İnsan, birinci növbədə özünə güvənməli, özü özünün həkimi olmalıdır. O, müalicədə passiv iştirakçı olmamalı, dərman həzm edən aciz

vücudə çevrilməməlidir. Axı, o, üzərində əməliyyat aparılan təcrübə dovşanı deyil. Təbiətə arxalanan, təbiətin bizə bəxş etdiyi nemətlərdən – qidadan, sudan, havadan, kosmik enerjiden ağlla, müdriklərlə istifadə edən, təbiətin ahənginə uyğun yaşayan insan özü üçün ən yaxşı həkimdir. Nə həkimin təyin etdiyi rəngbərəng dərmanlar, nə də ekstrasensin yüklədiyi enerji xəstəliyi tam sağalda bilməz. Yalnız öz «qopardığını» qaytarmaqla öz gücünü bərpa etmək, beləliklə də sağalmaqlar. Təbabətin müalicədə yardımçı olduğunu, müalicənin yalnız «təbii müalicəyə» qoşulmaqdan – orqanizmin müdafiə qüvvələrini möhkəmləndirməkdən ibarət olmalı olduğunu bilirik. Təbabətin bu işi heç də «layiqincə» yerinə yetirmədiyini, təbii müalicəyə qoşulmaq əvəzinə özünün icad etdiyi üsullarla müalicə etməyə cəhd etdiyini də. Son nəticədə uğursuz olan bu cəhdin iştirakçısı olmaqdan, öz gücünə arxalanmaq yaxşı deyilmi? Axı, onsuz da, orqanizmin müdafiə qüvvələrini gücləndirmək fiziki məşqlər, bədəni möhkəmlətmək, qidalanmada məhdudiyyət, rejimə riayət və s. hesabına həyata keçirilir ki, bu da yalnız insanın özündən asılıdır.

Sağlamlıq üçün vacib olan sağlam həyat tərzinin «tərkib hissələrindən» biri və ən əsası sağlam düşüncədir ki, onu da insana heç kəs bağışlaya bilməz. Neqativ fikirlərə son qoymağı, təmiz, sağlam fikirlərlə yaşamağı yalnız o özü – iradəsi hesabına qazana bilər. Digər tərəfdən, keçirdiyi hissləri, öz vəziyyətini, halını YALNIZ insan özü hiss edə bilər. Ona görə də, xəstəliyin gedişini və müalicənin nəticəsini, orqanizmdə gedən dəyişilmələri yalnız o özü hiss edə bilər. Bunu laborator və instrumental müayinələrin nəticələrinə əsasən öyrənməyə cəhd edən həkim yox.

Əgər elm, bilik sağlamlıq problemlərini həll edə bilsəydi, həkimlər özləri də başqalarında müalicə etmədikləri xəstəliklərlə xəstələnməzdilər. Əgər dərmanlar insanları sağlam edə bilsəydi, onların bugünkü nəhəng istehsalı şəraitində xəstəliklər olmamalı, ya heç olmasa, azalmalı idi. Sadə məntiq. Dərmanların sonsuz sayda,

özü də çeşid-çeşid istehsal edildiyi indiki vaxtda nə qədər xəstə insan var – hamı bu və ya digər dərəcədə xəstədir. Yox, mən dərman müalicəsini tamamilə inkar etmirəm, lakin ondan yalnız kəskin hallarda, özü də ağilla istifadə edilməsini düzgün sayıram.

Əgər tərəqqi insanlara xoşbəxtlik gətirsəydi, tibbi texnikanın köməkliyi ilə insanları sağlam etmək mümkün olardı və elmin gen mühəndisliyinə qədər inkişaf etdiyi indiki dövrdə insanlar xəstəlikdən bu qədər əziyyət çəkməzdilər. Heç bir aparat insanın yaşadığı hissləri, ağrını və s. duymağa qadir deyil. Elə qarşısını almağa da. Aparatlar yalnız insana onun daha çox xəstə olması barədə məlumat verir, ona kömək etmək iqtidarında deyil. Bax, texniki tərəqqinin üstündən xətt çəkməyin tərəfdarıyam. Ümumiyyətlə, mən «köhnə fikirli» adamam. «Köhnə dəbli komediyaları» sevirəm. Tərəqqini qəbul etmirəm. Sivilizasiyanı isə zibilizasiya hesab edirəm.

Təbabəti və səhiyyənin səviyyəsini də, həkimin bilik və bacarığını da ideal hesab etsək belə, insan özü çalışmasa, müalicə tam effektiv olmayacaqdır, sağalma yox, müvəqqəti yaxşılaşma olacaqdır. Çünki həkim, ən yaxşı halda, insanın fiziki bədənini sağaldacaqdır, onun energetik sahəsinə təsir göstərə bilməyəcəkdir. İnsan isə tamdır, təkcə fiziki bədənəndən ibarət deyil, ondan daha böyük, daha əhəmiyyətli energetik sahəyə də malikdir. Qeyri-sağlam həyat tərzini fiziki bədəndə iz buraxdığı kimi, energetik sahəyə də təsir edir, onda dəyişiklik yaradır. Bəzi xəstəliklər hətta sırf energetik sahədəki dəyişikliklərlə əlaqədar olur, ona görə də xəstəyə diaqnoz qoymaq çətinləşir (fiziki bədəndə «defekt» tapılmır), gah bir üzv, gah da digər üzv xəstə hesab edilir, xəstə hesab edilən üzv heç bir müalicəyə tabe olmur. Çünki ideal müalicənin mümkünlüyünü təsəvvür etsək belə, təbabətin təyin etdiyi müalicə yalnız fiziki bədəni sağaltmağa qadirdir. Energetik sahəyə isə yalnız insan özü təsir göstərə bilər. Doğrudur, xüsusi qabiliyyətli insanlar – ekstrasenslər başqasının energetik sahəsinə təsir göstərə bilirlər.

Lakin onların da köməyinə arxalanmayın. Bəxtiniz gətirib fırldaqçıya yox, «nadir tapıntı» olan həqiqi ekstrasensə rast gəlsəniz belə, tam sağalmadan söhbət gedə bilməz. Çünki ekstrasens yalnız energetik bədənə təsir edə bilir, fiziki bədəni isə «unudur». Bu mənada o, energetik sahəni «görməyən» həkimlə eyniləşir. Fərq yalnız ondadır ki, güclü energetik sahə fiziki bədənin də tezliklə sağlmasına səbəb olur. Ümumiyyətlə, sağlamlıq üçün əvvəlcə energetik sahəni *yenidən qurmaq* lazımdır. Lakin bu işlə həmişə məşğul olmaq gərəkdir – təmiz fikirlər, təmiz hisslər, təmiz niyyətlərlə yaşamaqla. Ekstrasensin «təzələdiyi» energetik sahə isə köhnə həyat tərz, köhnə fikirlər qalarsa, tezliklə yenidən «köhnəlir». Bundan başqa, ekstrasensor təsir energetik sahəni təmizləməklə insana qüvvə verə bilsə də, ona yüngüllük gətirə bilsə də, onun iradəsini iflic edir. Çünki insan yenə də özünü xəstəlik qarşısında aciz hiss edir. Nəyinsə qarşısında aciz olmaq isə elə *aciz olmaq* deməkdir.

Ümumiyyətlə həkimlər ekstrasenslərə, bir sözlə, başqasına ümid bəsləyən insan həm də kimdənsə asılılıq, acizlik xüsusiyyətləri qazanır, bundan başqa, ÖZÜNÜN və başqalarının gözündə xəstə «obrazı» yaradır. Bu, insanı doğrudan da xəstə edir, iradəsini qırır. Əksinə, öz sağlamlığının qeydinə qalan, fiziki məşqlər edən, rejimi gözləyən insan xəstəliyə qalib gəlməyin mümkünlüyünü dərk edir. Bu isə insanı ruhlandırır, ona yeni iradə gücü verir. Digər tərəfdən isə insan özünün dəyərlə, qiymətli, qayğısını çəkməyə layiq varlıq olduğunu kəşf edir, öz gözündə sanki ucalır, özünü sevməyə başlayır. Bu, çox vacib cəhətdir. Çünki yalnız özü sevdikdən sonra başqalarının insanı sevməsi mümkündür. Söhbət, əlbəttə, eqoizmdən getmir. Egoist, əslində, özünü sevmir, bu sevgisizliyi «ört-basdır etmək üçün» eqoistlik edir.

Bəlkə də insanın özünü sevməməsi fikri ilə razılaşmayacaqsınız. Lakin hərəkətlərimiz bunun əksini deyir. Elə öz yaşayış tərzimizlə öz sağlamlığımıza zərbə vurmağımız da bunun təzahürüdür. Sadəcə

olaraq, hamımız az da olsa eqoistik və bunu sevgi hesab edirik. Alt şüur isə bilir ki, bu belə deyil, yoxsa insan öz qədrini bilərdi.

Tez-tez həkimə müraciət edən, tibb müəssisələrinə gedib-gələn insan həm də neqativ enerji ilə kontaktda olur. Xəstəxanaya daxil olarkən sizi bürüyən əhval-rühiyyəni xatırlayın. Bir fikir verin: xəstəxana. Başqa «-xana»larla müqayisə edin. Xəstəlik məkanı, xəstəlik ocağı mənasını verəcəkdir. Bilərəkdən bu cür deyilməsə də, lap düz çıxıb. Xəstəlik yox, sağlamlıq ocağı yaratmaq lazımdır. Qoy burada insanlar xəstəliklə uğursuz çarpışmaq əvəzinə, öz sağlamlıqlarını qorumağı, sağlam olmağı öyrənsinlər. Burada yalnız su-, günəş-, ətir-, musiqi-, gülüş-terapiyası və başqa bu kimi müalicə üsulları tətbiq edilsin. Onda heç xəstəxanalara da ehtiyac olmayacaq. Moralistlərin, utopistlərin arzularına oxşadı, deyilmi?

Qədim həkimlər müalicəyə başlamazdan əvvəl xəstəyə deyirdilər: «Bax, biz üçük – mən, sən, bir də xəstəlik. Ona görə də, əgər sən mənim tərəfimdə olsan, biz ikimiz onun öhdəsindən gələrik. Əgər sən onun tərəfinə keçsən, mən siz ikinizin öhdəsindən gələ bilmərəm». Xəstəliyin qarşısında əyilməklə, sağalmağa ümitsizlik etməklə insan xəstəliyin tərəfində olmuş olur. Lakin insan xəstəliyin, ümumiyyətlə, heç bir çətinliyin qarşısında baş əyməməlidir. Xəstəliyin gücsüz, öhdəsindən gəlmək mümkün olan bir şey olduğunu dərk etməlidir. Axı, xəstəlikləri insan özü qazanır. Deməli o, insanın hesab etdiyi qədər «qüdrətli» deyil. Deməli o, insanın iradəsindən bilavasitə asılıdır, insanın hesab eydiyi qədər «qüdrətli» deyil. Deməli insan onu yaxına buraxmaya, beləliklə də aciz edə bilər. Bununla yanaşı, bir ağıllı məsləhəti də yadda saxlamaq lazımdır. *Zəif düşməni həmişə qüvvətli hesab et. Ondan gözünü çəkmə və özünü qoru. Qüvvətli dostunu isə zəif san, zəif düşmən tərəfindən də məğlub olarsan.* Elə ona görə də, «zəif düşmən» olan xəstəliyə laqeyd yanaşmayın, qüvvətli dostunuz olan həkimlərə isə tam arxayın olmayın, özünüzə güvənin. İnsanın xəstəliyə nə cür münasibət bəsləməsinin, ona necə yanaşmasının digər böyük əhəmiyyəti də

vardır. Həmişə xəstəlik haqqında düşünmək, danışmaq özü də xəstəliyin insana hakim olmasına şərait yaradır. («İnləmə «xəstəyəm» deyə, ey filan, Desən ki: «Sağlamam», sağlam olarsan». N.Gəncəvi).

Nə qədər qəribə də olsa, xəstəliyi sevən insanlar var. Onlar həkimə müraciət edərkən belə, ona macal vermir, özləri danışmağa çalışırlar. Çünki onları həkimdən məsləhət almaq – sağlamaq bir o qədər maraqlandırmır, nəinki xəstəlikdən danışmaq daha xoş gəlir. Bu cür adamlar xəstəliyi, keçirdikləri vəziyyətləri dəqiqliyi ilə təsvir etməkdən sanki həzz alırlar. Onlar özləri bilməsələr də, sağlamaq istəməirlər, çünki həmişə xəstə obrazında olmaq, dava-dərmanla baş-başə yaşamaq onlara xoş gəlir. Belələri içərisində kim olur-olsun və harada gəldi, xəstəlikdən danışmağı bir qədər şüurlu edənlər var. Çünki, bu, onlara müəyyən yüngüllük gətirir. Əvəzində, qarşısındakı adam «ağırlaşır». Hətta bunu bilərəkdən etməyənlərdə də alt şüur yüngülləşməni «yadında saxlayır» və insanı bu cür söhbətlərə «təhrik edir». Ümumiyyətlə, onunla söhbətdən sonra özünüzü pis hiss etdiyiniz müsahiblərdən uzaq olun.

Bəzi adamlar isə xəstəliyi başqa cür sevirilər. Onlar bu yolla diqqət mərkəzində olmağa çalışır, başqa sözlə, əzizləmək istəyirlər. Psixologiya baxımından yanaşdıqda bunu başa düşmək mümkündür. Xəstəliyə baş əyən, öz gücünə inanmayan insan başqalarının ona dayaq, arxa olmasına ehtiyac hiss edir və nə yolla olur-olsun bunu əldə etmək istəyir. Bu cür insanlar başqalarının yanında şüursuz olaraq zəif, xəstə görünməyə çalışırlar. İnsan çatışmayan nəyinsə yerini bu yolla doldurmaq istəyir, itirdiyini bu yolla kompensasiya etmək istəyir. Bunun ən pis cəhəti odur ki, insan getdikcə bunu şüurlu etməyə başlayır, özünə nəzarəti itirir və rolunu çox şişirdir, yəni çox şit « oynayır ». Bu, bir tərəfdən, ətrafdakıların süniliyi hiss etməsinə, digər tərəfdən isə onların bezikməsinə səbəb olur. Nəticədə, qayğı, nəvaziş əvəzinə insan kinayə, qayğızılıqla üzləşir.

Ümumiyyətlə, insanın bir çox «qəribə» hərəkətləri onun kiməsə lazım olmasını, kiməsə onu sevməsini görmək istəyinin nəticəsidir. Uşaq şıltağından tutmuş ailə münafişələrinə qədər hər şeyin kökündə insanın Sevgiyə olan ehtiyacı durur. Kim isə var-dövlət yığır, kim isə idmanla məşğul olur, kim isə şöhrət dalınca qaçır, kim isə «sevir» və s. Bir sözlə hərə bir cür «narkomandır». Bunlarla insan bir növ, öz başını qatır, çatışmayan nəyinsə yerini doldurur. Yalnız Sevgi bütün bunların mənasız olduğunu insana çatdırır. Əlbəttə, bu o demək deyildir ki, bütün bunlar normal işlər deyil və Sevgi kimi xoşbəxtliyə malik olan insanlara xas deyil. Xeyr, Sevgiyə qovuşan insan da nəyə isə maraq göstərəcək, yəni onun da sevimli işi, məşğuliyyəti olacaqdır. Lakin bu onun həyatının məqsədi, mənası olmayacaqdır, onun üçün narkotikə çevrilməyəcəkdir. İnsanlar sevgini bayağılaşdırıblar, «həqiqi», «yalançı» kimi kateqoriyalara bölürlər. Lakin bircə SEVGİ var. Haqqında düşündüyünüz Sevgi isə, zənnimcə, o böyük SEVGİYə yol açan, ona doğru aparan vasitədir. O isə ürəkdə heç bir nifrətin olmaması, bütün dünyəvi nemətlərə laqeydlik, bir sözlə, sağlam ruh deməkdir.

Belə bir kəlam var: «Sağlam ruhda – sağlam bədən». Doğrudur, sovet tibb elminin sevdiyi, xəstəxanaları bəzəyən şüarlardan biri «Sağlam bədəndə sağlam ruh olar» sözləri idi. Bu sözləri çox bəyənidim. Lakin sonralar oxudum ki, sən demə, qədim həkimlər deyiblər: «Sağlam ruhda – sağlam bədən». Bu fikirlə də razılaşdım, özü də birincini inkar etmədən. Bunlar ilk baxışda əks görünsələr də, bir-birini tamamlayan fikirlərdir. Sağlam bədəndə ruh da sağlam olacaqdır, lakin bədənə sağlamlığı üçün, birinci növbədə, ruhun sağlamlığı, möhkəmliyi lazımdır. (*Qüvvətli ruh zəifləmiş bədəni xilas edir. Hippokrat*). Dəqiqlik üçün deyim ki, «Sağlam bədəndə sağlam ruh olar» – Mens sana in corpore sano kəlamı Roma şairi Yuvenalın bədən tərbiyəsinə sitayişə şübhə ilə yanaşaraq, təkcə bədənə kamilliyini kifayət hesab etməyərək yazdığı «Kaş sağlam bədəndə

həm də sağlam ruh olaydı» - Orandum est ut sit mens sana in corpore sano sözlərinin ixtisarla tərcümə edilməsi zamanı buraxılan səhv nəticəsində yaranıb.

Sağlam ruh, həm də sağlam bədənə malik olmaq üçün sağlam həyat tərzinə keçmək lazımdır. Sağlam həyat tərzini dedikdə, mən, ilk növbədə, mənəvi dəyərlərə, əxlaqa söykənən həyatı nəzərdə tuturam. Yalnız yüksək mənəvi dəyərləri uca tutan insan sağlam olmaq xoşbəxtliyinə qovuşa bilər. Bu cür insan həm də düzgün yol seçməyi, hər işdə necə hərəkət edəcəyini də bilir, sağlam olmaqla yanaşı, həyatda uğur qazanmağı da bacarır. Fiziki kamilliyin yolu mənəvi kamillikdən keçir. Sağlam olmağın başqa, asan yolu yoxdur. Həyatda heçnə havayı verilmir, o cümlədən, sağlamlıq. İnsan nəyi isə asan əldə etdiyini güman edirsə, yanılır. Çünki onun əvəzini başqa, bəzən daha qiymətli şeylə ödəyir, özü bu «əlaqəni» görməsə də. Təəssüf ki, dəqiq xatırlamıram: hansısa imperator nəyinsə (deyərsən, məhz sağlamlığı) naminə taxt-tacdan əlçəkib, kələm əkməklə məşğul olub. Hansı ucalıqda olmalısan ki, bunu bacarasan. Bu əlaqəni görənlər müdrik insanlardır. Görə bilməyənlər isə yazıqlardır. Burada Avstraliya yazıçısı M.C.Franklinin sözlərini xatırlamaq yerinə düşərdi. «Əgər fırldaqçılar düzgünlüyün üstünlüklərini duya bilsəydilər, öz mənfəətləri xatirinə hiyləgərlikdən əl çəkərdilər». Və «yumurtadan yun qırmağı» sevənlər bilməlidirlər ki, əvəzində onlar «qırmaq üçün» qoyundan məhrum olurlar. Halal olmayan mənfəət ancaq aldadıcı ola bilər.

Təbiətdə mövcud olan bu əlaqənin nəticəsidir ki, bəzən bir üzv müalicə edildikdən sonra başqa bir üzv xəstələnir, bütün üzvləri «zorla» sağaltdıqdan sonra insanın işləri düz bəgətirmir və s. Bunu belə təsəvvür edərkən ki, sağlamaq üçün bir üzvə enerji «havadan» yox, başqa üzvdən və ya energetik sistemin fiziki bədənə «aid olmayan» daha incə qatlarından alınır.

Mənim üçün Təbiətin ən böyük qanunu Enerjinin Saxlanması Qanunudur: *Enerji heçdən yaranmır və yox olmur, yalnız (!) bir*

şakildən başqa şəklə keçir. Onsuz da mənə yad olan materialist təsəvvürlərim dağıldıqdan sonra bu qanuna başqa gözlə baxmağa başladım. Bir çox sirlərin izahını bu qanunda tanıdım. Daha doğrusu, mənə agah olan hər bir sirrin açarının bu qanunda olduğu kimi gördüm. Qoy bu gün dopinqlərə uyan gənclərimiz bunu unutmasınlar. İdmanla məşğul olanlar arasında əzələləri inkişaf etdirən, qüvvətləndirən anaboliklərdən istifadə etmək dəbdədir. Bunun nə ilə nəticələnəcəyini isə heç kəs düşünmür. Bir damcı dərman o qədər əzələ qüvvəsini haradan alır? Əlbəttə, «havadan» yox, başqa üzvlərdən. Bu «bir damcı dərman» özündən enerji yarada bilməz, yalnız enerjinin başqa istiqamətə yönəlməsinə yardımçı ola bilər. Enerjisi «kəm» qalan daxili üzvün bu *enerji çatmamazlığı* isə bir gün özünü göstərəcəkdir. Öz xarici görkəmi, çevilkiyi ilə fəxr edən kino ulduzlarının, məşhur idmançıların aqibəti buna misaldır.

Eyni sözləri cadu, ovsunla xoşbəxt olmağa çalışan xanımlarımıza da demək olar. Özü də bu halda vəziyyət daha mürəkkəbdir. Əgər birinci halda fiziki bədənə zərbə dəyirsə (və onu sağaltmaq nisbətən asandırsa), ikinci halda insanın daha incə tərkib hissəsinə (energetik sisteminin incə qatlarına) müdaxilə edildiyindən, «zərbə» də orqanizmin «əlçatmaz» hissələrinə dəyir. Yəni insan «hədiyyə olaraq» almaq istədiyinə *uyğun* zərbə alır – o nə qədər «incədirsə», zərbə də bir o qədər «incə» olur. Məsələn, xüsusi kurslarda qısa müddətə xarici dil öyrədilən zaman yaddaşın «əlçatmaz» imkanlarına müdaxilə edilir, bu isə insanın energetik sahəsinə, incə mexanizmlərə dağıdıcı təsir göstərir. İnsan əldə etmək istədiyi hər bir şey üçün nəsə xərcləməlidir və ən yaxşısı öz iradə gücünü xərcləməkdir. *Cəfa çəkməsən, səfa görməzsən.*

Bəli möcüzəli dərman yoxdur. «Çətin tapılan», «bahalı» dərmanların digərlərindən fərqi daha tez təsir etməsindədir. Beləliklə, nə müasir tibbi cihazlar, nə farmakoloji preparatlar sağlamlıq problemini həll edə bilmir. Sağlamlıq mağazalarda

satılmır (heç apteklərdə də), onu pulla əldə etmək olmaz. Bu belə olmasaydı, daha varlı olan daha sağlam olmalı idi. Həyat bunun belə olmadığını göstərir. İnsanın öz səyi, cəhdi olmadan sağlamlıq (və başqa nəsə) vəd edən heç bir möcüzəyə inanmayın. Bu cür vasitələrin möcüzəsi yalnız onu təklif edənləri varlandırmaqdan ibarət ola bilər. Hər şey bizim həyat tərzimizdən, Kainatı duymağımızdan, onun qanunlarını başa düşməyimizdən asılıdır.

Xəstələndikdə müalicə yollarını axtarmağın və ilk növbədə, özünə arxalanmağın vacibliyi haqqında oxuduqlarımızı yekunlaşdırmağa çalışaq:

- *müalicə, əsasən, orqanizmin müdafiə qüvvələrinə kömək xarakteri daşmalıdır. Bunu – təbiətdən güc almağı insan daha yaxşı bacarır.*
- *sağlamlıq problemini bilik yox, keçirdiyin həyat tərzini həll edir. Sağlam həyat tərzinə keçmək isə insanın öz əlindədir.*
- *xəstəliyin və müalicənin nəticəsi, orqanizmdə gedən dəyişilmələri insan özü hiss edir, aparatlar və həkim yox.*
- *dərmanla sağlamlıq problemini həll etmək mümkün olsaydı, xəstəliklər olmamalı idi.*
- *tibbi mexanika da sağlamlıq problemini həll etmir.*
- *həkimlər energetik sahəni, ekstrasenlər fiziki bədəni “unudur” və müalicə tam olmur. Yalnız insan özü hər ikisini idarə etməyə qabildir.*
- *tibb müəssisələri neqativ enerji mənbəyidir.*
- *kimdənsə asılı olmaq insanı aız edir, ruhən zəiflədir. Sağlam ruh olmadan isə sağlam bədənə malik olmaq mümkün deyil. Öz gücünə inanan və təbiətə arxalanan insan, əksinə, daxilən özünü çox güclü hiss edir. Bir tərəfdən, insan öz dəyərliliyini təsdiq etmiş olur. İnsanın özünü insan kimi hiss etməsi üçün bu, çox vacibdir. Digər tərəfdən, öz iradəsizliyi üzərində qələbə çalması insanı ruhlandırır, bu ruh hesabına da iradəsi daha da möhkəmlənir – sanki qapalı dövrə yaranır. İradəli insan hər şeyə qadir olan insan deməkdir. İnsan iradəsindən güclü heç nə yoxdur. Xəstəlik iradəsi zəif olanlarda özünə yer tapır.*

- *sağlamlığın yalnız onun « fonunda» mümkün olduğu sağlam fikirləri yalnız insan özü qazana bilər.*
- *hər bir şeyi əldə etmək üçün nə isə ödəmək lazımdır. Ən yaxşısı, öz iradə gücünü «xərcləməkdir». Öz sağlamlığı naminə taxt-tacdan əl çəkən imperatoru yadınıza salın.*

Deyirlər, insanlar sağlamlıq haqqında ədəbiyyat oxumağı, söhbətlərə qulaq asmağı xoşlayırlar, ancaq yazılanlara, deyilənlərə əməl etmirlər. Sağlam olmağın, sağlam yaşamağın mümkünlüyünü bilmək insan üçün xoşdur. Ona görə də o, bu cür söhbətləri xoşlayır. Xoşbəxt sonluqlu nağılları xoşladığı kimi. Axı, insanın yaranışında Xeyirxahlıq durur. Lakin insan adət etdiyi yaşayış tərzindən ayrılmağa, öz «rahatlığını» pozmağa çətinlik çəkir. Bu «rahatlıq» hesabına o öz sağlamlığını itirir, ona ağırlıq gətirən başla, selikli burunla, keyləşmiş qollarla, ondan daş kimi asılan ayaqlarla, gizildəyən oynaqarla, qaşınan dəri ilə, köpmüş qarınla, sancan daxili üzvlərlə yaşamalı olur. Ən dəhşətlisi isə budur ki, insan özünün bu halına alışır. Bu səbəbdən, bir də, az qala hamıda olması səbəbdən belə alları normal hesab edir. Lakin düzgün həyat tərzini keçirəcəyi təqdirdə yaşayacağı vəziyyəti bir anlığa insana bəxş etsəydilər, yəqin ki o, hər əzab-əziyyətə qatlaşmağa razı olardı. Təki uşaqlıqda olduğu kimi öz bədənini «hiss etməsin», fəsilərin gəlişini, hər cür havanın gözəlliyini gənclik illərində olduğu kimi duya bilsin, yuxudan oyananda özünü, əksinə, yorğun yox, gümrah hiss etsin, şirin qida yedikdən sonra ağzında «aclıq» hiss etməsin və s. Lakin bu dəyişikliklər tədricən baş verdiyindən, insan sanki bunun fərqi yoxdur, özünün bu vəziyyətinə alışır. Yalnız *daha bu cür yaşamaq mümkün olmadıqda* müalicə yollarını axtarır və yenə də yalnızlıq edir.

Təbiətə arxalanmaq əvəzinə süni vasitələrə əl atan insan bunu təkcə cahillikdən etmir. Zərərsiz, həm də effektiv müalicə üsullarından xəbəri olanlar belə, ənənəvi müalicə üsullarına üstünlük verirlər. Özləri bunu bilməsələr də, tənbellikdən bu cür

edirlər. Çünki rəngbərəng dərmanları qəbul etmək, özünü bir çox yeməklərdən çəkəndirməkdən fiziki məşqləri yerinə yetirməkdən, televizorun qarşısından ayrılıb yatmaqdan daha asandır. Özünə «əziyyət verməyən» insanın bəzən həkimlərin laqeydliyindən, qayğıkeş olmamasından gileylənməsi də əsassız görünür. Çünki özü özünün qayğısını çəkməyən, öz qeydinə qalmayan, vaxtlı-vaxtında yatmağı-durmağı belə böyük əziyyət hesab edən bir insan öz qayğısını çəkməyi başqasına həvalə edir, əslində bununla öz işini başqasının üzərinə atmış olur. Əgər insan öz qayğısını çəkməyi əziyyət hesab edirsə, başqasının onun əvəzindən qayğı çəkməməsinə təəccüblənmək lazım deyil.

Deyirlər, insanın özünə biganə yanaşması, bir növ, təbiidir. Belə ki, insan şüuraltında özünün bu dünyada müvəqqəti yaşadığını bilir və ona görə də buna «çalışır». Lakin təbiət insana İRADƏ adlı böyük bir qüvvə vermişdir. Onunla insan hər şeyə, o cümlədən, özünə qalib gəlməyə qadirdir. Bu isə qalibiyyətlərin ən böyüyüdür.

Bu kitab məhz öz üzərində qələbə çalmağa çalışan, düşünərək yaşamağa can atan, mənəvi kamilliyi hər şeydən uca tutan insanlar üçündür. Təkcə fiziki sağlamlıq arzulamaq, yəni sadəcə olaraq, *rahat yaşamaq arzusunda olmaq* «hiyləgərlikdir», başqa sözlə, eqoistliyin təzahürüdür (maddi olana üstünlük verməkdir). Digər tərəfdən, özünü sağlam – rahat hiss etmək başqadır, sağlam olmaq – xoşbəxt olmaq başqa.

Fiziki cəhətdən kamil olmaq dünyəvi nemətləri əldə etmək kimidir – nisbətən asandır, ancaq aldadıcıdır, həqiqi deyil, insanı həqiqətən xoşbəxt edə bilmir. Daha doğrusu, təkcə fiziki cəhətdən kamil olmaq mümkün deyil. Təkcə varlı olmaqla xoşbəxt olmaq mümkün olmadığı kimi. Həqiqi xoşbəxtlik tamam başqadır. *Tam sağlam olmaq deyəndə mən onu nəzərdə tuturdum. Sağlam həyat tərzini deyəndə mənəvi dəyərlərə söykənən həyatı.*

Mənən kamil olmağa çağırışı *nümunəvi sovet adamı olmağa* çağırışa bənzətməyin. Bizim bilmədiyimiz, yalnız ara-sıra hiss etdiyimiz

qanunlar var. Bax, o qanunlar tələb edir bu cür yaşamağa. Bir də axı, bunsuz xoşbəxt olmaq, lap elə tam sağlam olmaq mümkün deyil. Nə qədər çətin də olsa bu yolu tutmalıyıq.

İnsan özünü aldatmağa, həqiqi xoşbəxtliyini görünən xoşbəxtliyə dəyişməyə öyrəşib. Başqalarının gözündə xoşbəxt olmağı xoşbəxtliyin özü hesab edir. Elə buna görə də həqiqətən xoşbəxt **olmağa** çalışmaq əvəzinə xoşbəxt **görünməyə** çalışır. Elə buna görə də tam sağlam olmağa, kamil olmağa çalışmaq əvəzinə dünyəvi nemətlər uğrunda çarpışır. Nəticədə, şüba geyinmək xoşbəxtliyin zirvəsi hesab edilir, şalvar geyinmək isə *mədəniyyətin*. Kamil olub-olmamaq bir yana, heç olmasa, bir azda *içərini* bəzəmək, bir azca da *mahiyyətə* mədəniləşmək, inkişaf etmək heç kəsi düşündürmür. Bu cür insanlar bir anlığa da olsa bütün bunların nə qədər mənasız, dəyərsiz olduğunu hiss edə bilsəydilər, həqiqi dünyadan, həqiqi xoşbəxtlikdən nə qədər uzaq olduqlarını da dərk edərdilər. Platonun «mağara» obrazı haqqında bilirsinizmi?

Qədim yunan filosofu Platona görə insanların əksəriyyəti mağarada arxası çıxışa doğru oturmuş qandallı məhbusa bənzəyir. Onlar qarşıdakı divarda arxadan keçən insanların, arabaların yalnız kölgəsini görür və onlara elə gəlir ki, bu kölgələr elə həqiqi və yeganə mümkün dünyadır. Əgər onları üzü işığa – həqiqi dünyaya çevirsən, onlar gözlərini qıyaraq, üzlərini çevirəcək və onu qəbul etməyəcəklər.

Seçim etmək qabiliyyəti insana verilmiş nemətlərdən biridir. Ona əsasən biz öz həyat tərzimizi də seçə bilərik. Ya aldana-aldana yaşayıb, sonda bütün bunların yalan olduğunu bilmək dəhşəti, ya da həqiqi dünyada yaşayıb, həqiqi xoşbəxt olmaq səadəti. Bu dünyada biz artıq yaşamamışıq – uşaq ikən. Hər şeyin, bütün təbiətin gözəlliyi, özünəməxsusluğu, bizi anlamağı, bizimlə danışmağı, insanların qəribəliyi, maraqlı olması uşaqlıqla birgə ona görə çıxıb gedir ki, biz başqa dünyaya düşürük, başqa sözlə, mağaraya giririk. Böyüdükdən sonra da biz ara-sıra, hərdən bir bu

darıxdırıcı, cansıxıcı dünyadan uzaqlaşib ani olaraq o həqiqi möcüzəli, məftunedici aləmdə yaşayırıq – sevəndə, necə deyərlər «sarı simə köklənəndə», yaxşılıq edəndə, kiminsə uğuruna sevinəndə, həqiqəti kəşf etdiyimiz anlarda. Gəlin ara-sıra yox, heç olmasa, daha tez-tez bu dünyada yaşamağa çalışaq, bu dünyada həmişə olmağa cəhd edək, bir sözlə, Sevgi ilə yaşayaq.

İnsan üçün hansı məkanda durduğu yox, hansı istiqamətə getdiyi əsasdır. Sağlamlığa – xoşbəxtliyə doğru gedin. Təbiətin bəxş etdiyi böyük gücü – iradənizi «istifadəsiz» qoymayın. İnanıram ki, hər bir insan buna qadirdir. Yalnız bu gücü görmək və ondan istifadə etmək lazımdır. Bu gücə inanın, onu qoruyun və ondan istifadə etməyə çalışın. İnsan öz sağlamlığının qeydinə daim qalmalıdır. Onun hədiyyə olaraq verilə biləcəyini güman etməməlidir.

İnsanlar üç böyük neməti ona malik olarkən hiss etmir və elə bu səbəbdən də qədrini bilmirlər, yalnız itirdikdən sonra onlara qiymət verirlər: gənclik, sağlamlıq və azadlıq. Onları itirmədən hiss etmək, xoşbəxt olmaq üçün **düşünmək** lazımdır. *Sağlamlıq haqqında düşünmək* dedikdə, mən heç də daim xudbinliklə öz sağlamlığının qeydinə qalması, beləliklə də yeni bir nevroz qazanması nəzərdə tutmuram. Bu, ilk növbədə, sağlam fikirlərə malik olmaq, təbiətin ahənginə uyğun yaşamaq, özünün Təbiətin bir hissəsi olduğunu, beləliklə də güclü olduğunu dərk edərək yaşamaqdır. Bu, şablon həyata qarşı çıxmaq, selin yuyub apardığı çöpə bənzəmək istəməməkdir.

Sağlam həyat tərzinə keçmək heç də özünü həyat sevinclərindən, dünyəvi nemətlərdən məhrum etmək, asket həyatı keçirmək demək deyil. Deyilənə görə, heç asket həyatı keçirməyə dəyməz. Çünki Allah-təala hər şeyin bərabər tutulmasını istəyir. Nəyisə ideallaşdırmaq, başqa dəyərlərdən üstün tutmaq düzgün deyil, o cümlədən, ruhu bədəndən. Həyatdakı hər bir nemətə bir gözlə baxılmalıdır. Doğrudur, insanların arasında olarkən mənəvi saflığını qorumaq çətin olur, istər-istəməz bir ucqara çəkilmək istəyirsən. Bu

mənada asketlik həm də bir qədər zəiflik əlaməti sayılır. Çətin olanı bacarmaq, mənəvi düşkünlüklər içərisində öz mənəviyyatını qoruyub saxlamaq əsl hünərdir. Axı, həm də həyatda gözəl nə varsa, insan üçündür. Onlardan imtina etmək, bir növ, nankorluqdur. Qurani-Kərimdə də hər şeyin insan üçün yaradıldığı qeyd edilir:

«Biz Adəm oğullarını şərəfli və hörmətli etdik, suya və quruya sahib etdik, özlərinə təmiz ruzi verdik və onları yaratdığımız məxluqatın çoxundan xeyli üstün etdik» (Əl-İsra surəsi, 70-ci ayə).

«Yer üzündə nə varsa, hamısını sizin üçün yaradan, sonra səmaya üz tutaraq onu yeddi qat göy halında düzəldib, nizama salan Odur (Allahdır!). O hər şeyi biləndir!» (Əl-Bəqərə surəsi, 29-cu ayə).

«Göylərdə və yerdə nə varsa, hamısını öz tərəfindən sizin ixtiyarınıza qoyan Odur. Həqiqətən, bunda düşünən qövmlər üçün ibrətlər vardır» (Əl-Casiyə surəsi, 13-cü ayə).

Və nəhayət: *«Ey insanlar! Allahın yaratdığı bu qədər neməti xatırlayın. Sizi nemətlərə qərq edən Allahdan başqa bir yaradıcı varmı? Ondan başqa heç bir Tanrı yoxdur. Belə olan halda necə olur ki, imandan küfrə dönə bilərsiniz»* (Fətir surəsi, 35/3)

Dünyəvi nemətlərə uymaq, onların əsiri olmaq kimi, onlardan tamamilə üz döndərmək də düzgün deyil. Hər şeydə olduğu kimi burada da həddi bilmək lazımdır. *Həddə riayət – təbiətin müttəfiqidir. Hər şeydə – yeyəndə, içəndə, hətta sevəndə belə həddə riayət edin.* Bəli, asket həyatı keçirməyə dəyməz. Sadəcə olaraq, bəzi məhdudiyyətlərə əməl etmək, necə gəldi yaşamamaq, Təbiətin səsinə, o cümlədən, öz orqanizminə qulaq asmaq kifayətdir. Onda hansısa sağlamlaşdırıcı sistemlərə aludə olmaq, trenajerlərə bağlanmaq, dəbə uyğun olmaq qaçmaq, aclıqla özünü üzmək lazım gəlməyəcək. Nə vaxt necə hərəkət etməyi orqanizminiz özü bizi deyəcək. Bunları bilməklə nəyi isə əzab-əziyyətlə əldə etmək lazım gəlməyəcək, istədiyimiz hər bir şey (lazımlı fikirlər, lazımlı məsləhətlər, lazımlı kitablar və lazımlı adamlar) özü bizi tapacaq.

Bunun üçün necə gəldi yox,düşünə-düşünə yaşamaq lazımdır. Bu haqda həmişə düşünmək lazımdır.

İnsanlar dəbə uymağa meyllidir. Hamı «birlikdə» musiqi ilə məşğul olur, ingilis dili öyrənir, qaçır, yoqa ilə məşğul olur, pəhriz saxlayır. (Və hamı prezident olmaq istəyir – prezident isə bir nəfər olar). Həyatda **öz** olmağa, **öz həyatını** yaşamağa çalışmaq lazımdır. Onsuz da, insan süni (yəni «boynumuza düşən»), hansı rolda olursa-olsun (birincidə insan özünü başqalarına «göstərir», ikinci isə –*özünə*), sonda bunun mənasız olduğunu dərk edir və başqa düşür ki, yalnız **öz** olmağa dəyərmiş. Gəlin, vegetarian, joq, həkim, alim, millət vəkili, prezident yox, özümüz olmağa çalışaq. Həmin sənət sahibləri olsaq, həmin vəzifələrdə çalışsaq, həmin həyat tərzini yaşasaq belə.

Seçilmək naminə və ya dəb xətrinə fərqli həyat tərzinə keçmək lazım deyil. Onsuz da, bu, uzun çəkməyəcək. Seçilmək, fərqlənmək xətrinə idmanla məşğul olanlar, dindarlıq edənlər, oruc tutanlar bilməlidir ki, bu məqsədlə edilən heç nəyin faydası olmur. Bir də insan öz dəyərliliyini başqa şeydə – həqiqətən dəyərlili olmaqda axtarmalıdır, hamıdan yaxşı (və ya «hamı kimi») evi olmaqda, fərqli geyinməkdə, fərqli həyat tərzini keçirməkdə və s. yox. Bunların heç biri insanı dəyərlili etmir. İnsanın nə vaxtsa onlardan məhrum olması mümkündür (labuddur) və o zaman dəyəri həmin şeydə olan insan dəyərsizləşəcəkdir. İnsan özünü başqa cür təsdiq etməlidir. O şeylər ki, onları heç vaxt heç kəs insanın əlindən ala bilməsin. «Başqalarından öz qüdrətinlə üstün olmaqdan, biliyinlə üstün ol» deyən Makedoniyalı İsgəndər nə qədər haqlıdır.

Sağlam həyat tərzini təbliğ edən, təbii müalicə üsullarına əsaslanan müxtəlif sağlamlaşdırıcı sistemlər mövcuddur. Bunlar məlum qadağalar dövründə (makinada yazılmış şəkildə) dar çərçivədə əldən-ələ keçsə də, geniş əhali kütləsinə məlum olmayan xarici müəlliflərin əsərləri olub, yalnız *yenidənqurma* (qurma, yoxsa, dağıtma?) dövründə vəziyyətdən istifadə etməyi bacaran «diribaş»

adamların (bəzən isə xeyirxah insanların) sayəsində çoxtirajlı kitab şəklində yayılıb. Bu sistemlərdə təbliğ edilən metodlardan bəzisi ,olduqca dəyərli olsa da, sadəliyi və geniş yayılması üzündən əhəmiyyətsiz hesab edilir (bu «gözdənsəlmə» bulvar ədəbiyyatın və səriştəsiz insanların da rolu var), bəzisi isə əksinə, sağlam düşüncənin yox, doğmaya çevrilmiş fikirlərin (ifrata varmanın) nəticəsi olsa da çoxlarını «yoluxdurur».

İnsanlar müxtəlif metodlara çox zaman təbabətin bir çox hallarda gücsüzlüyün nəticəsi olaraq əl atır, eşitdikləri, rast gəldikləri müxtəlif müalicə üsullarını sınaqdan keçirməyə məcbur olurlar. Son nəticə də isə eynilə rəsmi təbabətə hədsiz ümid bəsləyənlər kimi ümidləri doğrulmur. Çünki həmin müalicə üsulları nə qədər faydalı olsa da, ümumi sağlamlaşdırıcı tədbirlərin fonunda əhəmiyyət kəsb edə bilər, daha doğrusu, həmin tədbirlərdən yalnız biri olmaqdan başqa bir şey deyildir və müvəqqəti yaxşılaşma verə bilsə də, sağlamlıq problemini bütövlükdə həll edə bilməz.

Oxuduğun hər bir şeyi tez-tələsik özünə «tətbiq etmək», hansısa bir sistemə möcüzə kimi baxmaq lazım deyil. Əslində, bütün sağlamlaşdırıcı sistemlərdə bir yarımçılıq var, onların çoxu qədim mənbələrdən (əsasən, Şərq təbabətindən və yoqa sistemindən) götürülmüş hissə-hissə məlumatlarla doludur və bəzən bu hissələr bir-birini təkzib edir. Onları ümumləşdirmək, düzgün olanı seçib götürmək yenə insanın öz boynuna düşür. Heç bir müalicə üsulu, sağlamlaşdırıcı sistem panaseya ola bilməz. (Hətta rəsmi təbabətdə də bəzi faydalı müalicə üsulları nə vaxtsa dəbə düşür, yeri gəldi-gəlmədi işlədilir, ona panaseya kimi baxılır. O bunu doğrultmadıqda isə birdəfəlik unudulur. Halbuki yerində işlənsəydi, çox fayda verərdi).

Naturopatlar çox zaman möcüzə vəd edirlər. Kim isə özündə (və yalnız özündə) sınaqdan keçirib, müsbət nəticə əldə etdiyi müalicə üsulunu canfəşanlıqla təbliğ edir, onun effektivini «elmi» dəlillərlə sübut edir, lakin təsadüfən onun «boyuna biçilmiş» həmin müalicə

üsulu başqalarında heç də o cür effekt vermir. Əslində, hər hansı bir sistemin «sirri» tərkib hissəsində ümumi sağlamlaşdırıcı tədbirlərin, sağlam həyat tərzinin tələblərinin (təbii qidalanma, hərəkət rejimi və s.) olmasındadır. Yerdə qalan əlavələr – hər bir sistemin fərqləndirici cəhətləri müəllifin «bər-bəzəyidir», yəni onun inamından, intuisiyasından və s. doğan cəhətlərdir. Bu cəhətlər nə qədər «qeyri-adi» olsa belə, həmin sistem öz-özlüyündə möcüzə yarada bilməz. Hər şeydən əvvəl ona görə ki, hər şey bizim düşüncələrimizdən asılıdır, onu isə heç bir sistem «bağışlamır».

İlk növbədə, **ÖZ GÜCÜNƏ İNANMAQ** lazımdır. Bu inamın gücünə möhkəmlənən **İRADƏNİZ** müalicəni başlamağınıza, sonra isə davam etdirməyinizə köməklik göstərəcək. Bu **İRADƏNİN** hesabına siz, müalicə prosesində qarşınıza çıxan hər cür çətinlikləri dəf edəcək, sağlamlıq üçün vacib olan aclığa, pəhrizə dözə biləcəksiniz.

Təbii üsullarla müalicədə **şərait, imkan, ən nəhayət, fərdilik** nəzərə alınmalıdır. Əgər aclığa başlamış bir adamın vaxtaşırı təbiət qoynunda olmağa, su, hava proseduralarını yerinə yetirməyə imkanı yoxdursa, xüsusən, o, neqativ münasibətlə əhatə olunubsa, belə aclığın faydası yox, zərəri ola bilər. Əlbəttə, söhbət heç də ideal imkanlardan getmir. Real həyatda bu cür imkanlar yoxdur və ona görə də ideal həyat tərzindən də söhbət gedə bilməz. Ancaq hər bir insan bacardıqca buna cəhd etməli, imkan daxilində sağlam həyat tərzinin tələblərini yerinə yetirməlidir. Amma nədənsə, insanlar məhz bu sahə də «*ya hər şey, ya da heç nə*» prinsipinə üstünlük verirlər. Bunun «alternativi» kimi «*etməməkdənsə etmək yaxşıdır*» frikrini təklif edə bilərəm. Hansısa ideal imkanların yaranacağını, hansısa «mücüzəli» günün gələcəyini gözləmək özünü aldatmaqdır.

Hər kəs öz orqanizminin fərdi xüsusiyyətlərinə (astroloji göstəricilər, irsi xüsusiyyətlər və s.), konstitusional tipinə uyğun gələn tədbirləri seçməlidir. Adətən, insan şüursuz olaraq *nəyi isə* faydalı, gərəkli hesab edir. Nəticədə çox zaman *lazım olan yox,*

istənilən, xoşa gələn, yaxud bəyənilən seçilir. Belə ki, bəzən insanı hisslərin tələbini ödəyən cəhətlər «cəzb edir», insan hisslərə «sərf edən» cəhətləri seçir (nə yemək, nə vaxt yatmaq və s.). Yəni insan özünü inandırır ki, məhz bu, sərfəlidir. İnsan öz hisslərinin ağası olmağı, onları ağıla tabe etdirməyi bacarmalıdır. Təbiətlə həmahəng yaşayan, öz orqanizminə qulaq asmağı bacaran insan seçimdə də yanılmaz, daha doğrusu, o belə seçim qarşısında qalmır, bu cür insan nəyin gərəkli, nəyin gərəksiz olduğunu intuitiv olaraq ayıra bilir: *xoşa gələn* məhz lazım olan olur. Bəzən isə seçim yalnız rəyin, yəni əvvəlcədən formalaşmış münasibətin («fərziyyələrin») nəticəsi olur. Belə olan halda nəyin intuisiyanın gücü, nəyin şüurun yanlışlığı olduğunu ayırmaq lazımdır.

Bundan başqa, aclıq, vegetarianlıq, qaçış, tənəffüs təmrinləri, fiziki təmrinlər heç biri xüsusi **rejim** olmadan fayda verə bilməz. Rejim heç də adətən başa düşüldüyü kimi darıxdırıcı, ciddi tələblər deyil, adi nizamdır, təbiətin ziddinə getməməkdir. Vaxtilə vaxtı üç hissəyə bölmək: bir hissəni ibadətə, bir hissəni işə, bir hissəsini isə istirahətə sərf etmək düzgün hesab edilib. İstirahət edərkən öz bədəninə qulluq etmək vacib sayılıb. Çünki istirahətə laqeyd yanaşmaq qalan iki vəzifəni layiqincə yerinə yetirməməyə səbəb olar. Müasir insan ibadətə vaxt sərf etmir. Bununla nə itirdiyindən də xəbəri yoxdur. İbadət – relaksasiyadır, meditasiyadır, saflaşmadır, durulmalıdır. Müasir insan istirahət etməyi də bacarmır: ya istirahəti uzanmaq, yatmaq, televizora baxmaq kimi başa düşür, ya da istirahət üçün ümumiyyətlə vaxtı qalmır. *İbadətin və istirahətin* vaxtını da iş üçün ayıran insan yenə də işini çatdırmır, hey tələsir, vurnuxur. *Yaşamaq üçün işləmək* məqsədilə işləyə-işləyə, yaşamaq yaddan çıxır, təkcə işləmək qalır və nəticədə, sanki *işləmək üçün yaşayır*.

Öz həyat tərzini dəyişməyə **psixoloji** cəhətdən tam hazır olduqdan sonra başlamaq lazımdır. Bəzən insan həvəslə bir işə girişir, intensiv fiziki məşqlər edir, aclığa başlayır, vanna qəbul edir və s. . Sonra bütün bunları birdən atır. Bu zaman insan özünü

əvvəlkindən pis hiss edə bilər. Çünki, qulluq edilməyə öyrəşən orqanizm «elə-belə» yaşamağa çətinlik çəkir. Hər şeyə **tədricən** alışmaq, azdan başlamaq lazımdır. Özünü hər an, hər dəqiqə məcbur etmək lazım deyil. Belə olduqda, bunun nə vaxtsa əvəzi çıxır, insanın buna heç həvəsi olmur. Bir də, «etiraz səsi» heç də həmişə tənbəllikdən olmur, orqanizmin tələbatından doğur. Öz orqanizminizə qulaq asmağı bacarın. Nəyin tənbəllik olduğunu, nəyin orqanizmin tələbatından doğduğunu ayırmaq lazımdır. İnsan öz iradəsizliyi üzərində qələbə çalmağa çalışmalıdır, təbiətin üzərində yox.

Sağlam həyat tərzinə tam keçdikdən sonra da **həddi gözləmək** vacibdir. Əsas məsələ, gördüyün işi axıra çatdırmaqdır (fiziki kamillikdən başlayıb, mənəvi kamilliyə getmək). Ümumiyyətlə, insan başladığı işi axıra çatdırmağa çalışmalıdır. Əgər görülməmiş iş yarımçıq qalarsa, o biri «yarımçıq» – görülməmiş iş onun üçün yük olur, həmişə onunla qalır. (*Dad yarımçıq əlindən.*) Deyirlər, boynun ardında (süysündə) olan şişkinlik həmin yığılıb qalmış, görülməmiş işlərin fiziki bədəndə qoyduğu izdir. O, energetik sistemdə də (psixikada və daha incə qatlarda) iz qoyur. Nəticədə, insanda psixiki natarazlıq yaranır.

Bir çox narahatlıqlarımızın səbəbi görülməmiş işlərin «yükü»dür. (Hətta deyilməmiş sözlərin də yükü vardır, fikrini deməyib, yarımçıq saxladıqda o da «yükə» çevrilir. Qorxub, çəkinib və ya «müdrilik edib» içəri ötürdükdə isə o, onsuz da çıxır – məsələn, herpes «uçuq» şəklində dodaqlardan. Elə içəridə də «herpes» çıxa bilər (daxili, ruhi və ya (və) fiziki əzablar (xəstəlik) şəklində). Ona görə də konflikt vəziyyətlərdə susmaq yox. Öz sözünü deməyi bacarmaq müdrilikdir. Əlbəttə, təmkinlə.

Bəzən sağlam həyat tərzinin tələblərini pozmaq – «keçmişə qayıtmaq» günün bioritmini ilə əlaqədar olur. Elə günlər və gün ərzində elə anlar vardır ki, insanın neqativ (o cümlədən, qeyri-sağlam həyat tərzinə aid olan) işlərə meyli artır, ən iradəli adamda

belə «iradəsizlik» yaranır. Sizdə yaranan, sizə «yad» olan hisslərin müvəqqəti olduğunu yadınıza salmaqla, onları asanlıqla dəf edə bilərsiniz.

Yeni həyat tərzinin tələblərinə *vaxtaşırı və başdansovdu* əməl edilməsi də heç bir fayda verə bilməz. **Müntəzəmlik** və **dəqiqlik** vacib şərtlərdir. Əgər bir dəfə səhlənkarlığa yol versəniz, bu, adət halına keçəcək. Hər işdə olduğu kimi, sağlam həyata da sədaqətlə qulluq etmək lazımdır. Sədaqət həmişə mükafatlandırılır.

Çoxları sağlamlıq haqqında məsləhətləri oxuyarkən başlamaq üçün qərar verir, amma bu işi *başqa vaxta* saxlayır. Başqa vaxtkı başqa insan olmayacaq, yenə insanın özü olacaq. Sabah yox, elə bu gün, bu an başlamaq lazımdır – düşüncələrimizdən. Başlamaq üçün qərar verdiyiniz andan başlayın, sabaha, o biri günə qoymayın, onda heçnə alınmayacaq. *Aqillər deyib ki, o şeyə ki, sabah malik olmaq istəmirsən, bu gün at, o şeyə ki, sabah malik olmaq istəyirsən – bu gün ald et.* Birdə ki, həyat – indiki zamandadır, gələcək – xəyaldır (keçmiş isə artıq keçib). Həyatımız bizim indiki – hazırki anlarımızın toplumundan ibarətdir. Məhz ona görə də hər şeyi *indi* etməyə çalışın. Hər «indiki an»ın qədrini bilin.

Bütün bunlarla yanaşı bir şeyi də yadda saxlayın. Ən əsası öz **düşüncələrimizdir**. Onlarla işləməmək lazımdır. Deyirlər, əgər at həmişə eyni yolla gedərsə, onu təzə yolla öyrətmək çətin olur. Lakin hər dəfə yol ayrıcına çatanda yüyəni çəkib, atın başını təzə yola sarı çevirmək kifayətdir. Müəyyən bir vaxtdan sonra daha buna ehtiyac qalmır, at təzə yola öyrəşir. Öz düşüncələrinizlə də bu cür işləyin, hər dəfə «yüyəni çəkin». Bir də unutmayın: ağıllı adamlar öz ruhlarını möhkəmlətməyə can atırlar, axmaqlar isə yalnız bədənlərini möhkəmləndirməklə məşğul olurlar.

RUH HAQQINDA

*Mələklər aləminin quşuyam,
Bu torpaq aləmindən deyiləm.
Ç.Rumi*

*İnsanlar artıq öz ilahi təbiətlərini
üstünlüyünü hiss etmirlər.
A.Düma*

Qatı dindarlıq zamanəsində deyilən bu sözlər, ilahi olan hər şeyin inkar edildiyi, «bütün dinlərin puç və əfsanə», «xalq üçün tiryək» hesab edildiyi dövrün insanları üçün «qanunauyğun» səslənir. Çünki bu insanlar özlərinin böyük bir hissəsindən – ruhdan imtina etmək məcburiyyətində qalıblar.

Beynəlxalq elmi toplantılardan birində iştirakçılardan insan rəsmi çəkmək xahiş edilib. Həmin günün mövzusu olmaq uşaq problemlərinə həsr edildiyindən, kiminsə uşaqları da insan «hesab edib-etmədiyini» yoxlamaq məqsədilə aparılan bu kiçik «eksperiment» zamanı çoxsaylı iştirakçılardan yalnız biri «hədəfə düşmüş» və uşaq rəsmi çəkmişdir. İxtiyar sahibi olsaydım, mən də bu xahişlə, məsələn, həkimlər auditoriyasına müraciət edərdim. Ancaq bir qədər başqa formada və başqa məqsədlə. Görəsən, hamı yox, heç olmasa, İnsan, onun sağlamlıq problemləri ilə məşğul olanlar İNSAN dedikdə nə təsəvvür edirlər. Təkcə gördüklərini mi?

Bəs hisslərimiz, düşüncələrimiz haradadır? Əslində, onları heç vaxt inkar etməmişik. Ancaq nə olduğunu da biolməyə çalışmamışıq. İnsan beyninin fəaliyyəti ilə bağlı hadisələr hesab etməklə kifayətlənmişik. Bu, mücərrəd səslənmirmi? Qəribədir, ENERJİ, onun çevrilmələri haqqında danışmışıq, həm də maddi olmayan hər

şeyi inkar etmişik. Amma bu gün, dalğaların minlərlə kilometrə ötürülərək, hamının adi bir şey kimi seyr etdiyi televizora verilməsinə inanmağımıza baxmayaraq, *ruh* adlı bir anlayışı inkar etməyimiz ağlasığmaz görünür. «Ruh» deyəndə mistik bir şey düşünmüşük, «ölən cismimdir, ruhum sizdədir» sözlərini də ritorik ifadə kimi bəyənmişik, *ürəklərdə yaşamağa* bənzər bir söz hesab etmişik. «Ruh» sözünü «psixika» sözü ilə əvəz etməklə özümüzü aldatmışıq.

«Ruh» kəlməsi həmişə «elmə zidd olan» dinlə bağlanılıb. Əslində, ən böyük elm elə dinin özüdür. Lakin biz dini həmişə elmə qarşı qoymuşuq. Çünki «*Oxumaq, oxumaq, yenə də oxumaq*» kimi «qeyri-adi», «orujinal» bir ifadəni əlimizdə bayraq, dilimizdə əzbər edərkən, Məhəmməd Peyğəmbərin (s) «*Bir gün elmlə məşğul olmaq 70 illik ibadətdən üstündür*» kəlamından xəbərsiz olmuşuq. (İnsan nədən xəbərsiz deyil ki?) Zənnimcə yalnız əsl elm – insanı həqiqətə qovuşduran bilikləri qazanmaq ibadətlə müqayisə edilə bilər. Elm adı altında cəfəngiyyatla məşğul olmaq insana bu «hüququ» vermir.

İnsanın dinin əsl mahiyyətini anlamamasının, onu xurafatla eyniləşdirməsinin əsas səbəbi dinin düzgün «təqdim» edilməməsidir. Din bizə elə şəkildə «təqdim edilib» ki, inamdan çox inamsızlıq yaradır, ağah etmək əvəzinə çaşqınlıq doğurur, Sevgi yox, xof aşılır. Filosof Oskar Bernqard bunu çox gözəl ifadə edib: «Allah-təala min illər boyu öz mələkləri vasitəsilə ötən zamanların peyğəmbərlərinə xəbər dalınca xəbər göndərib və hər dəfə də insanlar bu xəbərlərdən din qurub». Biz bu xəbərlərdən xəbərsizik. Az-çox bildiyimiz, tanıdığımız dindir, insanların xurafata yaxınlaşdırdığı din. Lakin onun mahiyyətini olduğu kimi dərk edə bilsən işıqlanarsan, əsl ZİYA-lı olarsan. (Hamının özünə yaptığı, yerli-yersiz işlənən bu söz də bayağılaşıb). Lakin insan bundan imtina edib və qaranlığa üstünlük verib. Gəlin, işığa çıxaq, öz ilahi üstünlüyümüzdən xəbərdar olaq, öz müqəddəsliyimizi dərk edək, ondan faydalanaq və beləliklə də xoşbəxt olaq.

Biz insan dedikdə təkcə fiziki bədəni düşünmüşük, ruhu isə inkar etmişik, xüsusi fotoaparatlarla şəklini çəkmək belə mümkün olan bir şeyi qəbul etmək istəməmişik. Bütün yanlışlıqların, bir çox suallara cavab tapa bilməməyimizin səbəbi insanın fiziki bədənə yanaşı, energetik sistemə də malik olmasından xəbərsiz olmağımızdır.

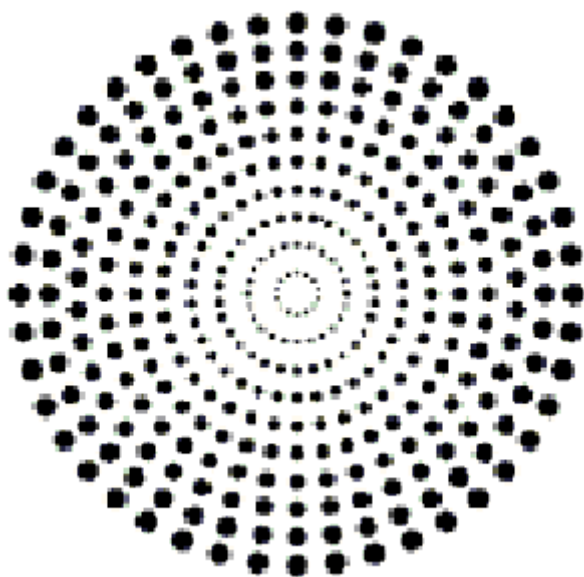
Bu, çoxları üçün qeyri-adi və inanılmaz görünə bilər. Lakin bəzi təlimlərin və meditasiyanın köməkliyi ilə energetik sistemdə gərginliyi artırmaq, yəni güclü enerji axını yaratmaq və beləliklə də, bu axını hiss etmək belə mümkündür. Bəzi insanlar auranı – bədəni əhatə edən energetik təbəqəni görə bilirlər. Xüsusi təmrinlərin köməyi ilə də buna nail olmaq mümkündür (mümkündür, ancaq lazım deyil – insan üçün əlavə problemlər yaradır). Bu gün xüsusi fotoaparatlar vasitəsi ilə hər kəs öz aurasının şəklini çəkdirə bilər. Əlinizi təmiz ağ fon üzərində açıq şəkildə tutub diqqətlə baxın. Barmaqları əhatə edən mavi «duman» görəcəksiniz. Bu, energetik təbəqənin birinci – ən kobud qatıdır.

İnsanın energetik sistemi insan bədəninin və intellektin energetik substratıdır. Bu, sistem içərisində sistemdir və fiziki bədən qədər realdır. İnsanın energetik sistemi öz sxeminə və funksiyalarına görə sinir sisteminə oxşardır. Sinir sistemi, daha doğrusu, sinirlər bədənə hər yerindən keçir və müəyyən yerlərdə toplanaraq *kəlləflər* əmələ gətirir. Energetik sistem də bədəni tam əhatə edir və enerji müəyyən yerlərdə toplanaraq, *mərkəzlər* əmələ gətirir. Sinir sistemi milyardlarla impulsun köməyi ilə orqanizmi idarə edir. Energetik sistemdə də enerji daim dövr edərək orqanizmi enerji ilə təmin edir, həm də onun bütün Kainatla əlaqəsini təmin edir. Sinir sistemindən fərqli olaraq, energetik sistem fiziki bədənə hüdudlarından kənara çıxır. Onun fiziki bədənə xaricində olan hissəsi *aura* adlanır.

Energetik sistemini yaradan Həyat Enerjisi – Kundalinidir. Mən yoqa sistemə, həmçinin Çin təbabətinə aid olan terminləri işlətməyə çalışsam da, bunlarsız keçinə bilmədim. Çünki bizim artıq formalaşmış elmi təsəvvürlərimiz «əks» təsəvvürlər üçün termin seçə bilmir. Əslində çox sadə olan şeyləri dərk etmək, anlamaq da

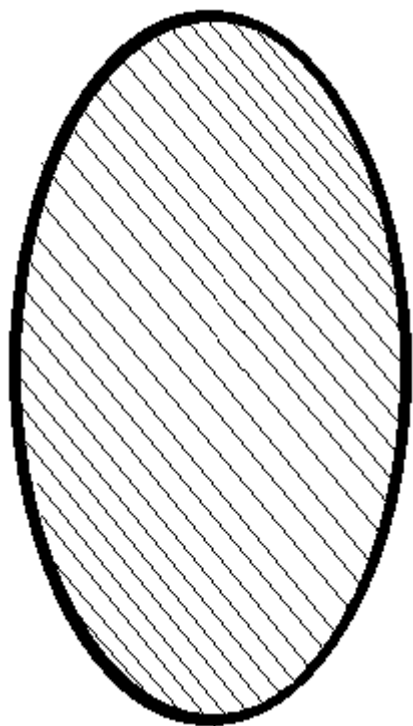
elə bu səbəbdən çətin olur. Bunları anlamaq üçün təsəvvür sistemimizdə dəyişiklik yaratmalıyıq, «yeniliyə» alışmalıyıq.

İnsanın energetik sistemi bütün Kainatı təşkil edən vakkum-kvant cismindən yaranmışdır. *Müəyyən anda və müəyyən* amilin təsiri ilə kvant hissəcikləri yaranır və onun «sıxlaşması» energetik sistem yaradır. Fiziki bədəni onun daha «sıxlaşmış» hissəsi kimi təsəvvür etmək olar. Beləliklə, həm fiziki bədən, həm də energetik sahə – *qeyri-fiziki bədən* bütün Kainatı təşkil edən vakkum-kvant cisminin bir hissəsidir. Elə ona görə də, İnsan Təbiətdən, Sonsuz Yaradıcı İdrakdan ayrılmazdır. Yaradıcı İdrak, başqa sözlə, Fövqəlfəu vakkum-kvant cisminin özüdür, insan isə bu şüurun bir parçasıdır.



Vakkumda energetik sistemin, onun içərisində isə fiziki cismin yerləşməsinə aydın təsəvvür etmək üçün kobud bir müqayisədən istifadə etmək istəyirəm. Vakkumu su buxarı ilə, kvant hissəciklərini – insanın energetik sistemini maye su ilə, fiziki bədəni isə buz ilə müqayisə etməyə çalışın. Bunlar hər üçü eyni materialdır və mahiyyətə bir-birindən yalnız sıxlıqlarına görə fərqlənir. Zənnimcə, bu misal (müqayisə kobud olsa da) Təbiətlə ayrılmaz olduğumuzu,

onunla eyni «mayadan» yoğrulduğumuzu təsəvvür etməyə imkan verir. Bunları təsəvvür edən insan Həzrət Əli (ə)-nin «*Hər kəs özünü tanısa, Allahını da tanıyar*» sözlərini necə dərin məna kəsb etdiyini də anlayar.

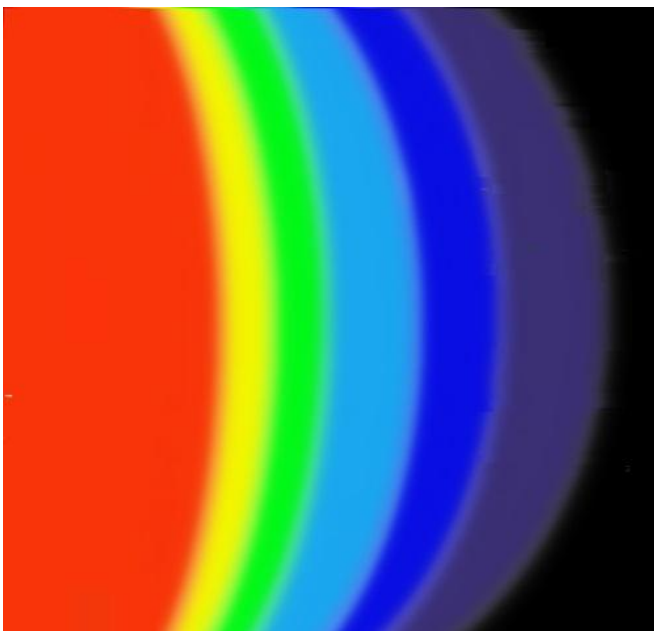


Energetik sistemin ümumi görünüşü ellipsoidə bənzəyir. Bu ellipsoidin üzəri qoruyucu qılafla örtülmüşdür ki, bu da insanı kənar amillərin təsirindən qoruyur, Kosmosda olan müxtəlif şüaların energetik sistemə daxil olmasının qarşısını alır. Parçanı suya saldıqda islandığı kimi, fiziki bədən də energetik sistemin içərisində «islanmışdır».

Energetik sistemi yaradan Həyat Enerjisi mürəkkəb tərkibli və tərkibində olan müxtəlif tezlikli enerjilər energetik sistemin sahələri yaradır. İnsanın energetik sistemi bir-birinin içərisində yerləşmiş 7 sahədən (qatdan) ibarətdir. Onlar insanın incə cisimləri adlanır, fiziki bədən isə kobud cisim hesab edilir. Energetik qatlardan hər birinin özünəməxsus energetikası var, yəni bu qatlar kefiyyətə (və kəmiyyətə) fərqli enerjiyə malikdir. Sərhəddi fiziki bədənədən daha uzaqda yerləşən (sonuncu) sahə daha incədir və müvafiq olaraq daha yüksək energetikaya malikdir. İlk iki sahə (həm də fiziki bədən) öz fəaliyyəti ilə bilavasitə insanın yaşamasını təmin edir, yəni orqanizmi qidalandırır.

Energetik sisteminin birinci qatı *plazma sahəsi, efir sahəsi və ya prana sahəsi (cismi)* adlanır. Energetik kanallar bu sahədə yerləşdiyindən , yəni bioenergetik hadisələr bilavasitə bu qatla əlaqədar olduğundan, onu həm də energetik sahə adlandırırlar. O, eynilə fiziki bədənənin energetik qəlibidir və onda – energetik üzvlərdə baş verən hər bir dəyişiklik fiziki bədənənin müvafiq üzvündə də

pozğunluqlar yaradır. Ekstrasenslər məhz energetik bədəndəki pozulmaları hiss edirlər və nizamlayırlar. Nəticədə, müvafiq fiziki orqanda da sağalma baş verir. Müsbət və mənfi yüklü hissəciklərdən ibarət olan plazma cisminin qidası sərbəst elektronlar və aeroionlardır ki, bunlar da orqanizmə tənəffüs zamanı aldığımız hava ilə və energetik kanalların *ucları* olan akupunktur höqtələrdən daxil olur. Həmin yüklü hissəciklər (əsasən elektronlar) hesabına energetik bədəndə enerjinin müxtəlif axınları baş verir.



Fikir (düşüncə) cismi, mental cisim və ya qoloqrafik sahə adlanan ikinci sahə adlanan ikinci sahə energetik sistemin işıq (xronal) enerjisidir. Bu sahə fiziki bədənə qurulması üçün bir əsasdır, başqa sözlə, onun işıq «əksi»dir. Adətən, kiçik yaralar, cızıqlar və s. qoloqrafik bədənə «qəlibi» üzrə bərpa edilir. Bizim fikir və

düşüncələrimiz qoloqrafik sahədə yerləşir və onların emosionallıq dərəcəsindən asılı olaraq, bu sahənin quruluşu, qalınlığı dəyişir. Qoloqrafik sahə daim Kosmosdan axan xronal enerji qəbul edir, orqanizmi lazımi enerji ilə təmin edir və «artıq» (az potensiallı) enerji orqanizmindən şüalanır. Kosmik enerji qoloqrafik sahə üçün qida rolunu oynayır.

Daha incə cisimlər insanın ölməz tərkibi hesab edilir və əsasən, dərk edilməyən prosesləri, insanın həyat proqramını müəyyən edir.

İndi də bir qədər «dərində» gedək. Ana bətnində döl yaranarkən dalğadan ibarət olan çoxlu həcmli «şəkillər» (yəni qəliblər) də yaranır. Bu, bioloqların və genetiklərin çətinliklə də olsa gəldikləri (gəlmək məcburiyyətində qaldıqları) nəticədir. Müəyyən edilmişdir ki, canlı

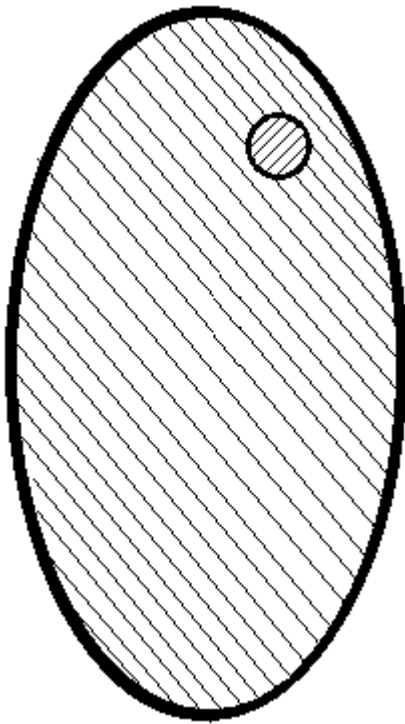
orqanizm məhz həmin «şəkillər» üzrə inkişaf edir. Hər bir üzvün hər hüceyrənin, hüceyrə nüvəsinin, orqanoidlərin öz «qəlibi» («qəlibləri») vardır. «Kobud» desək, DNT-nin belə ruhu vardır. Bunu, DNT molekulunu şüalandırmaqla onun xassələrini, beləliklə də irsiyyətin necə ötürülməsini öyrənməyə cəhd edən alimlər qrupu tədüfən müəyyən etmişdir. (Onlar bunu DNT-nin fantomu adlandırmışlar).

Həmçinin orqanizmin inkişaf proqramının məhz onda – fantomda «gizləndiyi» də müəyyən edilmişdir.

Canlı orqanizmdə irsiyyətin daşıyıcısının xromosomlar olması və onların da əsasən DNT molekulundan təşkil edilməsi, orqanizmin inkişaf proqramının DNT-də olması, onun ikiqat spiral quruluşu, ikiləşmə qabiliyyətinə malik olması elmə çoxdan məlumdur. Lakin bu məlumatlar canlı orqanizmin inkişaf etməsi haqqında tam təsəvvür yarada bilmirdi. Bəli, orqanizmin inkişaf proqramı DNT-də yazılmışdır. Ancaq nukleotidlərin müəyyən ardıcılığı ilə (və ya təkcə bu cür) yox. Özü də məcazi mənada yox, hərfi mənada yazılmışdır – SÖZLƏ! Belə ki, DNT öz molekulyar səviyyəsində akustik sahə şüalandırır və onun radiodalğa spektrinin tədqiqi göstərir ki, DNT-nin akustikası nitqə oxşayır. Artıq elm aləmində DNT-də **Yaradanın nitqi** yazıldığı barədə fikirlər səslənir.

Energetik sistemi yaradan Həyat Enerjisinin tərkibi, yəni tərkibində olan müxtəlif tezlikli enerjilər həm də üç kombinasiyada birləşərək, üç ünsür əmələ gətirir: öd, bəlgəm və yel. Onlar insanın konstitusional tipini – təbiətini müəyyən edir. Belə ki, hər bir insanda onların nisbəti müxtəlifdir və insanın hansı konstitusional tipə aid olması onların nisbətindən asılıdır. Yaş dövrü, insanın emosional vəziyyəti, qidalanma da bu nisbətə təsir edir. Hər bir orqanizmin fərdi xüsusiyyətlərinə və yaş dövrünə uyğun «hesablanmış» ünsürlər nisbətinin pozulması həmin orqanizmdə ahəngdarlığın pozulması deməkdir. Orqanizmdə baş verən hər bir dəyişiklik (təbii və qeyri-təbii) ünsürlər arasındakı tarazlığa təsir edir. Bu pozulmanın qarşısını qidalanmanın köməyi ilə almaq olar. Çünki qidalar da öz təbiətinə görə bir-birindən fərqlənir və qəbul

edildikdən sonra təbiətlərinə uyğun ünsürə «çevrilirlər». Məhz ona görə qidalanmaya, xüsusən, müxtəlif çeşidli qidalarla qidalanmağa böyük əhəmiyyət verilir. Bu, orqanizmi lazım olan bütün qida maddələri, kimyəvi elementlərlə təmin etməklə yanaşı, ünsürlər arasındakı tarazlığı saxlamağa (bəzən isə bərpa etməyə) xidmət edir. Müalicə zamanı insanın hansı konstitusional tipə mənsub olmasını nəzərə almaq vacibdir. Müalicə elə qurulmalıdır ki, ünsürlər arasındakı pozulmuş tarazlıq bərpa edilsin. Adətən (normal halda) insan müxtəlif keyfiyyətli qidalara (isti, sərin, turş, şirin və s.) meyl etməklə bu tarazlığı tənzim edir.



Energetik sistemin yaranması Vahid, Yaradıcı, Sonsuz, Əbədi İdrakdan – Fövqəlfüurdan «bir parça» ayrılmasıdır. Bir «enerji yığını» olaraq o, əhval-ruhiyyədən, hisslərdən, omasiyalardan, bir sözlə, insanın hiss edib qavraya biləcəyi hər şeydən asılı olaraq dəyişir. Çünki emosiyalarımız, düşüncələrimiz (eyni zamanda, onların ifadəsi olan sözlərimiz!) enerji parçasıdır. Mən energetik sistemə təsir edən hər hansı qüvvəni, enerjini şərti olaraq, «sahəcik» adlandıracağam və sxematiklik xətrinə onu energetik sahədə ayrıca yerləşdirəcəyəm. Şəkil də bu,

energetik sahədən fərqli ştrixlənmişdir. Sahəciyin özünəməxsus energikası vardır. O, energetik sistemdən fərqli və onun üçün artıq enerjidir. Ona görə də hər hansı sahəciyin sahəyə daxil olması onun işində disharmoniya və xaos səbəb olur. Belə ki, öz gücündən və keyfiyyətindən asılı olaraq, o, energetik sistemdə müəyyən «gərginlik» yaradır. Bu «gərginliyi» aradan qaldırmaq üçün energetik sistem müəyyən qədər enerji sərf etməlidir. Hər bir üzv, toxuma energetik sahənin *içərisindədir*. Ona görə də sahəciyin

«növdən» və energetik sistemdəki yerindən asılı olaraq, o, bu və ya digər üzvün fəaliyyətinə təsir edəcəkdir.

Əslində, bu proseslər daha mürəkkəbdir və hər bir qüvvə (bu, bizim öz fikir və düşüncələrimiz, yediyimiz qidanın «sahəsi», ovsun, bədnəzər və s. ola bilər) uyğun enerjili qatla – incə cisimlə münasibətdə olur. Məsələn, hər bir qidanın öz xronal sahəsi (qoloqramması) var və o, fərqli tezliyə malikdir. Qida maddədə, tərkibindəki qida maddələri hüceyrələrdə yerləşdiyi kimi, qidanın xronal sahəsi də insanın qoloqrafik sahəsində «yerləşir». Nəticədə, orqanizmə daxil olan hər bir qida fiziki bədəni möhkəmləndirsə də, qoloqrammanı müəyyən dərəcədə təhrif edir. (Bütün bunlardan xəbəri olmayan Nizaminin sözləridir: *O qədər çox yemə, ağırlıq etsin, O qədər ac qalma can aldən getsin*). Adətən, çox yedikdə və ya «ağır» qida yedikdən sonra insanı yuxu basır. Bu, müdafiə xarakteri daşıyır. Belə ki, yatarkən qoloqrama güclənir (yəqin ki xronal enerjinin az şüalanması hesabına) və «kənar qüvvəni» dəf edə bilir (daha doğrusu, «uda» bilir). Əgər insanı həmişə yedikdən sonra yuxu basırsa, bu onun xronal enerjisinin çatışmadığını göstərir. Qidanın fiziki bədənə yanaşı, qoloqrafik sahəyə də təsir etməsi nəticəsində insan daim istifadə etdiyi qidanın xasiyyətinə oxşar xasiyyətlər qazanır, həmişə ətinə yediyi heyvanın xüsusiyyətlərinə malik olur.

Daha incə enerjili «sahəcik» isə müvafiq olaraq, energetik sistemin daha incə qatlarına təsir edir. Düşüncə, fikir və hisslərimiz də bir «enerji parçası» olaraq energetik sistemdə dəyişikliyə səbəb olur. (Sağlamlığın emosiyalardan, əhval-ruhiyyədən asılı olmasının səbəblərindən biri də budur). Burada *kənar qüvvənin keyfiyyəti* mühüm rol oynayır. İnsan üçün təbii olan Sevinc, Fərəh, Sevgi kimi hisslər (və onlardan doğan emosiyalar) energetik sistemdə xoş yaratmır, əksinə, onu gücləndirir. Çünki, o, insan üçün təbiidir, yəni energetik sistemlə *həmcins* enerjidir (insana özündən pay vermiş Vahid, Sonsuz, Əbədi İdrak – Mütləq Sevinc, Mütləq Fərəh, Mütləq sevgi, Azadlıq mənbəyidir). İnsanın təbiətinə əslində *yad* olan kin,

qəzəb, nifrət və s. bu kimi neqativ hisslərin enerjisi energetik sistem üçün yaddır və onun üçün artıq yüküdür. Ona görə də energetik sahə onu dəf etməyə çalışır və bu zaman külli miqdarda enerji sərf edir. Bu enerji itkisi fiziki bədəndə də əks-səda yaradır.

Hisslərin, emosiyaların tək-cə kefiyyəti deyil, **gücü** də mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Güclü emosiyalar – istər müsbət olsun, istər mənfi, orqanizmə mənfi təsir edir. Qəfil sevincin insana zərərini hamı bilir. Çünki həmcins olsa belə, müsbət enerji həddən artıq çox olduqda, energetik sistem üçün çox artıq yük olur və o, bu yükü bəzən daşıya bilmir. Həddi-qədəri gözləmək hikməti burada da özünü göstərir.

Hər bir orqanizm yaranarkən ona *müəyyən qədər* enerji verilir, yəni hər bir energetik sistem Fövqəlsüurdan müəyyən qədər *pay* alır. Hər bir energetik sistemin gücü bu payın miqdarından asılıdır, orqanizmin yaşama müddəi və davamlılığı, onda baş verən energetik proseslərin sürəti və ritmi bu enerjinin miqdarından asılıdır. Dəqiqliklə desək, bu, vaxt enerjisidir. Hər bir canlı üçün vaxt və həyat ritmi müxtəlifdir. Efemer kəpənəklər də öz ömrünü üç yüz il yaşayan tısbağa kimi intensiv keçirir, yəni tısbağanın həyatı üç yüz ilə *sığışdığı* kimi, kəpənəyin də ömrü bir günə *sığışır*. İnsanlar da öz vaxt enerjisinə və həyat ritminə görə (ömür çırağındakı yağın necə yanmasına görə) bir-birindən fərqlənirlər. Lakin başqa canlılardan fərqli olaraq, insan öz şüuru ilə (daha incə sahələr ilə) bu prosesə təsir göstərə bilər. Yəni ömür çırağındakı yağın yanmasını artırıb-əskiltmək insanın özündən asılıdır. Hər şey malik olduğunu necə sərf etməkdən asılıdır.

Diqqət yetirin: insan Fövqəlsüurdan müəyyən qədər pay alır və ömür çırağındakı yağı yox, onun yanmasını artırıb-əskiltmək insanın özündən asılıdır. Yəni insan ömrünü uzatmaq mümkün deyil, onu qısaltmamaq olar və bu da onu uzatmağın yeganə yoludur. Ona görə də insan ömrünü uzatmağın mümkünlüyü haqqında bütün söhbətləri cəfəngiyyat hesab edirəm. Qocalma – təbii, elə bu səbəbdən də

qarşısı alınmaz bir prosesdir. «Qocalmanın səbəsi» adı altında edilən «kəşflər» isə onun mahiyyəti yox, çoxsaylı təzahürlərindən biridir.

Aydındır ki, orqanizm yaranarkən ona verilən Həyat Enerjisi (ömür çırağındakı yağ) və onun çevrilmələrinin proqramı (bu yağın necə yanması) kifayət deyildir və daim fəaliyyətdə olan – yaşayan, enerji sərf edən orqanizm kənardan enerji – qida almalıdır. Orqanizm daim üç cür enerji (prana) ilə təmin edilir: qida enerjisi, hava enerjisi və kosmik enerji. Qida enerjisi – fiziki bədəni, hava enerjisi – energetik bədəni və kosmik enerji (həyat enerjisi) – qoloqrafik bədəni qidalandırır.

İnsan Təbiətdən daha çox enerji ala bilər və eyni zamanda malik olduğu enerjini daha az sərf edə bilər. Yəni, orqanizmin **enerji ilə nə dərəcədə təmin edilməsi** və malik olduğu **enerjinin nə qədər sərf edilməsi** insanın özündən asılıdır.

Malik olduğu enerjinin necə sərf etmək bilavasitə insanın fəaliyyəti, daha doğrusu, öz həyat tərzini necə qurması ilə bağlıdır. Çünki hər üç enerji orqanizmin yaşamasına – fəaliyyətinə sərf edilən enerjidir və artıq bilir ki, israfçılıq etməməklə bu enerjiyə qənaət etmək olar.

Orqanizmin enerji ilə təmin edilməsinə gəlincə, bu enerjilərin çox və ya az qəbul edilməsi yenə insanın özündən asılıdır. Lakin Təbiət burada da həddi gözləməyin qayğısına qalır, daha doğrusu, bizi buna «məcbur edir». Belə ki, hər üç enerji müvafiq bədənin qidalandırmaqla yanaşı, biri digərinin işinə nəzarət edir, yəni onlar bir-biri ilə sıx bağlıdır. Artıq bilir ki, qida fiziki bədəni möhkəmləndirsə də, öz «sahəsi» ilə qoloqrafik bədəni təhrif edir. Ona görə də elə qidalarla qidalanmaq lazımdır ki, az miqdarda qəbul etdikdə də orqanizmi lazımi qida enerjisi ilə təmin edə bilsin. Başqa bir misal. Tənəffüs zamanı həm orqanizm oksigenlə təmin edilir, həm də hava enerjisi energetik bədəni qidalandırır. Lakin tez-tez tənəffüs etməklə (biz məhz bu cür tənəffüs edirik) qida maddələrinin mənimsənilməsi üçün vacib olan CO₂-ni azaltmış

oluruq. Ona görə də elə ritmlə tənəffüs etmək lazımdır ki, orqanizm oksigenlə və hava enerjisi ilə təmin etməklə yanaşı, hüceyrə səviyyəsində qida maddələrinin mənimsənilməsi üçün əlverişli şərait yaransın. Və yaxud, hava, divarında bütün orqanların reseptorları (həssas nöqtələri) yerləşən burun boşluğundan keçməklə, fiziki bədəndə gedən bütün proseslərə təsir edir və düzgün tənəffüs etməklə biz energetik bədənlə – plazma cismi ilə yanaşı, fiziki bədəni də möhkəmləndirə bilərik və əksinə. Beləliklə, bir enerji növünün mənimsənilməsi digərini «azaldır» və İnsan öz həyat tərzini elə qurmalıdır ki, orqanizm hər üç enerji növü ilə optimal təmin edilsin. Deyilənlərdən aydın olur ki, israfçılıq etməmək, bir tərəfdən, enerjinin az sərf edilməsinə, digər tərəfdən isə optimal mənimsənilməsinə səbəb olur.

Bundan başqa, hər üç enerji, **əlavə olaraq**, qəbul edilə bilər. Xüsusi *tənəffüs və hərəkət terminlərinin* köməyi ilə orqanizmdə hər üç növ enerjini artırmaq mümkündür. Ümumiyyətlə, bütün sağlamlaşdırıcı tədbirlər (fiziki məşqlər, su proseduraları və s.) mahiyyət etbarı ilə bi işə xidmət edir, yəni onların əhəmiyyəti (faydası) bununla bağlıdır. Orqanizmin «enerji ehtiyatını» qorumaq üçün *kənar amillərin* də təsirini nəzərə almaq əhəmiyyətlidir. Energetik sistemin ayrı-ayrı sahələrinə təsir edən bir sıra amillər mövcuddur və hər bir sahəni zəiflədən amillərin qarşısını almaqla, gücləndirən amillərdən isə istifadə etməklə onları (sahələri) möhkəmləndirmək, yəni onlarla daha çox enerji toplamaq mümkündür. Bunun üçün həmin amilləri bilmək lazımdır.

Orqanizmi zərərli enerjilərin təsirindən qoruyan plazma sahəsini hərəkətsizlik, «ölü» qidalarla qidalanma, alkoqol qəbulu, geyim (xüsusilə sintetik geyimlər) zəiflədir. Təbii plazma ilə zəngin yerlərdə (dağ ətəkləri) olmaq, su proseduraları, hava vannası (çılpaq olmaq), yeni dərilmiş bitkilərlə qidalanmaq isə onu gücləndirir.

Elektrik cihazlarının şüaları, geopatogen sahələrdə olmaq, çox yemək, güclü emosiyalar, dolaşmaq fikirlər, dəyişkənlik, hədsiz

xəyalpərvərlik, stress, neqativ münasibətlə əhatə olunma, ətraf mühitin xoşa gəlməyən görkəmi belə, qoloqrafik bədəni zəiflədir. Yuxarıda qeyd edilənlərin əksi,yəni ürəkaçan şeylər, özünə inam, məqsədəyönlü fikirlər, meditasiya («fikirsizlik»), relaksasiya (boşalma), yuxu isə gücləndirir. Bundan başqa, təbiətdə elə yerlər vardır ki, insan orqanizminə müsbət təsir edən şüalar saçır, beləliklə, qoloqrafik bədəni möhkəmləndirir.

Qoloqrafik sahə fikir sahəsi olduğundan,insanın fikirlərindən və həmin fikirləri doğuran hər şeydən asılı olaraq ya güclənir, ya da zəifləyir. İnsanın bütün yaşantıları, onu əhatə edən hər şey, ətrafında baş verən bütün hadisələr ona təsir edir və nəticədə,onunfikirlərini doğurur, müəyyən edir. Yəni insanın fikir və düşüncələri onlar əsasında yaranır. O bunları «hiss etməsə», fərqiə varmasa, bu haqda düşünməsə belə, beynin «gizli kameraları» hər şeyi çəkir (işləyən televizorun qarşısında yatmış adamın belə beyninə informasiya daxil olmaqda davam edir). Deməli, fikir sahəsi – qoloqrafik sahə üçün «məhsul», bizi əhatə edənlərdən, ətrafımızda baş verənlərdən «hazırlanır». Məhz ona görə də ətraf mühitin xoşa gəlməyən görkəmi qoloqrafik sahəni zəiflədir, ürəkaçan şeylər isə gücləndirir.

*Nəyin «ürəkaçan», nəyin «xoşa gəlməyən» olması isə **şüursuz** müəyyən edilir. Yəni şüurumuz (unutmayın, biz onu «qəlibə» salmışıq – stereotiplərlə) «ürəkaçan» hesab etdiyi bir şey qoloqrafik sahə üçün «xoşa gəlməyən» ola bilər və əksinə. Məsələn, insan mexaniki tərəqqinin nailiyyətlərinə baxıb fərəhlənə bilər, lakin elə həmin an «içərisi» təbiət üçün xiffət çəkər. Uşaqlar əcaib multfilm personajlarını sevə bilər, lakin «içəri» bilir ki, bu, o deyən deyil.*

***Həqiqi** olanı saxta olandan ayırmaq lazımdır –delfinlər klassik musiqini seçdiyi kimi. Bunun üçün şüuru «qəlibə» salmamaq, stereotiplərə uymamaq lazımdır. Texniki tərəqqinin, sivil yaşamın (və onunla bağlı olan bir çox şeylərin) daha yaxşı olduğuna insan yanlış olaraq inanıb. Bu gün insan hər şeyin suni modelini (və ya etalonunu) qurub və hər şeyəonə əsasən qiymət verir. (Nəticədə, vitrin kuklasına bənzəyənlər xalqa gözəllik*

dərsi keçir, yöndəmsiz akseleratlar isə özlərini gözəllik etalonu hesab edirlər).

Müasir insan təbiət mənzərələrini televizorda seyr edərək «zövq» ala bilir. Təbiət öz yerini texnikanın (əslində yanlış olan) nailiyyətlərinə verməkdədir. Lakin texnikanın heç bir nailiyyəti insana adi təbiət mənzərəsini əvəz edə bilməz. Əksinə, texniki əhatədə olan insanın təfəkkürü də «texnikiləşir». Belə rəvayət edilir ki, öz gəzintilərin birində Buddha su götürmək üçün əlində vedrə quyuya girib-çıxan kəndliyə rast gəlir. İşini asanlaşdırması üçün onun nə üçün çarxdan istifadə etməməsinin səbəbini soruşduqda isə «İnsan maşından istifadə etməyə başladıqda ürəyi də maşın kimi olur» cavabını almışdır.

İnsan öz təbiiliyini qoruyub saxlamağa çalışmalıdır – texniki əhatədə olsa da. Bu zaman yalnız həqiqi olan şeylər insana zövq verəcəkdir – əgər vermirsə, deməli, şüuru «qəlibdədir». Lakin bizim ona olan münasibətlərimizdən asılı olmayaraq, yalnız **həqiqi** olan şeylər «ürəkaçandır». Hətta insanın heç bir əhəmiyyət vermədiyi (nə «ürəkaçan», nə də «xoşa gəlməyən» hesab etdiyi) və ümumiyyətlə, «görmədiyi», «eşitmədiyi» (yalnız «gizli kameraların» çəkdiyi) şeylər də qoloqrafik sahəyə, beləliklə də bütövlükdə insana təsir göstərir. (Axı, qoloqrafik sahə insanı, yəni onun yaşamasını – fəaliyyətini təmin etməkdən üç növ enerjiden ən incəsinin «saxlandığı» yerdir). Nə vaxtsa belə bir obrazlı ifadə eşitmişəm: Kirayə evlərin alçaq qapılarından keçməsaydım, bəlkə boyum bir az da uca olardı. «Kirayə evlərin» «alçaq qapılarından» keçməyin, **hər şeyin** yaxşısını seçməyə çalışın – uşaqlar kimi, heç olmasa, bu ruhda olun. Bizim fikirlərimizi bu «hər şey» müəyyən edir ki, sağlamlığımız çox zaman ondan (fikirlərimizdən) asılı olur.

O cümlədən də **daxilimizdəki «hər şey»**. İnsan üçün fikirlərin aydınlığı, məqsədayönlü olması vacibdir. İnsanın daim xəyallara dalması, fantaziyalarla yaşaması (reallıqla ayaqlaşmayan planlar qurması), özünə qapılması, özü ilə danışması da qoloqrafik sahəni zəiflədir. Çünki bunlar üçün lazım olan fikir enerjisi qoloqrafik sahədən sərf edilir. Başqa sözlə, bütün xəyallar, düşüncələr və s. mental sahədə yerləşir (belə çıxır ki, çox

olduqda onu «zəbt edir») İnsan bu gün ilə, reallıqla yaşamalıdır. Özünü nə keçmişin problemləri ilə üzmək, nə də gələcəyin gözlənilən problemləri ilə yükləmək, yaxud gözəl gələcək haqqında xəyallarla, xüsusən, fantaziyalarla yaşamaq lazım deyil. Arzu – stimuldur, onsuz yaşamaq mümkün deyil. Lakin xəyallara **alüdə** olmaq, real həyatı unutmaq bu günün enerjisini havayı sərf etməkdir. Ona görə də bu cür adamlar həyatda nəyə isə nail olmaqda gücsüz olurlar – bunun üçün cəhd etməsələr belə. Daim keçmiş saf-çürük edənlər və ya keçmişin xoş xəyalı ilə yaşayanlar da («nostalgiya» xəstəliyi) həmçinin. Bu günün enerjisini qorumaq, yersiz sərf etməmək üçün müxtəlif meditativ texnikalar düşünülmüşdür.

Meditasiya zamanı insan, bir növ, öz hüdudlarından kənara, daxili aləmdən xarici aləmə çıxır (özünə qapılmanın ,alüdəçiliyin əksi), şüurlar aləminə (şüur enerjiləri qatına) qovuşur. Lakin bu, «naməlum» aləmdir. Bu «naməlum» olana «xidmət» etməkdənsə, hər şeyi bəxş etməyə qadir olan Böyük Qüvvədən güc almaq – ibadət daha doğru yoldur. İbadət zamanı insan şüur üçün mümkün olan ən yüksək səviyyəyə qalxır, tənha olmadığını bilavasitə və daha real hiss edir. Nəticədə, onun özünə qapılmasına və ya nəyə isə alüdə olmasına ehtiyac qalmır. Doğurdan da, dini ayinlər, ibadət insanın özünə nəzarət etməsinə, özünü unutmamasına, fikirlərin yığcamlığına, tənha olmadığını hiss etməsinə xidmət edir. Lakin müasir insan vaxtını ibadət deyil, məsələn, televizora baxmağa sərf edir (bəziləri üçün o, əsas ünsiyyət vasitəsi və tənhalığa qarşı «dərman»dır). Bununla çox zaman reallıqdan uzaqlaşır, özgə (məsələn, teleserial qəhrəmanlarının) həyatını yaşayır, bununla da öz enerjisini «onlar üçün» sərf edir.

Energetik və qoloqrafik sahələrdən sonra gələn, əlavə qidaya ehtiyacı olmayan daha incə sahələri ali hisslər möhkəmləndirir. Ali hissləri bəxş edən isə yenə ibadətdir. Müasir insan üçün yad olan, yumşaq desək, «özünəməxsus» həyat tərzini kimi başa düşdüyü ibadət, əslində, insanın düzgün yaşamasını təmin edən bir vasitədir. Sağlamlığımız üçün, eləcə də kamilliyimiz üçün nə lazımdırsa, ibadət bizi ona «məcbur edir». Məsələn, ali hissləri yalnız bilavasitə

ibadət zamanı – ruhun konkret vəziyyəti hesabına, yəni ən incə sahələri «qidalandırmaqla» qazanmırıq. Bu hisslərə malik olmaq üçün əvvəlki sahələrin, həmçinin, fiziki bədən qidası təmiz, saf olmalıdır. Qoloqrafik sahə misalında bu haqda bir qədər ətraflı danışdıq. Lakin ən «kobud» enerjini verən yediyimiz qida belə bu baxımdan əhəmiyyət kəsb edir. Axı, qida da özündə informasiya daşıyır və bu «informasiya» şüuraltı üçün «ürəkaçan», yaxud «xoşa gəlməyən» ola bilər. Beləliklə, təmiz, saf, təbii qidalarla qidalanma təkcə fiziki baxımdan, yəni fiziki bədən üçün deyil, həm də insanın incə sahələri üçün əhəmiyyətlidir. Ümumiyyətlə, sahələrin işi bir-biri ilə bağlı olduğundan, hər bir sahənin qidalanmasının digərinə təsiri vardır. Aydın olur ki, ali hisslərə malik olmaq yalnız insanın qidası, fikir və düşüncələri saf olduqda mümkündür və məhz ibadət, istər bilavasitə – ruhun, düşüncənin müvafiq halını yaratmaqla, istərsə də digər tələbləri ilə – qidanın, fikirlərin saflığını təmin etmək yolu ilə insana ali hisslər bəxş etməyə qadirdir.

Fiziki bədənə gəlincə, aydındır ki, ayrı-ayrı energetik sahələrin möhkəmlənməsi fiziki bədəni də mükəmməlləşdirəcəkdir. Güclü su axını çayın dibində olan tör-töküntünü yuyub apardığı kimi, energetik bədən möhkəmlənməsi nəticəsində güclənən enerji dövrəni da orqanizmdəki «tör-töküntünü» «yuyub aparacaqdır». Bu əksinə, fiziki bədəni möhkəmləndirməklə, energetik sistem də möhkəmlənir. Rəşional qidalanmanın, fiziki məşqlərin, qaçışın və s. əhəmiyyəti elə bununla bağlıdır.

Energetik sistemdə enerjinin toplandığı yerlər vardır. Sanskritdə bu, *cakra* adlanır, mən isə sadəcə, mərkəz adlandıracağam. *Mərkəzlərdə* enerji daim konusvari spiral şəklində saat əqrəbi istiqamətində fırlanaraq, *meridian* adlanan energetik kanallar vasitəsilə bütün orqanizmə ötürülür.

Mərkəzlərdə enerjinin ötürülməsini aydın təsəvvür etmək üçün burulğanı xatırlamaq kifayətdir. Dənizin burulğan hissəsində də *qeyri-adi* heçnə yoxdur, yəni orada da sudur, lakin axın başqadır.

Mərkəzlər energetik sistemin yerdə qalan hissələrinə enerjini paylayan əsas özüdür. Onlar onurğa boyunca yerləşir və sinir kəməflərinə «uyğundur».

Hər bir mərkəz müəyyən bir (və ya bir neçə) üzvü enerji ilə təmin etməklə yanaşı, konkret, özünəməxsus funksiya da daşıyır, insanın fəaliyyətinin müəyyən bir sferasında nəzarət edir. (Cədvəl).

Göründüyü kimi mərkəzlər energetik sistemin daxilində yaşamaq instinktindən tutmuş, dərin dərk etməyə qədər müxtəlif spektrli təsirlərin müvazinatını yaradır. Hər bir insanın psixoloji xüsusiyyətləri ayrı-ayrı mərkəzlərin inkişaf dərəcəsinə uyğundur. Ona görə də öz düşüncələrimizi, meyllərimizi, əqidə və istəklərimizi, hərəkətlərimizi götür-qoy edərək, özümüzdə hansı mərkəzlərin fəaliyyəti nin üstün olduğunu və fəaliyyətdən qalan mərkəzi gücləndirmək üçün hansı yolu seçmək lazım olduğunu müəyyən edə bilərik!

Sırası	Sanskrit adı	Yeri	Enerji ilə temin etdiyi üzv	Funksiyaları
I	Muladhara	Onurğanın əsası Anusla cinsiyyət üzvünün arası	Yoğun və düz bağırsaqlar	Həyat eşqi, güc, maneələrin qarşısını alma, gələcəyə inam
II	Svadhista	Onurğada, ifrazat Üzvləri ilə yanaşı	Yoğun bağırsaq, sidik kisəsi, böyrəklər və cinsiyyət üzvləri	Yaradıcılıq, nəsil artırma, cinsi funksiya, həyat gücünün artması
III	Manipura	Günəş kələri	Qara ciyər, dalaq, mədə, nazik bağırsaq	İradə, daxili güc, sağlamlığa can atma, qida maddələrinin həzmi və mənimsənilməsi
IV	Anahata	Döş qəfəsinin mərkəzi, döş sümüyünün arxası	Ürək və ağ ciyər, döş qəfəsi, əllər	Sevgi, mərhəmət, immunitet, Xarici aləmi dəyişməyə meyl, fəaliyyət
V	Vişudha	Onurğada boğazın mərkəzi hissəsi	Tənəffüs üzvləri, səs telləri, eşitmə üzvləri, dəri örtüyü	Öz tələbatlarını sərbəst ödəmək qabiliyyəti, ictimai və peşə həyatında özünü təsdiq etmə, kommunikasiya

VI	Açna	Qaşarasının arxası, başın mərkəzi	Beyin	İdeya və konsensiyaları qəbul etmək və həyata keçirmək qabiliyyəti, intuisiya
VII	Sahasrara	Tənə	Beyin– vəzləri	Kosmik şüur, ruhanilik, dindarlıq

Əgər insan şüurlu və ya şüursuz olaraq nəyə isə daha çox meyl edirsə, bu, həmin sferaya aid olan mərkəzin işinə təsir edir. Nəticədə, hansı fəaliyyət dairəsi məhduddursa və ya tamamilə mövcud deyilsə, uyğun mərkəz ya olmur, ya da zəifləyir. (İnsan üçün hər bir fəaliyyət dairəsinin, özü də, hədd daxilində vacib olması buradan da aydın olur). Çünki bizim əqidə və istəklərimiz müvafiq enerjili incə cisimlərdə «yerləşir» və bir növ *kənar qüvvə* («sahəcik») rolunu oynayır. Mərkəzlər energetik sahələrin hamısından keçdiyindən, sahələrin hər hansı birində yaranan dəyişiklik («sahəcik») mərkəzlərindən hər birinə təsir edə bilər.

Ümumiyyətlə, hər hansı kənar təsir nəticəsində bir (və ya bir neçə) mərkəzin fəaliyyəti zəifləyir (konus kiçilir, şəkli dəyişir və s.). Bu təsir güclü olduqda, mərkəz öz fəaliyyətini tamamilə dayandırır, çox güclü olduqda isə hətta əks istiqamətdə fırlana bilər. Əgər birinci iki halda (konus kiçildikdə və ya fəaliyyətini dayandırdıqda) müvafiq üzv enerji ilə tam və ya tamamilə təmin edirsə, sonuncu halda (konus əks istiqamətdə fırlandıqda) mərkəz müvafiq üzvə enerji ötürmək əvəzinə onun enerjisini alır.

Kənar enerjinin təsirindən mərkəzin fəaliyyətinin pozulması həmin mərkəzin enerji ilə təmin etdiyi üzvə, yəni əmin mərkəzlə meridian vasitəsilə birləşən üzvə də təsir edir. Eyni zamanda, həmin mərkəzə aid olan fəaliyyət dairəsi ilə bağlı dəyişikliklər meydana

çıxır. Hər bir mərkəzin fəaliyyətində pozğunluq olarkən hansı halların meydana çıxdığına baxaq:

- I. – psixoloji davamsızlıq, özünə inamsızlıq;
- II. – daxili narahatlıq, seksual nevrozlar;
- III. – günəş kələfi nahiyyəsində narahatlıq və həyacan hissi;
- IV. – depressiv reaksiya;
- V. – boğazın ön hissəsində narahatlıq, emosional dəyişkənliyin artması, yaradıcılıq qabiliyyətinin və estetik mənimləmənin zəifləməsi;
- VI. – Mərkəzi sinir sisteminin funksional pozğunluqları, təfəkkür, intellekt və iradənin azalması;
- VII. – ətraf mühitin bəsit qavranılması.

Meridianlar mərkəzlərə daxili üzvləri birləşdirməklə yanaşı, həssas nöqtələr kimi tanıdığımız, enerji üçün giriş qapısı rolunu oynayan akupunktur nöqtələri də bir-biri ilə və daxili üzvlərlə, ümumiyyətlə, orqanizmdə nə varsa, hamısını bir-biri ilə) birləşdirir və beləliklə, orqanizmdə bir energetik şəbəkə əmələ gətirir.

Akupunktur nöqtələrə bu və ya digər yolla (nöqtəvi masaj, iynəbatırma, dağlama və s.) təsir etməklə, üzərində yerləşdikləri meridianda enerji axınını tənzimləmək (durğunluğu aradan qaldırmaq) və beləliklə də müvafiq üzvə təsir göstərmək olar.

Bədənin müxtəlif nahiyyələrinə aid olan və ilk baxışda (və ənənəvi təbabətə görə) bir-biri ilə əlaqəsi olmayan ağrı və s. əlamətlər meridianların mövcudluğu ilə asanlıqla izah edilir. Məsələn, əgər xəstəni eyni zamanda alın nahiyyəsində olan baş ağrıları və mədədə ağrılar narahat edərsə, bu, onların mədə meridianı vasitəsilə əlaqəli olmaları ilə izah edilir. Doğrudan da, müayinədə mədənin selikli qişasının iltihabı aşkar edilir, lakin həmin meridianı uyğun akupunktur nöqtələrə təsir vasitəsilə aparılan müalicədən sonra hər iki hal aradan qalxır. Lakin ənənəvi

təbabətdə eyni zamanda SOS verən hər bir üzv xəstə hesab edilir və bəzən xəstəyə onlarla diaqnoz qoyulur.

Meridianlardan 12-si əsas hesab edilir. Sutka ərzində enerji növbə ilə 12 əsas meridianın hamısından və beləliklə də onların enerji ilə təmin etdikləri bütün toxuma və üzvlərdən axıb keçir. (Meridianlarda enerji daim dövr edir və əslində, söhbət enerji axınından yox, enerji «daşqını»ndan gedir). Meridianların sayı 12 olduğdan, sutka ərzində onların hər birində enerji axını 2 saat davam edir. Bunun əsasında «orqanlar saati» müəyyən edilmişdir ki, bunun da böyük diaqnostik əhəmiyyəti vardır. Məsələn, əgər xəstə həmişə gecə saat 1-3 arasında oyanırsa, deməli, qara ciyərin funksiyası pozulmuşdur. Enerjinin sutkalıq dövrənini bilməyin müalicədə də böyük əhəmiyyəti vardır: hər bir orqan «öz saatında» müalicə edilərsə, müalicənin səmərəsi daha çox olar.

Saat 23-1–saçan saati–öd kisəsi meridianı

Saat 1-3–inək saati –qara ciyər meridianı

Saat 3-5–şir saati –ağ ciyər meridianı

Saat 5-7– dovşan saati–yoğun bağırsağ meridianı

Saat 7-9– əjdaha saati–mədə meridianı

Saat 9-11– ilan saati – mədə meridianı

Saat 11-13 – at saati – ürək meridianı

Saat 13 -15 – qoyun saati – nazik bağırsağ meridianı

Saat 15 -17 – meymun saati – sidik kisəsi meridianı

Saat 17-19 – toyuq saati – böyrək meridianı

Saat 19 -21– it saati – perikadr meridianı

Saat 21 -23 –donuz saati – üçlü qızdırıcı (qalxanabənzər, mədəaltı və böyrəküstü vəzlər) meridianı.

Ümumiyyətlə, orqanizmdə baş verən hər bir proses tsiklik xarakter daşıyır, yəni müəyyən vaxt bölgüsünə tabe olur. Bədənin toxuma və üzvlərində hər gün yüzlərlə, minlərlə müxtəlif ritmik proseslər baş verir. Bu, orqanizmin bioloji saati adlanır və yerin öz

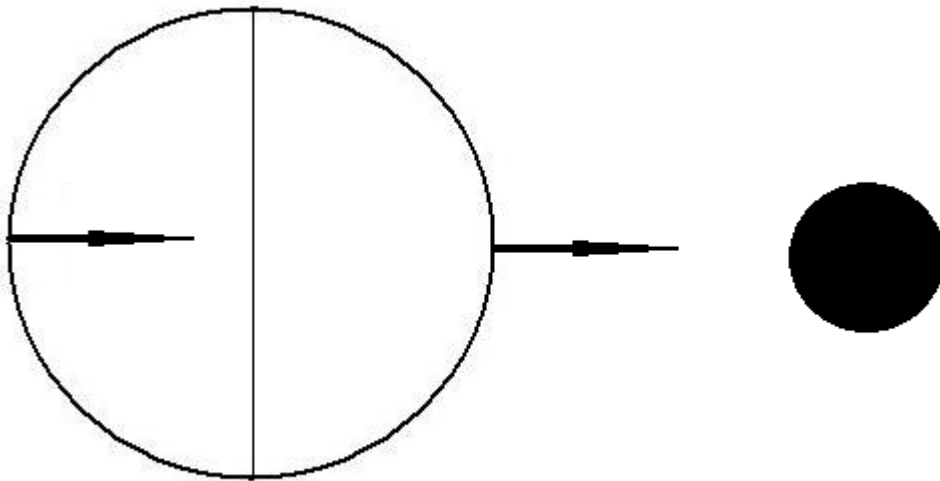
oxu ətrafında fırlanmasına uyğundur, yəni sutkalıq – 24 saatlıq ritmdir.

Hər bir canlı orqanizm sanki xarici aləmin modelini təşkil edir. Yəni canlı orqanizmlər təbiətlə sinxronudur, öz işini Günəşin çıxmasına və batmasına uyğun «qurur». Səhər yuxudan durmazdan əvvəl bədən temperaturu və qan təzyiqi bir qədər yüksəlməyə başlayır, orqanizmin aktiv fəaliyyəti üçün lazım olan hormonların ifrazı güclənir və s. Təbiət elə qurulmuşdur ki, hər bir bioloji növün aktivlik dövrü onun daha asan qida əldə etmək vaxtına düşür. İnsanın daxili bioloji saati da dəqiqliklə işləyir. Lakin insan öz şüuru ilə hərəkət edir və öz həyat tərzini daxili bioloji saata yox, özünün «tərtib etdiyi» rejimə uyğun qurur. Əvəzində isə özünə müxtəlif xəstəlikləri qazanır. Cənub qütbündə Yerin öz oxu ətrafında fırlanmasını kompensasiya edən (yəni həmin sürətlə əks istiqamətdə fırlanan) lövhələr üzərində aparılan təcrübələr, habelə, kosmik stansiyada göbələklərin sutkalıq ritmlə yaşaması göstərmişdir ki, bu ritm 24 saatlıq olsada, Yerin öz oxu ətrafında fırlanması hesabına baş vermir. O, Yerin Günəş ətrafında fırlanması ilə, Günəşin, Ayın, planetlərin təsiri ilə də bağlı deyil, yəni orqanizmin öz *daxilindədir*.

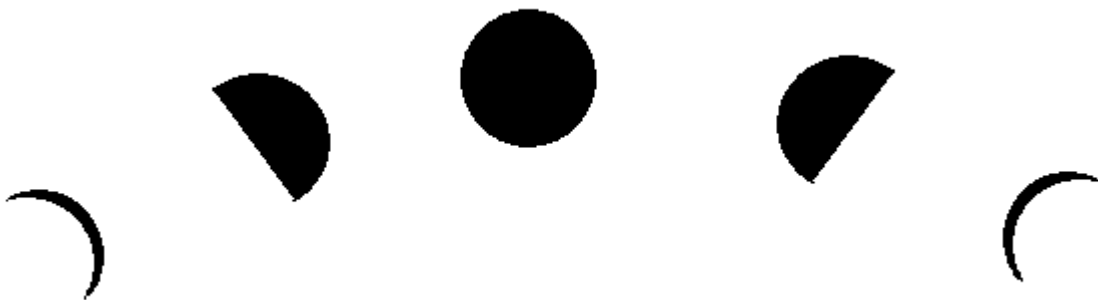
Lakin qeyd edilən amillər də insan orqanizminə təsir edir və müxtəlif ritmlər yaradır. Günəşin təsiri özünü 12 ildən bir baş verən aktivləşmə (günəş qasırğası) zamanı qabarıq şəkildə biruzə verir. Bu zaman xəstəlik hallarının sayı artır. Ayın Yerdəki proseslərə təsiri daha böyükdür. Məsələn, əgər bədirlənmiş ayın işığı pəncərədən bir yaşına çatmamış uşağa, heç olmasa, bircə dəfə düşərsə, böyüyəndə o, əsəbi olacaqdır. Bu, bir neçə dəfə təkrar olarsa, həmin adam lunatik də ola bilər. Arktikada buzların qırılması, okeanlarda ən böyük daşqınlar, insanlarda əsəbilik və s. əsasən, ayın bədirləndiyi vaxta düşür. Bəzi ölkələrdə bu dövrdə bir sıra cərrahi əməliyyatların edilməsi belə qadağan edilmişdir.

Ayın təsiri onun Yer ətrafında fırlanması ilə bağlıdır. Ay Yerin hansı tərəfində olursa, həmin tərəfdə *qabarma*, əks tərəfdə isə –

çəkilmə müşahidə edilir. Bu, Yerdəki bütün proseslərə, o cümlədən, insan orqanizmində gedən proseslərə təsir edir. Yəni insan orqanizmində də «qabarma» (genişlənmə) və «çəkilmə» (sıxılma) baş verir.



Digər tərəfdən, ay təqviminə (biz bunu hicri təqvim kimi tanıyıırıq) uyğun olan aylıq bioritm mövcuddur. Bu, ayın fəzaları ilə bağlıdır. Əyani şəkildə biz bunu ayın görünüşü ilə izləyə bilərik.

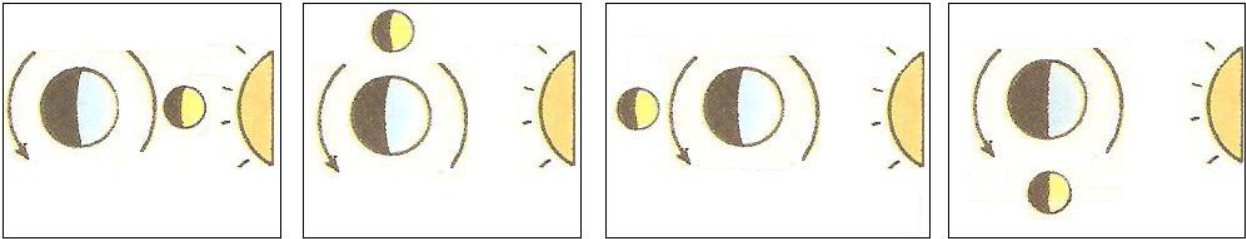


Hər 28-29 gündən bir ay təzələnir, yəni yenidən görünməyə başlayır, sonra yenidən kiçilməyə başlayır: Günəş Ayın o biri üzünü

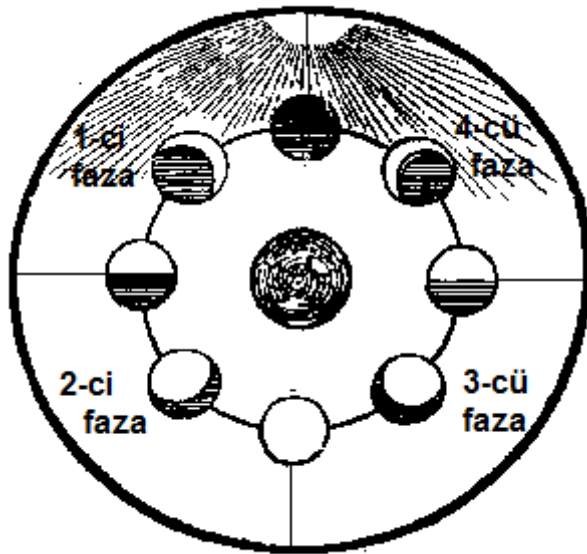
(Yerə baxmayan) işıqlandırır, o, demək olar ki, görünür. Bu, ayın təzələnməsidir, yəni Hicri təqvimlə növbəti ayın başlanmasıdır.

Ay Yer ətrafında fırlandıqca, onun daha çox hissəsi işıqlanır və öz orbitinin 1/4-də onun yarısı görünür. Bu müddət ayın I fəzasıdır. Həmin mövqedən orbitin yarısına qədər olan müddət II fəzadır. Orbitin yarısında olarkən, yəni II fəzasının sonunda ayın səthi (Yerə baxan) tam işıqlanır və ya bədirlənmiş olur.

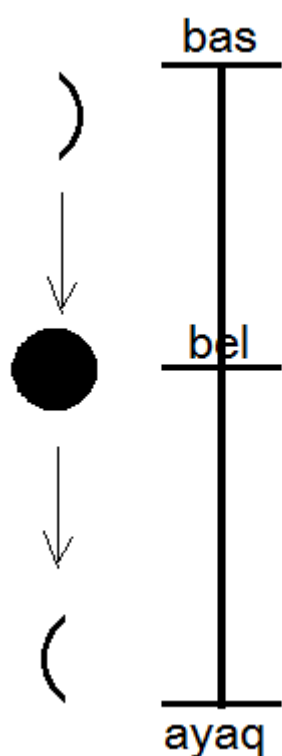
Getdikcə ayın daha az hissəsi işıqlanır və orbitin daha 1/4-ni fəth etdikdə onun o biri yarısı görünür. Bu, ayın III fəzasıdır.



Orbitin daha 1/4-ni gedərkən ay daha da kiçilir və nəhayət, görünməz olur. Bu IV fəzadır. Sonra o, yeni dövrəyə başlayır.



Orqanizmdə gedən fizioloji proseslər ay təqviminə uyğun olaraq dəyişir. Hər ay fizioloji proseslər də «təzələnir» və müəyyən axınla başa çatır. Ümumiyyətlə, Yer üzündə nə varsa, hamısı aylıq ritmə tabe olur. Ona görə də hər hansı bir işi ayın əvvəlində başlamaq lazımdır. Bu zaman o, təbii axınla davam edəcək və sona çatacaq. Keçmişdə əkin-biçin işlərini ay təqviminə əsasən aparırdı. Peyğəmbərlərimiz Məhəmməd Əleyhissəlamın «Ayı görüncə oruc tutun! Təkrar görüncə orucu buraxın!» kəlamı da təsadüfi deyil.



Ay ərzində energetika (yəni onun güclənməsi) başdan ayağa doğru axır, yəni fizioloji funksiyalar növbə ilə (və nizamlı) bədən müxtəlif hissələrində güclü olur.

Eyni sözləri (başdan ayağa doğru enerji «axını») Yerin Günəş ətrafında fırlanması ilə əlaqədar olaraq – illik təqvim haqqında da demək olar. Belə ki, ayrı-ayrı planetlər öz «hökmranlıqları» dövründə növbə ilə bədən müxtəlif hissələrini *aktivləşdirir*. Başqa sözlə, hər bürc dövründə energetika bədən müəyyən hissəsində «yığılmış» olur.

Lakin ayrı-ayrı planetlərin təsiri ayın təsirinə nisbətən zəifdir və illik bioritm dedikdə, adətən, bu təsirlə bağlı olan ritm

yox, beş vacib orqanın il ərzində növbə ilə aktivləşməsi nəzərdə tutulur. Qədim Şərq fəlsəfəsinə görə Təbiət 5 ilkin elementdən təşkil edilmişdir ki, bunlar da insan bədənində beş əsas orqanla təmsil edilir: Ağac – qara ciyərlə, Od – ürəklə, Metal – ağ ciyərlərə, Su – böyrəklərə, Torpaq – dalaqla. Təbiətdə ilkin elementlərdən hər birinin *hökmranlıq* dövrü var. Yaz – Ağac dövrü, yay – Od dövrü, payız – Metal dövrü, qış – Su dövrü və fəsilərarası dövr – Torpaq dövrü hesab edilir.

Beləliklə, il hər biri 72 gün olmaqla, beş bərabər hissəyə bölünmüşdür və onların hər birində müvafiq orqan aktiv olur, yəni energetika, bir növ, həmin orqana xidmət edir. Şərq təqvimi ilə yeni ilin əvvəlindən (Dolça bürcündə ayın təzələnməsi) başlayaraq, 72 gün – qara ciyər, 18 gün – dalaq, 72 gün –ürək, 18 gün –dalaq, 72 gün – ağ ciyərlər, 18 gün – dalaq, 72 gün – böyrəklər və yenə 18 gün – dalaq aktiv olur. Hər bir üzv üçün sağlamlaşdırıcı tədbirlər onun aktivlik dövründə və aktivlik saatında aparılmalıdır. Çünki həmin dövrdə, həmin saatda Təbiət özü sanki həmin orqan üçün *çalışır*, onu müdafiə edir, ona güc verir.

Beləliklə, biz müalicə prosesində nəzərə alınması vacib olan 2 cəhətə toxunduq: insanın konstitusional tipi və bioloji ritmlər. Qeyd edirəm ki, konstitusional tipdən (üç ünsürdən hansının üstünlük təşkil etməsindən) daha çox mahiyyət etibarı ilə onun eyni olan İn-Yan konsepsiyasını nəzərə almağa üstünlük verirəm.



İn və Yan – Çin fəlsəfəsinə görə bir-birinə əks olan, lakin biri digərini tamamlayan, bir-birinə keçən, birlikdə bir tam əmələ gətirən anlayışlardır. Təbiətdə mövcud olan istənilən əksliklər cütü bu anlayışlara aid edilə bilər.

İn

qadın
daxili
yumşaq
yumşaqlyıq
tünd (qaranlıq)
gecə
nəm
soyuq

Yan

kişi
xarici
bərək
aqressivlik
açıq (ışıqlı)
gündüz
quru
isti

hərəkətsiz	dinamik
passiv	aktiv
mənfi	müsbət
dərk edilməyən	dərk edilən
sevgi	iş
ay	günəş
yer	göy
qavrayış (özgə)	yaradıcılıq (özü)
maddi	energetik
musiqi	küy
zəif	güclü
yüngül	ağır
az	çox
kiçik	böyük
qısa	uzun
alçaq	hündür
qəmli	sevincli
arıq	kök

Bütün bu əksliklər bir-biri ilə vəhdət təşkil edən, eyni zamanda, mübarizədə olan qüvvələrdir. Lakin in və yan bir-biri ilə mübarizə aparan rəqiblər kimi başa düşülməməlidir. Onlar bir-birindən asılıdır və biri digərsiz mövcud ola bilməz (*yuxarı olmasa, aşağı da olmazdı və s.*). Onlara daimi xüsusiyyətlər kimi baxılmamalıdır, in və yan daim dəyişir və bir-birinə keçir.

Gün ərzində yan üstünlük təşkil edir: gündüzlər işıqlı və isti olur, fəaliyyət üstünlük təşkil edir. Günorta yan özünün maksimum həddinə çatır, in isə minimum həddə enir. Bu zaman insanın enerjisi, yan azalmağa başlayır, in isə artmağa başlayır. Gecə soyuq və qaranlıqdır. Bu zaman insan passiv olur, dincəlmək istəyir. İn-in günortadan sonra başlayan artması davam edir və artıq gecə üstünlük təşkil edir. Gecəyarı in maksimuma, yan isə özünün ən aşağı həddinə çatır. Bu andan başlayaraq, in azalır, yan isə artmağa.

Beləliklə,tsikl yenidən başlanır. *İn* və *yanın* bir–birinə keçməsinin mövsümi və illik tsiklləri də vardır.

İn və *yanın* təbii artıb-azalması onlar arasındakı tarazlığı pozmur. Lakin bəzi daxili və xarici amillərin təsiri istər *in*, istərsə də *yan*-ın artması və ya azalmasına səbəb ola bilər. Bu artıb-azalma təbii olmadığından, disharmoniyaya gətirib çıxarır. Xarici amillərə qeyri-əlverişli təbii şərait (külək, isti, soyuq,quruluq, nəmişlik və s.), daxili amillərə insanın emosional vəziyyəti və qeyri-sağlam həyat tərzinin nəticəsi ilə bağlı səbəblər (qəzəb, sevinc, qayğı, fikirlilik, qorxu, çox yemək, hipodinamiya və s.) aiddir. Bunların hər birinin davamlı və güclü təsirindən *in-yan* tarazlığı pozulur.

Qeyd edilən amillərdən hər biri insanın təbii halı və yaxud təbiət hadisələridir. Yəni onlardan qaçmaq, heç vaxt onların təsirinə məruz qalmamaq, demək olar ki, mümkün deyil. Lakin söhbət *davamlı* və *güclü* təsirdən gedir. Təbiət səsinə qulaq asmağın vacibliyi bu baxımdan daha qabarıq hiss edilir. Soyuq havada qalın geyinmək, quraqlıq zamanı bol su içmək və s. sadə qaydalar insanın sağlamlığına xidmət edən vasitələrdir. Təbiətin ziddinə getmək, ona « meydan oxumaq » insanın yalnız zərərinədir. Məsələn, əgər gəzinti nəzərdə tutulan vaxt hava yağışlı və küləklidirsə, lakin gəzinti təxirə salınmır və «təbiətin acığına» həyata keçirilirsə, insan öz cavabını alır və soyuqdəymə ilə mükafatlandırılır. Bu misal nə qədər sadə olsa da,xəstəliklərin bir çoxu məhz bu cür, sadə şeyləri nəzərə salmaq nəticəsində qazanılır. Eldə buna « xəstəliyi satın almaq» deyirlər. Sağlam olmaq istəyən hər bir kəs *in* və *yan*-ın təbii dəyişilmələrinə tabe olmaqdır. Əslində, *in-yan* tarazlığına hər şey – yeyib-ichmək, iş belə təsir edir. Yalnız hər şeydə qədəri gözləmək, həddi bilməklə bu tarazlığı öz təbii halında saxlamaq mümkündür.

İn və *yan* konsepsiyası təkcə nəzəri biliklər üçün əsas deyil. Sağlam həyat tərzinin qurulmasında, habelə, müayinə və diaqnostikada da bu prinsip əsas götürülür. Müxtəlif xəstəliklərin bütün tipik simptomları *in* və yaxud *yan*-ın artması və ya

azalmasının nəticəsi hesab edilir və müvafiq olaraq, *in-sindrom* və ya *yan-sindrom* adlanır. 12 əsas meridianın da 6-sı *yan*, 6-sı isə *in*-dir. *Yan*-meridianlar *yan* üzvlərə (qidanı qəbul və həzm edən, orqanizmə enerji verən üzvlərlə), *in*-meridianlar isə *in*-üzvlərlə (maddi olanı toplayan, saxlayan) əlaqədardır. Xəstəlik hallarına gəldikdə isə normaya nisbətən artıqlıqla müşahidə edilən fiziki və psixiki hallar *yan*-hal (vəziyyət), çatmazlıqla müşahidə edilən hallar isə *in*-hal (vəziyyət) kimi qəbul edilir. Hər iki halda *in-yan* tarazlığı pozulmuş olur. Bu isə orqanizmdə harmoniyanın pozulması deməkdir. Harmoniya – sağlamlıq, onun pozulması isə xəstəlikdir. Çin təbabətinə görə orqanizmdə *in* və *yan* arasında tarazlıq mövcuddursa, insan sağlamdır, bu tarazlıq pozulmuşdursa, insan xəstədir. Müalicədə bu tarazlığı – harmoniyanı bərpa etmək məqsədi daşıyır ki, ənənəvi təbabət nöqteyi-nəzərindən bu, homeostazın bərpası, müdafiə qüvvələrinin və orqanizmin reaktivliyinin gücləndirilməsidir.

İn-yan tarazlığının saxlanılmasında qidalanmanın rolu böyükdür. Qidalar öz təbiətlərinə görə bu və ya digər dərəcədə *in* və yaxud *yan* olurlar. Hansı qidalarla qidalanmadan asılı olaraq, orqanizmdəki *in-yan* tarazlığını qoruyub saxlamaq (əlbəttə, söhbət dinamik tarazlıqdan gedir) və ya istər artma, istərsə də azalma istiqamətində pozmaq olar. Aydınır ki, təkə qidalanma yox, *in* və *yanı* müəyyən edən nə varsa, hamısı (yəni hər şey) bu tarazlığa təsir etməlidir.

Kişilər öz təbiətlərinə görə *yan*-dır və əgər onlarda *yan* az olarsa (bu zaman *in* artıq olur), bu, onların həddən artıq yumşaq xasiyyətli olmasına səbəb olar. *Yan* həddən artıq olduqda isə onlar olduqca aqressiv olurlar. Qadınlar *in* təbiətlidirlər. Əgər qadın, məsələn *yan*-qidalarla çox qidalanarsa, *yan* üstünlük təşkil edə bilər. Kişilər özlərinə *yan*-təbiətin, qadınlar isə *in*-təbiətin möhkəmlənməsinə nail olmalıdırlar. Yalnız bu halda xoşbəxt ola bilərlər.

Qədim Şərq fəlsəfəsinə görə 7 yaşına çatmış oğlan və qızların bir yerdə oynaması, oxuması, ümumiyyətlə, bir yerdə çox olması qadağandır. Bu, oğlanların yan, qızların in təbiətini möhkəmlətməyin ən təbii yoludur. Biz isə oğlan və qızların ayrı-ayrı məktəblərdə təhsil almasına avamlılıq kimi baxmışıq, onları bir parta arxasında (bir qız – bir oğlan) oturmağı «kəşf etmişik». Bəlkə elə bunun nəticəsidir ki, bu gün oğlanlar qız xislətli, qızlar isə kişi xasiyyətlidir. Yəqin elə bununla əlaqədardır ki, ən qəddar kişi ürəyini belə rıqqətə gətirən qadın göz yaşları, indi kişiləri hiddətləndirir. Çünki kişi qadına artıq özünün eyni kimi baxır. Bu da sirr deyil ki, dövrümüz az qala formaca patriarxal, mahiyyətə matriarxaldır. Məqsədim qadın-kişi bərabərliyinin eybəcər nəticələrini sadalamaq deyil, onların bioloji və fizioloji səbəblərini «araşdırmaq» istəyirəm.

Ana bətnində dölün zahir cinsi əlamətləri meydana çıxarkən (3-aydan başlayaraq) energetik sistemdə də dəyişiklik baş verir. Qızlarda energetika daxilə (gələcək analıq funksiyasına xidmət məqsədi ilə), oğlanlar da isə, əksinə, xaricə yönəlir. Odur ki, kişilər güclü olsalar da, onlardan gücsüz olan qadınlara nisbətən daha dözümsüzdülər. Kişi və qadının energetik cəhətdən fərqlənməsi sağlamlıqla bağlı problemlərdə də özünü göstərir. Bəzi xəstəliklər qadınlarda, bəzisi isə kişilərdə daha çox təsadüf edilir. Ənənəvi təbabətdə bu, faizlə və yalnız «maraqlı fakt» kimi qeyd edilsə də, mənə çox düşündürürdü: niyə? Və təkcə bədəni görə bilən tibb elmi ilə bunu mücərrəd şəkildə belə nəyə isə bağlamaq qeyri-mümkün idi. Yalnız bioenergetika haqqında təsəvvürlərdən sonra bu cür sualların cavabını verə bildim.

İnsan güclü bioenerjiyə malikdir. O, nəhəng energetik sistemin – Kainatın bir hissəsidir. Bu gün təbiət qanunları ilə yaşamayan, sintetik paltar geyinən, sintetik materiallardan tikilmiş evdə yaşayan, suni qidalarla qidalanan insan özünü bu nəhəng sistemdən təcrid edir.

Hər bir orqanizmin öz elektrik yükü vardır. Adətən, ayaqaltı mənfi, baş isə müsbət yüklənmiş olur, onlar arasında isə müəyyən potensiallar fərqi mövcuddur. Orqanizm yalnız bu vəziyyətdə normal fəaliyyət göstərə bilir. Özünü təbii elektrik hadisələrindən təcrid edən insanda orqanizmin *elektrik göstəriciləri* dəyişdiyindən (pozulduğundan), bioloji proseslərin normal gedişi, hüceyrələrin, onlardakı fermentlərin normal fəaliyyəti mümkün deyil. Məsələn, yer səthindən yayılan elektrik axınları ayaqlardan keçərək, orqanizmin enerji dövrəsinə kömək edir, elektrik yükünün orqanizmdə bərabər paylanmasını təmin edir. Sintetik materiallardan ayaqqabı, corab geyindik də bu proses pozulur, ayaqyalın gəzdikdə isə güclənir. Nə vaxtsa tormboflebit xəstəliyini şəhdə ayaqyalın gəzməklə müalicə ediblər. (Bunun ardınca isti, yun corab geyinmək lazımdır). Məqsəd artıq bioenerjini torpağa ötürməkdən ibarət olub. Müasir insan çoxmu ayaqyalın gəzir? Şəhər adamı təbiət qoynunda olarkən yeyib-icməkdən və oturduğu yeri zibilləyib getməkdən ibarətdir. Oturduğun yer də sənsən! Sən də Təbiətsən! Öz-özünü də zibilləyərlərmi?

Sintetik materiallardan ayaqqabı, paltar geyinmək özünü məhkum etmək deməkdir. Sintetik paltar orqanizmə daxil olmalı olan elektrik yükünü «yeyir». Yəni təbii elektrik axınları orqanizmin enerji dövrəsinə «xidmət etmək» əvəzinə, paltarın «elektrik dövrəsinə» qoşulur. Təəssüf ki, bu gün sintetik qarışıqsız paltar tapmaq olduqca çətinidir. Ucuz başa gəlidiyi üçün istehsalda geniş yer tutan sintetik mallar insanı xəstə edən amillərdən biridir. Xüsusilə, hamilə qadınların və uşaqların sintetik paltar geyinməsi olduqca təhlükəlidir.

İnsan nəhəng energetik sistemə qoşularaq, onunla informasiya, enerji mübadiləsi apararaq yaşaya bilir. Onu bu sistemdən ayırsan, o, bax, bu cür əzgin-üzgün yaşayacaqdır.

İnsanın bioenerjisi tək-cə sintetik paltar, ayaqqabı geyinməklə, bu cür tikinti materialları və əşyalardan istifadə etməklə korlanmır.

Bu işdə texnikanın da rolu böyükdür. Belə ki, texniki tyərəqqinin məhsulu olan müxtəlif elektrik sahələri, nəhəng energetik sistem adlandırdığım Fəzada anormal axınlar yaradır. Bu cür axınların, anormal elektrik hadisələrin toplandığı yerlər geopatogen sahələrin adlanır. Texnikanın nəticəsi olan bu cür geopatogen sahələrdən başqa, təbii geopatogen sahələrdə mövcuddur. Bu sahələr Kosmosdan, müxtəlif planetlərdən gələn enerji axınlarının «toqquşması» nəticəsində yaranır. Yerin geoloji (və başqa) xüsusiyyətlərindən asılı olaraq, bu axın və toqquşmalar faydalı, neytral və zərərli (patogen) sahələr yaradır.

Geopatogen sahələrdə yaşamaq insanın sağlamlığına böyük zərbə vurur. Yaşayış yerləri bu cür sahələrdən kənarda salınmalıdır. Nisbətən böyük ərazini əhatə edən geopatogen sahələrdən kənarda da, yəni Yer kerəsinin istənilən yeri bu baxımdan zərərli və faydalı (və ya heç olmasa, zərərsiz) ola bilər. Məsələn, hər bir evdə geopatogenlik cəhətdən yararlı və yararsız bucaqlar vardır. Çarpayı, yazı stolu, mətbəx stolu qoyulan yerlər, yəni insanın daha çox olduğu məkan geopatogen sahədə olmamalıdır. (Geopatogen sahələri aşkar etmək üçün xüsusi indikatorlar vardır).

Bəli, Kainatın sirrləri tükənməzdir. Harada yaşamağın da insana təsiri böyükdür. Özü də tək-cə patogenlik baxımından yox. Hansı torpaqda doğulmağın da insana, onun xasiyyətinə, psixologiyasına və bütövlükdə şüuruna təsiri vardır və Ana torpaq, Ana dili kimi bayağılaşdırılmış sözlər daha dərin mənə daşıyır. Hər bir müqəddəs hiss kimi bu haqda da çox danışmağı düzgün hesab etmirəm. Bunu hiss etmək olar, hər bir insan bunu özündə hiss etməlidir. Bunu nə təlqin etmək olar, nə aşılamaq, ancaq hiss etmək olar! Öz ANA dilində danışmayan, ANA torpaqda gəzməyən insanın dünyası boşdur. Bu cür insanlar nə dilində danışdıqları millətə bənzəyirlər, nə də mənsub olduqları.

Adətən, bu cür söhbətləri millətçiliklə bağlayırlar Lakin mən ÖZÜMDƏN danışmıram. Hər kəsin ana dili, ana torpağı vardır. Və

öz ANA dilinə, torpağına yabancı olan insan nə ətə, nə balığa bənzəməz. Hər bir millətin dili onun «boyuna biçilib», yəni hər bir insanın ANA dili onun informasiya – energetik sahəsində bir informasiya kimi «yazılmışdır». Başqa dilləri bilmək olar və lazımdır. Ancaq başqa xalqa «çevrilmək» üçün yox, əksinə: «Əgər bacarırsansa, hər bir dilə aşına ol, özünə və xalqına lazım olar» (M.Nəvvab). Yad dildə daim danışmaq – hisslərini ifadə etmək, düşünmək(!), yəni onu ana dili kimi işlətmək qoyulmuş informasiyanın ziddinə getməkdir.

Ana dili ilə yanaşı başqa dilləri bilmək – öyrənmək (təbii ki sürətləndirilmiş kurslarda yox), yəni qoyulmuş informasiyanı, ilkin, başlanğıc qoyuluşu pozmadan yeni informasiya qazanmaq insana yeni qapılar açır. «Dəbdə» olmasa da K.Marksın sözlərini xatırlamaq istədim: «Əgər bir dil bilirsənsə – bir insansan, iki dil bilirsənsə – iki». (Gözəl fikir həmişə gözəldir, zamandan, insanların qurduğu quruluşdan («evcik»dən) asılı olmayaraq). Yeni bir dil öyrənməklə insan yeni bir şey (əşya, hadisə və s.) öyrənmir, amma sanki artır, dəyişir.

Bir neçə dil bilən insan üçün xarici dil öyrənmək olduqca asanlaşır. Çünki həmin insan ilə Fövqəlgüurun dil «xəzinəsi» arasında əlaqə yaranır – yol açılır. Başqa sözlə özünü bu işə həsr etdiyindən, o, bir növ, mü kafatlandırılır. Ümumiyyətlə, insan sədaqətlə qulluq etdiyi hər şeyə nail olur. Haqq yolunu tutun və haqqa çatın.

Təəssüf ki dilin mahiyyəti, mənası düzgün anlaşılmır, daha doğrusu, kiçildilir, ona yalnız insanlar arasında ünsiyyət vasitəsi kimi baxılır. Halbuki nitq, bəlkə də, bizim qavrayış dairəmizə sığmayan bir mahiyyət kəsb edir. Artıq bilirik ki, irsiyyətin daşıyıcısı olan xromosomlarda informasiya, insanın həyat proqramı söz şəklində verilmişdir. (Mahiyyət etibarı ilə biz sözdən ibarətik). Orqanizm məhz həmin sözü oxuyaraq, orada yazıldığı kimi inkişaf edir, yaşayır. Bu, elmi tədqiqatların nəticəsidir. Bəs ona qədər məlum olan («qeyri-elmi») nə idi?

Bütün Kainat Allah-təalanın «Ol!» sözü ilə yaranmışdır. Belə olan halda, onun (Kainatın) bir parçası olan insanın dünyaya gəlişinin sözlə bağlı olması, bir az dərinə getsək, sözdən ibarət olması heç təəccüblü də deyil. (Can sözdür, əgər bilirsən insan, Sözdür ki deyərlər: özgədir can. N. Gəncəvi)

Peyğəmbərimizə (s) yetişən ilk nida – «Oxu!». Bəli, hər şey yazılanı oxumaqdan başlanır, çünki hər şey onda – nitqdədir. Və Allah-təala onu «özünün yer üzündə xəlifəsi» (Bəqərə sürəsi, 30-cu ayə) olaraq yaratdığı, «yaratdığı məxluqatın çoxundan xeyli üstün etdiyi» (İsra sürəsi, 70-ci ayə) insana da bəxş etmişdir.

Amerika astronautı Kosmosda geniş fəzanı gözdən keçirərkən onun sonsuzluğunu duyaraq demişdir: «Ey böyük Allah! İnsan nədir? O, kainatın cüzi bir hissəsidir... Amma sən ona belə məna vermişən...» Zənnimcə, bunu, Kosmosa uçmadan da anlamaq mümkündür. Elə nitqin nə demək olduğunu dərk etməklə. Bəli, nitq, o cümlədən də yazı («O Rəbbin ki qələmlə yazmağı öyrətdi» Ələq sürəsi, 4-cü ayə), heç də Homo Sapiensin, təkamülün müəyyən mərhələsində qazandığı qabiliyyət deyil.

İnsan sözə, nitqə, yazıya müqəddəs bir şey kimi yanaşmalı, onu qorumalı və qədrini bilməlidir. Halbuki əksinə, getdikcə sözün dəyəri itməkdədir. Hazırda bütün dillərdə kasıblaşma gedir, bu onların «müasirləşməsi» ilə bağlıdır. Bundan başqa, bütün dillər üçün «beynəlmilləşmək» problemi vardır, onlar müxtəlif xarici dillərin qarışığına çevrilməkdədir. Mənim ana dilimin isə başqa bir problemi də vardır: əlifba. Bu haqda Ə.Əhmədovun «Ərəb əlifbası» kitabında oxuduqlarım ürəyimdən xəbər verdi.

Lakin xəlqi öz keçmişinə qaytarmaq əvəzinə bugünkü bəzi «ziyalılar» onu yenidən bədbəxtliyə və savadsızlığa sürükləyirlər. Xəlqin 50 il müddətində işlətdiyi əlifbanı yenidən dəyişdirib, milləti tamamilə savadsız hala salmaq istəyirlər. Əgər əlifbanı dəyişmək lazımsa, onda öz əlifbamıza – ərəb əlifbasına, müsəlman əlifbasına qayıtmalı idik: çünki on dörd əsrlik mədəniyyətimiz o əlifba ilə yazılmışdır. Bu gün isə xəlqə əcayib bir əlifba

təqdim etmək, bu millətə edilən növbəti bir xəyanət, elm və mədəniyyətimiz haqqında böyük bir cinayətdir. Görəsən, bu yeni əlifba «ixtiraçıları» bu əlifba ilə hansı əsərləri, hansı tarixi sənədləri və ya abidələri oxuyub təqdim edəcklər? Bu xəlqin bu yeni əlifba ilə yazılmış bir vərəq əsərini dünyanın hansı kitabxanasında tapmaq olar?

Bunlar öz yerində. Bəs «yeni» əlifbanın «əcaibliyinə» nə deyəsən. Axı, əlifba hərflərin təsadüfi sırası deyil (yazı təsadüf olmayıb, böyük məna kəsb edirsə, onu yaratmaq vasitəsi olan əlifba necə təsadüf ola bilər?). Belə hesab edilir ki, başlanğıc maddə mənasını verən element sözü əlifbanın mərkəzində yerləşən L, M, N hərflərinin adından (el, em, en) götürülmüşdür. Bu və digər cəhətlərə diqqət yetirdikdə «yeni» əlifbanın qondarma olduğu aydın olur. (Əski – ərəb əlifbasına gəlincə, onunla tanış olarkən, onu bilməyən, onun –mübağiləsiz – sirrlərinə bələd olmayan insanın savadsız olduğunu yəqin etdim). Ən dəhşətlisi isə odur ki, «yeni» əlifbanın gəlişini orfoqrafik qaydaları kobud sürərdə pozdu (bəlkə də ləğv etdi). Sanki orfoqrafiya dilə yox, qrafikaya aid imiş. Bütün bunları bilən ziyalılarımız isə susur. Halbuki ziyanın yarısından qayıtmaq da xeyirdir.

Dil haqqında danışarkən sözün ecazkar gücünü də qeyd etmək vacibdir. Özü də bu ecazkarlıq təkcə sözün daşdığı mənaya görə deyil. Həm də onun səslənməsinə – səsinə görədir. Belə ki, hər bir səsin, səslənmənin özünəməxsus energetikası vardır və o, Fəzada özünə uyğun sahə yaradır («maddiləşir»), bu sahə isə məhz özünə uyğun (yəni həmcins) enerjilərqatına gedib çıxır və onu yaradan mənbə ilə əlaqəsi davam edir – insan Kosmosdan məhz müvafiq «növ» enerji alır. Dinimizdə ibadətin ərəb dilində olmasını bu həqiqəti anlayandan sonra təbii (və zəruri) saydım.

Sözün və musiqinin köməkliyi ilə müalicə cəhdləri də bununla izah edilir. Musiqi terapiyası adlanan müalicə növü qədim zamanlardan mövcuddur. Bu, musiqinin insanın emosional vəziyyətinə, beləliklə, həm də müvazinəti ondan asılı olan fiziki

bədənə təsiri ilə bağlıdır. Müxtəlif xəstəliklər zamanı müəyyən musiqi alətlərində çalınan musiqinin təsirinə dair maraqlı faktlar mövcuddur. Lakin mən onların üzərində dayanmayacağam və başqa bir cəhəti qeyd edəcəyəm. Müəyyən edilmişdir ki, musiqi hələ ana bətnində olan dölə belə təsir edir. Özü də hər bir musiqinin özünəməxsus təsiri vardır. Brams və Bethovenin musiqisi oyadıcı, Mosartın və Vivaldinin musiqisi isə əksinə, sakitləşdirici təsir göstərir. Rok-musiqi dölün narahatçılığına səbəb olur və hətta qıcolmaya gətirib çıxara bilər. Rok-musiqi böyüklərdə də çılğınlıq, aqressivlik yaradır, həssaslığı pozur və adətən, artıq bunlara meyilli olan adamlar rok-musiqisini sevirlər. Ruhən təmiz insanlar rok-musiqiyə qulaq asa bilmirlər. Necə ki narkomanlar klassik musiqiyə. Bəli, hər bir musiqi «özünə uyğun» qüvvələrlə «dil tapır».

Sadədil delfinlər də xüsusi təcrübələr zamanı klassik musiqi səslənən qəbulediciyə doğru üzmüş və xoşhal olmuşlar, rok musiqisi isə onlarda çaxnaşma yaratmış, hətta iflicə səbəb olmuşdur. Görəsən, bu gün özü kimi bayağı sözlərə bəstələnmiş, istedadı musiqinin və sözlərin meyarına anoloji olan ifaşçı tərəfindən ifa edilən mahnılara delfinlər necə münasibət bəsləyərdilər? Hər faktı hardasa, nə vaxtsa eşitdiyin «nəyi isə» xatırladan musiqilərin müəlliflərin, heç olmasa, Üzeyir Hacıbəyovun musiqisindən utanaydılar və Fəzamızı bu cür «enerji tullantıları» ilə korlamayaydılar.

Musiqinin insana təsirindən ifadə etmək, könül rahatlığı tapmaq mümkündür. Xüsusilə, hamilə qadınlar və ümumiyyətlə, analar öz uşaqlarını musiqi vasitəsilə «tərbiyə edə» bilirlər. Axı, körpə uşaq da, ana bətnində olan döl də eşitdiyi (və gördüyü) hər şeyi ömürlük yadında saxlayır və bu gördüyü və eşitdiyi də onun psixikasını kökləyir.

Mantra-yoqa – Yoqa sisteminin bir şaxəsidir. Burada xüsusi olaraq seçilmiş səslərin, səs birləşmələrinin və ya ritmik mətnlərin (bunlar hamısı mantra adlanır) tələffüzündən alınan vibrasiyasının

gücündən istifadə edilir. Müxtəlif səslərin orqanizmin psixiki və fiziki strukturlarına müxtəlif cür təsir etdiyini bilən yoqlar bundan həyatı vacib proseslərin müvazinatı üçün istifadə edirlər. Ayrı-ayrı səs birləşmələrini tələffüz etməklə, diqqəti xəyalən müəyyən orqan və ya energetik mərkəzdə cəmləyərək müəyyən səsləri uzatmaqla onlar istədikləri fiziki və ya psixiki vəziyyəti əldə edə bilirlər. Eyni işə xidmət edən bir sıra müasir metodikalar davardır. Onlar səsdən çox sözün daşdığı mənaya əsaslanır. Müxtəlif «qəribə» mətnlər (təlqinlər, affirmasiyalar) bu cür meydana çıxır.

Bütün bu hallarda insanlar sözün, səsin sehrindən – enerjisindən, gücündən istifadə etməyə çalışırlar. Lakin sözləri də, səslənməsi də ecazkar olan **ilahi mətnlər** insanın yaratdığı, düzüb-qoşduğu bu mətnlərdən daha düzgün, həm də daha təsirlidir. Kəlməyi-şahadətin, duaların, şükr etməyin əsrarəngiz gücünü hiss edib başa düşənlər xoşbəxtdirlər.

Musiqidən fərqli olaraq, söz təkcə deyimi (səslənməsi) ilə deyil, həm də daşdığı mənaya görə əhəmiyyət kəsb edir. Deyilən hər bir söz, ifadə bizim təsəvvür etdiyimizdən daha böyük gücə malikdir. Əgər biz deyilən sözə əhəmiyyət vermirik və ya inanmırıqsa belə, həmin söz yenə «öz işini görür». Yəni şüurumuz qəbul etmədiyi sözü də şüuraltı «eşidir» və qəbul edir. Sonra isə o, bizim davranışımızı müəyyən edir. Özünətəlqin insan psixikasının bu xüsusiyyətinə əsaslanır.

Təkcə söz, yəni ifadə edilmiş fikir yox, ifadə edilməmiş fikirlərimiz – niyyət də Fəzada sahə yaratmağa, yəni, bir növ, maddiləşməyə qadirdir. Məhz elə buna görə də niyyət əməldən önəmli sayılır. Öz fikirlərimiz və düşüncələrimizlə biz Kainatın mövcud nizamının ziddinə də gedə bilərik, qoşula da bilərik. Doğru deyirlər ki, həyatda düşündüyümüz hər bir vəziyyət nə bizə verilən mükafat, nə də tənbeh deyil, sadəcə, düşüncələrimizin nəticəsidir. Təbiətin nizamına uyğun və yaxud zidd olan hər bir söz, niyyət və əməl Fəzada müvafiq rezonans

yaradır. Məhz ona görə də ruhun sağlamlığı birincidir. Təmiz fikir, niyyət və əməllərimiz bizi Böyük Nizama qoşur. Bu cür fikirlərlə yaşasaq, biz onun bir hissəsinə çevrilərək və onunla həmahəng yaşaya bilərik. Bu isə insanın rahatlığı, sağlamlığı, bir sözlə, xoşbəxtliyi deməkdir.

Lakin insan öz fəaliyyəti ilə sanki bu nizamı pozmağa çalışır və nəticədə, özü də «nizamı pozulmuş» hala düşür. Axı, Təbiət bizim evimizdir. Biz bu evi texniki və mental zibillərlə doldurmuşuq. Bəli, bir tərəfdən texniki tullantılar, digər tərəfdən isə neqativ fikirlərin yaratdığı neqativ enerji yığınları bizi əhatə edən mühiti korlayıb. O, müdafiə, bəlkə də müalicə tələb edir. Təbiətlə eyni olan, ona görə də onunla bərabər «nizamı pozulan» insan da müdafiə və hətta müalicə tələb edir. Bu gün hər birimizin bu cür müalicəyə, sağlamlaşdırıcı tədbirlərə ehtiyacı vardır. Gəlin, bacardığımız qədər bizi əhatə edən mühiti və onun ayrılmaz hissəsi olan özümüzü, heç olmasa, müdafiə etməyə çalışaq. Hansı yollarla? Bunlardan ən vacibi ilə tanış olaq.

SAĞLAM FİKİR

Mənim ən çox diləyim sizlər üçün-
Sağlam bədən, sağlam fikir, sağlam beyin.
H.Cavid

Əsəbə qənaət – ömrə qənaət deməkdir.

Sədi

Sağlamlığın fikir və düşüncələrdən, insanın emosional vəziyyətindən asılı olduğu yəqin ki heç kəs üçün sirr deyil. Daha konkret yanaşdıqda isə məlum olur ki, hətta bir xəstəliyin fiziki səbəbi olduğu kimi öz mental səbəbi də vardır. Başqa sözlə, hər bir hiss, fikir sanki bədəni müəyyən hissəsinə və ya müəyyən bir üzvə təsir edir. Məsələn, qəzəb hissi, primitiv emosiyalar qara ciyəri «hədəf seçir». Miqren, əsasən, sərbəstliyə can atanlarda olur. Qəbizlik xəsislər və lazımsız əşyaları atmayıb saxlayanlar üçün xasdır. Bu «maraqlı siyahını» uzatmaq da olar. Yəni hər bir xəstəliyin mental səbəbini axtarıb tapmaq mümkündür.

Xəstəliyin mental səbəbi onun kökü hesab edilir. Bu, insanın energetik sistemində yerləşən «sahəcik»dən başqa bir şey deyildir. Artıq bilirik ki, düşüncə, fikir və hisslərimiz bir *enerji parçası* olaraq energetik sistemdə yerləşir, yəni «sahəcik» yaradır. «Növ»ündən və energetik sistemdəki yerindən asılı olaraq o, fiziki bədənə bu və ya digər hissəsinə təsir edir və beləliklə, həmin hissənin (üzvün) zəifləməsinə səbəb olur, bir növ, xəstəlik üçün zəmin yaradır. Məhz elə bu səbəbdən də həmin «sahəcik» aradan qalxmada xəstəliyin tam müalicəsindən söhbət gedə bilməz. Doğrudur, ekstrasensor təsirlə energetik sistemi bütün neqativ enerjilərdən (o cümlədən, öz düşüncələrimizdən yaranmış «sahəcikdən») təmizləmək mümkündür. Lakin hiss və həyəcanlarımız, onları doğuran fikir və

düşüncələrimiz qalmaqda davam edirsə, yenidən kök atacaq («sahəcik» yaradacaq) və cücərəcək (xəstəlik doğuracaq). Deməli, bu düşüncələrə son qoymadan xəstəliyin qarşısını tam almaq olmaz. Elə bu səbəbdən də **hər hansı müalicəyə başlamazdan əvvəl öz fikirlərini nizama salmaq lazımdır.**

Təkcə xəstəlik yox, düşdüyümüz hər bir vəziyyət fikir və düşüncələrimizin nəticəsidir. Bugünkü fikirlərimiz sabahkı mövqeyimizi müəyyən edir. Ona görə də «hökuməti və ya havaların pis kecməsini» qınamaq əvəzinə öz daxilinə nəzər salmaq lazımdır. Ən yaxşı halda qəzəb, nifrət, heç olmasa, haqsızlığa (əslində isə dünyaya) qarşı barışmazlıq görəcəyik orada. Həsəd, kin, paxıllıq, riyə ilə yaşayanlar öz yerində. Bütün bunların zərərli olduğunu bilirik, lakin necə dərin iz qoyduğunu, nəinki sağlamlığımıza, bütövlükdə həyatımıza necə zərbə vurduğunu çox zaman düşünmürük.

Əlbəttə, insan robot deyil və hissiz, düşüncəsiz yaşaya bilməz. Lakin bu hiss və düşüncələr insanın ömrünə hakim kəsilməməlidir, ötəri olmalıdır. Bunun üçünsə dinimizin buyurduğu kimi – *qərib və yolçu kimi yaşamalıyıq*. Köhnə, adət etdiyimiz fikir və düşüncələrdən əl çəkmək üçün dünyaya baxışımızı dəyişməliyik. Yoxsa, qəzəb, nifrət, hətta həsəd və paxıllığı belə «haqlı», təbii hesab edəcəyik. Çünki bizim *yerüstü* adlanan qanunlara əsasən formalaşmış əqidəmiz bu cür hisslər doğurmağa qabildir. Əqidələrimizi haqlı hesab etdiyimizdən, hisslərimiz də bizə təbii görünür. Haqlı göründüyümüz və həmin *yerüstü* (yazılmış və yazılmamış) qanunlara görə haqlı olduğumuz hallarda belə, həqiqətdə haqsız olduğumuzu dərk etmək üçün dünyaya baxışımızı dəyişməliyik.

Bu dünyada qərib və yolçu kimi yaşa. Əks halda onun nemətlərinə aludə olacaqsan, onun üstündə əsəcək, onun üçün həyacan keçirəcək, ona qarşı olan hər şeyə nifrət edəcəksən. Maraqlıdır ki, bir çox müasir metodikalar da mahiyyət etibarı ilə dini qanunların tələb üetdiyi kimi yaşamağı təklif edir: həyatda özünü ekskursant, sirk

tamaşaçısı, səyahətçi, oyun iştirakçısı kimi və s. aparmaq. Yəni hər şeyi, bir növ, kənardan seyr etmək, qonaq olduğunu unutmamaq. Çünki qarşılaşdığımız hər bir çətinlik (o cümlədən, xəstəlik) özümüzü bu dünyanın daimi sahibləri kimi hiss etdiyimizdən irəli gəlir. İnsan dünyanı *olduğu kimi* qəbul etmək istəmir, onun *istədiyi kimi* olmasını istəyir. Sadə bir həqiqəti anlamaq istəmir ki, dünyanı biz yaratmamışıq, ona görə də biz dəyişə bilmərik və hər bir halda ki, heçnə etmək mümkün deyil, onu olduğu kimi qəbul etməliyik. Nə siyasətçilərin ikiüzlülüyinə, nə müğənnilərin bayağılığına (hər iki halda *bəzi* əlavəsi ilə), nə milli məclisdə gedən mübahisələrin mənasızlığına, hətta kiminsə bizi qiymətləndirmədiyinə əsəbləşməməliyik. Daha konkret və *qaçılmaz* hallardan da misal gətirmək mümkündür: ailə münaqişələri, valideyn-övlad münasibəti, gəlin-qayınana münasibəti və s.

Bəli, biz kimisə qınamaq, ya taledən şikayətlənmək əvəzinə özümüzü dəyişməliyik. Əgər bizim bu günkü fikirlərimiz sabahkı mövqemizi müəyyən edirsə, deməli, arzu etmədiyimiz vəziyyətdən çıxmaq üçün fikirlərimizin tərzini dəyişməliyik.

Deyirlər, hər bir insan özünün tutduğu mövqeyə, düşdüyü vəziyyətə layiqdir. Qoy bu sözlər sizə bədbinlik gətirməsin. Əksinə, hər şeyin özünüzdən asılı olduğuna yəqin etməklə nikbinlik doğursun. Əgər hazırkı mövqenizi özünüzə layiq bilmirsinizsə, deməli, bu mövqeniz bir sınaqdır – daha layiqli olduğunuzu göstərmək üçün.

Andersinin miskin ördək balası haqqında nağılını xatırlayın. Bu, bir qədər şablon misal olsa da, xatırlatmaq istəyirəm: Qu quşuna çevrilən ördək balasına münasibət də dəyişir. Lakin bu yolda çətinliklər olduğunu unutmamalıyıq. Heç nə sehrli çubuğun köməyi ilə əldə edilmir, qoy bu çətinliklər sizi sıxmasın. Məqsədə – qu quşu olmağa doğru gedin – əgər buna layiqsinizsə.

Ümumiyyətlə, insan çalışmalıdır ki, həyatda öz yerində olsun. Hər mənada. Əgər insan öz yerində (özünə layiq mövqedə) deyilsə, bu onda psixoloji tarazlığa, beləliklə də xəstəliyə səbəb olacaqdır. İnsan onu qane

etməyən, özünü rahat hiss etdiyi vəziyyətə son qoymalıdır – ya ona münasibətini dəyişməklə, ya şəraiti – vəziyyəti dəyişməklə (düzəltməklə) və yaxud ondan uzaqlaşmaqla. İnsanın sağlamlığı və ümumiyyətlə işləri çox zaman bundan asılı olur.

Müxtəlif münasibətlər haqqında uzun-uzadı danışmaq olar. İnsanlar bu cür söhbətləri xoşlayırlar – orada özlərini tapanda bir təskinlik tapdıqları üçün. Lakin bu haqda nə qədər maraqlı söhbətlər aparsan da, nə qədər dərin psixoloji analiz etsən də bu, bu heç bir problemi həll etmir. Çünki, hansısa keyfiyyətlərin qeyri-insani olması haqqında danışmaqla bu cür keyfiyyətlərə malik olan insanlar tərbiyyə olunmur. Bu söhbətlərin «əks tərəfə» xoş gəlməkdən başqa heç bir əhəmiyyəti yoxdur. (Bu cür tərbiyəvi söhbətlər (moralizm) xüsusən sovet dövrünün televiziya verilişləri üçün xas idi. İndi də həmin verilişlərin rudimenti qalmaqda davam edir və sağlam düşüncəyə malik səviyyəli tamaşaçıda ikrah oyadır). Bu «xoşa gəlmək» isə, adətən, stereotiplə bağlı olur. (Məsələn, qayınana hesab edir ki, gəlin «bu cür» olmalıdır, gəlin həmin «qəlibə» azacıq uyğun gəlmədikdə onu pis hesab edir. Qocalar düşünür ki, gənclər «bu cür» olmalıdır, onları başqa cür gördükdə əsəbləşirlər və s.) Bax, həmin stereotiplərə, əxlaq normalarına münasibəti dəyişmək, hətta onlara son qoymaq lazımdır (*əxlaq və əxlaq normaları sözlərini qarışdırmamalı*). Əvəzində, güclü əxlaqa – mənəviyyətə malik olmaq üçün **özünü** dəyişmək lazımdır. Sözün həqiqi mənasında əxlaqlı olan adam (təəssüf ki, bu söz düzgün yozulmur) başqalarının qeyri-insani hərəkətlərindən hiddətlənməyəcək, bu hərəkətlər bilavasitə ona yönəlmiş olsa belə. Ona görə də mən insanlararası münasibətlərin psixoloji analizi əvəzinə ümumi yanaşmaya yer verdim.

Həmişəki baxışla yanaşdıqda bütün bu hallarda kiminsə haqlı, kiminsə haqsız olduğunu bilirik. Özü də çox zaman düz düzdə qalır və elə bu səbəbdən də təəssüf, qınaq, nifrət, qəzəb və s. bu kimi hisslərə düçar olur. Bunların «xeyri» haqqında isə artıq bilirik. Qarşı

(«əyri») tərəf də həmin hisslərdən və üstəlik həsəddən, paxılıqdan və s. xali deyil, özü də lap əvvəldən – yoxsa münaqişəyə yer qalmazdı. **Fərqli** baxışla yanaşdıqda isə hər şeyin başqa cür olduğunu görürük: düzün günahı əyridən az deyilmiş. Axı bu düzlük biz insanların yaratdığı (quraşdırdığı) qanunlar, əqidələr baxımından düzlükdür. Əslində isə əqidədir, stereotipdir, bəzən isə ambisiyadır, bir sözlə «əyrilikdir». Bəzi müəlliflər bu «əyriliyə» daha aydın ad vermişlər: ideallaşdırma. Bu ad altında dünyəvi nemətlərdən birinə (və ya bir neçəsinə) hədsiz əhəmiyyət vermək başa düşülür. Təəssüf ki, dünyəvi nemətlər dedikdə biz, adətən, maddi nemətləri başa düşürük və elə buna görə də kimisə düz – haqlı, kimisə əyri – haqsız hesab edirik. Doğrudur, maddi nemətlər insanı mənəvi aləmdən daha çox uzaqlaşdırır. Maddi aləm sonsuz olduğundan, insan heç zaman hər şeyi əldə edə bilmir, ona görə də onun nemətlərinə aludə olan insanın bu aləmə məhəbbəti heç vaxt sönmür, daha da şiddətlənir. (Var-dövlət dəniz suyu kimidir, içdikcə susuzluğun da artır. A.Şopenhauer).

Axmaqlar üçün məqsəd (yaşamağın mənası) olsa da, var-dövlət, pul ağıllı adamlar üçün yalnız yaşamağı (mənalı yaşamağı) təmin edən vasitə olduğundan, hərislik yaratmır və hərislik yaratmasa, var-dövlət heç də «qəbahətli» deyil. Amma, adətən, o, «qəbahətli» olur. Bu çox incə bir mətləbdir. Hər bir əşya nəyinsə (hansısa xassənin, prinsipinin, qüvvənin) rəmzidir. Məhz bu nə isə bəzən çox məharətlə, insan özü də bilmədən (alt şüur səviyyəsində) insanı özünə tabe edir. Ona görə də müdriklər «bir həsir, bir məmmədnəsir» yaşamağı üstün tuturlar.

Elə bu səbəbdən də – başqa maddi nemətlər əldə etməyə qarışdığından, insan mənəvi dəyərləri tamamilə unudur. Lakin başqa – mənəvi nemətləri də ideallaşdırmaq düzgün deyildir. Onlar dayer nemətləridir və insanı «göylərə qalxmaqdan», ucalmaqdan – kamil olmaqdan uzaqlaşdırır. Gəlin, hansı dəyərləri ideallaşdırmaq mümkün olduğu ilə tanış olaq və səhvlərimizi görək.

Maddi dəyərlər: maddi rifah – pul, var-dövlət: bədən – gözəllik, sağlamlıq; məşğuliyyət – istedad, qabiliyyət; ailə – uşaq; şəxsi həyat – intim münasibətlər, iş.

Mənəvi dəyərlər: əxlaq normaları, prinsiplilik, mənəviyyət, kamillik, insanlara sevgi, təhsil, yaradıcılıq, inam, iman, karyera, şöhrət, məşhurluq və s.

İstər maddi, istərsə də mənəvi dəyərlərdən hər birinə bu və ya digər dərəcədə meyl etmək bütün insanlara xasdır və əslində, insan elə bunun üçün yaranmışdır. Lakin söhbət həmin dəyərləri ideallaşdırmaqdan, şişirtməkdən və nəticədə, qeyri-belələrinə yuxarıdan aşağı baxmaqdan gedir. Dindar olmaq yaxşıdır, dindar olmayanları qınamaq isə yox. Şöhrət də yaxşıdır – təkəbbür doğurmasa. Var-dövlət istəniləndir – mənəvi dəyərləri unutdurmasa.

İnsan hansısa bir dəyəri, neməti ideallaşdırmasa, neqativ enerji mənbəyi olan hisslər də yaranmaz. Elə bu səbəbdən də insanın düşdüyü hər bir vəziyyət ideallaşdırma ilə əlaqələndirilir. Belə güman edilir ki, yalnız mövqe tutduğunu anlaması üçün insan məhz ideallaşdırdığı dəyəərə qarşı yönəlmiş vəziyyətlə üzləşir. Məsələn, guya qadınlar ideal ailə arzusunda olduğundan, kişilər işə, yeyib-icməyə, bir sözlə, ailədən kənar işlərə bağlı olurlar. Qadın başa düşməlidir ki, ailə ideal yox, normal olmalıdır və bunu dərk edib, «səhvini» anlasa, kişi də öz-özünə «tərbiyyə olunar», ailəyə daha çox bağlanır. Ola bilsin ki, hətta vəziyyət dəyişməz qalır, lakin ona olan münasibət dəyişdiyindən, o, əvvəlki tək «dəhşətli» görünür və nəticədə, əvvəllər doğurduğu hiss və emosiyaları doğurmur. Bu cür yanaşmanın «elmi əsası» bizi qane etməyə bilər. Lakin həyat bunu təsdiq edir: biz adətən, xoşlamadığımız şeylərlə rastlaşırıq. Çünki həmin şeyi bu qədər xoşlamamalı deyildik. Yaxşılığın cavabı çox zaman pislik olur. Deməli, həmin yaxşılığı etməyə dəyməzmiş. Çünki yaxşılıq etməyin də qaydası var – xahiş edilərsə və qədərində. Küyə getmək lazım deyil. Əgər düşünsəniz, görərsiniz ki, pisliklə qarşılanan yaxşılıqlarınız məhz bu cür – küyə getməkdən doğub,

əslində, yersiz olub. Çox güclü məhəbbətdə adətən, qarşılıqsız olur. Hətta sevəndə belə həddə riayət edin, sözlərini xatırlayın.

İndi nə etməli, hər bir konkret vəziyyəti götür-qoy edərək, onun hansı səbəbdən (nəyi ideallaşdırmağımızın nəticəsi olaraq) yarandığını tapmalı və bundan əl çəkməklə hər şeyi yerinə qoymalı? Bu da mümkündür. Lakin daha «radikal üsul» vardır – dünyaya baxışını kökündən dəyişmək. Xoşbəxtlikdən, şəraiti, mühiti, ətrafdakı insanların tərbiyyəsini, mənəviyyatını dəyişmək mümkünsüz olsa da, özünün dünyaya baxışını dəyişmək mümkündür. Bu, çox böyük və çətin iş olsa da.

Dünyaya baxışını kökündən dəyişən, həqiqətləri anlamağa çalışan, insan isə istər-istəməz dini qanunlara gedib-çıxacaqdır. Bu qənaətimdə haqlı olduğumu dörd əsr əvvəl Frensis Bekonun dedikləri də təsdiq edir: «Səthi düşüncələr insan zəkasını ateizmə doğru yönəldir, dərin fəlsəfə isə dinə aparıb çıxarır». Lakin bu fəlsəfə ürəkdən keçib gəlməlidir, yəni intuitiv olmalıdır. Müasir insan hər şeyi ağilla, şüurla dərk etməyə (formal biliklərə) öyrəşdiyindən, bu çətin olur. Elə bu səbəbdən də dinin tələbləri, şərtləri onun üçün mürəkkəb və «anlaşılmaz» görünür. Dərin mənə kəsb edən həmin tələb və şərtləri birləşdirən ümumi cəhəti (yəni onların mənasını) bilməklə hər şeyin necə sadə olduğunu anlaya bilərik: insan Allahın əxlaq və sifətindən daha çox cəhəti özündə təcəssüm etdirməyə, onun münəzzəh olduğu nöqsan sifətləri isə özündən uzaqlaşdırmağa çalışmalıdır. Məsələn, oruc tutmaqla insan yemək-icməkdən münəzzəh olan Allahın əxlaq və sifətindən bir zərrəsini özündə təcəssüm etdirmiş olur. Lakin, «İlahi hədislər»də deyildiyi kimi: *«Yeyib-icməmək əsl oruc deyildir. Oruc ancaq pis niyyətlə danışılan sözlərdən, fəna və nəfsani arzulardan vaz keçməkdir»*. Bəli, orucun əsas mahiyyəti yeməkdən çəkinmək deyil, mənəvi naminə maddidən (maddi tələbatlardan) imtina etmək bacarığıdır. Zənnimcə, oruc, dinin tələblərinin – sağlam həyat tərzinin şərtlərinin müəyyən müddət ərzində məcburi yerinə yetirilməsidir. Yəni, qeyd

edilənlər tək cə oruc zamanı yasaq edilmir, sadəcə, bu zaman bir az da diqqətə çəkilir, yada salınır və beləliklə, yaddaşda möhkəmlənir. Orucun tələb və şərtlərinə, əslində, həmişə əməl edilməlidir, oruc isə ona olan inam sayəsində bu əməlləri insana təlqin edir.

Bunlardan bir neçəsini xatırlamaq yerinə düşərdi: qarınqululuq etməmək, pis niyyət sahibi olmamaq və bu niyyətlə söz danışmamaq, öz nəfsinə hakim kəsilmək – möhkəm iradə sahibi olmaq, hamının özü ilə bərabər olduğunu dərk etmək, başqalarının eybini, sirrini açmamaq – Allah-təala hər birimizin yalnız Ona və özümüzə bəlli olan eyib və sirrlərimizi açıb, bizi rüsvay etmədiyi kimi, başqalarının səhvini bağışlamaq – Allah-təala günahları bağışladığı kimi, yaratmaq eşqilə yaşamaq, gözəllik yaratmağa çalışmaq – Allah-təala hər şeyi gözəl yaratdığı kimi.

Məhəmməd peyğəmbər (s) buyurmuşdur: «Oruc bütün pislərə qarşı bir qalxandır. Oruc olanlar pis sözlər danışmasınlar, cahillər kimi davranmasınlar. Əgər biri sizinlə qovğa etməyə başlarsa, «mən orucdayam, ağzı orucdayam» deyin». «Pis sözlər danışmaq» tək cə oruc zamanı deyil, hər zaman qəbahətdir. Bunu Peyğəmbərimizin (s) kəlamları da təsdiq edir: «*Allaha və Rəsuluna inanan kimsə ya xeyirli söz danışsın, ya da sussun* ».«*Kim ağlına gələn zərərli duyğu və düşüncələri özündən kənar edərsə və ya onlara söyləməzsə, Allah onun günahlarını bağışlayacaqdır*». Burada bir cəhət diqqəti çəkir. Deməli, insanın ağlına hər cür duyğu və düşüncələr gələ bilər, əsas məsələ onları özündən kənar etmək və söyləməkdir. Bu, məhz **sözün** böyük gücə malik olmasını bir daha təsdiq edir. Axı, o, bir enerji parçası olaraq, müvafiq enerji yığınlarını hərəkətə gətirir. Nə danışmağın əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Bu haqda artıq danışmışıq və qeyd etmişik ki, kəlmeyi-şəhadətin, duaların, şükr etməyin əsrarəngiz gücünü hiss edib başa düşmək xoşbəxtlikdir.

Malik olduğu hər şeyə görə Uca Yaradana şükr etməklə biz öz Bütövlüyümüzə qovuşuruq, tənha olmadığımızı hiss edirik. Ətrafımızda şükr etmə əsas verən o qədər şey var ki! Yalnız bunları görmək və duymaq

lazımdır. Ancaq, nədənsə, insanlar daha çox çatmazlıqları görməyə və buna görə özlərindən başqa hamını və hər şeyi qınamağa meyllidirlər. Əvvəla, kimi isə (hətta özünü) qınamaq gücsüzlük, acizlik əlamətidir, ikincisi, bu çatmazlıqlar çox vaxt bizim nəzərimizcədir, əslində isə yoxdur. Biz hərtərəfli təmin edilmiş həyat arzusu ilə yaşayır, bununla əsl xoşbəxtliyi olduğu yox, başqa yerdə axtarıq, tapmayanda isə mütəssir oluruq.

İnamı olanlar İslamın ecəzkar gücü sayəsində şükr etməyi unutmasınlar, olmayanlar isə bunun zəruri olduğunu başa düşməyə çalışsınlar.

Qurani-Kərimin Ər-Rəhman sürəsində: «Rəhman və rəhimli olan Allah öz Peyğəmbərinə Quranı öyrətdi. İnsanı yaratdı, ona danışmağı, fikrini və duyğularını bəyan etməyi öyrətdi» deyilirsə, Əl-İsra sürəsi 53- ayədə: «(Ya Məhəmməd) Bəndələrimə de ki, gözəl sözlər söyləsinlər» deyilir. Deməli, insan hər cür fikir və duyğularını bəyan etməlidir, ancaq gözəl sözlər danışmalıdır. Ümumiyyətlə, insan nə qədər az danışarsa, onun xeyrinədir və zərurət olmasa, danışmamalıdır, danışarkən isə gözəl sözlər söyləməlidir.

Lakin bunu həmişəmi bacarıırıq? Bəzən istəməsək belə vəziyyət bizi başqa cür davranmağa məcbur edir. Deyirlər, iki halda insanın özünü idarə etməsi çətin olur. Ehtirasa qapılan zaman və ağılsız adamla danışan zaman. Ona görə də aqillər deyir ki, insan axmaqlarla söhbət etməməlidir, zira axmaqlarla söhbət etmək ürəyi, bürgülü gündə qoz ağacı kölgəsində oturan adamın bədəni kimi alışdırıb yandırır.

İnsan onun həqiqəti dərk etməkdən, Həqqi hiss etməkdən, kamilliyə ucalmaqdan uzaqlaşdıran hər bir şeydən qaçmalıdır. «Axmaq» deyəndə məhz həmin şeylər nəzərdə tutulur. Çox ağıllı adam da bu mənada «axmaq» ola bilər. Özü də təkcə adamlar yox, qəzet, televiziya, kitablar, musiqi, hətta qida belə «axmaq» ola bilər.

Ehtiraslara qapılmamaq da «axmaqlardan» qaçmaq kimi insanın özündən asılıdır. İnsanın zəkası və iradəsi hər şeyə qalib gəlməyə qadirdir və biz hər şeyə, o cümlədən, öz düşüncələrimizə qalib gələ bilərik, öz xasiyyətimizi, həyata baxışımızı dəyişə bilərik

və beləliklə, həmişə təmiz fikirlərlə yaşaya bilərik. Elə niyyəti və fikirləri təmiz olan insan da gözəl sözlər danışmağa qabildir. Başqalarının eybini faş edən, başqalarını mühakimə edənlər, adətən, özlərinin bu cür mənfi sifətlərdən xali olduğuna əmin etmək istəyənlər, bununla özlərinə bəraət qazandırmaya çalışanlardır. Ola bilsin, kiminsə yox, özünün qarşısında. Məsələn, adətən, cavanlıqda səhvləri olanlar gəncləri mühakimə edirlər. Bunu düşünərək, bilərəkdən, yəni qəsdən etməsələr də, *hər şeyi bilən* və «yadında saxlayan» .şüuraltı insanı buna sövq edir.

İnsan şüursuz olaraq çox hərəkətlər edir və bir halda ki, hər şeyi şüursuz edir, deməli, heç nəyin fərqinə varmır. Məsələn, guya münasibətdə mehribanlıq bildirən «qadan alım» kəlməsi. Kimliyindən asılı olmayaraq, hamıya kəlməbaşı «qadan alım» deyən insan özünün xəstə olmasına təəccüblənməsin. Qoy bu cümləni oxuyanlar da onu «qəribə» hesab edib təəccüblənməsinlər. Söz ayıq (yəni şüurlu) vaxtı da hipnozdakına oxşar təsir edir. Yəni şüurdan «yan keçib» alt şüura təsir edir, ona əmr edir. Sadəcə, bu əmrin «yerinə yetirilməsi» (ayıq olan şüurun maneçiliyi nəticəsində) hipnoza nisbətən milyonlarla dəfə ləng gedir.

Belə bir fikir mövcuddur ki, hər bir hadisə, hər deyilən söz bizim ona verdiyimiz mənanı daşıyır. Bu fikirlə müəyyən qədər razılaşmaq olar. Birincisi, o mənada ki, öz-özlüyündə heç nə pis və ya yaxşı deyil, hər şeyi pis və yaxşı edən insanların quraşdırdığı əxlaq normaları və ya stereotiplərdir. Başqa yönümdən yanaşdıqda hər şey başqa cür görünə bilər. İkincisi isə insan düşdüüyü vəziyyəti, eşitdiyi sözü istədiyi kimi yoza bilər (və yozmalıdır)ki, onun ağırlığından qurtulsun, əsəblərini qorusun. Lakin sözün məhz ona məxsus olan, həqiqi mənasının gücünü də inkar etmək olmaz.

Əgər insan buna layiq ola bilmədiyi halda daim təhqir edilərsə, o bu təhqirləri «qəbul etməsə» belə, bir müddətdən sonra həmin təhqirlərə layiq adama çevriləcəkdir. Ona görə də heç kəsin sizi təhqir etməsinə, ümumiyyətlə, sizə qarşı neqativ münasibətə imkan

verməyin. Deyilənləri «eşitməmək», mübahisədən qaçmağa çalışaraq susmaq kömək etməyəcəkdir. Əvvəla, müdriklik edərək, öz emosiyalarını boğan adam nə vaxtsa aşib-daşacaq və öz emosiyalarını ikiqat-üçqat qüvvə ilə boşaldacaqdır. (*Dolan bulud boşalacaq, Bu, hökmüdür təbiətin*. S.Vurğun). Digər tərəfdən, artıq bilirik ki, söz həmişə öz işini görür, bilməyərəkdən desək və ya ona əhəmiyyət verməsək, qulaqardına vursaq belə.

Bunun əhəmiyyətli cəhəti də vardır. Məsələn, insanlara təsir etməkdə və öyüd-nəsihət verməkdə, hansı sözləri seçmək, «necə danlamaq» az əhəmiyyət kəsb etmir. Digər tərəfdən, təsir etmək istədiyimiz kəs bizə qulaq asmaq istəmirsə və ya ümumiyyətlə, «söz başa düşən» deyilsə, yenə xoş rəftarımız və ağıllı sözlərimiz bir müddətdən sonra ona təsir edəcəkdir.

Öz-özünü də xoş sözlər deməyi unutmayın: sağlam, gözəl, xoşbəxt olmağınız, hər şeyin yaxşı olacağı barədə. Pis niyyətli sözləri isə nəinki danışmamaq, həm də eşitməmək (*axmaqlarla söhbət etməmək*) lazımdır. Etiraf edək ki, sivil dünyamızda bu, olduqca çətindir və az qala, asketcəsinə yaşamağı tələb edir – əlbəttə, bacardığınız qədər.

Bunun üçün öz dünyamızda yaşamalıyıq, heç olmasa, hərdən bir ona baş çəkməliyik. Bax, onda insan onu həqiqəti dərk etməkdən. Həqqi hiss etməkdən uzaqlaşdıran şeylərdən uzaq olacaqdır. İnsanın təbiət qoynunda olması (yəni sivil dünyadan kənar olması) buna kömək edə bilər. Şair demişkən:

*Fikri uzaqlara aparır dəniz,
Adamı özünə qaytarır dəniz.*

Yəqin ki müasir insan ucsuz-bucaqsız dənizi tənha seyr etməkdənsə, «modern» çimərliyə üstünlük verir. (Axı, o yalnız başqalarının yanında «xoşbəxt ola» bilir). Təbiətin əsrarəngiz gücü vardır. Hətta «bahalı kurortların» faydası orada aparılan müalicə üsulları ilə yox, insanın təbiətlə təması ilə izah edilir. Təbiətlə təmasda olan insan onun gözəlliyini duymağa qadir deyilsə belə, alt şüur səviyyəsində bu gözəllikdən güc alır.

Bu gözəlliyi duyanlara gəlincə, bir qayda olaraq, mənən zəngin insanlar təbiət qoynunda olmağa ehtiyac hiss edirlər, sivil dünyadan – bu dünyamızdan uzaq olmağa çalışırlar.

Bu dünyamız insanı öz dünyasından ayıran cəhətlərə –«axmaqlarla» doludur. Müasir həyatda bu cəhətlər olduqca çoxdur, bəlkə də həyatımız başdan-baş bu cəhətlərdən ibarətdir. Bunlar nəinki insanı öz dünyasından ayırır, hətta ona müdaxilə edir.

İnformasiya «bolluğu», ucuz sensasiya dalınca qaçan, insana heç nə öyrətməyən (verməyən), qırıq-qırıq informasiyalarla dolu olan, «başı girməyən yerə bədənini soxmağa» çalışan qəzetləri xüsusilə qeyd etmək istəyirəm. Onları «bəyənmədən», yəni tənqidi münasibətlə oxumaq belə insanı sağlam düşüncədən ayırır. Qəzetləri yox, həyatı «oxumaq» lazımdır. Ağillı adam (Noto sapiens-i demirəm) olmaq istəyirsinizsə, qəzet oxumayın. Uzaqbaşı, onları vərəqləyin, gərayiniz ola biləcək yazı varsa, onu oxuyun.

*Eyni sözləri televiziya haqqında da söyləmək olar. Həyat haqqında öz fikirləriniz, hadisələrə öz münasibətiniz olmağınızı istəyirsinizsə, televizora baxmağa çalışın. Heç olmasa, elə elə verilişlərə baxın ki, qazandığınız itirdiyinizdən (televiziyanın çoxcəhətli mənfi təsirindən) çox olsun. Yoxsa, ona olan münasibətinizdən asılı olmayaraq, beyniniz istər-istəməz, «televiziya üslubunda» işləyəcək, yəni siz «zombicik» olacaqsınız. Deyə bilərsiniz ki, tarixin təkərini geri fırlatmaq, televiziyanı, kompüterdən, elektron poçtundan, mobil telefondan və texniki tərəqqinin verdiyi başqa imkanlardan imtina etmək yolunumu seçməliyik və bu, ümumiyyətlə, mümkündürmü? Xeyr, necə deyərlər, geriye yol yoxdur. Ancaq bütün bunların içərisində ağilla yaşamaq («ağillı» olmaq) mümkündür və **vacibdir**. Çünki bunsuz Yer üzündə həyat mümkün deyil. Yalnız bu cür («ağillı»- ZİYA-lı) olduqda insan təbiətlə həmahəng ola bilər ki, normal həyat yalnız bu halda mümkündür. (İnsan «axmaq» olarsa – xəstə olacaqdır, xalq «axmaq» olarsa – nəsihi müharibə, inflyasiya, zəlzələ və s. olacaqdır.)*

İnsanın bütün yaşantıları, görüb-əşitdiyi hər şey şüuraltında toplanır. Məhz bu toplanmış yaşantılar bizim düşüncələrimizi müəyyən edir. Məsələn, bizə yaxşılıq etmiş bir adamı xatırlamaya

belə bilərik, lakin ona oxşar adam görərkən nədənsə, özümüz də bilmədən rəğbət bəsləyirik. Ümumiyyətlə, həyatda hər şey bizə ya oxşar gəlir, ya yox, ya bizi özünə çəkir, ya da «itələyir». Bütün bunlar şüuraltının «oyunlarıdır». Bəzən yeri olsa da qətiyyənlə demək istəmədiyimiz bir fikri deyirik, çünki alt şüur bizi buna «sövsür edir». Bunun belə olmaması üçün şüurun möhkəm nəzarəti lazımdır. Lakin bunu bacarmaq həmişə mümkün olmur və bir mahnıda deyildiyi kimi, «insan baş açmayır bəzən özündən».

*Bu qənaətimdə nə qədər haqlı olduğumu deyə bilmərəm, ancaq belə bir «kəşfim» olub. Ermənilərə qarşı olan «laqeydliyin» səbəbini həmin millətə qarşı olan gizli rəğbətlə izah etmişəm. Fərqi yoxdur, nə vaxt, hansı məqsədlə, niyyətlə, hansı maraq, hansı həvəs olub – bu, şüuraltının «yadında» **rəğbət** kimi qalıb.*

Biz hər addımda şüuraltının şüurundan güclü olduğunu hiss edirik. Əslində, insanın fəaliyyətinin əsasını, özəyini instinkt təşkil edir və onun üzərini nə qədər incə və gözəl «ictimai geyimlə» bəzəsən də, soyunduranda «instinkt bədən» görəcəksən. Çünki insan ictimai varlıq olmağdan əvvəl bioloji varlıqdır və nə qədər şüurlu olsa da mahiyyət etibarı ilə onu şüuraltı idarə edir. Və mən «şüuraltı» termini elmə ilk dəfə daxil edən Freydingin dahiliyi qarşısında baş əyirəm.

Təkcə iştirakçısı olduğumuz hadisələr, ətrafımızda baş verənlər, gördüyümüz və «görmədiyimiz» (yəni baxmasaq da gözlərimizin gördüyü), eşitdiyimiz və «eşitmədiyimiz» (yəni qulaq asmasaq belə qulağıma çatmayan) səslər, sözlər deyil, duyğu üzvlərimizlə qavraya bilmədiyimiz hadisələr – Fəzadakı enerji yığınları da alt şüurumuza təsir edir və beləliklə də həyatımızda iz qoyur. Həyatda yaxşı ya pis nə varsa, bir yerə cəmlənir və hansısa bir qüvvəyə çevrilir. Bizdə öz hərəkətlərimizlə həmin qüvvələrdən hansınısa gücləndiririk. Bunun müqavilində isə həmin qüvvələr bizə kömək edir. Həqiqətləri anlayan kamil insan şərə qulluq etməyəcəkdir.

Nağıllarda və əfsanələrdə *xeyir və şər* kimi «qruplaşdırılmış» bu qüvvələr müxtəlifdir. «Kommunist partiyasının manifesti»nin hansı

cümlə ilə başladığını xatırlamaq istəyirəm: Avropada bir kabus dolaşmaqdadır – kommunizm kabusu. Marksın bu sözləri hansı mənada dediyi aydındır. Ancaq əslində hər sözün **bir** mənası var və *həqiqəti bilən* şüuraltı qrup bu cümləni (*Deyən qəfil deyil, dedirdən qəfildir*).

Kommunizm kabusu bu gün də, özü də təkcə Avropada yox, bütün dünyada dolaşmaqdadır. O, (həmçinin Fəzadakı bütün «kabuslar») şüurumuzla qəbul etməsək də **çağırılmamış** qonaq kimi mənəviyyatımıza hopub. Belə olmasaydı, fərqli ya qəbahətli – fərqi yoxdur – fikrinə görə həmin fikir sahibinin kitablarını yandırmaq təklif edilməzdi. İnsanları xoşbəxt etməyin yolu kimi hakimiyyət dəyişikliyi–«inqilab» vacib sayılmazdı. Başqalarının tikdirdiyi villalara göz tikilməzdi. Və bütün bunları edən demokratlardır. (Yeri gəlmişkən, demokratiya da bir növ «kabus»dur).

Guya insanları xoşbəxt etmək məqsədi ilə qurulan nəzəriyyələr və həmin nəzəriyyələrin həyata keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan yollar (inqilab, ya demokratik seçkilər – fərqi yoxdur) insanları, yumşaq desək heç də xoşbəxt edə bilmədi və edə də bilməz. Əvvəla, xeyirxahlıq pərdəsi arxasında insanların hakimiyyətə gəlişi ilə bu «pərdə» çəkilir və məlum olur ki, onlar insanları yox, özlərini xoşbəxt etməyə öz merkantil idealarını həyata keçirməyə çalışırlarmış. Ağıllı adam isə elə bəri başdan bilir ki, məsələn, seçkilər heç vaxt demokratik olmur. O ki qaldı həqiqətən insanların xoşbəxtliyi üçün nəzərdə tutulan nəzəriyyələrə, bunlarda suni, yəni insanlar tərəfindən yaradılmış nəzəriyyələrdir və bir qayda olaraq, şüurun yamışlığının nəticəsidir. İnsanları nə mədəni, nə də savadlı etməklə, yaxud onların maddi rifahını yüksəltməklə və ya texniki tərəqqi yolu ilə xoşbəxt etmək mümkün deyil. «Göydəndüşmə» maddi rifah və süni mədəniyyət ilə meşşanlar ordusu, bu cür – süni elm ilə «savadlı əclaflar» yetişdirməkdən başqa heç nəyə nail olmaq olmaz.

Xoşbəxtliyin bir yolu var: hər kəs öz həyatını yaşamalıdır, bunun üçün insan özünü tanımalıdır. Təkrara yol versəm də, Həzrət Əlinin (s) «Kim özünü tanısa, Allahını da tanıyar» kəlamını xatırlatmaq istəyirəm. Allahını

tanıyan hər bir kəs isə Onun qanunları ilə, Onun bizə hazır şəkildə bəxş etdiyi müqəddəs kitab ilə – Quranla yaşayacaq. Yə üstö qanunlar, nəzəriyyələr insanı xoşbəxt etməyə qadir deyil.

Türk televiziyasının gözəl bir çağırışı var idi: «Ekranlarımızı şiddətdən qoruyalım». Axı, bütün «şiddətlər» bizə ağılımıza belə gəlməyən tərzdə təsir edir. Günü-gündən artan aqressiya, haqsızlıq, bir sözlə, bütün mənfi əməllər, hətta fikirlər belə bir yerə toplanaraq, heç də zəif olmayan bir qüvvə («kabus») əmələ gətirir və şüuraltına sirayət edərək, insanı özünə tabe edir. İnsan özü də bilmədən aqressiv olur və s.

Lakin bu həqiqətləri bilmək hansısa əməllərimizə (və düşüncələrimizə) bəraət qazandırmır. Nə də onlar bizi aciz olduğumuz qənaitinə gətirməməlidir. İradənin hər şeydən güclü olduğunu unutmayaq. İradəmizin gücü ondadır ki, nəyə meyl etməyi, hansı fikirlərlə yaşamağı, beləliklə də, hansı qüvvələrə «qulluq etməyi» özümüz seçə bilərik. Hər hansı bir qüvvənin təsirinə düşməməyin ən yaxşı yolu onunla (və onun hər hansı nümunəsi, təzahürü ilə) təmasda olmamaqdadır. «Ekranları şiddətdən qorumaq» üçün teleşirkətin rəhbəri olmaq lazım deyil, televizora baxmamaqla da buna nail olmaq – əgər o, «şiddətlidirsə».

*Ekranlar «şiddət»siz olduqda belə, güclü neqativ təsirə malikdir. Bütün elektrik cihazları kimi evlərimizi elektromaqnit şüaları ilə «bəzəyən» televizor (bir filmə deyildiyi kimi, bu lənətə gəlmiş qutu) insanları bir-birindən «ayırır», belə ki, bir çoxları üçün əsas ünsiyyət vasitəsinə çevrilmişdir. İnsanların həyatına «kobud müdaxilə» edən televiziya rejimi pozan, həm də hipodinamiyaya səbəb olan, əsas amillərdən biridir. Bütün bunları bir kənara qoyduqda belə, təəssüflə demək olar ki, güclü informasiya, **maarifləndirmə vasitəsi ola biləcək televiziya**dan məqsədəyönli istifadə edilmir. Bayağı, mənasız və ya «şiddətli» verilişlər bir-birini əvəz etməkdədir. Bütün bunlar beynin «gizli kameraları» ilə çəkilir və insanın yaddaşında «yer tutur». Digər tərəfdən, özünə tamaşaçı toplamağa çalışan **hər bir** veriliş xüsusi effektlərdən istifadə edərək, insan psixikasına*

özünəməxsus tərzdə təsir edir, onu özünün «əsrinə» çevirir. Reklamların mənfi təsiri bu baxımından xüsusilə böyükdür. Xüsusi işıq, rəng, səs seçimi və s. əksər hallarda reklam edilən məhsulun təqdiminə deyil, beyinlərə sirayət etməsinə xidmət edir. Söhbət heç də kiminsə tələsinə düşməkdən keçmir, söhbət insanın şüuruna müdaxilədən gedir. Hər hansı belə «müdaxilənin» mənfi təsiri isə ölçüyəgəlməzdir.

Reklamların, ümumiyyətlə, kadrları sürətlə dəyişən ekran əsərlərinin (kliplər, filmlər və s.) başqa bir zərəri isə insanın yaddaşını korlamasıdır. Bir-birini sürətlə əvəz edən qırıq-qırıq informasiyanın heç biri insanın yadında qalmır və insan yaddaşı bu cür işləməyə, bir növ, «adət edir».

Təkcə ekranlarımızı yox, fikirlərimizi, sözlərimizi də «şiddətdən» qorumalıyıq. Necə düşünmək, hansı sözləri danışmaq bizim öz ixtiyarımızdadır və biz bu seçim hüququmuzdan istifadə etməliyik. Hər şeyin fikir və düşüncədən asılı olması bizim üçüngeniş imkanlar açır. Axı, fikir və düşüncələri biz özümüz «uydururuq» və deməli, onları istədiyimiz vaxt **dəyişə bilərik**. Bunun üçün nə vəsait xərcləmək, nə hansısa vasitələri əldə etmək, yaxud hansısa vaxtın yetişəcəyini gözləmək lazım deyil. Elə bu an, bu dəqiqə istədiyimiz fikri seçə bilərik. *Həyat gözəldir. Yaşamaq da gözəldir. Şükr, İlahi.* Bəlkə indi bunları (və yaxud başqa gözəl fikirləri) söyləməyə, düşünməyə həvəsiniz yoxdur. «Yüyəni çəkin», düşüncələrinizi bu səmtə yönəldin. Əgər bunu bacarsanız, hər şeyin bir andaca necə dəyişdiyinin şahidi olacaqsınız. Eyni vəziyyət bizim ona yanaşmamızdan asılı olaraq müxtəlif cür görünə bilər. (Tələsərkən vaxt tez keçir, gözləyərkən gec. Halbuki vaxt həmişə eyni cür keçir, onu biz tez və ya gec kimi iss edirik). İndicə bizə dəhşətli görünən bir vəziyyət nəyi isə kəşf etməyimizlə (yeni fikir bizə hakim kəsilməklə) başqa cür görünə bilər. Deməli, öz-özlüyündə heç nə dəhşətli deyil, bizim ona yanaşmamız «dəhşətlidir», yəni onun haqqındakı fikirlərimiz «dəhşətlidir». Fikri isə dəyişmək olar.

Başlanğıcda öz fikirlərini idarə etmək çətin olsa da, öz nitqimizi asanlıqla idarə edə bilərik. Neqativ fikirləri əks etdirən sözlər söyləməkdən birdəfəlik imtina etməliyik. Nəticədə, ifadə edilməyən – çevrilməyən, «gərəksiz» qalan fikirlər də yavaş-yavaş silinib gedəcəkdir. Biz elə fikirlərlə yaşamalıyıq ki, onlar Fəzada «əks-kabuslar» yaratsınlar. Gözəl fikirləri, gözəl sözləri, gözəl niyyət və əməlləri əsirgəməyək. Qoy onlar *birləşib* dünyanın canına hopsun.

Haqsızlığı, təcavüzü, rıyanı yer üzündən tamamilə silmək mümkün deyil. Ancaq onların qələbəsi, təntənəsi yolverilməzdir. Lakin yaxşı da pis də neqativ enerji mənbəyinə çevrilərsə, «kabus»ların hökmranlığı labüddür. Bundan isə hamı – yaxşı da, pis də əziyyət çəkir. Əslində, heç kəs, heç nə pis deyil, «kabusun» daha çox sirayət etdiyi adamlar var – nizamsız həyatın ucbatından. Dini qanunlarla yaşamağın əhəmiyyəti də məhz ondadır ki, insanın həyatı nizamlanır, o, bilməyərəkdən belə «özgə» dəyirmanına su tökmür. Buna səbəb ola biləcək bütün hərəkətlər dində günah hesab edilir.

Lakin dini qanunlarla yaşamaq da cürbəcür olur. Həzrət Əli (ə) buyururdu: «Bir nara adamlar Allaha savab üçün ibadət edir; bu ibadət tacirlərin ibadətidir. Bir günlük də Allaha qorxudan ibadət edir; bu da kölələrin ibadətidir. Bir günlük isə Allaha şükr edəcək ibadət edir. Bax, azad insanın ibadəti budur». Mən sizi Azad İnsan olmağa çağırıram. Yalnız o zaman həqiqətləri dərk etmək və bunun da sayəsində azad, sağlam fikirlərə malik olmaq olar.

Çox təəssüf ki, dinimizin mahiyyətini dəyərinə bilmirik, ibadətə mövhümatçılıq kimi baxırıq. Gördüklərimiz, eşitdiklərimiz bizi buna vadar edir. Lakin hər şey bizim görüb-eşitdiklərimizdən ibarət deyil, bilmədiklərimiz – həqiqətlər daha çoxdur. Bu həqiqətləri bilməyə, anlamağa və dərk etməyə çalışaq. Onda ibadətin də nə demək olduğunu anlaya bilərik.

Əslində, bütün dini qanunlar insanın xeyrinə, fiziki baxımından yanaşdıqda – sağlamlığına xidmət edir. Qeyd etdik ki,

təkcə fiziki cəhətdən kamil olmaq mümkün deyil. Ona görə də, həqiqətən ağıllı olan insan (bu dəfə də *Homo Sapiens*) nəzərdə tutulmur. Qlobal problemlərlə yaşayır. O bilir ki, xəstə mühitdə, xəstə yer üzündə sağlam yaşamaq mümkün deyil. Sağlam mühit yaratmaq üçün sə hər bir kəs əvvəlcə öz sağlamlığını qorumaqdadır.

İnsanın sağlamlığı onun fiziki, psixiki və ruhi (mənəvi) gücündən asılıdır. (psixiki və ruhani (ruhi) sferalar insanın energetik sistemini təşkil edir: nisbətən «kobud» qatlar – psixiki aləmi, ən incə olanlar isə – ruhani aləmi) və bunların ən «incəsi», beləliklə də, ən güclüsü ruhani gücdür. Onu əldə etməyin müxtəlif yolları vardır. Lakin bunların hamısı dolaylı yollardır. Bilavasitə, birbaşa bu gücü əldə etməyin yolu isə ibadətdir, yəni o gücü bəxş edən Qüvvəyə itaətdir.

Dolaylı yolları da fiziki və mənəvi kamillik axtaran insanlar düşünmüşlər. Onlarla ümumi şəkildə tanış olaq və mahiyyətinə varmağa çalışaq. Bunlardan ən mükəmməli yoqa (hind) və siqun (Çin) sistemləridir. Bu sistemlər makro-və mikrokosmosda (kainatda və insan orqanizmində) daim, əbədi dövr edən həyat enerjisini, yaxud xüsusi substansianın mövcudluğuna əsaslanır. İnsanın sağlamlığını eləcə də, kamilliyini bu enerjinin dövrəsinə, yəni makro və mikro amillərin əlaqəsindən axtararaq məhz bu əlaqəni bərpa etməyə, gücləndirməyə cəhd edilir. Bunun üçün həm fiziki, həm də qeyri-fiziki üsullardan birlikdə istifadə edilir. Qeyri-fiziki üsul, daha dəqiq desək, psixiki özünü-tənzim, əsasən, meditasiya yolu ilə həyata keçirilir. Meditasiya transsendental və ya tranpersonal olur. Birinci halda insan Kainatda «əriməli», ikinci halda isə əksinə, öz içinə çəkilməlidir (öz «mən»ində «əriməlidir»). Buna müxtəlif yollarla (şamın alovuna tamaşa etmək, özünü işıq kimi təsəvvür etmək və s.) nail olurlar. Bunlar hamısı insanın Kainatdan güc alması, onun daha yüksək səviyyəsinə yüksəlməsi və beləliklə, həmin səviyyəyə uyğun (yəni daha *yüksək*) vəziyyətdə olması və bu vəziyyətdə yaşaması məqsədilə yerinə yetirilir. Əslində,

bunlara nail olmaq olduqca çətindir, insanın özünü bu işə həsr etməsi gərəkdir. Bunlardan bəhrələnmək və kamilliyin *müəyyən* səviyyəsinə yüksəlmək mümkündür.

Lakin Şərqin dərin biliyinə əsaslanan, kamilliyə çatmaq cəhdi olan bu üsulların bəzi sirrlərinə bələd olduqdan sonra, hər şeyə mənfəət axtaran insanlar «ədə etdikləri» gücdən özlərini işlərini nizama salmaq üçün istifadə etməyə çalışırlar. Hazırda Avropada bu üsulları qeyd edilən məqsədlə tədris edən kurslar fəaliyyət göstərir. Ola bilsin ki, bu yolla insan öz işlərini nizama sala bilər. Bunu daha asan yolla (cadu və s.) əldə etməyə çalışanlar kimi. Hər iki halda insana *hansısa* qüvvə kömək edir. O, xeyir (birinci halda) və yaxud şər (ikinci halda) ola bilər. Bəli, şər qüvvələr də insana kömək etməyə «qadirdir». Ancaq onlar bu köməyi, yaxşılığı yalnız borc verirlər – özü də yüksək faizlə. Nə vaxtsa bu borcu ödəməyin vaxtı çatır və insan ona «bağışlanmış» «neməti», üstəlik, özünün, məsələn, sağlamlığını verməli olur. Həmin qüvvələrə enerji lazımdır, bu, onların qidasıdır, onlar bunsuz yaşaya bilməzlər. Bu mənada onların «yaxşılığı» ancaq tələyə qoyulmuş yem ilə müqayisə edilə bilər. «Vergi» adlanan hallar çox zaman bu yolla baş verir.

Bu haqda ilk dəfə eşidənlər üçün inandırıcı olmasa da, deməliyəm ki, insan «tək» deyil. Kainatda, elə bizim Yer üzündə də fiziki bədənə malik olmayan, yalnız energetik bədəni olan varlıqlar mövcuddur (onları da auranı çəkən xüsusi fotoaparatlara çəkmək mümkündür). Onların çoxu yüksək şüurlu məxluqlardır və bizi «idarə edə» bilirlər.

Burada yeni heç bir şey yoxdur. Peyğəmbərimiz (s) buyurub: «Qəlbdə iki dəstə camaat olur, bir dəstə mələklərdir, xeyrə dəvət edir, o biri dəstə şeytanlardır, şərə dəvət qılır və həqqi təkzib edir». Bu *o biri dəstəni* qəlbdən qovmağın yalnız bir yolu var: sağlam fikir və düşüncələrlə yaşamaq, sağlam, saf niyyət və əməl sahibi olmaq. Əgər insan azacıq da olsa onun *dəvətini* qəbul edərsə (kin, həsəd, paxıllıq, riya, qəzəb və s. məruz qalarsa), bu, qüvvələr üçün.

Pifaqorun təbirincə desək, «başlanğıc maddə» rolunu oynayır. Belə ki, həmin qüvvələr, (psixiki enerjilər) insanın energetik sistemində bu yolla qoşula bilir (məhz neqativ fikir və düşüncələrimizin yaratdığı «sahəcik» həmin məxluqlar üçün *qoşulma nöqtəsi* olur) və bundan sonra insanı müxtəlif yollarla (vəsvəsə və s.) məhz bu cür yaşamağa, neqativ fikirlərə və işlərə təhrik edir, çünki *ac* qala bilmir. Elə bu səbəbdən də hər şey bizim düşüncələrimizdən asılı olur.

Aydın olur ki, insan şüursuz olaraq belə, «şübhəli» qüvvələrin əsirinə çevrilə bilər. Bunu şüurlu olaraq edənlər isə yalnız «Allahdan başqa ilah yoxdur» kəlamını xatırlamaq istəyirəm. Hətta şər olmasa belə, insanın güvəndiyi hər hansı qüvvə ona yalnız *nə isə* verə bilər. Hər şeyi bəxş etməyə qadir olan yeganə qüvvə Allahdır. «*Yaxud onların əməlləri ənkın dənizin zülmətinə bənzər. Onu bir dalğa, o dalğanın üstündən də bir bulud (dalğa) – zülmət üstündən zülmət ötür. O, əlini çıxartdıqda, hardasa onu görməz. Allah bir kəsə nur bəxş etməsə, onun nuru olmaz*». (Nur surəsi. 40-cı ayə).

Nə isə verə bilən «naməlum» qüvvənin, yoxsa, hər şeyə qadir olan Yaradanı seçmək insanın öz ixtiyarındadır. Deyirlər, bəndə ilə Allah arasında yetmiş nur pərdəsi var. Zənnimcə, bunlar insanın kamilləşmək yoludur və müxtəlif metodikaların, təlimlərin, sistemlərin köməyi ilə insan, olsa-olsa, kamilliyin yalnız müəyyən səviyyəsinə yüksələ bilər. Ən əsası isə bu yolda o, yanıla bilər. Yəni nəinki istədiyi məkana (məqama) yetişə bilməz, özü də bilmədən yolunu «azar», başqa məkana gedib çıxar. Yetmiş nur pərdəsi arxasında olan Allaha qovuşmaq, onunla mülaqat etmək çətindir, başqa qüvvələrlə «dil tapmaq» asandır və artıq qeyd edildiyi kimi, onlar çox zaman «çağrılmamış qonaq» olurlar. Ona görə də ibadət edən insan belə, öz ibadətində səmimi olmalı, inamı möhkəm olmalıdır, yoxsa ona başqa «allahlar» cavab verir.

Bir də hərənin **Öz** inamı var. Bu inamın hansı olmasından asılı olmayaraq, insan ona sədaqətlə qulluq etməlidir. Yalnız bu halda o öz inamının bəhrəsini görə bilər, hər cür «xəyanət» yolverilməzdir.

Mömin olan bir kəs yalnız öz dinini düşünməlidir, onun qanunlarına dəqiq əməl etməlidir. Bu qanunlar isə bizi yalnız və yalnız bir olan Allaha inanmağa, ona itaət etməyə – ibadətə dəvət edir və Rəsuli-Əkrəmin (s) buyurduğu kimi: «İbadətlərin əfsəli duadır». O, insanın həm ruhi, həm psixiki, həm də fiziki aləmin müvazinata gətirir, insanı (eləcə də, mühiti) saflaşdırır, duruldur, ruhən güclü olan insan bütün buxovlardan azad olur. Dua, qeyd edilən neqativ psixiki enerjiləri insana yaxın buraxmayan güclü vasitədir. Çünki o, insanın (yəni onun ruhunu) xüsusi növ enerji ilə qidalandırır. Bu, ruhi, o birilər isə psixiki («kobud» – zəif) enerji olduğu üçün onları dəf edə bilir.

Sağlam fikirdən, düşüncədən söhbət gedərkən istər-istəməz əxlaqa, əxlaqların ən gözəli olan, sözə, niyyətə, əmələ dəyər verən İslamaistinad etdim. Ona olan inam sayəsində, onun böyük gücü sayəsində Azad İnsan olmaq böyük xoşbəxtlikdir. Sağlam fikirlərlə yaşamaq insanın qəlbində xoşbəxtlik hissi doğurur və insanın **bu dünyanın** həyatı ilə uyğun gəlməyən **öz** – xoşbəxt həyatı olur.

İnsanın xoşbəxtliyi onun öz bütövlüyünü hiss etməsi ilə bağlıdır. İnsanın şüuru Fövqəlfüurun bir parçası olduğundan, öz-özünüdə tam deyil, hissədir. Elə bu səbəbdən də insan daim qarşısızalınmaz global tənhalıq hiss edir və bu tənhalıqdan qurtulmağa can atır. Məhz bu tənhalıqdan qurtulan zaman insan xoşbəxtlik hiss edir. Məsələn, özüne həmfikir tapan zaman. İnsan öz daxili aləmi ilə xarici aləm arasında, o cümlədən, onun hər hansı parçası ilə – başqa insanlarla hər hansı oxşarlıq tapdıqda sevinir (xoşbəxt olur). Çünki bu zaman öz daxilini xarici aləmlə qovuşdura bilir, başqa sözlə, öz bütövlüyünə qovuşur. Bunun ən aşağı səviyyəsi insanın öz bütövlüyünü maddi aləmdə (maddi nemətlərdə) «tapmasıdır».

İnsanı Ucalığa aparan, yaxınlaşdıran, dünyaya baxışını dəyişməyə, azad olmağa kömək edən iki böyük qüvvə (daha doğrusu, məqam) vardır: Sevgi və Yaradıcılıq. Bunlar insanı öz bütövlüyünə qovuşdurduğu üçün xoşbəxt edə bilir. Sevgi – başqa

insan vasitəsilə, Yaradıcılıq – iş vasitəsilə. Xatırlayırsınızmı, bu Sevgi o böyük SEVGİ-yə aparan yoldur, vasitədir demişdim. Sevgi – ürəyi hər cür nifrətdən təmizləyən, insanın özünü hamıdan xoşbəxt hiss etməyə vadar edən, heç kimə həsəd aparmağa ehtiyacı olmayan insana çevirən, bütün dünyəvi nemətləri insanın gözündə heçə çevirən bir qüvvədir. Təəssüf ki, bu öləri dünyada o da zamana tabe olur, istəsək də, istəməsək də, nə qədər uzun çəksə, iz qoysa belə, öləri olur. İz isə artıq Sevgi deyil. Bir də, «hər şeyə hökm çatır, qəlbə yox» və «kənül quşu da hər dənə dənəməz».

Yaradıcılıq qabiliyyəti də Sevgi kimi hər insana verilmir. Yaradıcılıq, adətən, insanın hər hansı bir işdə nəyə bir yenilik tapmasıdır. Bu «yenilik» – xarici aləmin təzahürü onun daxili aləminə yaxın olduğu üçün insana sevinc bəxş edir. Uşaqlar üçün hər şey eynidir, ona görə də hər şey kəşf, hər şeylə tanışlıq, yəni hər bir iş yaradıcılıq olur. Elə bu səbəbdən də uşaqlar özünü daim xoşbəxt hiss edir, darıxmır və s. Hər bir insan özünün sevimli işini tapa bilər və bu işlə məşğul olmaq onun yaradıcılığı ola bilər. Yaradıcılıq heç də yalnız sənət şedevrləri yaratmaq deyil. İnsan gördüyü işdən zövq alırsa, bu iş ona bütün dünyanı «unutdurursa», insan «səbəbsiz» sevinc, uralıq duyarsa, saflaşarsa, bu, elə yaradıcılıqdır. Ana öz uşağına nəyə öyrədərkən, başa salarkən nə qədər xoşbəxt olur !

Məşğuliyyət baxımından da insan öz yerində olmalıdır. Əgər insan sevmədiy işlə məşğuldursa, o, əvvəl-axır mütləq xəstələnəcəkdir. Öz ürəyicə olan işlə məşğul olmaq insanın ömrünü uzadır. İnsan öz ürəyincə olmayan işlə məşğuldursa, həmin iş çətin alınır və yaxud, ümumiyyətlə alınmır.

Bilirik ki, ürəkəçən şeylər energetik sistemi (konkret olaraq, qoloqrafik sahəni) gücləndirir, xoşagəlməyən şeylər isə zəiflədir. Əgər iş insanın ürəyincə deyilsə («xoşagəlməyən»dirsə), insan həmin işi görməyə həvəssiz olur, tənbellik edir (enerjisi çatışmır). Deməli, insanı qane edən, ürəyincə olan iş odur ki, insan ona həvəslə girişir, yorulmur (fikir verin: yorulma

təkcə fiziki səbəbdən deyil) və iş asan alınır («ürəkaçan» iş «ələvə» enerji verdiyindən). Ona görə də, yalnız pul qazanmaq xətrinə iş seçmək düzgün deyil. Əslində, insana elə öz ürəyincə olan işlə məşğul olarsa, pulu asanlıqla qazana bilir. Ümumiyyətlə isə özünə xoş gələn, zövq aldığı işlə məşğul olmağa **borcludur**, çünki həmin iş məhz insanın həyatda görməli olduğu işdir – öz işidir.

Əgər ürəyinizcə olan iş sizin əsas işiniz ola bilməyibsə, onu bu və ya başqa şəkildə həyata keçirməyə çalışın. Əgər ürəyinizcə olan işin nədən ibarət olduğunu bilmirsinizsə, onu ayırd etməyə çalışın. Kimin üçünsə bu, ev işləri ilə məşğul olmaq, kimin üçünsə bağa qulluq etmək, kimin üçünsə bədii yaradıcılıq ola bilər.

Əgər əsas işiniz sevimli işiniz deyilsə və hazırda onu dəyişməyə imkanınız yoxdursa, ona olan münasibətinizi dəyişməlisiniz. Sevmədiyi işlə məşğul olmaq orqanizmi zəhərləyir. Məşğul olduğunuz hər bir işdə yeni, indiyə qədər görmədiyiniz cəhətlər, yaradıcılıq elementləri tapmağa çalışın.

Sevginin də, yaradıcılığın da böyüklüyü insana başqalarının görə bilmədiklərini görmək qabiliyyəti bəxş etməsindədir. Deyirlər, sevənin gözündə pərdə olar. Həqiqətdə isə sevən insan başqalarının gördüyü kimi qəbul etdiyini olduğu kimi görür, öz sevdiyinin – yəni insanın ilahi təbiətini hiss edə bilir. Əslində, yalnız sevgi bitəndən sonra pərdə gəlir insanın gözüne və o, hər şeyi yox, görə bilmədiyini görür – hamı kimi. Yaradıcı insan da başqalarının adı, mənasız saydığı şeylərdə bir qeyri-adilik, qəribəlik görür. Yox, o «dəli» olmayıb gözündən pərdə çəkilib – hər şeyi **olduğu kimi** görə bilir.

Bəli, dünyamız belədir – sevənlərin gözündə olduğu kimi, yaradıcılıq anlarında hiss etdiyimiz kimi. Onun bu cür olduğunu görməməyimizə səbəb gözlərimiz qarşısındakı pərdədir. Məhz gözləri qarşısında pərdə olmayan insan Azad İnsandır. Deyirlər, həyatda sevgi yoxdur, insanın özünü sevməsinə inandırması var, yəni sevginin imitasiyası var. İnanıram. Yoxsa, insan birdəfəlik Azad olardı, birdəfəlik xoşbəxt olardı. Amma insan əsl xoşbəxtliyin də dadını bilmir, onun imitasiyasını – həzzi, zövqü, ləzzəti dadır.

Əsl xoşbəxtlik isə başqadır. Ara-sıra hiss edirik bu xoşbəxtliyi – «mağara obrazı» haqqında danışarkən yazmışam bu haqda.

Beləliklə, əsl xoşbəxtlik – insanı rahat, azad, uca edən anlar, onun özünü tənha hiss etmədiyi anlardır. Bu, Sevgi və Yaradıcılıq da ola bilər, öz iradəsi hesabına da buna nail ola bilər (meditasiya). Bütün bu hallarda insanın daxili aləmini xarici aləmə qovuşması müvəqqəti və qismən olur. Yalnız ibadət insanı bu aləmlə tam qovuşdura bilər. İbadət zamanı insan xarici aləmin hər-hansı parçası, təzahürü ilə, yaxud onun «naməlum» hissəsi ilə qovuşmur, bütövlükdə onda əriyir. Məhz buna görə də onun hər bir parçası, təzahürü insan üçün *doğma olur*. SEVGİ ürəyi hər cür nifrətdən, kindən, bu səbəbdən təmizləyir. İnsan öz böyüklüyünü, bütövlüyünü – tənha olduğunu hiss edir.

Müasir insan isə öz darıxdırıcı tənhalığından qurtulmaq üçün müxtəlif əyləncələr («narkotiklər») «kəşf edir». Lakin onlar insanı tənhalıqdan qurtarmır – xoşbəxt edə bilmir. İnsanın «gizlənmiş» tənhalığı nə vaxtsa üzə çıxır və daha cansıxıcı olur. Bu «narkotiklərin» son həddini – əsl narkotiki götürək. Bu zaman həzz də «sonsuz» olur, ondan gələn əzab-əziyyət də. İstənilən həzz, nəşə də «abstensiya sindromu» qaçılmazdır. Ona görə də, həzz, nəşə, ləzzət xoşbəxtliyin imitasiyası ola bilər. Adətən, insan tənhalıqdan qurtulmaq, öz bütövlüyünü hiss etmək üçün uyur bunlara – özünə həmfikirlər, «həmkarlar» tapdığı üçün bir qədər «bütövləşir». Bəzən içki düşkünü olan bir adam sonradan dinə üz tutur. Burada təəccüblü heç nə yoxdur – o, elə əvvəldən öz bütövlüyünü axtarırdı. Gəlin, heç kəsi qınamayaq, çətinlə, darda kömək etməyə – bütöv olduğunu hiss etdirməyə çalışaq.

Mənim «mətləbdən uzaqlaşmağıma», sağlamlıq üçün təmiz fikirlərə malik olmağın vacibliyindən, nifrətin, kinin, həsədin onun yönəldiyi obyektə yox, insanın özünə zərər verdiyindən danışmaq əvəzinə, mənəviyyatdan, yaradıcılıqdan, sevgidən danışmağıma səbəb məhz onların insanın qəlbindən kini, nifrəti, həsədi, bir sözlə,

bütün neqativ hissləri silməyə qadir olmasıdır. Axı, «əsəblərinizi qoruyun» kimi məsləhətlərlə onları qorumaq (sinir sistemini möhkəmləndirmək), yaxud, neqativ fikirlərin necə zərərli olduğunu bilməklə həmin fikirlərdən əl çəkmək mümkün deyil, insan özünü buna nəqədər məcbur etsə də. Bunun üçün ruhun, düşüncənin müvafiq halı lazımdır. Bu halı bəxş edən isə məhz toxunduğum cəhədlərdir. Bunun üçün həqiqətlərin insana açılması lazımdır – gözləri önündəki pərdənin çəkilməsi lazımdır. Bunu edə biləcək qüvvə də toxunduğum cəhətlərdir.

İstəmədiyim bir halda mövzu bir qədər əhatəli alındı. Demək istədiyim isə çox sadədir: düşüncə və fikirlərimiz, sözlərimiz bir enerji parçası olaraq, istər nəhəng energetik sistem olan Kosmosda, istərsə də onun ayırmaz hissəsi olan energetik bədəndə olan «əks-səda» yaradır. Məhz bu əks-səda da insan üçün (o cümlədən, fiziki bədən üçün) izsiz ötürür.

Məhz qəlbin, ruhun vəziyyətini birinci – əsas götürməyə səbəb isə sağlamlığın digər şərtlərini yalnız onu fonunda əhəmiyyət kəsb etməsidir, bütün digər şərtlərin «pozulduğu» halda belə onun gücü ilə xəstəliyə qalib gəlməyin mümkünlüyüdür.

Peyğəmbərimiz (s) : «Kimdə Allahu-təalanın əxlaqından bir əxlaq olarsa o, cənnətlikdir» buyurmuşdur. Əlbəttə, biz sadəcə cənnətlik olmaq xətrinə olmaq yox, həqiqətləri dərk edərək bu yolu tutmalıyıq. Neqativ enerji mənbəyi olan fikirlərdən də ona görə uzaq olmamalıyıq ki, bu, bizim sağlamlığımıza ziyandır, həm də Allah-təala belə əmr edib. Bunları bilmək Təbiətin bizi yaxşı olmağa «məcbur» etdiyini, özümüz bunu etməsək, xəstəliklər yolu ilə bunu bizə anlatmağını bilməyimiz üçün, bir sözlə, həqiqətləri anlamağımız üçün lazımdır. Həqiqətləri anlayan hər bir kəs isə Haqq yolunu tutacaqdır.

MÜNDƏRİCAT

Elm, təbabət və həqiqət.....	4
Sağlamlıq haqqında.....	24
Ruh haqqında.....	54
Sağlam fikir.....	92

E-mail: ssb@box.az