

ზვიად ოქროპირიძე

აზრის ძალა, ქვეყნობიერი და სამყაროს შემოქმედი

პრაქტიკული რჩევები ჩემს შვილებს:

რა უნდა ვიცოდეთ აზრის
ძალისა და ქვეყნობიერის შესახებ

რას ნიშნავს „თვითცნობიერება“ ანუ
„ინტროსპექცია“ და რა არის მისი მეთოდი

რა არის „რწმენის ძალა“, როგორ მუშაობს
მისი მექანიზმი და რეალურად რა შეუძლია მას

რა არის პოზიტიური და ნეგატიური
აზროვნება და როგორ ხდება აზროვნების პროგრამირება

რას ნიშნავს სიტყვები: „ადამიანი არის
სულიწმინდის ტაძარი“ და „უფლის სასუფეველი ჩვენშია“

როგორ გამოვიყენოთ მიღებული ცოდნა რეალურ
ცხოვრებაში და გავხდეთ ისეთები, როგორიც ჩვენ გვინდა

2024 წელი

აზრის ქალა, ქვესნობიერი და საყაროს შექმნა

პრაქტიკული
რჩევები ჩემს შვილებს:

რა უნდა ვიცოდეთ აზრის
ძალისა და ქვესნობიერის შესახებ

რას ნიშნავს „თვითცნობიერება“ ანუ
„ინტროსპექცია“ და რა არის მისი მეთოდი

რა არის „რწმენის ძალა“, როგორ მუშაობს
მისი მექანიზმი და რეალურად რა შეუძლია მას

რა არის პოზიტიური და ნეგატიური
აზროვნება და როგორ ხდება აზროვნების პროგრამირება

რას ნიშნავს სიტყვები: „ადამიანი არის
სულიწმინდის ტაძარი“ და „უფლის სასუფეველი ჩვენშია“

როგორ გამოვიყენოთ მიღებული ცოდნა რეალურ
ცხოვრებაში და გავხდეთ ისეთები, როგორც ჩვენ გვინდა

ს ა რ ჩ ე ვ ი

№	ნაწილის/თავის სათაური	გვერდი
	შესავალი	5
	ჩვენი მისია (წინასიტყვაობა)	13
	ჩვენი მისია (ლექსი)	15
1	I ნაწილი მეცნიერების შეხედულებები აზრის ძალისა და ქვეცნობიერის შესახებ	24
1.1	ზოგადი მიმოხილვა	24
1.2	ჯო დისპენზა	27
1.3	ჯომეფ მერფი	35
1.4	ჯონ კეხო	50
1.5	ჯეიმს ბორჯი	51
1.6	ლუიზა ჰეი	54
1.7	რონდა ბრენი	57
1.8	უილიამ ატკინსონი	59
2	II ნაწილი თვითდაკვირვება ანუ ინტროსპექცია	65
2.1	ზოგადი მიმოხილვა	65
2.2	ალექსანდრე შევცოვი	73
	III ნაწილი რას ნიშნავს სიტყვები: „ადამიანი არის სულიწმინდის ტაძარი“ და „უფლის სასუფეველი ჩვენშია“	84
3.1	ზოგადი მიმოხილვა	84
3.2	ამონარიდები სახარებიდან, წმინდა წერილებიდან და წმინდა მამების გადმოცემებიდან	94

№	ნაწილის/თავის სათაური	გვერდი
4	IV ნაწილი მსგავსება რელიგიასა და მეცნიერებას შორის	100
5	V ნაწილი ჩემი რჩევები - როგორ გამოვიყენოთ მიღებული ცოდნა რეალურ ცხოვრებაში და გავხდეთ ისეთები, როგორიც ჩვენ გვინდა	110
5.1	ზოგადი მიმოხილვა	110
5.2	საკუთარი თავის გაცნობიერების (ინტროსპექციის) მეთოდი	116
5.3	აზროვნების დიაგნოსტიკა	127
5.4	თვითკრიტიკულობა და ობიექტურობა	132
5.5	პოზიტიური და ნეგატიური აზროვნება:	134
ა)	პოზიტიური აზროვნება	137
ბ)	საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქ ილია II-ის ლექსი: „ყველაფერი კარგად იქნება“	140
გ)	ნეგატიური აზროვნება	141
5.6	ადამიანის ჰარმონიული მდგომარეობა	146
5.7	ადამიანის ხელახალი პროგრამირება	148
(I)	მიზნებისა და სურვილების და განსაზღვრა	149
(II)	ადამიანის პროგრამირების სპეციალური მეთოდები:	152
(1)	აზრისა და სურვილის ვიზუალიზაციის მეთოდი	153
(2)	გონებისა (ყურადღების) კონცენტრაციის მეთოდი	155
(3)	აზრისა და სურვილის გულში წარმოთქმის მეთოდი	159
5.8	„რწმენის უნივერსალური კანონი“	160
5.9	აფირმაციები ანუ ე.წ. „სამეცნიერო ლოცვა“:	162

№	ნაწილის/თავის სათაური	გვერდი
(ა)	ლოცვა-აფირმაციების სტრუქტურა	165
(ბ)	სირთულეებისა და ბარიერების გადალახვა	167
(გ)	„სადღევრძელო“, როგორც აფირმაცია ☺	168
(დ)	ემოციური მდგომარეობა აფირმაციების დროს	169
(ე)	რელიგიური ემოციები	169
(ვ)	ჩემი ლოცვა/აფირმაციები და განკურნების პრაქტიკა	176
(ზ)	ჩემი ლოცვა	179
(თ)	ჩემი აფირმაცია	181
5.10	ლოცვის შინაარსი სხვადასხვა რელიგიაში	182
	შეჯამება	185

ISBN 978-9941-9884-5-5

© ზვიად ოქროპირიძე
ყველა უფლება დაცულია

შ ე ს ა ვ ა ლ ი

ეს წიგნი არის ჩემი პირველი გამოცემის („ჩვენი თავის გასაღები“) ერთგვარი გაგრძელება 2022 წელს, როდესაც დავასრულე პირველ წიგნზე მუშაობა, იმ მომენტისთვის ვფიქრობდი, რომ მე მთლიანად გადმოვეცი ის, რისი თქმაც მსურდა და აღარ ვაპირებდი რაიმეს დამატებას ან ახლის დაწერას, მაგრამ წიგნში განხილულმა თემატიკამ იმდენად გამიტაცა, რომ საჭიროდ ჩავთვალე კიდევ ერთხელ მივბრუნებოდი აღნიშნულ საკითხს და კიდევ უფრო ღრმად ჩავწვდომოდი იმ „დაფარულ სიბრძნეს“, რომელიც უკავშირდება აღამიანის მიერ საკუთარი თავის გაცნობიერებისა და განვითარების ფენომენს.

კერძოდ, წიგნზე მუშაობის დასრულებისა და მისი გამოცემის შემდეგ, მე უფრო კრიტიკული თვალით შევხედე ჩემს ნაშრომს და აღმოვაჩინე, რომ რელიგიური თემატიკის გარდა, წიგნის მთავარი არსი ფოკუსირდებოდა მხოლოდ აღამიანის მიერ საკუთარი თავის გაცნობიერებისა და პირადი უნარ-ჩვევების განვითარების ირგვლივ. ანუ, ჩემი თვალთახედვით, გამოლიოდა, რომ ეს იყო აღამიანის განვითარებისა და სრულყოფის მაქსიმალური პიკი, თუმცა შემდეგ ბუნებრივად წამოვიდა ისეთი კითხვები და თან იმდენ მასალასაც გავეცანი, რომ მივხვდი კიდევ ერთ რამეს - რომ სინამდვილეში აღამიანის განვითარებისა და სრულყოფის ზღვარი არ არსებობს და რომ ეს პროცესი სწორედ აღამიანის მიერ საკუთარი თავის გაცნობიერების შემდეგ იწყება. ანუ თვითცნობიერება არის განვითარების უმნიშვნელოვანესი, მაგრამ მაინც საწყისი საფეხური და მას მოსდევს უკვე საკუთარი გემოვნების და შეხედულების მიხედვით საკუთარი თავის კონსტრუირება და აღამიანის უნიკალური ნიჭისა და შესაძლებლობების გამოვლენა.

წიგნის შესავალ ნაწილში მინდა ვისაუბრო ასევე იმაზეც, თუ როგორ განვითარდა ახალი წიგნის დაწერის იდეა და რა ძირითადმა ფაქტორებმა განაპირობა ასეთი გადაწყვეტილების მიღება. პირველი ინტერესი, რაც წიგნის დასრულების შემდეგ

გამიჩნდა იყო ის, რომ გამერკვია, თუ რეალურად რა ძალა შეიძლება ჰქონოდა ისეთი ადამიანის გონებაში დაბადებულ ამრს, რომელმაც მიაღწია თვითცნობიერების უფრო მაღალ დონეს, უსარგებლო ამრებისგან განმინდა გონება და დაეუფლა საკუთარი ამრების მართვის უნარს და აღმოვაჩინე, რომ ჩემს მსგავსად თურმე უამრავი ადამიანი ფიქრობს ამ საკითხზე. უფრო მეტიც, თურმე ეს საკითხი ყოფილა თანამედროვე მეცნიერების ერთ-ერთი ყველაზე დიდი გამოწვევა. დღეისათვის მეცნიერები ცდილობენ იმის გარკვევას, თუ რეალურად რა შეუძლია ადამიანის გონებაში დაბადებულ ამრს და მათი დიდი ნაწილი მიდის იმ დასკვნამდეც, რომ ამრი ეს არის ადამიანის ტვინში კვანტური პროცესების განვითარების შედეგად წარმოქმნილი ერთგვარი „მატერიალური საგანი/ნივთი“, რომელიც უდიდეს გავლენას ახდენს არა მხოლოდ ადამიანის ფორმირებაზე, არამედ გააჩნია კიდევ დიდი „სასწაულებრივი ძალაც“ - თვითგანკურნების უნარი და სხვა თვისებები. ამასთან, მეცნიერების ერთ ნაწილს მიაჩნია, რომ „ამრის ძალას“ რეალური გავლენა გააჩნია მხოლოდ ამ ადამიანზე (მის მფლობელზე), ხოლო მეორე ნაწილი კი ფიქრობს, რომ მას პირდაპირი გავლენა შეიძლება ჰქონდეს ასევე სხვა ადამიანებსა და საგნებზეც. ამ კონტექსტში, აქტიურად განიხილავენ აგრეთვე პოზიტიური და ნეგატიური ამროვნების მნიშვნელობას, ადამიანის ფსიქიკის პროგრამირების მეთოდებს, მისი სასურველი მიმართულებით განვითარების ტექნიკას და ა.შ.. საბედნიეროდ, დღეისათვის არსებობს ძალიან ბევრი ლიტერატურა, რომელიც დაეხმარება ცნობისმოყვარე ადამიანს ამ საკითხების უკეთ გარკვევასა და გააზრებაში. მე შეგეცდები მხოლოდ მოკლედ მიმოვიხილო რამდენიმე ცნობილი მეცნიერის მოსაზრება, ვისაუბრო ასევე მის შესაძლო მსგავსებაზე რელიგიასთან და საბოლოო ჯამში, აღნიშნულ საკითხებთან დაკავშირებით ჩამოვაყალიბო ასევე ჩემი რჩევები და რეკომენდაციები.

აქვე მინდა ორიოდ სიტყვით გადმოვცე ის ემოციები და განცდები, რომელიც მე დამეუფლა „ამრის ძალასთან“ დაკავშირებული მასალების გაცნობის პროცესში. აღმოჩნდა, რომ ძალიან ბევრი მეცნიერი თუ მკვლევარი ამრისთვის რეალური ძალის მინიჭების შესაძლებლობას განიხილავს სწორედ საკუ-

თარი თავის გაცნობიერების შემდეგ, ჩემთვის სრული მოულოდნელობა და დიდი სიურპრიზი იყო ის, რომ ისინი ზუსტად ისე აღწერენ თავთცნობიერების იმ მეთოდსა და გზას, რომელზეც საუბარია ჩემს პირველ წიგნში, რაც მე მანამდე ვერ მღვიძიე. რა თქმა უნდა მე აღფრთოვანებული და გაოცებული ვიყავი, როდესაც ვეცნობოდი აღნიშნულ ნაშრომებს და კიდევ უფრო ვრწმუნდებოდი იმაში, რომ თავთცნობიერების მიღწევა არის ადამიანის ერთ-ერთი უმთავრესი ამოცანა და მისი განვითარების სწორი გზა. სამწუხაროა, რომ ჩვენი ცხოვრების არც ერთ ეტაპზე ამას არავინ გვასწავლის და ყველას ინდივიდუალურად გვინევს ასეთი ბუნდოვანი გზების გაკვლევა.

ხოლო ის, რომ თავთცნობიერების მეთოდს, ჩვენი ცხოვრების არც ერთ ეტაპზე არავინ გვასწავლის, ამის შესახებ წუხილი მე ჩემს პირველ წიგნშიც გამოვთქვი. არადა, გონიერ ადამიანს აქვს იმის გამძაფრებელი სურვილი და მოთხოვნილება, რომ იცოდეს თუ ვინ არის ის, მაგრამ სამწუხაროდ მისი მოჭარბებული ინტერესი ცხოვრების ლაბირინთებში იკარგება და ადამიანი ისე მიდის ამ ქვეყნიდან, რომ ვერც კი იგებს პასუხს ცხოვრებაში მისთვის ყველაზე საინტერესო და მთავარ კითხვაზე, გულახდილად რომ ვითხრათ მეგონა, რომ ამ საკითხის მიმართ არ არსებობდა არანაირი სამეცნიერო ინტერესი და ეს სფერო სრულიად ხელოვნობის დარგად იყო, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ თურმე ეს ასე არ არის. ამ წიგნის დასრულებისას მე ერთი გასათვალისწინებელი ნაშრომის წაგანწყვიდი. ეს მეცნიერი არის ფსიქოლოგიის პროფესორი და პრაქტიკოსი ფსიქიატრი ალექსანდრე შევცოვი. მან, მთელი თავისი შემოქმედება მიუძღვნა უშუალოდ თვითდაკვირვებას (ანუ ინტროსპექციას) და „სუბიექტურ ფსიქოლოგიას“. ამავე დასახელებით გამოცემულ თავის ნაშრომში, ეს ადამიანი დეტალურად აღწერს თვითდაკვირვების (ანუ ინტროსპექციის) გარშემო ატეხილ ცხარე სამეცნიერო დისკუსიას, მიმოიხილაგს მას ისტორიულ ჭრილში და ასახელებს იმ მიზეზებსაც, რის გამოც დაიხურა ეს თემა და დედოფალ მას დიდი „ბოქლომი“. უფრო გრცლად მის შემოქმედებას მე ცალკე თავში გავშლი, მაგრამ შესავალ სიტყვაში გაგაჟღერებ მხოლოდ მის ფინალურ მოსაზრებას, რომ - თვითდაკვირვება, როგორც ფსიქოლოგიის კვლევის საგანი, ასე ვთქვათ

„დაინუნა“ ე.წ. „მსოფლიო სამეცნიერო ელიტამ“, თითქოსდა მასში არსებული სუბიექტური ფაქტორების სიმრავლის გამო. არადა, სინამდვილეში, აღნიშნული გადაწყვეტილებების რეალური მიზეზი მდგომარეობდა იმაში, რომ სახელმწიფოსა და საზოგადოების მმართველ პოლიტიკური, სამეცნიერო თუ რელიგიური ცენტრების ინტერესებში არ შედიოდა - ადამიანებში თავისუფალი და ინდივიდუალური აზროვნების წახალისება, რომლის შესაძლებლობასაც იძლეოდა თვითგამოკვლევის მეთოდი. მათ სურვილი ჰქონდათ, რომ მუდმივ კონტროლსა და მორჩილებაში ჰყოლოდათ საზოგადოების ფართო ფენები და ა.შ.. აღექსანდრე შვეცოვი იმასაც ამბობს, რომ თვითგამოკვლევისთან დაკავშირებული ინფორმაცია დღეისათვის დახურულია და მაქსიმალურად არის ხელმიუწვდომელი. მე გადავამოწმე ეს საკითხი ქართულ საინფორმაციო სივრცეში და აღმოჩნდა, რომ საქართველოში მართლაც არ არსებობს მსგავსი დასახელების არცერთი ნაშრომი. ფსიქოლოგიის სფეროში გამოცემული სახელმძღვანელოები მხოლოდ ზედაპირულად და ისიც ფრაგმენტულად მიმოიხილავენ აღნიშნულ თემატიკას.

წიგნზე მუშაობის დროს შემდეგი მიგნება იყო ის, რომ „აზრის ძალასთან“ ერთად მეცნიერები ფართოდ განიხილავენ ასევე ადამიანის ქვეცნობიერის ფენომენს, მის შესაძლებლობებსა და გავლენას ადამიანის აზროვნების, გრძნობების, ღირებულებებისა და საერთოდ სულიერი სამყაროს ფორმირებაზე. ბევრი მათგანი ამტკიცებს, რომ წარმატებულ თუ წარუმატებელ ადამიანს ქმნის სწორედ ქვეცნობიერი და ეჭვი არ ეპარებათ ასევე მის „ყოვლისშემძლეობაშიც“. საგულისხმოა ისიც, რომ მკვლევარები გაბედულად და სრული დარწმუნებით საუბრობენ ქვეცნობიერის არსზე/მის ბუნებაზე და ასევე იმაზეც, თუ რეალურად როგორ მუშაობს ეს უნიკალური მექანიზმი. ბევრი მათგანი ირწმუნება, რომ ქვეცნობიერის ძალა ეფექტურად მუშაობს და ასრულებს ადამიანის ჩანაფიქრს და სურვილებს იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანი მიაღწევს გარკვეული განვითარების საფეხურებს - მოიპოვებს სიმშვიდეს, განთავისუფლდება მანკიერი ფიქრებისგან, აგრესიისგან, შურისგან და აღივსება სხვების მიმართ სიყვარულის, თანაგრძნობისა და პა-

ტივისცემის გრძნობით და ა.შ... როდესაც გვეცნობოდი ქვეცნობიერის ასეთ უნიკალურ ბუნებას და თვისებებს, ლოგიკურად გამიჩნდა ასეთი კითხვა, თუ სინამდვილეში რა მოვლენა იყო ეს ქვეცნობიერი, რომელიც რატომღაც **ე.წ. „კეთილშობილ ადამიანებს“ უსმენს და რა კავშირი შეიძლება ჰქონდეს მას რელიგიასთან.** ამ კითხვაზე პასუხის ძიებაში ისიც გავარკვეე, რომ თურმე არსებობენ ისეთი ადამიანებიც, რომლებიც **ქვეცნობიერს პირდაპირ აიგივებენ ღმერთის ძალასთან** და ამტკიცებენ, რომ ეს ერთი და იგივეა (მაგალითად, ამერიკელი ფსიქოლოგი **ჯორჯ მერფი** და სხვ.).

მოკლედ, **ქვეცნობიერისა და რელიგიის შესაძლო კავშირის კვლევა-ძიებაში** კიდევ ერთხელ მივუბრუნდი ქრისტიანულ მოძღვრებას და მის ერთ-ერთ მთავარ **სწავლებას წმინდა სამების**, უფრო ზუსტად კი - **„სულიწმინდა ღმერთის“** შესახებ, რომელიც ამ საკითხთან დაკავშირებით ყველაზე უფრო ახლოს მომეჩვენა. ამავე კონტექსტში, საგულისხმოდ მენიშნა ასევე სახარებისეული სიტყვები: **„ადამიანის სხეული არის ტაძარი სულიწმინდისა“**, **„უფლის სასუფეველი ჩვენს შიგნით არის“** და **„ჩვენთან არს ღმერთი“**. საინტერესოდ მომეჩვენა ასევე სიტყვები: **„ღმერთშიმოსილი“** და **„ღვთისმოსავი“**, რომელიც პირდაპირ მიგვანიშნებენ იმაზე, რომ ქრისტიანული გაგებით, **ღმერთი განწმენდილი ადამიანების ირგვლივ არის - მათ აკრავს და მათთან ერთად იმყოფება.** ამ სიტყვების ნამდვილ არსს და მნიშვნელობას კარგად ხსნიან **ეკლესიის წმინდა მამები.** მათი გადმოცემებიდან ჩვენ ვიგებთ, რომ **ქრისტეს ერთ-ერთი უმთავრესი სწავლება ეძღვნება ასევე ადამიანებისთვის იმ დაფარული სიბრძნის გადმოცემას, რომ ადამიანი არის „უფლის ტაძარი“** და რომ **ჩვენს შიგნით სულიწმინდა ღმერთი სუფევს. ფაქტიურად, მსგავსი მოძღვრება მანამდე არც ერთ სხვა რელიგიას არ უქადაგია.** ამ საკითხს გვერდს უვლიდა ყველა სხვა რელიგია და **თვით ინდუისტებიც კი,** რომლებიც ერთი შეხედვით თითქოს ყველაზე უფრო ახლოს იდგნენ ამ მოსაზრებასთან, ადამიანის შინაგან სამყაროზე ბევრი საუბრის მიუხედავად მაინც ბოლომდე ვერ ხსნიდნენ ამ **„დაფარულ სიბრძნეს“** და **თვითონ ადამიანებს მიიჩნევენ ღმერთებად.** ქრისტიანული გაგებით კი, **ადამიანი ვერასოდეს გახდება ღმერთი.** ის შეიძლება მხოლოდ მიუახლოვდეს მას და

შეიმოსოს მისი ძალითა და ენერგიით. სწორედ, ასე უნდა გავიგოთ ჩვენ ქრისტიანული გალმერთების იდეაც („თეოზი“).

როგორც ვხედავთ, მეცნიერებაც და რელიგიაც რაღაც მსგავს თემატიკას ეჭიდება - ორივე საუბრობს ადამიანის შინაგან სამყაროში არსებულ რაღაც ძალაზე/სუბიექტზე/პირზე, რომელიც ადამიანის მიმართვის მთავარი ადრესატია. ერთი შეხედვით, მათ შორის განსხვავება მდგომარეობს ამ ძალის სახელწოდებასა და დახასიათებაში. კერძოდ, მეცნიერები მას ისევე ადამიანის გონების ნაწილად განიხილავენ და არაცნობიერ გონებას ანუ - ქვეცნობიერს უწოდებენ, ხოლო რელიგია (უფრო ზუსტად კი ქრისტიანობა) არ თვლის ამ ძალას ადამიანის შემადგენელ ნაწილად და მას სამყაროს შემოქმედ ღმერთს უწოდებს. რა თქმა უნდა ყველა ამ საინტერესო საკითხს კიდევ ერთხელ მივუბრუნდები და უფრო ფართოდ გავშლი წიგნის მომდევნო თავებში.

ამრიგად, როგორც დავინახეთ, წიგნის შესავალში მოკლედ მიმოვიხილე მისი დაწერის განმაპირობებელი თითქმის ყველა ძირითადი ფაქტორი, მაგრამ არ მისაუბრია კიდევ ერთი უმთავრესი მიზეზის შესახებ, რომელმაც შესაძლოა ყველაზე უფრო მეტად განაპირობა ამ საქმის ბოლომდე მიყვანა. საქმე იმაშია, რომ პირველ წიგნზე მუშაობის პერიოდში მე ერთი ძალიან არასასიამოვნო ამბავი შემემთხვა - ერთ „მშვენიერ დღეს“, დილას, სახლიდან გასვლისას, სრულიად უწყინარ სიტუაციაში, მოულოდნელად ერთი თვალიდან თითქმის სრულად დაგვარგე მხედველობა. მანამდე მე მხედველობის პრობლემას არასდროს შევუწუხებდვარ და შეიძლება ითქვას, რომ სუპერიდეალური მხედველობაც მქონდა. ჩემთვის ეს იყო ძალიან დიდი შოკი და დისკომფორტი, რომელიც ხელს მიშლიდა ყველაფერში. რა თქმა უნდა პირველ რიგში მივედი ექიმთან და გამოკვლევების შედეგად დამიდგინდა „თვალის რადიქლოპათია“, თუმცა მისი გამომწვევი მიზეზი ვერ გაირკვა. სანყის ეტაპზე დამინიშნეს მედიკამენტური მკურნალობა, მაგრამ სამწუხაროდ გამონერილი წამალი საქართველოში არ იშოვებოდა და ის ვერც სხვა პრეპარატით ჩანაცვლდა. იმის გამო, რომ თვეების განმავლობაში მდგომარეობა არსებითად არ გამიუმჯობესდა, ექიმმა მიიღო უკვე მედიკამენტური ინექციით მკურ-

ნალობის გადაწყვეტილება, თუმცა მდგომარეობის გაუარესების შიშით მე თავი შევიკავე საკუთარ თავზე ექსპერიმენტის ჩატარებისგან. ე.ი. ფაქტობრივად გამოვიდა, რომ მკურნალობა არ ჩამტარებია და დავრჩი მთლიანად ღვთის იმედად. ერთი შეხედვით მდგომარეობა თითქოს უსაშველოდ ჩანდა. ისიც კი ვიფიქრე, რამე ხომ არ დავაშავე ან რისი ნიშანი შეიძლებოდა ყოფილიყო ეს ყველაფერი, მაგრამ იმ მომენტისთვის ამ კითხვაზე პასუხი ვერ ვიპოვე. მიუხედავად ამისა, ჩემი დიდი მოტივაციიდან გამომდინარე, მე მაინც გადაგრძელე პირველ წიგნზე მუშაობა და იმავე წელს წარმატებით შევძელი მისი გამოცემაც.

შემდეგ მოვლენები ისე განვითარდა, რომ მე მთლიანად ჩავიძირე ჩემს წიგნში განხილულ თემატიკაში და ჩემთვის უდიდეს სენსაციურ და მოულოდნელ აღმოჩენებსაც წავაწყდი. ამაზე უკვე ნაწილობრივ ვისაუბრე, ამიტომ დავამატებ მხოლოდ იმას, რომ ჩემ მიერ აღმოჩენილი სამეცნიერო თუ რელიგიური ლიტერატურა, ჩემდა საბედნიეროდ - ადამიანის აზრის, თვითშთაგონების, რწმენის, ქვეცნობიერის თუ ღმერთის ძალასთან ერთად იტვალისწინებდა ასევე უშუალოდ ასეთი უნიკალური სწავლებების დახმარებით ადამიანის მიერ საკუთარი თავის განკურნების მრავალფეროვან მეთოდებსა და პრაქტიკას. შემდეგ გადავწყვიტე კიდევ საკუთარ თავზე გამოემეცადა ამ წიგნებში განხილული ზოგიერთი მეთოდი. მისი შედეგები კი, ნამდვილად გასაოცარი აღმოჩნდა ჩემთვის. ვინაიდან არსებითად გამოიმჯობესდა მხედველობა და უკვე აღარ განვიცდიდი ისეთივე დისკომფორტსა და წუხილს, რაც მანამდე მექონდა. ამ დროს მე ჯერ კიდევ არ მექონდა გადაწყვეტილი ახალი წიგნის დაწერა, მაგრამ შემდეგ უნებლიეთ წამოვიდა ესეთი ფიქრი - ეს ყველაფერი იმიტომ ხომ არ მოხდა, რომ დამეწერა სწორედ ამ შინაარსის წიგნი და სხვებისთვისაც ხელმისაწვდომი გამეხადა აღნიშნული ინფორმაცია. არ ვიცი რამდენად სწორი ან არასწორი იყო ეს აზრი, მაგრამ ფაქტია, რომ მე ეს საქმე ბოლომდე მივიყვანე და შევძელი ასეთ ურთულეს საკითხებზე მსჯელობა და კიდევ ერთი წიგნის გამოცემა.

და ბოლოს, მინდა ავღნიშნო, რომ ეს წიგნიც, მისი წინამორბედის მსგავსად, მე პირველ რიგში ჩემი შვილებისთვის

დავწერე. ძალიან რთულია მათთვის ამ ყველაფრის მოყოლა და ახსნა. ამისთვის შესაძლოა არც დრო და არც შესაბამისი ვითარება არ მოიძებნოს, მაგრამ ვფიქრობ, რომ წიგნად გამოცემულ აზრებს ისინი ადრე თუ გვიან მაინც გაეცნობიან და **შესაძლოა ის რამეში გამოადგეს მათ.** ამასთან, **მე მოხარული ვიქნები ასევე თუ ამ წიგნს სხვა ადამიანებაც წაიკითხავენ** და ძალიან დიდი იმედიც მაქვს, რომ ისინი ბევრ მათთვის საინტერესო კითხვაზე მიიღებენ პასუხს.

ყველას გისურვებთ წარმატებას, პირად განვითარებასა და უფლის განუზომელ წყალობას!!!

ჩვენი მისია

(წინასიტყვაობა)

ბევრი ვიფიქრე, თუ საიდან დამეწყო წიგნის დაწერა და საბოლოო ჯამში მისი სტრუქტურა დავალაგე იმდაგვარად, რომ თავდაპირველად მოცემული ყოფილიყო მსოფლიოს მასშტაბით ისეთი პოპულარული მეცნიერების შეხედულებები, რომლებსაც ჰქონდათ ძალიან საინტერესო ნაშრომები აზრის ძალისა და ქვეცნობიერის საკითხებთან დაკავშირებით. შემდეგი საკითხი კი იყო უკვე რელიგიური თემატიკა, ვინაიდან გარკვეული მსგავსება დავინახე ქვეცნობიერსა და ქრისტიანულ მოძღვრებას შორის და ბოლოს გადავდიოდი უკვე ჩემი რეკომენდაციებისა და რჩევების ნაწილზე, სადაც ასევე შეჭამებული სახით მქონდა განხილული განვლილი მასალა.

თუმცა, წიგნზე მუშაობის დასასრულს, გამიჩნდა ასეთი იდეა, რომ ყველა ეს საკითხი ცოტა ხატოვანი და უფრო პოეტური სახითაც ხომ არ მიმეწოდებინა მკითხველისთვის. შეიძლება ასეთი ფორმა უფრო საინტერესო და ორიგინალურიც ყოფილიყო მათთვის. შესაბამისად, ამ წიგნში მოცემული რჩევებისა და რეკომენდაციების ნაწილი, მისი შეჭამებული და განზოგადებული სახით წარმოდგენის შემდეგ, აღვიქვი, როგორც „აღადმიანთა მისია“ და დაახლოებით ესეთივე სახელიც შევურჩიე ჩემს პირველ პოეტურ შემოქმედებას. ამასთან, იყო ვერსიაც, რომ ამ ლექსის ადგილი სადღაც წიგნის დასასრულისკენ გადამეტანა, მაგრამ საბოლოოდ, ჩემი ოჯახის წევრების რჩევით, ეს ნაწილი ავსახე წიგნის დასაწყისშივე - მის წანამძღვრად. მათი აზრით, ეს ლექსი ამ წიგნის ერთ-ერთ მთავარ ღირებულებას წარმოადგენდა და შესაბამისად, ის არ უნდა ჩაკარგულიყო წიგნის ბოლოსკენ, სადაც პრაქტიკულად მკითხველთა მცირე ნაწილი თუ ხვდება.

არ ვიცი მხატვრული და ლიტერატურული თვალსაზრისით როგორი ლექსი გამოვიდა. რა თქმა უნდა, ამას მკითხველი შეაფასებს. მე უბრალოდ ვეცადე, რომ არ გამომეტოვებინა ამ წიგნში განხილული არცერთი რჩევა თუ რეკომენდაცია და იმავდროულად მომესინჯა ასევე ჩემი პოეტური შესაძლებლობებიც ☺. ერთმა, ჩემთვის ძალიან ძვირფასმა ადამიანმა მას „ფილოსოფიური ტრაქტატიც“ უწოდა, რაც ძალიან საამაყოა ჩემთვის. ვნახოთ, როგორ მოეწონებათ ის სხვებსაც..

ჩვენი მისია

(1) ხშირად ვკითხულობთ, რათ შეგვექმნა ღმერთმა, რა მიზანი აქვს ამქვეყნად ყოფნას? ვკითხულობთ, მაგრამ ვერ გაგვიგია, რისთვის მოვედით ნეტავ ამქვეყნად?

(2) დავდივართ ესე ლაბირინთებში ვეძებთ ამოხსნას კაცთა ხვედრისას, ცხადი - სიზმარი გვერევა ლანდად არ ჩანს პასუხი, ჩიხია კარად..

(3) დაფარულია და ბინდი აკრავს, თითქოს ვიღაცამ დაადო ფარდა, თითქოს თვალეებზე აგვეკრა ლიბრი, და აღარ მოსჩანს სუსტი ნათებაც.

(4) ათასი აზრი ტრიალებს ცაში, ზოგი ყალბი და ზოგიც მართალი, მაგრამ იცის კი ვინმემ სიმართლე, რისთვის მოვედით, რა გვინდა ცხადში?

(5) დაფარულია ეს სიბრძნე დიდი და ლოდი ადევს ზემოდან მსხვილი, მხოლოდ რჩეულებს ეძლევა წვდომა, მხოლოდ მათ შესძლევთ მისი აწევა.

(6) თუ ავწევთ ამ ლოდს, გზა გამოჩნდება, კარს დავინახავთ ჩვენი თავისას, გავხსნით ამ კარებს და აღმოვაჩინთ უსასრულობას ჩვენი თავისას.

(7) კარი იხსნება დაკვირვებისას,
თუ ყურადღებას მოვაქცევთ შიგნით,
დავაკვირდებით აზრთა სამყაროს
და გრძნობებისგან გაგნმენლთ გონებას.

(8) მაშინ ვიხილავთ დიდ საოცრებას,
ვინც აკვირდება თვით დამკვირვებულს,
შევიცნობთ ჩვენს სულს, გონებას, სხეულს,
მათი ნაზავის ერთმთლიანობას.

(9) ეს არის სწორედ თავისუფლებაც,
როცა ჩვენ ვმართავთ ჩვენსავე საქმეს,
ვფლობთ აზრებს-გრძნობებს და ემოციებს,
და ვიცით მათი მართვის სათავეც.

(10) ხვდებით რა გზწყენს და ხვდებით რა გვტკივა,
ფიქრი ყოფილა ყველაფრის ბიძგი,
განვადლოთ ცუდი, ვიფიქროთ კარგი
ავივსოთ მხოლოდ სიკეთის განცდით.

(11) ჩვენი თავი ჩვენადვე ვმართოთ,
დავაფასოთ და გვიყვარდეს ძლიერ,
სხვას სიყვარულსაც ვერ მივცემთ ისე
თუ სიყვარული არ გვექნა თვითონ.

(12) გვექონდეს მიზნებიც და სურვილებიც
ეს არის ჩვენი გონების ლღობა,
გონება არის ჩვენი საუნჯე
და აზროვნება მისი პირმშო.

(13) ის გამოგვარჩევს სხვა არსებისგან,
აზროვნებაა ცხოვრების აზრიც,
მისით სიცოცხლეს შევიგრძნობთ ცხადლივ,
მისით გვიხარის ჩვენ ეს სამყარო.

14) ხშირად გონებას ღმერთსაც აღრიან,
უხილავია მასავით ისიც,
ფიქრობენ ესე ვერ გაუგიათ,
რატომ არა ჰგავს ის სხვა ორგანოს?

15) გული, ტვინი და კიდევ ბევრი სხვა
ყველა ხილულად თვალსაჩინოა,
მხოლოდ გონებას არა აქვს ფორმა
და არვინ იცის სურათიც მისი.

16) ჩემი აზრით, ის ღმერთის მსგავსია,
ვირტუალურიც, თან უხილავიც,
ის არის ჩვენი აზრთა სამყარო,
ჩვენი გრძნობების კრებული დიდი.

17) სწორედ ისა ქმნის დიდ გენიოსებს,
ის მართავს სწორედ კაცთა სამყაროს,
ის არის ჩვენი ძვირფასი განძი
და საჩუქარი თვით შემოქმედის.

18) ჩვენი სხეულიც უფლის სახლია,
ტაძარი ჰქვია მას წერილებში,
იქ არის ჩვენი უფლის სასახლეც
იქ რეკენ სწორედ მისი ზარებიც.

19) ჩვენი სული კი მარადიული,
დამკვირვებელი, ჭკვიანი - ბრძენი,
ის არის ჩვენი მუდმივი არსი
სწორედ ის არის მთავარი ღერძი.

20) სული, გონება და სხეული ჩვენი
ქმნის ჰარმონიას ჩვენი თავისას,
და ეს სამება ქმნის მთლიანობას
ერთპიროვნებას ჩვენი არსების.

21) თუ ჩვენ შევძელით ამის დანახვა,
თუ გადავწიეთ ლოდები მძიმე,
თუ გადავხსენით დახშული კარი
და შევაბიჯეთ საკუთარ თავში.

22) გადაიშლება სასვე სამყარო,
უსასრულო და თვალუწვდენელი,
ჩვენს შიგნით თურმე ყოფილა სივრცე,
ამოუხსნელი, თანაც უძირო.

23) იქ მკვიდრობს სწორედ ჩვენი უფალიც,
თან გვაკრავს, გვათბობს მისი სხივებიც,
იქ დამკვიდრდება მარადიულად
და ისმენს მხოლოდ გულით წარმოთქმულს.

24) სხვამ რომ დაგვტოვოს, არ მიგვატოვებს,
გვწამდეს, გვჭეროდეს მისი სიტყვების,
გაჭირვებისას ვახსენოთ გულში,
ლხინშიც გვახსოვდეს, არ დავივიწყოთ!

25) მოგვისმენს გულით წარმოთქმულ სიტყვას
და შეგვისრულებს რწმენის მიხედვით,
იყავით მშვიდნი, განვაგდოთ შიში,
ნუ მივეცემით დარდსა და ოხვრას!

26) ავივსოთ მხოლოდ კარგი განწყობით,
გავუშვათ მხოლოდ კარგი ფიქრები
და დავინახავთ როგორ ღვივდება
ჩვენს თავში ბევრი კარგი თვისება.

27) გვჭეროდეს ჩვენი ძლიერი ძალის,
გვჭეროდეს ჩვენი აზრის ძალისაც,
ლოცვის ძალაა ყველაზე დიდი,
თუ მას თან ახლავს ძლიერი განცდაც.

28) ესე მუშაობს „რწმენის კანონი“,
ქმნის სასწაულებს, თუ დავიჭერებთ,
თუ მივინდობით, არ განვიკითხავთ,
შეუძლებელიც აგვისრულდება.

29) ეს არის უფლის დიდი სიკეთე,
ყველაზე ესე უხვად რომ აფრქვევს,
მას ყველა უყვარს, დიდი თუ მცირე
და ყველას თავისი ფრთების ქვეშ აქცევს.

30) არა მონობას და დამცირებას,
ჩვენ ღმერთმა შეგვქმნა თავის შვილებად.
თვით ქრისტემ ძმები გვიწოდა კიდევ,
გულში ჩაგვიკრა, მოგვცა პირობა.

31) სწორად გავიგოთ უფლის ნათქვამიც,
ნუ დავუჭერებთ ყველა „განსწავლულთ“,
ის ვინც გვიკრძალავს გულით სიხარულს,
ჭანსად ცხოვრებას - სხვა აქტივობას..

32) ის ვინც გვიკრძალავს მიზნის არქონას
და მხოლოდ თავის მსახურად გვხედავს,
ის ვინც უარყოფს გონებას-სხეულს
და ჩვენს თავს მხოლოდ ცოცხალ-მკვდრად ხედავს.

33) ის ვინც გვიკრძალავს რამის გაცნობას,
განათლებას და ჭკვიან ცხოვრებას,
არ დავუჭეროთ, არ დავუჭეროთ,
არ დავუჭეროთ ესეთ „განსწავლულთ“!!!

34) მივინდოთ უფალს, გვწამდეს-გვჭეროდეს
მას სიხარულის მოტანა უნდა,
მას ჩვენ ვუყვარვართ, გულში გვიხუტებს
და უსაზღვროა მისი წყალობაც.

35) ჩვენი გზა არის ბედნიერება
არა წამება-ტანჯვა-ვაება,
მადლიერება იქნება უფლის,
როდესაც ის ჩვენ ბედნიერს გვხედავს.

36) ეს არის ჩვენი დიდი მისიაც,
რომ რწმენის ძალით ვძლიოთ სისუსტეს,
ჩვენი მისიაც სწორედ ის არის,
რომ ღმერთის რწმენა მკვიდრობდეს ჩვენში.

37) თანადგომა და არა განდგომა
იყოს კანონი ჩვენი ყოფისა,
ვიყოთ ლაღები - თავისუფალნი,
შევიგრძნოთ წამი - ძვირფასი ჟამის.

38) არა შურსა და არა განკითხვას,
არა ეჭვსა და არა ფლიდობას,
ჩვენ უნდა გავხდეთ სიკეთის სვეტი
სამაგალითოდ ნათელი სხივი.

39) მივუახლოვდეთ ჩვენ ჩვენს ბუნებას, რაც
პირველქმნილად შეგვიქმნა ღმერთმა,
სათნო, კეთილი, კეთილშობილი,
უანგარო და გულწრფელი სულით.

40) ფხიზელი ჭკუით, მღვიძარე გულით,
სიმამაცით და სიმართლის სულით,
მიმტევებელი, სხვათა მონწყალე,
შემბრალებელი თან გულმონწყალე.

41) არა ბრიყვი და არა სულელი,
არა მორცხვი და არა ბეჩავი,
არა სანყალი და უსუსური,
ღირსეულიც და თავის მოყვარეც.

42) არ დავივიწყოთ ისიც შვილებო, რომ წინაპარების გენები მოგვდგამს, ჩვენი მისიაც სწორედ ის არის, რომ ქართველებად დავრჩეთ მარადის.

43) ის რაც აქა ვთქვი, ზემოთ ნათქვამი, ამ ცოდნას ფლობდნენ ჩვენები წინათ, იცოდნენ ლხინიც, იცოდნენ ჭირიც და განწყობების შექმნა ნატიფად.

44) ვაზი, ღვინო და სუფრა ჩვენი, და სადღეგრძელო გულით ნათქვამი, ყველა ჭირვ-ვარამს გააქარწყლებდა და შემართებას აამაღლებდა.

45) სწორედ ის იყო ჩვენი მშველელი, უფალთან ერთად ჩვენივე მხსნელი, ჩვენი წესებით და ჩვენი რწმენით მოვედით ასე დღემდე ღირსებით.

46) ქართული ცეკვა, ჩვენი სიმღერა, ჩვენი ბრძოლა და ხერხები ჩვენი, ნეტავ ვინ შექმნა, ვინ გვიანდერძა ეს საოცარი ქმნილება ჩვენი.

47) ჩვენ მეომართა სამშობლოდან ვართ, ვიბრძოდით წმინდა გიორგის რწმენით, ის იყო მუდამ სიმბოლო ჩვენი და რაინდობის ნიმუში ჩვენთვის.

48) ჩვენი ენა და ჩვენი მამული, ჩვენი კულტურა და ჩვენი რწმენა, და წინაპართა დაღვრილი სისხლით ყველა გოჭი რომ გაჟღენთილია,

49) არ დაგვაგინწყდეს შვილებო არა,
არ დაგვაგინწყდეს სახელი მათი,
ჩვენი სამშობლო ჩვენი სახლია
არ გავანელოთ კერია მისი!

50) სამშობლო არის ჩვენი ოჯახიც,
მასშტაბები აქვს უბრალოდ მცირე,
ის არის ჩვენი მშვიდი საგანე
სიყვარულის და ზრუნვის საუნჯე.

51) ოჯახი არის ჩვენი სინმინდე
ცხოვრების ამრი და შინაარსი,
ესტაფეტაა სიცოცხლის დროშის
და გაგრძელება ჩვენი არსების.

52) იქ ღვივის სწორედ ჩვენი გენები,
სადაც თუხთუხებს წესები ჩვენი,
ტრადიციები პატივისცემის,
ზრდილობისა და წესიერების.

53) ერთგულებაა მისი ნიშანი,
ნდობა, ერთობა, ერთი მიზანი,
მოთმინება და შეგნება დიდი
და სიყვარული მისი შემკვრელი.

54) ყველა სირთულე გაქრება უმალ,
როცა ჩავიკრავთ ჩვენს შვილებს გულში
და ავივსებით ცხოვრების ჟინით,
თავდადებით და გულიერებით.

55) სწორედ ისა ქმნის ძლიერ ქვეყანას,
კრავს ფოლადივით ნაწრთობი სულით,
ის ქმნის ღირსებას - ფასეულობას,
ღირებულებას ქვეყნიერების.

56) გვახსოვდეს ესეც, არ დავივიწყოთ,
ოჯახი არის წმინდა ალაგი,
გავუფრთხილდეთ და მოვეალერსოთ
მალლა ავწიოთ მისი ალაში!

I ნაწილი

მეცნიერების შეხედულებები აზრის, ძალისა და ქვეცნობიერის შესახებ

1.1. ზოგადი მიმოხილვა

ამ თავში განხილული იქნება ზოგიერთი მეცნიერის შემოქმედება, რომელთაც საფუძვლიანად აქვთ შესწავლილი აზრის ძალასა და ქვეცნობიერთან დაკავშირებული საკითხები. როგორც მივხვდი, ამ სფეროში ისინი ითვლებიან საკმაოდ ცნობილ და წარმატებულ ადამიანებად. ამასთან, მათ აქვთ არა მხოლოდ თეორიული, არამედ პრაქტიკული ცოდნა და გამოცდილება იმ დარგებში, რომელსაც მათ მიუძღვნეს მთელი თავიანთი ცხოვრება.

მინდა ვთქვა, რომ თითოეული მეცნიერის მოსაზრება უალრესად საინტერესო აღმოჩნდა ჩემთვის. მე გავეცანი ისეთ მასალებს, რომელზეც მანამდე წარმოდგენაც არ მქონდა და მივიღე პასუხი უამრავ ჩემთვის საინტერესო კითხვაზე. იმედი მაქვს ეს ინფორმაცია საინტერესო და სასარგებლო იქნება ასევე ჩემი შვილებისთვის და მსგავსი საკითხებით დაინტერესებული სხვა ადამიანებისთვისაც.

რაც შეეხება უშუალოდ ამ მეცნიერებს - ისინი შეირჩა სწორედ ჩემი ინტერესის სფეროს მიხედვით, რომელზეც მე ვისაუბრე წიგნის შესავალ ნაწილში. აქაც გავიმეორებ, რომ პირველი წიგნის დასრულების შემდეგ მე ლოგიკურად გამიჩნდა კითხვა თუ რა ძალა შეიძლებოდა ჰქონოდა იმ ადამიანის გონებაში დაბადებულ აზრს, რომელმაც მიაღწია თვითცნობიერების მაღალ დონეს და აღმოჩნდა, რომ მსგავსი საკითხები თურმე უამრავ მეცნიერს ადევლავს. თურმე, ნამდვილად ყოფილან ისეთი მეცნიერები, რომლებიც ძირფესვიანად იკვლევდნენ აზრის ძალის საკითხებს და საბოლოო ჯამში მიდიან იმ დასკვნამდეც, რომ ადამიანის გონებაში დაბადებულ აზრს,

როგორც „მატერიალურ ნივთს“ და „ენერჯიას“ გააჩნია განსაკუთრებული ძალა. ამასთან, ზოგიერთი მეცნიერი იმასაც ფიქრობს, რომ ეს ძალა (ენერჯია) ეფექტურად მოქმედებს მხოლოდ მის მფლობელზე, ხოლო ზოგიერთი აზრის ძალის რეალურ შესაძლებლობას მისი მფლობელის მიღმაც ხედავს.

შემდეგ უკვე, აზრის ძალით დაინტერესებას ბუნებრივად მოჰყვა ადამიანის ქვეცნობიერი დაინტერესებაც. ვინაიდან ეს ორი საკითხი პირდაპირ კვეთს და მჭიდროდ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული. აღმოჩნდა, რომ აზრის ძალისგან განსხვავებით, ქვეცნობიერის ფენომენზე კიდევ უფრო მეტი მეცნიერი მუშაობს. ისინი ძალიან საინტერესო და სასარგებლო მოსაზრებებს გვიზიარებენ. მათი მტკიცებით, ასეთი უნიკალური ცოდნის დაუფლებით ადამიანმა შეიძლება მთლიანად შეცვალოს თავისი ცხოვრება და სერიოზული განაცხადი გააკეთოს უიღბლობიდან წარმატებისკენ. ნიშანდობლივია, რომ ეს მეცნიერები ამ ცოდნის გამოყენებას პრაქტიკულად ყველა სფეროში ხედავენ - იქნება ეს სამედიცინო სფერო, განათლება, სპორტი, ბიზნესი თუ სხვა. მაგრამ როგორც ჩანს, ამ საკითხების მიმართ ყველაზე დიდი ინტერესი მაინც სამედიცინო სფეროსთან დაკავშირებით არსებობს. პრინციპში, ეს არც არის გასაკვირი, ვინაიდან მილიონობით თუ მილიარდობით ადამიანს უამრავი დაავადება აწუხებს. ეს მეცნიერები გვარწმუნებენ, რომ ამ დაავადებების უმრავლესობა მათივე მენტალური პრობლემებიდან მოდის. როგორც გავარკვიე, დაავადებებთან საბრძოლველად ისინი იყენებენ სწორედ აზრის, ძალისა და ქვეცნობიერის მეთოდებს. აქედან ზოგიერთი მეთოდი მეც გამოგვცადე საკუთარ თავზე და ყოველგვარი გადაჭარბების გარეშე შემიძლია ვთქვა, რომ ის ნამდვილად მუშაობს. ამის შესახებ მე უფრო დეტალურად ვსაუბრობ წიგნის სხვა გვერდებზე.

როგორც ვხვდებით, აზრის ძალისა და ქვეცნობიერის გამოყენების „სამეცნიერო მეთოდები“ სრული სიახლეა კაცობრიობისთვის. ეს ტენდენცია მხოლოდ ეხლა იკრეფს ტემპებს და როგორც ხსენებული მეცნიერები გვპირდებიან ის აუცილებლად იქნება ე.წ. „მომავლის მეცნიერება“. მანამდე კი, თანამედროვე სამეცნიერო საზოგადოება მოჭარბებული სიფრთხი-

ლით ეკიდება ამ საკითხს და ყურადღებით აკვირდება თითოეულ ამ პროცესს. ამიტომაც, არ არის გასაკვირი, რომ აღნიშნული საკითხის ირგვლივ შეიძლება არსებობდეს ბევრი სკეპტიციზმი და ბევრიც ოპტიმიზმიც. ჩემი აზრით კი, ახალი სამეცნიერო მიდგომები რეალურზე უფრო რეალურია, ვინაიდან ეს თეორიები ეფუძნება ე.წ. „პლაცებოს ეფექტსა“ და „ჰიპნოზის ფენომენს“, რომლებიც უკვე დანერგილია სამედიცინო პრაქტიკაში და მათი ეფექტიანობა ეჭვს არ იწვევს. შესაბამისად, წარმატების მიღწევაც დამოკიდებულია უფრო იმაზე, თუ - როგორი იქნება ადამიანის შინაგანი რწმენა და რამდენად გულმოდგინედ მიუდგება ის ამ საქმეს და საბოლოო ჯამში, რალა თქმა უნდა როგორი იქნება სამყაროს შემოქმედის ნება. თუმცა, მეცნიერები იმაშიც გვარწმუნებენ, რომ - თუ არ მოვიწოდებთ, მაშინ არც არაფერი გამოვა და ადამიანი განწირული იქნება გარდაუვალი წარუმატებლობისთვისო.

მოკლედ, ამ თავში ჩვენ გავეცნობით ისეთი მეცნიერების მოსაზრებებს, რომლებსაც აქვთ ძალიან საინტერესო და ფუნდამენტური ნაშრომები მემოთ დასახელებულ საკითხებთან დაკავშირებით. ამასთან, უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ ეს ნაშრომები და კვლევები რაოდენობრივად გაცილებით უფრო მეტია „ქვეცნობიერის“ საკითხებზე, ვიდრე „აზრის ძალაზე“. რაც შეეხება საქართველოს - აქაც მსგავს სურათი გვაქვს - არსებობს „ქვეცნობიერთან“ დაკავშირებით მთელი რიგი ნათარგმნი ლიტერატურა, მაგრამ საერთოდ არ არსებობს - „აზრის ძალასთან“ დაკავშირებული არანაირი მასალა.

სამეცნიერო ნაშრომები, რომლებზეც მე მექნება საუბარი, საკმაოდ ვრცელი და მოცულობითია, მაგრამ ამ თავში წარმოდგენილი იქნება მხოლოდ მათი მცირე ვერსია და მოკლე შინაარსი. ამასთან, ზოგიერთი ქვეთავი შეიძლება ცოტა დიდ მოგვეჩვენოს, მაგრამ არ მინდოდა დაკარგულიყო მათი ავტორების ის ბრძნული მოსაზრებები და ფრაზები, რომელიც მე შემხვდა ტექსტზე მუშაობის პროცესში.

1.2. ჯო დისპენზა

დისპენზას შესახებ - ჯო დისპენზა არის ცნობილი ამერიკელი პროფესორი - ნეიროქიმიის და ნეირობიოლოგიის სფეროში. მას ეკუთვნის უამრავი სამეცნიერო ნაშრომი - ადამიანის შესაძლებლობების განვითარების, მათ შორის ქვეცნობიერისა და აზრის ძალის საკითხებთან დაკავშირებით. მე გაგეცანი მის 2 წიგნს - „ქვეცნობიერის ძალა..“ და „საკუთარი თავის პლაცებო..“ და მინდა შეძლებისდაგვარად მოკლედ გადმოგეცე ის, რაც საინტერესოდ მომეჩვენა მისი შემოქმედებაში.

სამეცნიერო საზოგადოების შეფასება - დისპენზას წიგნები საკმაოდ პოპულარულია და მილიონიანი ტირაჟით იყიდება მთელ მსოფლიოში. მისი ნაშრომების მიმართ დიდი ინტერესი აქვთ ცნობილ მეცნიერებს თუ რიგით მოქალაქეებს. სამეცნიერო საზოგადოება ასე ახასიათებს მის ნაშრომებს, ეს არის - „თვითშემეცნების რევოლუციური ტექნოლოგია“, „ადამიანის დიზაინი“, „ძველი სიბრძნის და თანამედროვე მეცნიერების სინთეზი“, „მედმინევნიტ დეტალური სახელმძღვანელო თუ როგორ უნდა შექმნა სასწაული საკუთარ სხეულზე, ჯანმრთელობასა და სიცოცხლეზე“, „როგორ გაუკეთო მობილიმება საკუთარ გონებას წარმატების მისაღწევად“ და ა.შ.

ჯოს მიაჩნია, რომ გარკვეულწილად „მეცნიერება არის თანამედროვე მისტიციზმის ენა“ და დარწმუნებულია იმაშიც, რომ მისი კვლევები და თეორიები მომავალში აუცილებლად გახდება ყველაზე მოწინავე კონცეფცია ნეიროქიმიის, ნეირობიოლოგიისა და ადამიანის ტრანსფორმაციის სფეროში.

ჯოს ისტორია - დისპენზამ საკუთარ თავზე გამოცადა მის ნაშრომებში აღწერილი მეთოდები და შემდგომში უკვე მეცნიერულად ახსნა მათი ეფექტურობის მიზეზები. ის გვიყვება საკუთარ თავს გადახდენილ ტრაგიკულ ისტორიას, რომ მან ჯერ კიდევ სრულიად ახალგაზრდამ, 23 წლის ასაკში მიიღო სხეულის უმძიმესი დაზიანება - მოჰყვა ავტოკატასტროფაში და დაუზიანდა ხერხემალი. ექიმები ძალიან სკეპტიკურად იყვნენ განწყობილნი და არანაირ იმედს არ აძლევდნენ, რომ ოპერაციის შემთხვევაშიც კი ის ფეხზე დადგებოდა - ჯო განწირული

იყო მუდმივი ხეიბრობისთვის. ასეთ მდგომარეობაში მყოფმა მიიღო არაორდინალური გადაწყვეტილება - საერთოდ უარი თქვა ოპერაციაზე და გადაწყვიტა ესარგებლა თვითმკურნალობის მეთოდით, რომლის შესახებაც მას ადრე ჰქონდა გაგონილი და გააჩნდა მხოლოდ ზოგადი წარმოდგენა. მან მოიძია დამატებითი ინფორმაცია და პრაქტიკულად ისარგებლა ამ მეთოდით. ამის შემდეგ კი, ეს ადამიანი ამტკიცებს, რომ აღნიშნული მეთოდების გამოყენების შედეგად ის სრულად განიკურნა - აღუდგა დაზიანებული ხერხემალი და დადგა ფეხზე. ასეთი ფაქტით აღფრთოვანებულმა დისპენზამ, შემდგომში უკვე დეტალურად ახსნა და თავის სამეცნიერო ნაშრომებში ასახა ყველა ის ინფორმაცია, თუ რა ფიზიოლოგიური პროცესები ვითარდებოდა მის ორგანიზმში და რამ გამოიწვია ესეთი შედეგი. ის დაწვრილებით აღწერს ასევე მკურნალობის მეთოდს და ამბობს, რომ ის ძირითადად ეფუძნება - საკუთარი თავის გაცნობიერებისა და თვითშთავონების ტექნიკას.

დისპენზას მეთოდის საფუძველი - ჯოს მეთოდი ეყრდნობა სწავლებას იმის შესახებ, რომ ადამიანი ბუნებისგან არის დაჭილდოვებული ისეთი მექანიზმით, რომელსაც გააჩნია საკუთარი თავის განკურნების უნარი. აღნიშნულ მეთოდში კი მთავარი ადგილი უკავია - ამრების, გრძნობებისა და თვითშთავონების ინსტრუმენტებს, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში აინიცირებს ნეიროქიმიური და ნეირობიოლოგიური პროცესების მთელ წყებას. მას თავიდან დაუჭერებლად მოეჩვენა თუ ამრებისა და გრძნობებს შეიძლებოდა რაიმე გავლენა მოეხდინა ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, თუმცა ის გაოცებული იყო მისი შედეგებით. საბოლოო ჯამში კი, ჯო მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ ადამიანის მდგომარეობაზე უდიდეს გავლენას ახდენს - „ამრები“ და „გრძნობები“, რომელსაც შეუძლია გამოიწვიოს ადამიანების როგორც გამოჯანმრთელება, ისე დაავადებაც. ის ამბობს, რომ სინამდვილეში ჩვენს ცხოვრებას მართავს სწორედ ჩვენი გონება, სადაც ცნობიერი გონება (ანუ ის ვინც გვგონია ჩვენი თავი) - მხოლოდ 5%-ია, ხოლო დანარჩენი 95% არის ქვეცნობიერი, რომელიც შეუმჩნეველად და ფარულად ახდენს ადამიანის მდგომარეობის პროგრამირებას, სადაც სხეული უკვე თვითონ ხდება გონება.

საკუთარი თავის პლაცებო - დისპენზა, საკუთარ თეორიებში ძირითადად იყენებს თანამედროვე მედიცინაში აღიარებულ ე.წ. „პლაცებოს მეთოდს“, რომელიც გულისხმობს პაციენტის განკურნებას ექიმის მიმართ გამოხატული ნდობისა და რწმენის საფუძველზე. ამ მეთოდის უნიკალურობა მდგომარეობს იმაში, რომ ამ შემთხვევაში ექიმის მიერ შეთავაზებულ პრეპარატის შემადგენლობას არა აქვს არსებითი მნიშვნელობა და როგორც წესი ამგვარი პრეპარატები უბრალო ფხვნილია ან შეიცავს მსუბუქ ანტიდეპრესანტს. აღნიშნული მეთოდიდან ჯოს ინტერესს იწვევდა ის საყურადღებო და მნიშვნელოვანი გარემოება, რომ ამ დროს პაციენტები იკურნებოდნენ წამლის გარეშეც. მხოლოდ საკუთარ - რწმენასა და და შთაგონებაზე დაყრდნობით. როგორც ჩანს სწორედ ეს ყურადსაღები მომენტი დაიჭირა დისპენზამ და უკვე თავის თეორიებში განავითარა მოსაზრება იმის შესახებ, რომ აღამიანს, ექიმის მონაწილეობის გარეშეც შეუძლია გახდეს საკუთარი თავის პლაცებო. მისი აზრით, ამ შემთხვევაში მოქმედებს ფსიქოპედაგოგიის ეფექტი - აზრს, გრძნობას (ემოციას) და წარმოდგენილის განხორციელების მოლოდინს შეუძლია შეცვალოს - აღამიანის ფიზიოლოგია და გამოიწვიოს ნეიროქიმიური/ნეირობიოლოგიური პროცესებისა და ვეგეტატიური ნერვული სისტემის გააქტიურება.

დისპენზას მეთოდების მუშაობის პრინციპები და მექანიზმები - ამ მეთოდების აღწერისას, ჯო აქცენტს აკეთებს აღამიანის ისეთ გენიალურ ორგანოზე, როგორიც არის აღამიანის ტვინი და მიაჩნია, რომ მას არ შეუძლია ერთმანეთისგან გაარჩიოს არსებული რეალობა და სიმულაციური, ანუ ხელოვნურად შექმნილი ვითარება. ე.ი. ტვინი ორივე შემთხვევაში ერთნაირად მუშაობს და ერთნაირად იწყებს მოქმედებას. მაგალითად, თუ გონება შექმნის რეალობისგან განსხვავებულ - სიმულაციურ სურათს, მაშინ ამას დაგალობად აღიქვამს ტვინი და ავტომატურად აინიციირებს ორგანიზმში შესაბამის ნეიროფიზიოლოგიურ პროცესებს. ასეთ შემთხვევაში, გონებაში განვითარებული აზრები და ემოციები ქმნიან ახალ კვანტურ პროცესებს, აყალიბებენ ტვინის ახალ ნეირონულ კავშირებს და შესაბამის სიგნალს აწვდიან აღამიანის გენებს, რომლებიც იწყებენ მოქმე-

დებას - გამოყოფენ და ამარაგებენ ორგანიზმს საჭირო ქიმიური ნივთიერებების კრებულთ და ინვევენ მნიშვნელოვან ცვლილებებს ადამიანის ორგანიზმში. შედგად კი ხდება დამიანებული კერების გაჯანსაღება, რეგენერაცია-აოდგენა და ა.შ. ე.ი. ადამიანი თვითონ არის საკუთარი ნეიროკავშირების და ბიო-უჯრედების ინჟინერი იმ აზრების, გრძნობებისა თუ ემოციების ფორმირების შედეგად, რომლებსაც ის ავითარებს საკუთარ თავში. ჯო გვასწავლის თუ როგორ უნდა გმართოთ ეს პროცესი და უბრალო დამკვირვებლის პოზიციიდან როგორ დავუფლოთ ამ პროცესების მართვის ხელოვნებას, ანუ როგორ გავხდეთ უბრალო „მგზავრებიდან“ ავტომანქანის „მძღოლები“.

დისპენზას თეორიების განვითარების პროცესი - მან ჩამოაყალიბა მკვლევართა და ტრენერთა გუნდი და აქტიურად დაინყო მუშაობა მთელ მსოფლიოში იმაზე თუ როგორ უნდა მოახდინო საკუთარი აზროვნების ტრანსფორმაცია, ხელახალი პროგრამირება და ამით უფრო საინტერესო გახადო შენი ცხოვრება. ჯო ყვება თუ ეტაპობრივად როგორ დახვეწა და განავითარა მან თავისი თეორია და როგორ დაუმატა მას მედიტაციური ვარჯიშების კომპონენტი, რომელიც მისივე მტკიცებით გაცილებით უფრო კარგ შედეგს იძლევა.

დისპენზას დამოკიდებულება რელიგიის მიმართ - ჯო შეგნებულად თავს არიდებს მისი თეორიების რელიგიასთან კავშირზე საუბარს და ამას ხსნის პირადი გამოცდილებით - კერძოდ იმ გარემოებით, რომ აუდიტორიაში მსმენელებთან შეხვედრების დროს, რელიგიაზე საუბარს, კონფესიათა განსხვავებულობის გამო ყოველთვის მოჰყვებოდა ხოლმე მღელვარება და უთანხმოება, ხოლო, როდესაც ის სამეცნიერო ენით ესაუბრებოდა მათ და უზიარებდა თანამედროვე მეცნიერების მიღწევებს, მაშინ აუდიტორია მშვიდდებოდა და უფრო მეტად იჩენდა საკითხის მიმართ ინტერესს. მიუხედავად ამისა, თავის ნაშრომებში დისპენზა ყველაზე დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს - „რწმენის ფენომენს“ და ამბობს, რომ - „სინამდვილეში არაგვითარი წამალი ან გამწმენდელი საგანი ჩვენ არ გვჭირდება - ყველაზე მთავარია რწმენა, რომელიც ახდენს ე.წ. „დაუჭერებელ სასწაულებს“. მისივე სიტყვებია - „უმაღლესი რწმენა არის

რწმენა საკუთარი თავის მიმართ. ამ საკითხზე საუბრისას, ჯო იმავდროულად ეხმიანება აგრეთვე კრიტიკოსებს და აღნიშნავს, რომ ზოგიერთმა მეცნიერმა შეიძლება ჩემი თეორია რელიგიადაც ჩათვალოს, მაგრამ მე ამაში ცუდს ვერაფერს ვხედავ იმიტომ, რომ ისეთი აღიარებული სამეცნიერო მეთოდი, როგორიც არის „პლაცებოს ეფექტი“, სინამდვილეში სწორედ „რწმენასა და თვითშაგონების“ ეფექტს ეფუძნება.

დისპენზას მეთოდის ზოგადი აღწერა - დისპენზას მეთოდში ცენტრალური ადგილი უკავია „მედიტაციურ ვარჯიშებს“, რომლებიც ხელს უწყობს ადამიანის აზრებისა და გრძნობების მართვის პროცესს. მისი აზრით, ასეთი ვარჯიშების შედეგად ადამიანი შეიძლება თავისუფლად გახდეს საკუთარი თავის „პლაცებო“ (ანუ თვითმკურნალი). ვარჯიშების დროს ხდება სხვადასხვა ელემენტების კომბინირებულად გამოყენება, მათ შორის ყურადღების კონცენტრაცია სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე და ა.შ. სადაც აგზავნი ყურადღებას, იქ მიდის შენი ენერჯიაც. ამ კომპონენტს უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებს დისპენზა და ამბობს, რომ სხეულის რომელიმე ნაწილზე ყურადღების კონცენტრაციის შემთხვევაში სტიმულირდება ტვინის შესაბამისი ნაწილი, ცვლილებებს განიცდის ასევე ტვინის სენსორული ნაწილიც და ხდება ახლად წარმოქმნილი ნეიროკავშირების უფრო მეტად გაძლიერება, რასაც შედეგად მოსდევს დადებით ფიზიოლოგიური პროცესები.

დისპენზას ვარჯიშები - აღნიშნული ვარჯიშები სრულდება შემდეგი წესით - პირველ რიგში უნდა შეირჩეს წყნარი ადგილი და გარემო, სრულად უნდა მოდუნდეს სხეული, დავმშვიდდეთ, დავხუჭოთ თვალები, თვალებს შუა სივრცისკენ მივმართოთ შინაგანი მზერა (გონების შიგნით მომართვა), აზრებისგან გავწმინდოთ (დავაცარიელოთ) გონება, ჩამოვაცალიბოთ მკაფიო განზრახვა, წარმოვიდგინოთ სასურველი შედეგი და მოვახდინოთ მისი ვიზუალიზაცია (სურათის შექმნა), განვავითაროთ შესაბამისი ემოციური მდგომარეობა, შევქმნათ მიზნის მიღწევის მოლოდინი, ვიქონიოთ იმედი და რწმენა (თავდატყერებულობა), რომ „უზენაესი გონება“ (ღვთაებრივი ძალა/ბუნების ძალა, თუ რასაც უწოდებთ) აუცილებლად შეასრულებს ჩვენს სუფთა (ანუ სხვა აზრებისგან განმედილ) განზრახვას.

რეალურად უნდა წარმოიდგინო, რომ შენი ჩანაფიქრი და გან-
ზრახვა უკვე ასრულდა, ანუ შენ რეალურად მიაღწიე იმას, რა-
ზეც ოცნებობდი - „დახუჭე თვალები და ბეგრჯერ წარმოიდგინე
თუ როგორ სრულდება შენი ოცნება“. თანდათანობით სულ
უფრო და უფრო მეტად რეალური უნდა გახადო ასეთი მდგო-
მარეობა და იმავდროულად განავითარო ისეთი ემოციები,
რომლებიც აუცილებლად დაგეუფლებოდა სასურველი შედე-
გის მიღწევის შემთხვევაში. ანუ დისპენზას თეორიაში საკვან-
ძო ადგილი უკავია ოცნებას, წარმოდგენასა და განსაკუთრე-
ბით კი ემოციებს (განცლებს), რომლებიც მისი მტკიცებით ცვლი-
ან ადამიანის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობას. „მთელი საილ-
უმლოება იმაში მდგომარეობს, რომ შენი წარმოდგენები და
განცლები (ემოციები) გახადო უფრო და უფრო რეალური“. ამ-
ასთან, „ახდენილი ოცნებების“ წარმოდგენის პროცესში უნ-
და დაგეუფლოს სიხარულის, აღფრთოვანების და მადლიერ-
ების განცდა, რომელიც სხვა დადებით ემოციებთან ერთად
გავლენას ახდენს ასევე ადამიანის ვეგეტატურ ნერვულ სისტე-
მაზე და ასტიმულირებს სასარგებლო პროცესებს ადამიანის
მთელ ორგანიზმში. როცა შეგნებულად ავითარებ ემოციებს,
მაშინ იხსნება ქვეცნობიერი გონების კარი და იმავდროულად
ავითარებ ასევე საკუთარი სხეულის გონებასაც. ემოციები ეს
სხეულის ენაა, ხოლო ტვინის ენა - აზრებია. რასაც ვგრძნობთ
ისეთივე აზრები მოგვდის, ანუ აზრები ემოციურ მდგომარეობ-
აზეა დამოკიდებული და პირიქით.

უფრო მეტი წარმატებისთვის - სხეული და ტვინი უნდა დააჯ-
ერო, რომ შენს მიერ შექმნილი/მოგონილი წარმოსახვითი
სამყარო რეალურია. მთავარი ამოცანა კი მდგომარეობს იმ-
აში, რომ მოვახდინოთ საკუთარი თავის ტრანსფორმაცია და
შევცვალოთ საკუთარი თავის მიმართ ნეგატიური წარმოდგე-
ნები, შეფასებები და დამოკიდებულება. როგორც კი შეიცვლე-
ბა დაბალი თვითშეფასება და წამოვა პოზიტიური აზრები (გა-
იხსენებ შენს მიღწევებს და წარმატებებს, დაგეუფლება თავ-
დაჯერებულობა, დააფასებს შენს ნიჭსა და პიროვნებას და
ა.შ), მაშინვე გააქტიურდება დადებითი ფიზიოლოგიური პრო-
ცესები. ჯო ხატოვნად აღწერს ამ „რიტუალს“ და ამბობს, რომ
ამ დროს ადამიანი „საკუთარი სხეულის ავთიაქიდან“ იღებს

საჭირო წამალს და აწვდის თავის ორგანიზმს. დისპენზა ბევრს საუბრობს ასევე მომავლის წარმოსახვის „აბრობრივ რეპეტიციებზე“ და მრავალგზის ექსპერიმენტებზე დაყრდნობით ამტკიცებს, რომ ეს წარმატების და საკუთარი მიზნების მიღწევის საუკეთესო გზაა. ამასთან, ვარჯიშების შესრულებისას მხედველობაში მისაღები გარემოებებია:

- 1). სრულად უნდა განვთავისუფლოდეთ საკუთარი თავის მიმართ დაბალი შეფასებისა და ნეგატიური წარმოდგენებისგან (მაგალითად - ამას მე ვერ გავაკეთებ, ეს მე არ შემიძლია, ეს შეუძლებელია, ეს მაინც არ მოხდება და ა.შ.). არ უნდა გვქონდეს უსუსურობის განცდა და უნდა შეგვეძლოს არასასურველი მდგომარეობისა და დამამიანებელი წარმოდგენების შეცვლა. საკუთარ გონებაში ხომ ნებისმიერი რამის წარმოსახვა და დაჯერება არის შესაძლებელი;
- 2). გონებით უნდა ვიმყოფებოდეთ აწმყო დროში (აქ და ახლა) და არა წარსულში ან მომავალში;
- 3). მთელი ყურადღების კონცენტრაცია უნდა მოხდეს მთავარი ამრის (განზრახვის და წარმოდგენის) გარშემო. გონება გარესამყაროდან უნდა მიგმართოთ შიდა სამყაროსკენ. ის არ უნდა დაბინძურდეს სხვა ამრებით (ანუ არ უნდა გაგვეფანტოს გონება/არ უნდა გაგვიტაცოს სხვა ფიქრებმა). ასეთ შემთხვევაში, შიდა სამყარო სულ უფრო და უფრო რეალური უნდა გახდეს;
- 4). უნდა გამოვრთოთ ე.წ. „ანალიტიკური გონება“ - ეს ყველაზე მნიშვნელოვანია. ანალიტიკური გონება აგროვებს წარსულ გამოცდილებებს, იხსენებს ძველ ემოციებს, აანალიზებს და კრიტიკულად აფასებს მოვლენებს, რაც ხელს უშლის ქვეცნობიერ გონებაზე წვდომას. საკუთარი თავის პროგრამირებას და ვეგეტატიური ნერვული სისტემის გააქტიურებას. ამიტომ, ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ ამ დროს გონებამ შეწყვიტოს რაიმე საკითხზე მსჯელობა და ანალიზი. ის უნდა იყოს მშვიდი და წყნარ მდგომარეობაში. საკუთარი თავის პლაცებო მუშაობს სწორედ მაშინ, როდესაც ანალიტიკური გონება დუმს. ჯო ამბობს, რომ მედიტაცია არის მეთოდი თუ როგორ ავუაროთ

გვერდი ანალიტიკურ გონებას და შევიდეთ ქვეცნობიერის ღრმა ფენებში;

5). უნდა განვთავსოთ უფლდეთ ეჭვებისგან და გამოვიჩინოთ ჩვენი განზრახვის მიმართ **სიმტკიცე-შეუპოვრობა**. ეჭვი ჩნდება მაშინ, როდესაც გონებაში შემოდის სხვა აზრი. ამ დროს კი შენი ამოცანაა, რომ არ დაუშვა ეს და შეინარჩუნო მთავარი აზრი (მთავარი განზრახვა). ამასთან, უნდა გჭეროდეს, რომ ჩვენი განზრახვა აბსოლუტურად სწორი, ჭეშმარიტი და უნაკლოა;

6). უნდა შევიგრძნოთ შინაგანი სიმშვიდე, ერთიანობა და განონანსწორებულობა. ჯო ამბობს, რომ **მისი მეთოდი ეყრდნობა „ბუდისტურ მედიტაციებს“** და საუბრობს ასევე **ე.წ. „ცარიელი გონებისა“** და **„სიცარიელის შეგრძნების“** მნიშვნელობაზეც.

ლოცვის ძალა დისპენზას თეორიებში - როგორც დავინახეთ, დისპენზას თეორიებში განსაკუთრებული ადგილი უკავია **აზრის ძალას**. თუმცა, ის ყურადღების გარეშე არ ტოვებს ადამიანის ისეთ კონცენტრირებულ და გაძლიერებულ აზრს, როგორც არის **„ლოცვა“**. ჯო ბევრს საუბრობს მის მნიშვნელობასა და ეფექტიანობაზე. ამის დასადასტურებლად მას მოჰყავს სხვადასხვა კვლევის შედეგები. საკითხზე საუბრის ბოლოს კი, დისპენზა მიდის იმ დასკვნამდე, რომ - **ლოცვა შესანიშნავი საშუალებაა აზრის მატერიაზე გემოქმედებისთვის.**

ტვინის ტალღური აქტივობები - ტვინის ტალღური აქტივობები ასახავენ ადამიანის ცნობიერების მდგომარეობას, სადაც - **„ბეტა“** - არის ცნობიერების ჩვეულებრივი მდგომარეობა; **„ალფა“** - შემოქმედებითი წარმოდგენის (ფიქრის, ფანტაზიის, ოცნების) მდგომარეობა; **„ტეტა“** - შუალედური მდგომარეობა სიფხიბლესა და ღრმა ძილს შორის; **„დელტა“** - ღრმა აღმდგენი, ძილი, მთლიანად არაცნობიერი. „ბეტა“ მდგომარეობა ინტენსიური და მრავალტალღოვანია. შესაბამისად, ის არ გამოდგება მედიტაციისთვის. **ღლის განმავლობაში ადამიანი იმყოფება უფრო ბეტასა და ალფა მდგომარეობას შორის.** „ალფა“ მდგომარეობაში ყოფნა ეს მსუბუქი მედიტაციაა. ამ დროს ადამიანი ვერ აღიქვამს დროს და სივრცეს. **„ტეტა“ მდგომარეობაში გადასვლა კი არ არის მარტივი. ამ დროს გონება ფხიბ-**

ლობს, სხეულს კი სძინავს. ამ დროს ტალღები წყნარდება, რაც მიიღწევა ღრმა მოდუნებით და გაცნობიერებით. ამიტომ, „ტეტა“ მდგომარეობა მთლიანად შეესაბამება მედიტაციურ მდგომარეობას. ესეთი მდგომარეობა იმავედროულად არის შენი ქვეცნობიერი სამეფოს გასაღებიც.

დისპენზას მეთოდი უნივერსალურობა - დისპენზას მეთოდის უნივერსალურობა და უნიკალურობაც იმაში მდგომარეობს, რომ ის არ ეხება მხოლოდ ადამიანის გამოჯანმრთელებას და რეაბილიტაციას. ეს მეთოდი უფრო კომპლექსურია და მიზნად ისახავს ადამიანის სრულ ტრანსფორმაციას და ხელახალ პროგრამირებას, რომლის შედეგადაც ადამიანს უჩნდება უფრო მეტი შესაძლებლობა, გაერკვეს საკუთარ თავში, განვითარდეს და მიაღწიოს სასურველ შედეგებს ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში.

1.3. ჭობეფ მერფი

ავტორისა და მისი შემოქმედების შესახებ - ჭობეფ მერფი იყო ფსიქოლოგიური მეცნიერების დოქტორი. მას მიღებული ჰქონდა უმაღლესი განათლება ასევე ქიმიის დარგშიც. ის იყო ძალიან ცნობილი და პოპულარული მეცნიერი. პროფესიულ სფეროში მას გამოცემული ჰქონდა 30-მდე წიგნი. მე გავცანი მის მხოლოდ 2 წიგნს: „თქვენი ქვეცნობიერის ძალა. როგორ მიიღოთ ის, რასაც ითხოვთ“ და „მერფის ყველა გაკვეთილი ერთ წიგნში“. აღნიშნულ წიგნებში ცენტრალური ადგილი უკავია ქვეცნობიერს, მის შემეცნებას, ქვეცნობიერის პროგრამირების ტექნიკას, მისი შედეგების უნიკალურობას და ა.შ.. მერფი დარწმუნებით საუბრობს ამ ძალის ყოვლისშემძლეობაზე და მიაჩნია, რომ მას ძალიან დიდი სიკეთის მოტანა შეუძლია ადამიანისთვის. ის დეტალურად ხსნის თუ როგორ მუშაობს ეს მექანიზმი და როგორ ახდენს ეს ძალა დაუჯერებელ სასწაულებს არა მხოლოდ ადამიანების ჯანმრთელობის, არამედ მათი კეთილდღეობის და წარმატების მიღწევის საქმეში. მერფი ამბობდა, რომ „სინამდვილეში არსებობს ქვეცნობიერის და არა

ღმერთის ძალა“. მისთვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა არა ჰქონდა თუ რა სახელს დავარქმევთ ჩვენ ამ ძალას - **ღმერთს თუ ქვეცნობიერს.** მერფისთვის, მთავარი იყო კავშირის დამყარება ამ ძალასთან. _

პრინციპში, ესეთი შეხედულებები მისგან აღარც გამკვირვებია, მას შემდეგ რაც გავეცანი ვიკიპედიაში მის შესახებ არსებულ ინფორმაციას - რომ ის იყო **მასონთა ორდენის მაღალი რანგის წარმომადგენელი** და იმავდროულად **ახალი რელიგიური მიმდინარეობის - „ღვთაებრივი მეცნიერების ეკლესიის“** ხელმძღვანელი. ასეთი ინფორმაციის მოძიების შემდეგ, ვიფიქრე საერთოდ ღირდა თუ არა მისი შემოქმედების ამ წიგნში ასახვა, მაგრამ ბევრი განსჯის შემდეგ მაინც გადავწყვიტე, რომ ესეთი მოსაზრებისთვისაც დამეთმო ადგილი, ვინაიდან **ჯღმეფ მერთი ითვლება მთელ მსოფლიოში ქვეცნობიერის ფენომენტან დაკავშირებულ ერთ-ერთ ყველაზე ცნობილ და პოპულარულ მკვლევარად.** მისი შეხედულებები ძალიან საინტერესოა ასევე ამრის ძალასა და რელიგიასთან მიმართებაშიც.

რა არის ქვეცნობიერი

წიგნის სხვადასხვა ნაწილში ავტორი ვრცლად საუბრობს ქვეცნობიერის ბუნებაზე და მის არსზე. კერძოდ, ის შემდეგნაირად ხსნის ამ მოვლენას - **ცნობიერება და ქვეცნობიერება არის ერთი მთლიანის (ანუ ადამიანის გონების) ორი ნაწილი.** ამასთან, ცნობიერ **გონებას აქვს უნარი მართოს ქვეცნობიერი გონება.** ქვეცნობიერი არის არაცნობიერი ძალა, რომელიც არსებობს ჩვენს შიგნით. ის ქმნის ჩვენს ორგანიზმს და აკონტროლებს მასში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს. **ქვეცნობიერის ორგანოა ცენტრალური ნერვული სისტემა, ხოლო მისი ცენტრი არის მზის წნული,** სადაც უამრავი ნერვული კვანძია თავმოყრილი - ამ ადგილს **„სხეულის ტვინსაც ეძახიან“.** ყველა ამრს, რომელსაც სწორად და მისაღებად აღიქვამს ტვინი, უგზავნის მზის წნულს, საც ხდება ამ ამრის ფიზიკური გარდაქმნა და შესაბამისი ფიზიოლოგიური პროცესების დაინიც-

ირება. ქვეცნობიერს არა აქვს კრიტიკული ბუნება, ამიტომ ცნობიერი გონებისგან მიღებულ დავალებას ის უსიტყვოდ ასრულებს. ის ჩუმად და უხილავად მუშაობს. მას არასდროს სძინავს. მიუხედავად იმისა, რომ ქვეცნობიერს არა აქვს ხილული მხედველობის ორგანო, მისი გონება ყველაფერს ხვდება. ეს არის უხილავი/დაფარული ძალა, რომელსაც გააჩნია ამოუწურავი სიბრძნე და უსაზღვრო შესაძლებლობები. ქვეცნობიერი ყოველთვის აქტიურია და მან იცის ყველა კითხვაზე პასუხი. ის არის გენიოსი, ბრძენთა ბრძენი, ყველანაირი შედეგისა და სამეცნიერო აღმოჩენის შემოქმედი და ა.შ.. ეს ძალა აღემატება ჩვენს ინტელექტს. უფრო მეტიც, ქვეცნობიერის დახასიათებისას მერფი კიდევ უფრო შორს მიდის და ამბობს, რომ ეს ძალა ჩვენს დაბადებამდეც არსებობდა, ჩვენ შიგნით არის მთელი სამყარო, რომელიც ძალიან შორის გადის ადამიანის ფიზიკური სხეულიდან. მისი აზრით, არსებობს ასევე ერთი დიდი ქვეცნობიერი ძალა, რომელსაც „სამყაროს უნივერსალური ძალის“ მეშვეობით უკავშირდება ყველა ინდივიდუალური ქვეცნობიერი.

რა შეუძლია ქვეცნობიერს

მერფის აზრით, ქვეცნობიერის ძალას შეუძლია მთლიანად შეცვალოს ადამიანი - გაათავისუფლოს ის ყოველგვარი შიშისგან, განკურნოს სნეულებისგან და გახადოს ის უფრო ძლიერი, წარმატებული და ბედნიერი. ქვეცნობიერს შეუძლია ასევე გაამდიდროს ადამიანი და მოაქებინოს მას ცხოვრების სანდო თანამგზავრი და ა.შ.. ის ამ ძალას უკავშირებს ასევე ტელეპათიურ და სხვა უნარებსაც. მერფი აღნიშნავს, რომ ქვეცნობიერის ყველაზე დიდი ნიჭი არის სნეულთა განკურნება. ჩვენს სხეულს აქვს თვითგანკურნების უნიკალური თვისება. ესეთი გამოთქმა არსებობს - „მკურნალი მხოლოდ ახვევს და კურნავს ღმერთი“ (ამაში ის გულისხმობს ქვეცნობიერს). მერფი იმასაც ყვება თუ როგორ განიკურნა უმძიმესი სნეულებისგან და ირწმუნება, რომ ქვეცნობიერის ძალა რეალურია.

როგორ ურთიერთობდნენ ქვეცნობიერთან ძველ დროში

ავტორი გვთავაზობს ძალიან საინტერესო ისტორიულ მიმოხილვას, თუ წარსულ დროში როგორ ახერხებდნენ ადამიანები ქვეცნობიერთან დაკავშირებას. ის ცდილობს განაზოგადოს სხვადასხვა ქვეყნებსა და ხალხებში არსებული რელიგიური თუ მისტიკური ცხოვრების გამოცდილება და ამბობს, რომ კაცობრიობას ყოველთვის ჰქონდა წვდომა ქვეცნობიერის ძალასთან, ოღონდ ისინი ამას მებუნიებრივ ძალებს უკავშირებდნენ. მართალია სხვადასხვა რელიგიებსა თუ მისტიკურ მიმდინარეობებში რიტუალები და წესები განსხვავდებოდა ერთმანეთისგან, მაგრამ მათ ერთი საერთო დამახასიათებელი ნიშანი ჰქონდათ - ეს იყო „რწმენა“, ანუ - ადამიანების დარწმუნება, შთაგონება და განწყობის შექმნა. ლოცვა და სხვა რიტუალები წარმოადგენდნენ მხოლოდ ქვეცნობიერთან დასაკავშირებელ „ინსტრუმენტებს“ და სწორედ მათი გამოყენებით ხდებოდა ქვეცნობიერში საჭირო ინფორმაციის შეტანა. ქვეცნობიერი როგორც ერთგული მსახური იღებდა ამ ინფორმაციას და უსიტყვოდ ასრულებდა ყველაფერს, რასაც ცნობიერი გონების განსჯის შედეგად ის სწორად და მისაღებად თვლიდა. ანუ მერფი ამტკიცებს, რომ ყველა დაუჭერებელი თუ სასწაულებრივი მოვლენის დროს მუშაობდა სწორედ ქვეცნობიერი და რწმენის უნივერსალური კანონი - რასაც დაიჭერებ იმას მიიღებ. ანუ, ათეისტიც რომ იყო - თუ დაიჭერებ, აუცილებლად მიიღებო. რწმენა ეს არის ქვეცნობიერის აზრი, რომელსაც მოქმედებაში მოჰყავს ქვეცნობიერის ძალა. როცა გწამს, ე.ი. იღებ მას როგორც ჭეშმარიტებას და სიმართლეს. აქედან გამომდინარე, მერფი არც ერთ რელიგიას არ ანიჭებს უპირატესობას და თვლის, რომ სასურველი შედეგის მიღწევა ყველა რელიგიაში თანაბრად არის შესაძლებელი. შემდეგ მას მოჰყავს კიდევ, უამრავი მაგალითი სხვადასხვა რელიგიებში არსებული განკურნების სცენებიდან და ა.შ..

როგორ იყენებს მერფი ქრისტიანულ სწავლებას

თავის ნაშრომებში მერფის ხშირად მოჰყავს ციტირებები ბიბლიიდან, საიდანაც ნათლად იკითხება, რომ მისი შეხედულებების მთავარი ღერძი აგებულია სწორედ ქრისტიანულ მოძღვრებაზე (ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ ამ შემთხვევაში ღმერთი ჩანაცვლებულია ქვეცნობიერით). ის ამას „ბიბლიურ მეთოდს“ უწოდებს. მერფი ვრცლად საუბრობს „რწმენის ფუნქციონირებაზე“, რომელსაც საკვანძო ადგილი უკავია ქრისტიანობაში. კერძოდ, ავტორს სახარებიდან მოჰყავს შემდეგი სიტყვები:

- ღმერთი ჩვენს შიგნით არის;
- ყველაფერი თქვენი რწმენის მიხედვით მოგეგოთ;
- ყველაფერს, რასაც ითხოვთ ლოცვაში, გკეროდეთ რომ მიიღებთ და თქვენი იქნება;
- მდოგვის მარცვალი ნაყოფიერ ნიადაგზე უნდა ჩაადლო, ის გაიზრდება და მოგცემს კარგ მოსავალს (ამაში ის გულისხმობს ამრის ქვეცნობიერში ჩადებას და რწმენის გაღვივებას);
- ითხოვე და მოგეცემა, დააკაკუნე და გაგიღებენ, ეძიებე და იპოვი.

ავტორი ჰყვება აგრეთვე ამბავს, თუ როგორ ასწავლა მას ფსიქოლოგიაში განსწავლულმა ერთმა ქრისტიანმა მოვდილმა 33-ე და 138-ე ფსალმუნების სწორად წაკითხვა და ასევე როგორ დაეხმარა ეს ფსალმუნები მას მძიმე სენის დაძლევაში.

როგორ მუშაობს ქვეცნობიერი

მერფის თეორიები ძირითადად ეფუძნება „ჰიპნოზის ფენომენს“, რა დროსაც ქვეცნობიერს შეიძლება შთააგონო რეალობისგან განსახვავებული ნებისმიერი რამე და ის ყველაფერს უსიტყვოდ შეასრულებს. ამიტომ, მისი თეორიები აგებულია ჰიპნოზის ისეთ ელემენტებზე, როგორიც არის - „რწმენა და

შთავიწყება“. მათი ეფექტურად გამოყენებისთვის კი ადამიანმა უნდა იცოდეს, თუ როგორ მუშაობს ე.წ. „რწმენის უნივერსალური კანონი“. თუმცა, მანამდე საჭიროა ადამიანმა მთლიანად შეცვალოს საკუთარი თავი, მოახდინოს სრული შინაგანი ტრანსფორმაცია და ხელახალი პროგრამირება, ნეგატიური აზრობისგან განმინდოს გონება, განავითაროს პოზიტიური აზროვნება და მიაღწიოს ასევე ცნობიერისა და ქვეცნობიერის ურთიერთქმედების ჰარმონიულ მდგომარეობას. ასევე აუცილებელია, რომ ადამიანმა გააცნობიეროს თუ რეალურად ვინ არის ქვეცნობიერი და როგორ მუშაობს მისი კანონები. იფიქრეთ მასზე, როგორც ცოცხალ და გონიერ არსებაზე, მიიღე ის როგორც ერთგული მეგობარი და ის აუცილებლად მოგცემთ იმ სიკეთეს, რაც თქვენ გჭირდებათ. მოუსმინეთ ქვეცნობიერის ხმას - დაავალეთ მას რამე და ის პასუხით დაგიბრუნდებათ. გინდა გამოსცადო ქვეცნობიერი? ძილის წინ უთხარი მას რაიმე სურვილი და შენ აღმოაჩენ, რომ რაღაც პროცესებმა გაიღვიძა შენში და მიყავხარ სასურველი მიზნისკენ. სამეცნიერო აღმოჩენების დიდი ნაწილიც ხომ ასეთი გზით ხდებოდა.

ადამიანის ტრანსფორმაცია, ხელახალი პროგრამირება და აზრის ძალა

ადამიანის ტრანსფორმაცია და ხელახალი პროგრამირება გულისხმობს - ადამიანის აზროვნების, ღირებულებებისა და ემოციური მდგომარეობის შეცვლას და მის განახლებას. ადამიანის პროგრამირება იწყება ბავშვობის ასაკიდან და გრძელდება მთელი მისი ცხოვრების განმავლობაში. შედეგად, ის იძენს გარკვეულ თვისებებს და მისთვის დამახასიათებელი აზროვნების ტიპს. აღნიშნულ პროცესში კი, მთავარ როლს თამაშობს „აზრი“, რომელიც მუდმივად ჩნდება ან მიეწოდება სხვა ადამიანისგან.

აზრი შეიძლება იყოს პოზიტიურიც და ნეგატიურიც. უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ ადამიანი განთავისუფლდეს დამაზიანებელი და ნეგატიური ფიქრებისგან და აივსოს პოზიტიური

ამრებით. ამ საკითზე საუბრისას, ავტორი განსაკუთრებულ ყურადღებას ამახვილებს აზრის ძალაზე, ის თვლის, რომ აზრს გააჩნია უდიდესი ძალა. ის განაპირობებს ჩვენს ცხოვრებას და ქმნის ისეთ შესაფერის გარემოს, როგორც ჩვენ ვაზროვნებთ. აზრი არის მოქმედების მძლავრი ბიძგი. ის არის მოქმედების საწყისი და მასზე რეაქცია არის ჩვენი ქვეცნობიერის პასუხი. აზრი მყარად აღიბეჭდება ჩვენს ქვეცნობიერში და მაგნიტივით იზიდავს მსგავს აზრებს. ქვეცნობიერი დავალებად აღიქვამს ცნობიერი გონების განსჯის შედეგად მისაღებ აზრებს და შემდეგ ის იწყებს მათ შესრულებას. ამიტომ, ყოველთვის ფრთხილად უნდა ვიყოთ აზრებთან და გამოინათქვამებთან და დავაკვიდრეთ თუ როგორ აზრებს ვანვითარებთ - პოზიტიურს თუ ნეგატიურს. აზრი მოქმედებს ასევე ადამიანის ემოციურ მდგომარეობაზე და ხდება მისი გამომწვევი მიზეზი და პირიქით, თავის მხრივ ემოციური მდგომარეობაც აღძრავს მისთვის დამახასიათებელ აზრებს. აქედან გამომდინარე, უალრესად მნიშვნელოვანია აზრები, რომლებსაც უშვებთ თქვენს შიდა სამყაროში. მერფი ხშირად იმეორებს ფრაზას - შეცვალე შენი აზროვნება და შეცვლი შენს ბედს! ადამიანის ტრანსფორმაციის და ხელახალი პროგრამირების პროცესში ავტორი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს ასევე „აფირმაციებს“ (ანუ სა-მეცნიერო ლოცვებს), რომელზეც ცალკე გვექნება საუბარი.

პოზიტიური აზროვნება

აუცილებელია ადამიანმა ისწავლოს პოზიტიური აზროვნება, ის ყველას სჭირდება, ის სასარგებლოა. მაგნიტივით უნდა მოიზიდოთ კარგი აზრები და თქვენს ცხოვრებაში სასწაულები დაიწყება. მაგალითად, ჯანმრთელობაზე ფიქრი, მისი წარმოდგენა და შეგრძნება იზიდავს ჯანმრთელობას, წარმატებაზე ფიქრი - წარმატებას ა.შ. გახსენით აზრების სამყარო და თქვენს გონებაში განავითარეთ - მშვიდობის, ჯანმრთელობის, სიყვარულის, სიხარულის, თავისუფლების, ბედნიერების, კეთილდღეობის, მშვენიერების, სიამოვნების, კმაყოფილების,

მაღლიერების, ჰარმონიის და სხვა პოზიტიური ამრები. პოზიტიურია ასევე - შექება, პატივისცემა, ანგარიშის განწევა, დაფასება, თანადგომა, ადამიანის ნებისმიერი ფორმით წახალისება და ა.შ. არ შეზღუდოთ თქვენი თავი და მიეცით მას უფლება იყოს გახარებული, ბედნიერი და წარმატებული. პოზიტიურ ამროვნებაზე საუბრისას, მერფი უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებს ასევე საკუთარი თავის დაფასებას და საკუთარი არსებით, ანუ სიცოცხლით ტკობას. პოზიტიური ამრები აღძრავს დადებით ემოციებს, რომლებიც ადამიანში აინიცირებენ დადებით ფიზიოლოგიურ პროცესებს. მხოლოდ პოზიტიური ამრები და ემოციები ჩაუშვით საკუთარ ქვეცნობიერში და გწამდეთ, რომ ის აუცილებლად შესრულდება და უკვე სრულდება კიდევც. ყურადღება მიაქციეთ თითოეულ ამრს და სიტყვას - პოზიტიურ განწყობილებას შეგიქმნით ის თუ არა. აირჩიეთ - სიცოცხლე, თავისუფლება, განვითარება, ბედნიერება, ჰარმონია, განონასწორებულობა და არა გაჭირვება, უძლურება, უუნარობა, სისუსტე და სიღარიბე. რასაც ჩარგავ შენს ქვეცნობიერში, იმასვე მიიძვი! თუ ასე იამროვნებთ, მხოლოდ პოზიტიურ ამრებს მოიზიდავთ და სიკეთეზე იფიქრებთ - სიკეთითვე დაგიბრუნდებათ და ბედნიერები იქნებით. ხელახალი პროგრამირებისთვის საუკეთესო საშუალებაა აგრეთვე წარმოსახვის განვითარება. წარმოსახვა ყველაზე ძლიერი იარაღია! წარმოიდგინეთ მხოლოდ კარგი და საუკეთესო და როგორსაც წარმოიდგინთ საკუთარ თავს, რეალურად ისეთებიც გახდებით.

ნეგატიური ამროვნება

ნეგატიური ამროვნება დამამიანებელია ნებისმიერი ადამიანისთვის. ავტორი საწამლავს აღარებს მას და გვირჩევს მის დაუყოვნებლივ შეწყვეტას. კერძოდ, მერფისთვის მიუღებელია ისეთი ამრები, რომელიც იწვევს - უძლურების, უუნარობის, უსუსტობის, უიბლობის და წარუმატებლობის შეგრძნებას. ადამიანი უნდა განთავისუფლდეს - შურის, ანგარების, მრისხანების, შურისძიების, ეჭვიანობის და ცრუ რწმენებისგან. მან უნ-

და დაძლიოს ასევე - შიში, სტრესი და პანიკა. ნეგატიური აზრები იმდენად დამაზიანებელია ადამიანისთვის, რომ ის იწვევს - დაბნეულობას, წარუმატებლობას, უგუნურებას, სიღარიბეს და სხვა ცუდ შედეგებს. მოიშორეთ ისინი და გადაჭრით ყველა პრობლემას! სისტემატურად გააანალიზეთ რამდენი ნეგატიური აზრი ტრიალებს ყოველდღიურად თქვენ გარშემო და უარი თქვით ასეთ ფიქრებზე. გაიხსენეთ ასევე საკუთარი წარსული, თუ რამდენი ნეგატიური აზრი იღებოდა თქვენი ალზრდის მომენტში - სკოლებში, ქუჩებში, ოჯახში და ა.შ. მისი მიზანი იყო, რომ გქონოდათ მუდმივი - შიში, მორჩილება და კონტროლი. გწამდეთ საკუთარი თავის და არ დაუჭეროთ თქვენთვის დამაზიანებელ აზრებს. არასდროს არ თქვათ, რომ - უიღბლო და უბედური ხართ, რომ ეს არ შეგიძლიათ, უძლური და უსუსური ხართ, რამის ყიდვის უფლებას არ მისცემთ საკუთარ თავს და ა.შ., თორემ ქვეცნობიერი დაგბლოკავთ და მართლაც ვერაფერს შეძლებთ. მერფი საუბრობს ასევე ისეთ ნეგატიურ აზრებზე, რომლებიც შეიძლება სხვისგან მოდიოდეს და უარყოფად მოქმედებდეს ჩვენზე - ეს იქნება საყვედური, დამციროება, შეურაცხყოფა, ცრუ წინასწარმეტყველება (მკითხაობა) და ა.შ. ეს სიტყვები შეიძლება მართლაც დამორგუნველად მოქმედებდეს და იწვევდეს საშინლად უარყოფით განცდებს, მაგრამ ყველაფერი დამოკიდებულია ისევ თქვენზე - თუ არ დაიჭერებთ, არც არაფერი მოხდება, არ დაითრგუნებით და არც ის „ცრუ წინასწარმეტყველება“ შესრულდება. მაგრამ თუ მას მიიღებთ ჭეშმარიტებად, მაშინ სხვისი აზრი უკვე საკუთარ აზრად გადაიქცევა და ქვეცნობიერი მას დაგალებად მიიღებს. ამიტომ, გამოიჩინეთ სიფრთხილე და არ დაუშვათ, რომ სხვისი აზრებით იმართებოდეთ, იმსჯელეთ და თქვენ თვითონ მიიღეთ გადაწყვეტილებები.

მერფი ბევრს საუბრობს ასევე შიშის, როგორც ყველაზე დამაზიანებელი აზრის დაძლივის ტექნიკაზე და გვთავაზობს მისი აზრით საუკეთესო მეთოდებს - მას მოჰყავს ფილოსოფოს რალს ემერსონის სიტყვები, რომელიც ამბობს - „გააკეთე ის, რისიც გეშინია და შიშს ბოლოს მოუღებ.“ მისი აზრით, შიშის დაძლივის უნიკალური მეთოდი მდგომარეობს ასევე იმაში, რომ - წარმოიდგინო ის, რისიც გეშინია, შექნა მისი სურათი,

მისი დაძლევის სცენა და განავითარო შესაბამისი ემოციები“. შიშის დაძლევის ეფექტურ საშუალებად მას ასევე მიაჩნია შესაბამისი აფირმაციების წარმოთქმა - „მე არ მეშინია, მე მშვიდი ვარ..“ და ა.შ..

როგორ მუშაობს რწმენის კანონი ანუ როგორ ხდება ქვეცნობიერის მართვა

იმისათვის, რომ გავიგოთ თუ როგორ მუშაობს რწმენის კანონი, აუცილებელია გავერკვეთ ქვეცნობიერის მართვის მეთოდში. თუ გინდათ, რომ რეალურად შეძლოთ ქვეცნობიერის მართვა და კონტროლი, პირველ რიგში ეს მთელი გულით უნდა მოინდომოთ და ჰაერივით უნდა გჭირდებოდეთ. ასეთი მონდომების საილუსტრაციოდ მერფის მოჰყავს სოკრატეს და მისი მოწაფის მაგალითი - მოწაფეს სიბრძნის დაუფლება სურდა და სოკრატემ მას წყლით სავსე ვასრში ჩააყოფინა თავი, ხოლო როცა ამოყვინთა ჰკითხა ყველაზე ძალიან რა ინატრეო და მან უპასუხა - ჰაერიო. აი სწორედ ჰაერივით უნდა გინდოდეს სიბრძნის მიღწევა და მას აუცილებლად მიიღებო - იყო სოკრატეს პასუხი. ე.ი. განზრახვის სერიოზულობა და მონდომება არის წარმატების მიღწევის უმთავრესი წინაპირობა.

შემდეგ, მერფი გადადის უკვე აღნიშნული მეთოდის პრაქტიკულ გამოყენებაზე (სავარჯიშოებზე), რომელიც ეფუძნება იმის გაცნობიერებას, თუ რას აკეთებ და რატომ აკეთებ. პროცედურა (ვარჯიშები) სრულდება შემდეგი თანამიმდევრობით:

- მშვიდი და წყნარი გარემოს შერჩევა;
- სხეულის მთლიანად მოღუნება, რომელიც ქვეცნობიერთან შეხვედრის უმთავრესი პირობაა. სწრაფად მოღუნებისთვის კარგი ვარჯიშია - ჰაერის შეკავება და მსუბუქად გამოშვება, სანამ დაძაბულობა არ გაივლის, ასევე სხეულის ნაწილების სწრაფად მოღუნება და დაჭიმვა;
- თვალების დახუჭვა და ყურადღების საკუთარი თავის შიგნით მომართვა. ეს არის საკუთარ თავთან შეხვედრა, თქვენი

გაცნობიერების გზა და შინაგანი კოსმოსი. წარმოთქვით და გაიმეორეთ სიტყვები: „ეს მე ვარ..“

- ამრების და გრძნობების კონტროლი, ასევე ამრების შეჩერება. ასეთი ვარჯიშების დროს დაძაბვა და რაიმე განსაკუთრებული ძალისხმევა აუცილებელი არაა. მთავარია აკონტროლო ამრები და შეწყვიტო შიდა დიალოგი. მერფი დეტალურად აღწერს ასევე ამრებთან ბრძოლის ტექნიკას. მაგალითად, ამრების გასაფანტად ის გვთავაზობს ბუდისტური მედიტაციის მეთოდს - წარმოთქვით სიტყვები - „ომმმ..“. და ამბობს, რომ თუ ესეთ მდგომარეობას (ანუ - სუფთა გონება) რამდენიმე წამით მაინც შევინარჩუნებთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ ჩვენ უკვე შეგუერთდით შინაგან ღვთაებრივ სანწყისს:

- ანწყო დროში ყოფნა. გონებით უნდა იმყოფებოდეთ აქ და ახლა და არა წარსულში ან მომავალში;

- მთავარი ამრის (სურვილის, თხოვნის და დავალების) ფორმირება. ამრები უნდა იყოს მოკლე, მუსტი და გასაგები. ეს შეიძლება გამოიხატოს - ქვეცნობიერსადმი თხოვნით ან განმეორებადი ტექსტებით (აფირმაციებით);

- საკუთარი თავის დარწმუნება და შთაგონება. რომ სურვილი აუცილებლად შესრულდება. რწმენა და თვითშთაგონება არის წარმატების მიღწევის მთავარი გზა;

- გამორთეთ კრიტიკული ამროვნება. იმისათვის, რომ ქვეცნობიერმა ამრი (სურვილი) ეჭვის, განსჯის და მსჯელობის გარეშე მიიღოს;

- გამოიყენეთ ვიზუალიზაციის ტექნიკა - შექმენით თქვენი სურვილის სურათი და ასევე მისი განხორციელების სცენა. ჩინური სიბრძნე გვეუბნება - „სურათი ათას სიტყვამე უმჯობესიაო“ (P.S. იგივეა რაც ქართულად „ასჯერ გაგონილს ერთხელ ნანახი ჯობიაო“). ამასთან, სურათთან ერთად მერფი ავითარებს ე.წ. „ვიზუალური კინოს“ იდეასაც. ანუ ფილმივით უნდა წარმოიდგინო სასურველი სცენარი. რასაც წარმოიდგენ იმას შეასრულებს ქვეცნობიერი:

- განავითარეთ მთლოდინის, მადლიერების და უკვე განხორციელებული სურვილების შესაბამისი ემოციური მდგომარეობა.

აფირმაციები/ლოცვა

აფირმაციები არის იგივე ლოცვა, თღონდ - სამეცნიერო ლოცვა. მას სიტყვა „აფირმაციის“ გამოყენება უფრო ურჩევნია, ვინაიდან ის არ უქმნის დისკომფორტს არც მორწმუნეს და არც ათეისტს. მერფი ამბობს, რომ „სასწაული“ ხდება მაშინ, როცა შენ მთელი გულით ლოცულობ. ლოცვა არის ცნობიერის და ქვეცნობიერის ურთიერთქმედება. აგტორი არ უპირისპირდება არცერთ რელიგიას და ამბობს, რომ გულმხურვალე ლოცვის შემთხვევაში სასურველი შედეგების მიღწევა ყველა რელიგიაში არის შესაძლებელი. თუმცა, აფირმაციების დროს მისი მიმართვის ადრესატი არის მაინც „ქვეცნობიერი“ და არა ღმერთი.

რა არის ლოცვა თუ არა ამრი ჩვენს გონებაში? როგორც ფიქრობს ადამიანი, ისეთივეა მისი პიროვნება და ცხოვრება მის ირგვლივ. ლოცვის დროს ყველას მსგავსი სურვილები აქვს, მაგრამ ყველას არ უსრულდება თხოვნა. ესე იმიტომ ხდება, რომ უმრავლესობამ არ იცის თუ როგორ მუშაობს რწმენის კანონი და როგორ მართოს ასევე ამრი და გრძნობა. არსებობს მარადიული ჭეშმარიტება და უნივერსალური პრინციპები, რომლებიც აერთიანებს ყველა რელიგიას. ლოცვა/აფირმაციების დროს მუშაობს სწორედ რწმენის კანონი. მოკლე, მკაფიო და განმეორებადი ამრები ღრმად აღწევს ადამიანის შინაგან სამყაროში და მოქმედებაში მოჰყავს ქვეცნობიერი. ეს დაახლოებით ისევე მუშაობს, როგორც განმეორებად წვეთებს შეუძლიათ ქვის გახვრეტა (წვეთი ქვას ხვრეტს). ყველაფერი კი დამოკიდებულია იმაზე, თუ ვინ რამდენად დაიჭერებს და დაიცავს რწმენის კანონის უნივერსალურ პრინციპებს - „ყველას თქვენი რწმენის მიხედვით მოგეცემათ...“ (მოჰყავს ციტირება სახარებიდან..).

აფირმაციების ანუ სამეცნიერო ლოცვის დროს უნდა გესმოდეს თუ რას აკეთებ და რატომ აკეთებ. თქვენი ლოცვა ქვეცნობიერმა უნდა მიიღოს როგორც წარმოსახვითი სურათი და ამის შემდეგ ჩაირთვება ქვეცნობიერი. უნდა ისწავლოთ ლოცვის სწორად წარმოთქმა და აითვისოთ სამეცნიერო მიდგომე-

ბი. არ დაიძაბოთ, არ იწუნუნოთ და გწამდეთ, რომ თქვენი ლოცვა შესმენილია და უკვე სრულდება კიდეც. გამოხატეთ სიმშვიდე, სიხარული, მაღლიერება და გჯეროდეთ, რომ თქვენს ლოცვას აუცილებლად გამოეხმაურება ქვეცნობიერი. ასე ესმის მას თქვენი ამრები. ლოცვა-აფირმაციები უნდა იყოს აბსოლუტურად გულახდილი და გულწრფელი. არ შეეშვათ დაწყებულ საქმეს, გამოიჩინეთ პრინციპულობა და შეუპოვრობა. ყურადღება მიმართეთ გულზე. ნამდივილი ლოცვა გულიდან მოდის და შემდეგ წარმოთქვით აფირმაციები:

- მჯერა, რომ ქვეცნობიერის ძალა დამეხმარება;
- მჯერა, რომ ჩემი ქვეცნობიერი გამოეხმაურება ჩემს სურვილს;
- დღეს მე ვირჩევ წარმატებასა და ბედნიერებას;
- დამიჯერე, რასაც გეტყვი და შეასრულე (მიმართავს ქვეცნობიერს);
- მე ეს შემიძლია, მე ამას გავაკეთებ..;
- დამშვიდდი, დაწყნარდი, მე ყველაფერს ვაკონტროლებ..;
- უკვე გამიარა და კარგად ვარ..;
- მე მაქვს კარგი ჯანმრთელობა, შესანიშნავად ვგრძნობ თავს, მე შევიცვალე, ჩემი სხეული ივსება სითბოთი, სიყვარულით, სიკეთით, სრულყოფით და ჰარომონიით და ა.შ.

ლოცვა-აფირმაციებს მერფი მიიჩნევს ჩანაფიქრებისა და სურვილების განხორციელების ერთ-ერთ საუკეთესო საშუალებად. ის გვთავაზობს ასევე - გამდიღრების, ბედნიერების და წარმატების მიღწევის აფირმაციებსაც. მერფი ამბობს - „მართალია, მილიონების ძახილით მილიონერი ვერ გახდებით, მაგრამ სამაგიეროდ შექმნით წამატების განწყობას“. ყოველდღე დილა-საღამოს წარმოთქვი სიტყვები: „სიმდიღრე და წარმატება“. ამ სიტყვებით თქვენ დავალებას მისცემთ ქვეცნობიერს და ის ყველაფერს გააკეთებს მის შესასრულებლად. ლოცვა განსაკუთრებით ეფექტურია ძილის წინ. ამ დროს განსხვავებულად მუშაობს ადამიანის - კინეტიკური ძალა. მერფი გვასწავლის ასევე თავის დამოკიდებულებას ფულის მიმართ - „არასდროს თქვა ცული ფულზე და არ გალანძლო ის“. მერფიმ სპეციალური აფირმაციებიც კი მიუძღვნა ფულს - „მე მიყვარს ფული, მე მომწონს ის“ და ა.შ.

ჯონ კეხო, ჯეიმს ბორგი, ლუიზა ჰეი, რონდა ბერნი და სხვები

ამრის ძალის და ქვეცნობიერის საკითხებთან დაკავშირებით გავცანი ასევე სხვა არანაკლებ საინტერესო და ძალიან პოპულარულ კვლევებს. კერძოდ, ჯონ კეხოს, ჯეიმს ბორგის, ლუიზა ჰეის, რონდა ბერნის, უილიამ ატკინსონის და სხვა მეცნიერების შეხედულებებს. მათი თეორიები და ნაშრომები ასევე ძალიან პოპულარულია მთელ მსოფლიოში. თანამედროვე სოციალური ქსელები საგსეა მათი რეკლამებითა და ვიდეორგოლებით.

აქვე ისიც მინდა ვთქვა, რომ შესაძლოა ვილაცამ გააკრიტიკოს და დაიწუნოს ამ ადამიანების შემოქმედება, უცნაურად მიეჩვენოს ეს ყველაფერი და ჩათვალოს მათი ნაშრომები - ფსევდომეცნიერებად, ვინაიდან მათ მიერ განხილულ საკითხებთან დაკავშირებით ჯერჯერობით არ არსებობს ერთიანი სამეცნიერო მიდგომა, მაგრამ ისიც გასათვალისწინებელია, რომ ეს ადამიანები თავიანთ ნაშრომებში იყენებენ სწორედ სამეცნიერო კვლევის მეთოდებს და ცდილობენ ახსნან ის მოვლენები, რომელმაც პასუხი არ აქვს ბევრ ე.წ. „გამოჩენილ მეცნიერს“. ამიტომ, ჩემი ამრით, არ უნდა დაგვაბრკოლოს ახალმა სამეცნიერო მიდგომებმა და ყოველთვის ყურადღებით უნდა მოვუსმინოთ მნიშვნელოვან სიახლეებსა და რევოლუციურ აღმოჩენებს.

ჯო დისპენა თავის ნაშრომებში იმასაც ამბობს, რომ მისი შემოქმედება არის „მომავლის მეცნიერება“ და დარწმუნებულია იმაშიც, რომ „ამრის ძალის“ იდეა მომავალში აუცილებლად გაიბრწყინებს. ეს ადამიანი დღესაც წარმატებით ახორციელებს თავის სამეცნიერო კარიერას და ათასობით განკურნებული ადამიანის მაგალითზე ადასტურებს მისი თეორიების ჭეშმარიტებას. ის ამტკიცებს, რომ ბუნებრივი მკურნალი და „აფთიაქი“ თვითონ ადამიანშია. ამრის ძალით და შესაბამისი ემოციური მდგომარეობის გამოწვევით ადამიანის ტვინი წარ-

მოქმნის ყველა საჭირო პრეპარატს და ქიმიურ კომპონენტს, რომელიც შემდგომში ადამიანის ორგანიზმში ანიცირებს საჭირო ბიოქიმიურ და ნეირობიოლოგიურ პროცესებს. თუმცა, ამ მოსაზრების გაჟღერებასთან ერთად ჯო დისპენზა იმასაც კარგად ხვდება, რომ რეალობაში მსგავსი თეორიებისა და მიდგომების საყოველთაოდ აღიარება ძალიან რთული იქნება. ალბათ ძნელი მისახვედრი არ უნდა იყოს, რომ აღნიშნული იდეის პოპულარიზაცია გამოიწვევს თანამედროვედ მიჩნეული მედიცინის დაკნინებას და მსოფლიოს გიგანტური სამედიცინო-ფარმაცევტული კომპანიების კრახს.

რაც შეეხება აქ მოყვანილ სხვა მეცნიერებს - ისინიც მსგავს თეორიებს ავითარებენ და პოპულარიზაციას უწევენ ასეთივე იდეებს. მე შევეცდები ძალიან მოკლედ აოგნერო მათი შემოქმედება და გამოვკვეთო მნიშვნელოვანი სიახლეები, რომელიც ჩემი აზრით უფრო მეტად შეავსებს განსახილველ საკითხთან დაკავშირებით ჩვენს წარმოდგენებს. განზოგადებულად რომ ვთქვათ, ეს მეცნიერებიც - დაახლოებით იგივეს ამტკიცებენ, რაზეც საუბრობენ ჯო დისპენზა და ჯოზეფ მერფი. მაგალითად, მათ ნაშრომებში შეგხვდებით ისევ ჩვენთვის უკვე კარგად ნაცნობ თემატიკას - აზრის ძალას, აზრების კონტროლს, რწმენისა და შთავგონების მნიშვნელობას, მედიტაციურ პრაქტიკებს, ყურადღების კონცენტრაციას, სურვილების ვიზუალიზაციასა და მათი შესრულების მოლოდინს, მადლიერებას, აფირმაციებს და ა.შ.

ჩემი დაკვირვებით, ყველა ამ მეცნიერს ერთი რაღაც აქვს საერთო - ისინი ცდილობენ ერთმანეთს დაუკავშირონ მეცნიერება და მისტიკა და უფრო სამეცნიერო ენით ახსნან ის მოვლენები, რომლებიც მათივე გადმოცემით წარსულში მთლიანად დაფარული და მოცული იყო რელიგიურ-მისტიკური საბურველით. მაგალითად, ისინი ერთმანეთის მსგავსად საუბრობენ ადამიანის შინაგან ძალაზე (ქვეცნობიერზე), რომელიც უდიდეს გავლენას ახდენს ადამიანის - ჭანმრთელობაზე, აგრეთვე მის განვითარებაზე, კეთილდღეობასა და წარმატებაზე. აქედან გამომდინარე, დეტალურად აღარ გავყვები მათ შემოქმედებას და მოვიყვან მხოლოდ რამდენიმე განსხვავებულ მოსაზრებას მათი ნაშრომებიდან.

1.4. ჯონ კეხო

ჯონ კეხოს შესახებ ვიგებთ იმას, რომ ჭეშმარიტების კვლევა-ძიებაში ის 3 წლის განმავლობაში მონყვეტილი იყო ყოველგვარ ცივილიზაციას და განმარტოვებით ცხოვრობდა ტყეში. მან მთელი ეს პერიოდი დაუთმო იმას, რომ სიღრმისეულად ჩანვდომოდა და გაერკვია თუ სინამდვილეში როგორ მუშაობს ადამიანის ტვინის შინაგანი მექანიზმი. მან შეისწავლა უამრავი ნაშრომი, რომელიც შეეხებოდა აღნიშნულ საკითხს და შეიმუშავა „ტვინის ძალის განვითარების“ საკუთარი პროგრამა, შემდეგ კი დაიწყო მისი სწავლება მთელი მსოფლიოს მასშტაბით.

ჯონ კეხოს ყველაზე ცნობილი ნაშრომია: „ჩვენი ცნობიერების ძალა“, ხოლო მოგვიანებით ეს წიგნი გამოიცა სახელწოდებით: „ქვეცნობიერს ყველაფერი შეუძლია“. თავის შემოქმედებაში ის ამბობს, რომ თითოეული ადამიანისთვის ძალზედ მნიშვნელოვანი და აუცილებელია, რომ გაიგოს თუ როგორ მუშაობს ტვინისა და გონების მექანიზმები. ნებისმიერს შეუძლია დაეუფლოს ამ ცოდნას, მთავარია ადამიანმა იცოდეს მისი სწორად გამოყენება. ტვინს შეუძლია გავლენა მოახდინოს მატერიალურ სამყაროზე და კაცობრიობისთვის ეს უკვე აღარ არის გასაკვირი. ცნობიერების და მატერიალური სამყაროს შორის ურთიერთკავშირი დღეისათვის აღარ წარმოადგენს ფანტასტიკის სფეროს. ჩვენ კიდევ ვერ ვაცნობიერებთ, თუ რეალურად რა ძალას ვფლობთ!!! ჩვენი აზრები, წარმოდგენები და გრძნობები მატერიალიზდება და რეალურ გავლენას ახდენს ჩვენს ცხოვრებაზე. სადაც არ უნდა წავიდეთ, ჩვენი ფიქრები ქმნიან ჩვენსავე გარემომცველ სამყაროს. ჩვენ ერთდროულად ვცხოვრობთ ორ რეალობაში - გარე სამყაროსა და ჩვენს შინაგან სამყაროში! შინაგანი ცნობიერება - ეს არის ყველაზე ძლიერი ძალა, რომელიც შეიგრძნობა ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში და სწორედ მასზეა დამოკიდებული ჩვენი წარმატება და წარუმატებლობაც.

ადამიანის ტვინის ძალის განვითარებისთვის ჯონ კეხო იყენებს ყველა იმ ტექნიკას, რაზეც ზემოთ იყო საუბარი და ამტკიცებს, რომ ეს არის ადამიანის სრულყოფის და განვითარების სწორი გზა! სხვა ავტორების მსგავსად, არც მას ავიწყდება მაგალითების მოყვანა ქრისტიანული რელიგიიდან. ამ შემთხვევაში, მას სახარებიდან მოჰყავს შემდეგი სიტყვები: „ვისაც აქვს მიეცემა და ვისაც არ აქვს ისიც წაერთმევა..“ და შედის მისი განხილვის დისკუსიაში. ის ამბობს, რომ ადრე ვფიქრობდი, თუ რა უსამართლო იყო ეს ჩანაწერი, მაგრამ შემდეგ მივხვდი, რომ სინამდვილეში ის სულ სხვა რამეს გულისხმობსო. კერძოდ, ეს სიტყვები ნიშნავს იმას, რომ რაზეც ფიქრობთ ისეთივე ცხოვრებას იზიდავთ, მაგალითად, წარმატებაზე ფიქრი წარმატებას იზიდავს, უიღბლობაზე ფიქრი - უიღბლობას და ა.შ. ამ საკითხთან დაკავშირებით ის ცალკე გამოჰყოფს „მადლიერებას“ და ამბობს, რომ ის იზიდავს არამართო პოზიტიურ აზრებს, არამედ იმ ცხოვრებისეულ სიკეთეებსაც, რის გამოც ჩვენ მადლიერები ვხდებით. ამიტომ, მადლიერი იყავით ყველანაირი წარმატებისთვის და ცხოვრებაში კიდევ უფრო მეტი სიკეთე მოგეცემათო.

თავის შემოქმედებაში, ჯონ კეხო განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობს ასევე - მედიტაციებს, აზრის კონცენტრაციას, სურვილის ვიზუალიზაციას, მოლოდინს, აფირმაციებს და ა.შ.. მაგალითად, მას განსაკუთრებულად მოსწონს ასეთი აფირმაცია - „მე ყოველ დღე უფრო კარგად ვგრძნობ თავს..“ ის გვთავაზობს ასევე იმ ტექნიკას, რომელიც უნდა გამოვიყენოთ აფირმაციების წარმოთქმის დროს - უნდა გააკეთოთ თქვენი სურვილის ვიზუალიზაცია თუ როგორ გამოჰანმრთელდით, როგორ კარგად გრძნობთ თავს, როგორ მიაღწიეთ წარმატებებს, როგორ გახდით ჩემპიონი და ა.შ.

1.5. ჯეიმს ბორგი

ჯეიმს ბორგი იყო ცნობილი ფსიქოლოგი და ეკონომისტი. პროფესიულ სფეროში მას გამოქვეყნებული აქვს უამრავი ნაშ-

რომი, რომელთაგან შეიძლება ავლნიშნოთ - „დარწმუნების ძალა“, „მეხსიერების მაგია“, „აზრის ძალა“ და სხვ.. მე გავეცანი მის ნაშრომს - **„აზრის ძალა“**. როგორც მივხდი, ეს წიგნი განკუთვნილია ადამიანების პრაქტიკული დახმარებისთვის, მათ შორის - აზროვნების პროცესის მართვის უნარების დაუფლების, ემოციური მდგომარეობის ამალღების, პირადი და პროფესიული წარმატების მიღწევის და სვა სასარგებლო უნარებისა და ცოდნის შეძენისთვის.

ჯეიმსი აღნიშნავს, რომ საკუთარ შემოქმედებაში ის იყენებს **კლინიკური ფსიქიატრის ალბერტ ელისის - ნეგატიური აზრების შეცვლის მეთოდს**. ის განსაკუთრებულად ფოკუსირდება აზრის ძალის ირგვლივ და საკუთარი შეხედულების უკეთ წარმოჩენის მიზნით უხვად მოჰყავს ცნობილი ადამიანების გამონათქვამები, მაგალითად:

- **თესლი არ ჩანს მიწაში, მაგრამ მისგან ვეებერთელა ხე იზრდება**. ასევეა აზრიც - ის არ ჩანს, მაგრამ მისგან გამომდინარეობს ყველა მნიშვნელოვანი მოვლენა (**ლევ ტოლსტოი**);

- თუ არსებობს რწმენის ძალა, რომელსაც შეუძლია მთების გადაადგილება, მაშინ **ეს რწმენა არის საკუთარი ცნობიერების და აზრის ძალა**;

- **აზროვნების ხარისხი** განაპირობებს ჩვენი ცხოვრების ხარისხს;

- **აზროვნებაზე უფრო მნიშვნელოვანი არ არსებობს ადამიანისთვის**, ის ნებისმიერი მოქმედების საფუძველია;

- **დაიმორჩილე შენი გონება, თორემ ის დაგიმორჩილებს**;

- **თქვენ ხართ ის, რასაც ფიქრობთ** და აზრები არის თქვენი ავტობიოგრაფია;

- დღეს თქვენ ხართ იქ **სადაც მიგიყვანათ გუშინდელმა აზრმა**, ხვალ მიხვალთ იქ, სადაც მიგიყვანთ დღევანდელი აზრი (**პასკაპლი**);

- **ბრძნულ აზრებს შეუძლია სამუდამოდ შეცვალოს შენი ცხოვრება**.

ჯეიმსი ცდილობს **ახსნას ის მექანიზმი**, თუ როგორ მუშაობს აზრის ძალა და როგორ ახდენს ის გავლენას ადამიანის ემოციურ მდგომარეობასა და ჯანმრთელობაზე. **ყოველი აზრი იწვევს შესაბამის ემოციებს, არ არსებობს გრძნობა აზრის გა-**

რეშე. აქედან გამომდინარე, სწორედ ამრიდან გამომდინარეული ემოციური მდგომარეობა განაპირობებს ადამიანის ტვინში შესაბამისი ბიოქიმიური და ფიზიოლოგიური პროცესების ინიცირებას და საბოლოო ჯამში საჭირო ქიმიური ნივთიერებების წარმოქმნას. ადამიანის ტვინი არის ერთგვარი აფთიაქი, რომელიც არასდროს იკეტება და მუდმივად ქმნის სასარგებლო ან მავნებელ ქიმიურ ნივთიერებებს. ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ამრებს და ემოციურ მდგომარეობას ავითარებს ადამიანი - პოზიტიურს თუ ნეგატიურს. მაგალითად, ისეთი ამრები, რომლებიც იწვევს - მოწყენას, შიშს, სტრესს, შფოთვას, ბრალს, დეპრესიას და აგრესიას ცალსახად ქმნიან ტოქსიკურ ემოციებს, რაც მკვეთრად უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე. პოზიტიური ამრები კი პირიქით - იწვევს დადებით ემოციებს და შესაბამისად სასარგებლო ფიზიოლოგიურ პროცესებს.

ავტორი განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობს პოზიტიურ (ოპტიმისტურ) და ნეგატიურ (პესიმიისტურ) ამრებს და გვადლევს რჩევებს თუ როგორ უნდა ავიცილოთ არასასურველი ამრები და ვმართოთ ეს პროცესი. თავის ნათქვამში დასარწმუნებლად ის გვთავაზობს მცირე ექსპერიმენტსაც - აბა განავითარეთ თქვენს თავში ისეთი ნეგატიური ამრები, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს თქვენი - გაღიზიანება, გაბრაზება, მოწყენილობა ან დანაშაულის შეგრძნება და დაინახავთ თუ ამის კვალ და კვალ როგორ შეიცვლება თქვენი ემოციური მდგომარეობა. ე.ი. კავშირი ამრსა და ემოციას შორის არსებობს და ეს არის მყარი კანონზომიერება. ბორჯი გვასწავლის ასევე პოზიტიური ამრებისა და ემოციების განვითარების ტექნიკას, რომელიც ძირითადად აგებულია თვითშთავლენაზე. საკმა-რისია შეცვალო შინაგანი დიალოგი, გადაიყვანო ის პოზიტიურზე და შეიცვლება შენი ფიზიოლოგიური მდგომარეობა და განწყობილება. წარმოთქვით ეს სიტყვები და ნახავთ თუ როგორ შეიცვლება ყველაფერი - მე კარგად ვარ, მე შესანიშნავად ვგრძნობ თავს, მე არაფერი მაწუხებს, მე შემიძლია ამის გაკეთება და ა.შ. როგორც სხეულს უნდა ბრუნვა, ისე უნდა გონებასაც ბრუნვა და განმეინდა ნეგატიური ამრებისგან. ჩვენ ხომ საერთოდ არ ვარჩევთ და არც არავინ გვასწავლა თუ რამდენ

ნეგატიურ ამრს ვუშვებთ ყოველდღიურად ჩვენს შინაგან სამყაროში.

პოზიტიურ და ნეგატიურ ამროვნებაში უკეთესად გარკვევისთვის ჭეიმისი გვირჩევს პირველ რიგში დავეუფლოთ საკუთარი თავის მართვის ხელოვნებას. ამისათვის კი, ის გვთავაზობს ჩვენთვის უკვე კარგად ნაცნობ თვითდაკვირვების მეთოდს, რა დროსაც ადამიანი დამშვიდებულ და მოღუნებულ მდგომარეობაში უყურებს და აკვირდება საკუთარ ამრებს - უყურე ამრებს, არ გაჰყვე მათ და არ გააკრიტიკო, იყავი მხოლოდ პასიური დამკვირვებელი. პროცესის დასრულების შემდეგ კი გაანალიზებ როგორი ამრები ჭარბობდა - ნეგატიური თუ პოზიტიური. თუ აღმოაჩენ, რომ შენს გონებაში ნეგატიური ამრები უფრო მეტი იყო, ე.ი. რალაც ყოფილა შესაცვლელი საკუთარ თავში და შესაბამისად უნდა დააინიცირო პოზიტიური (ოპტიმისტური) ამრები. თუ შენ შეძელი და გამომიუშავე საკუთარი თავის დაკვირვების უნარი, მაშინ შეგიძლია თამამად თქვა, რომ - შენ შეძელი საკუთარი გონების კონტროლი! მხოლოდ ამ ფაქტის გაცნობიერებამ კი, შეიძლება პირადად შენი და ასევე შენს მსგავსად მილიონობით სხვა ადამიანის ცხოვრება შეიძლება შეიცვალოს მნიშვნელოვანი წარმატებისკენ და უკეთესობისკენ.

1.6. ლუიზა ჰეი

ლუიზა ჰეი არის ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგი. მას გამოცემული აქვს უამრავი წიგნი პროფესიულ სფეროში. მისი შემოქმედება კონკრეტულად ფოკუსირებულია ადამიანთა გამოჭანმრთელობასა და განკურნებაზე. მისი ყველაზე ცნობილი ნაშრომია - „სამკურნალო ძალა ჩვენ შიგნითა“. ლუიზა აღნიშნავს, რომ ამ წიგნში გამოყენებული მიდგომები და მეთოდები ეფუძნება „სწავლებას გონების შესახებ“. სამეცნიერო საზოგადოების ამრით - ეს წიგნი კიდევ ერთი ნაბიჯია საკუთარი თავის შეცნობისა და აღმოჩენისკენ მიმავალ გზაზე.

ჩემი დაკვირვებით, მთელი მისი „შემოქმედება“ ძირითადად აგებულია სამყაროს სიყვარულსა და ჰარმონიაზე, სადაც განსაკუთრებული ადგილი უკავია - საკუთარი თავის მიმართ პატივისცემასა და სიყვარულს. ამაზე მიუთითებს თუნდაც მისი ყველაზე საყვარელი აფირმაციაც - საკუთარი თავის მიმართ სარკესთან წარმოთქმული სიტყვები - „მე შენ მიყვარხარ..“ ლუბა ამტკიცებს, რომ საკუთარი თავის მიმართ სიყვარული სწორედ სახარებიდან მოდის - „შეიყვარე მოყვასი შენი, როგორც თავი შენი“. სინამდვილეში ჩვენ არ შეგვიძლია შევიყვაროთ სხვა ადამიანი, თუ პირველ რიგში სიყვარული ჯერ ჩვენში არ ჩაისახება. საკუთარი თავის სიყვარული ყველაზე ძვირფასი საჩუქარია, რომელიც შეიძლება გავუკეთოთ საკუთარ თავს. თუ ამ უნარს შეგიძენთ, მაშინ არც საკუთარ თავს და აღარც სხვა ადამიანებს ტკივილს აღარ მივაყენებთ, აღარ იქნება ომები და დედამიწაზე დაისადგურებს მშვიდობა და სიყვარული. არსებობს ნებისმიერი პრობლემის გადაჭრის ხერხი და ეს არის საკუთარი თავის სიყვარული. ეს მარტივი წესია გიყვარდეს საკუთარი თავი. თუმცა, ეს სულაც არ ნიშნავს საკუთარი თავით გადაჭარბებულ ტკბობას.

თავის ნაშრომებში მას მრავლად მოჰყავს აფირმაციები, რომლებიც, მისი აზრით, გავლენას ახდენს ადამიანის საერთო მდგომარეობაზე. ამ მოვლენას ის ხსნის „სიტყვის ძალის“ მნიშვნელობით და ამტკიცებს, რომ - სიტყვა ფლობს უზარმაზარ ენერჯიას. მუხედავად იმისა, რომ ბევრს შეიძლება არც ესმოდეს მათი მნიშვნელობა. სიტყვა ყველაფრის საფუძველია. სამწუხაროდ თავის დროზე არავინ ამიხსნა, რომ ჩემი ფიქრები ჩემი ცხოვრების შემოქმედი! სწორედ ფიქრები ქმნიან ჩვენს რეალურ ცხოვრებას და იმ გარემოს, რომელშიც ჩვენი ვიმყოფებით. ჩვენ უნდა დავიმორჩილოთ ჩვენი გონება და ვაკონტროლოთ ჩვენი ფიქრები. ამისათვის კი, პირველ რიგში ჩვენი ცხოვრება უნდა მივმართოთ ჩვენი უმაღლესი „მე“-სკენ, რადგანაც მისი საშუალებით ვემიარებით ყველა სიკეთეს. ადამიანები ხშირად ამბობენ - „მე არ შემიძლია ვიფიქრო ამაზე“ და მე ყოველთვის ვპასუხობ - „არა, შეგიძლია..“. უბრალოდ უნდა უთხრა შენს გონებას თუ კონკრეტულად რისი გაკეთება გსურს და აიძულო ის უარი თქვას ცუდ ფიქრებზე ან ჩაანაცვლო ის ახლით და აღარ დაგჭირდებათ ძველთან ბრძოლა.

ლუიზა ვრცლად საუბრობს ასევე ადამიანის შინაგან მდგომარეობაზე და გამოჰყვითნებს მკვეთრად უარყოფით და დამაბინებელ ემოციებსა და გრძნობებს, როგორცაა - **დანაშაულის განცდა, საკუთარი თავის მიმართ სიძულვილი და გადაჭარბებული თვითკრიტიკა.** ის უაღრესად ნეგატიურ მოვლენად თვლის ყველაფერ ამას და ამბობს, რომ საკუთარი თავის მიმართ ამგვარი დამოკიდებულება იწვევს - **ძლიერ სტრესს, იმუნიტეტის დაქვეითებას და გვართმევს სასიცოცხლო ენერჯიას.** ამის გამო, ჩვენ ფაქტობრივად ვირგებთ უკვე მსხვერპლის როლს, რომელიც მუდმივად გვაბრუნებს ისევ წარსულში და გვიკარგავს წარმატების ყოველგვარ შანსს. ამიტომ, საჭიროა განვთავისუფლდეთ ასეთი უსარგებლო და არასასიამოვნო განცდებისგან და მსგავსი ნეგატიური დამოკიდებულება ჩავანაცვლოთ - **პასუხისმგებლობის განცდით და საკუთარი თავის მიმართ სიყვარულით.** ამ შემთხვევაში, აუცილებელია თითოეულმა ადამიანმა საკუთარ თავს **დაუსვას მხოლოდ და მხოლოდ ერთი კითხვა - თუ რა შემთხვევაში გავაკეთო სიტუაციის შესაცვლელად?** პირველ რიგში კი, მოლით ვაპატიოთ საკუთარ თავს, შეიყვართ ის და შევხედოთ ჩვენს ცხოვრებას სირცხვილის და ტკივილის გარეშე, შევხედოთ ჩვენს წარსულ როგორც სიმდიდრეს და ჩვენი სიცოცხლის ნაწილს, რომლის გარეშეც ჩვენ ვერ ვიქნებოდით ისეთები, როგორებიც ვართ.

ლუიზა მთლიანად ემიჯნება ნეგატიურ აზროვნებას და მხარს უჭერს ყველაფერს პოზიტიურს. ის უხვად იძლევა **სასარგებლო რჩევებს,** რომელთაგან გამოვყოფ შემდეგს:

მოუარეთ თქვენს სხეულს და **იფიქრეთ მასზე, როგორც თქვენს დროებით თავშესაფარზე;**

დაფიქრდით იმაზე თუ რა გინდათ თქვენთვის და **ჩამოაყალიბეთ თქვენი სურვილები;**

დაფიქრდით იმაზე თუ **როგორ ხედავთ და წარმოიდგინთ საკუთარ თავს** მოკლე და გრძელვადიან პერსპექტივაში;

განავითარეთ საკუთარ თავში მაღალი თვითშეფასება, ხშირად შეაქეთ საკუთარი თავი და მიულოცეთ მას წარმატებები;

შეცვალეთ თვენი საუბრის მანერა და თქვენი ცხოვრებაც შეიცვლება;

ხშირად გაიცინეთ და გქონდეთ იუმორის მოჭარბებული გრძნობა, ვინაიდან ეს უდიდესი სამკურნალო ძალაა;

დაანებეთ თავი სრულყოფილებაზე ოცნებას და ნუ წაუყენებთ მაღალ მოთხოვნებს საკუთარ თავს, ვინაიდან ამის გამო უკვე ვეღარ პატიობთ შეცდომებს;

შეიყვარეთ საკუთარი თავი, ისეთი როგორებიც ხართ;

შეცდომები მოსულა, ეს ნორმალურია - ნუ განიცდი და ინერგიულებ;

შეაქეთ სხვები, ნუ აკრიტიკებთ მათ და სულ მალე აღმოაჩინებთ უკეთესობას და მნიშვნელოვან ცვლილებებს საკუთარ თავშიც.

ასეთი რჩევების წარმატებით რეალიზაციისთვის ლუიზა გვირჩევს მოვიფიქროთ შესაბამისი აფირმაციები და ხშირად ვიმეოროთ ის „სარკესთან“. როგორც ჩანს „სარკეს“ განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მის შემოქმედებაში, ვინაიდან აფირმაციების შესრულებას ის სწორედ სარკესთან გვირჩევს.

1.7. რონდა ბერნი

როგორც რონდა ბერნის შემოქმედების შემფასებლები აღნიშნავენ, მან გადატრიალება მოახდინა მილიონობით ადამიანის ცნობიერებაში. მისი ნაშრომები, განსაკუთრებით კი - წიგნი „საიდუმლო“ და შემდეგ გადამუშავებული სახით გამოცემული იგივე ნაშრომი, სახელწოდებით - „ძალა“, უამრავ ადამიანს დაეხმარა საკუთარ თავში გარკვევასა და წარმატების მიღწევაში. მე გავცანი უკვე გადამუშავებულ მის ნაშრომს - „ძალა“. ავტორი ამ სიტყვებში მოიაზრებს „სიყვარულის ძალას“, რომელიც მისი აზრით სრულ თანხვედრაშია „მიზიდულობის კანონთან“. რონდა ბერნი ამბობს, რომ მის წიგნს აქვს მხოლოდ ერთი დანიშნულება - შეცვალოს ჩვენი ცხოვრება საჭირო მიმართულებით და მოგვანიჭოს ბედნიერების განცდა, ასევე კარგი ჭანმრთელობა, კეთილდღეობა, შესანიშნავი კარიერა და ა.შ.

ჩემი ამრით, მისი შემოქმედება ძალიან ჰგავს ლუიზა ჰეის შემოქმედებას, ვინაიდან სამყაროს მთავარ მამოძრავებელ ძალად ისიც სიყვარულს ასახელებს. ორივე მეცნიერი კი თანხმდება იმაზე, რომ ადამიანი მხოლოდ ბედნიერებისთვის არის გაჩენილი და რომ ის არ შექმნილა ტანჯვისა და წვალებისთვის. რონდა ბერნი სიყვარულის ძალას ხსნის შემდეგნაირად - ეს არის უნივერსალური ძალა, რომელიც ქმნის კავშირებს და იზიდავს ყველაფერს კარგს. ის ისეთივე რეალურია როგორც წყალი ან ჰაერი. ის სამყაროს მამოძრავებელი ძალაა. ეს არის საიდუმლო, რომელზეც წარმოდგენა არა აქვს ადამიანთა უმეტესობას. უსიყვარულოდ ვერც ერთ ნაბიჯს ვერ გადავდგამთ. სიყვარულის ძალას პირდაპირი კავშირი აქვს მიზიდულობის კანონთან. ამ კანონის არსი კი იმაში მდგომარეობს, რომ როგორ ენერჯიასაც გამოუშვებ, ისეთსავე მიიზიდავ! მას მოჰყავს ასევე ციტირება სახარებიდან - „მიეცით და მოგეცემთ..“ და შემდეგნაირად ხსნის ამ სიტყვებს - ანუ რასაც გასცემთ, იმასვე მიიღებთ - თუ ნეგატიურს გასცემთ, ნეგატიურსვე მიიღებთ და თუ პოზიტიურს - მაშინ პოზიტიურსო. რონდა ძალიან მარტივი პრინციპით და ინდიკატორით ახარისხებს პოზიტიურ და ნეგატიურ ამრებს - ყველაფერი ის, რაც „კმაყოფილების“ და „სიამოვნების“ შეგრძნებას განიჭებთ, პოტიზირია და თუ არ არის ასეთი, მაშინ - ნეგატიურია. არ ინუნუნოთ და ისაუბრეთ მხოლოდ იმაზე, რაც გიყვართ და გიქმნით სულიერ კომფორტს.

ამავე კონტექსტში ავტორი განიხილავს ასევე ამრის ძალის მნიშვნელობას და ამბობს, რომ ჩვენს რეალურ ცხოვრებას ქმნის სწორედ ჩვენივე ამრები. ამას დროულად უნდა მიხვდეს ადამიანი - თუ შეძლებს ის საკუთარი ამროვნების შეცვლას, მაშინ ის შეცვლის ასევე საკუთარ ბედსაც. ამრი წინ უსწრებს ყველა მოქმედებას. ის არის ჩვენი შინაგანი ხმა და სიტყვა, რომელმაც უნდა მოგვიტანოს მხოლოდ წარმატება და ბედნიერება.

1.8. უილიამ ატკინსონი

ეს თავი მე ბოლოსთვის შემოვინახე, როგორც ერთ-ერთი ყველაზე საინტერესო და გარკვეული „ინტრიგის“ შემცველიც. აქამდე თუ ვინმეს არ დაეზარა და ნაიკითხა ეს წიგნი, მაშინ ამ გვერდიდან მისთვის უკვე ახალი ფურცელი გადაიშლება და ის კიდევ უფრო მეტს გაიგებს აზრის ძალის შესახებ. ეს არის სრულიად განსხვავებული სიტყვა, რაზეც მანამდე არ მქონია საუბარი. უილიამ ატკინსონმა აზრის ძალა სულ სხვა სიმაღლეზე აიყვანა და განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა მიანიჭა მას. 1910 წელს გამოცემულ წიგნში - „აზრის ძალა და მიზიდულობის კანონი“ ის, სხვა მეცნიერებისგან განსხვავებით საუბრობს უკვე იმაზე, რომ აზრს შეუძლია რეალური გავლენა მოახდინოს არა მხოლოდ მის მფლობელზე, არამედ სხვა პიროვნებასა თუ საგნებზეც. ის ამას ხსნის ადამიანის დაფარული ბუნებრივი ნიჭითა და შესაძლებლობით, რომელსაც უძველესი დროიდან ფლობდნენ და იყენებდნენ ამ საქმეში განსწავლული ადამიანები. ეს ნიჭი ყველა ადამიანს გააჩნია, მაგრამ მისი გამოყენება საჭიროებს სპეციალურ ცოდნასა და შესაბამისი უნარების განვითარებას. ეს არის ადამიანის შინაგანი ძალა, რომელიც სწორედ აზრის ძალის მეშვეობით მოდის მოქმედებაში და დაუჯერებელ „სასწაულებსაც“ ახდენს.

მოდით, გადავიდეთ უშუალოდ წიგნის შინაარსზე - ატკინსონმა თავის შემოქმედებას პირდაპირ უწოდა - „აზრის ძალა..“. ის წარმოადგენს მისი ლექციების კრებულს, რომელიც თავის დროზე საზოგადოებაში უდიდეს ინტერესს იწვევდა და დიდი პოპულარობითაც სარგებლობდა. როგორც ცნობილია ეს წიგნი აკრძალულიც იყო და სახელმწიფო არ იძლეოდა მისი გავრცელების შესაძლებლობას. ახლა ძნელია ამის გადამონმეება, მაგრამ ფაქტია, რომ ატკინსონის შემოქმედებაში იყო რაღაც ისეთი, რის გამოც მისი ნაშრომები განსაკუთრებული ყურადღების ქვეშ მოექცა.

წიგნის მთავარი მიზანია მოგვითხროს იმ უძლიერესი სულიერი ძალის შესახებ, რომელსაც ფლობს თითოეული ადამიანი. ავტორი გვარწმუნებს, რომ ამ წიგნის დახმარებით ჩვენ

შევძლებთ - ჩვენი სურვილების მიხედვით საკუთარი თავის შეცვლას, შიშებისა და ეჭვების გაფანტვას, „მე არ შემიძლია“-ს „შემიძლიათი“ შეცვლას და ზოგადად ცხოვრების გამარტივებასა და გაუმჯობესებას.

ის შინაგანი სულიერი ძალა და დაფარული ბუნებრივი ნიჭი, რომელმაც ატკინსონი საუბრობს არის ე.წ. „მაგნეტიზმისა“ და „ჰიპნოზირების“ უნარები. მას მიაჩნია, რომ ამ ძალის გამოყენებით შესაძლებელია არა მხოლოდ საკუთარ თავის მიმართ, არამედ სხვა ადამიანებსა თუ საგნებზე ზემოქმედება და მათთვის სასურველი ამრის შთაგონებაც. ამაში გასაკვირს ის ვერაფერს ხელავს და ამტკიცებს, რომ ეს სწავლება უტყუარია და ეფექტება „ჭეშმარიტ მეცნიერებას“. მისი ამრით, ამის გაკეთება შესაძლებელია - პირველ რიგში მიზნის შერჩევის, მყარი გადაწყვეტილების, ყურადღების კონცენტრაციის, ძლიერი ნების, ამრის მიხედვლობით გადაცემის, მაგნეტური ხელვის, მოლოდინის დაჯერებისა და სხვა ინსტრუმენტების გამოყენებით. ატკინსონი დარწმუნებულია, რომ „მაგნეტიზმი“ რეალურად არსებობს და ის არის ბიოლოგიური არსებებისთვის დამახასიათებელი განსაკუთრებული ენერჯია. ამის შესახებ უნდა იცოდეს ყველამ, რომ არ გახდეს ვინმეს ზემოქმედებისა და მანიპულირების საგანი.

ადამიანის მიერ ასეთი ფენომენალური ნიჭისა და უნარების გამოყენებისთვის ატკინსონი პირველ რიგში აუცილებლად და საჭიროდ თვლის გონების გამოღვიძლებას, საკუთარი თავის გაცნობიერებასა და მართვის უნარების დაუფლებას. ის ვრცლად საუბრობს ამ თემაზე და გვთავაზობს ასევე თვითცნობიერების საკუთარ მეთოდს, რომელიც ჩვენთვის უკვე კარგად არის ცნობილი. თვითცნობიერების მნიშვნელობაზე საუბრისას ის ამბობს, რომ - „ვინც იცის თავისი ნამდვილი მე, ის მშვიდად უნდა დაელოდოს თავისი სურვილების შესრულებას“. „ჭერ არ დამდგარა დრო, შეიცნოთ ეს უდიდესი ჭეშმარიტება, მაგრამ მცენარე უკვე დარგულია და დროთა განმავლობაში ის აუცილებლად გამოვლინდება..“ ამ სიტყვებით მიმართავს ის მათ, ვინც უკვე დადგა საკუთარი თავის შემეცნების გზაზე. ისინი, ვინც გაივლიან განვითარების ამ საფეხურს, ისე იგრძნობენ საკუთარ თავს, რომ „თითქოს ხელახლა დაიბადნენ“. გაქრება ყოველ-

გვარი შფოთვა და შიში და მათ გულში სიმშვიდე და თავდაჯერებულობა დაისადგურებს.

ამის შემდეგ, ატკინსონი გადადის უკვე აზრის ძალის აღწერაზე, ასევე მისი მნიშვნელობისა და გამოყენების ტექნიკაზე. კერძოდ, ის ამბობს - აზრი ეს არის დიდი ან მცირე ძაბვის ენერჯია. როდესაც ჩვენ ვფიქრობთ, მაშინ ჩვენ ვაგზავნი უწვრილესი და უთხელესი სუბსტანციის რხევებს, რომელიც მოქმედებს არა მართო ჩვენზე, არამედ ჩვენს გარშემო მყოფ ადამიანებზეც. ეს დაახლოებით ისეთივეა, როგორც ჰაერი - ჩვენ მას ვერ ვხედავთ, მაგრამ შევიგრძნობთ. აზრობრივი ტალღები მოძრაობს შეუმჩნეველად, გაივლის ჩვენს გარემომცველ ყველა არსებას და ახდენს ზეგავლენას თითოეულ მათგანზე. აზრები იზიდავს ასევე მსგავს აზრებს. ამიტომაც საჭიროა, რომ მხოლოდ პოზიტიური აზრები განვაკითხაროთ. მაგალითად, აგრესიული აზრები სხვა ადამიანებშიც აღძრავს აგრესიას და პირიქით დამამშვიდებელი აზრები დამამშვიდებს მათ. როგორ აზრებსაც გაავრცავით სამყაროში იგივე აზრები დაგიბრუნდებათ.

აზრის ძალის ამოქმედებას კი რა თქმა უნდა წინ უნდა უსწრებდეს მიზნის განსაზღვრა და მიღებული გადაწყვეტილების სიმყარე. როდესაც იცი რა გინდა და იტყვი ეს „მე მინდა და შემოდია..“, სწორედ მაშინ ამოქმედდება აზრის ძალა და ის აღძრავს უკვე კონკრეტულ მოქმედებებსაც.

ავტორი აგრძელებს „მაგნეტიზმზე“ საუბარს და მის ერთ-ერთ ყველაზე მძლავრ იარაღად მიიჩნევს - მიზანმიმართულ და კონცენტრირებულ მზერას (მაგნეტური მზერა), რომელიც იძლევა იმის შესაძლებლობას, რომ საკუთარი აზრი შთააგონო სხვა ადამიანს. განმეორებითი აზრები კი მხოლოდ აძლიერებს მას. მზერა გადასცემს აზრობრივ ტალღებს პირდაპირ სხვის ტვინზე და თან ყველაზე მოკლე გზით. ამასთან, მაგნეტური მზერა მოქმედებს ნებისმიერ ცოცხალ არსებაზე - როგორც ადამიანზე, ისე ცხოველზე. მნიშვნელოვანია, რომ უშუალოდ მზერის მომენტში განვითარდეს ძლიერი სურვილი და ნება, რათა ადრესატმა გააკეთოს ის, რაც შენ გინდა. ეს არის ძლიერი აზრობრივი მოთხოვნა მზერის მეშვეობით. აუცილებელია ვიცოდეთ ასევე მსგავსი ზემოქმედებისგან დაცვის ხერ-

ხებიც. თუ იგრძენით მსგავსი ზემოქმედება, მაშინ გულში წარმოთქვით სიტყვები: - ეს მე ვარ.. მე არ მეშინია.. მე შეუვალი ვარ.. არ ვეჩვენებარები ზემოქმედებას და ა.შ..

მაგნეტიზმის ერთ-ერთ უძლიერეს იარაღად ატკინსონი ასახელებს ასევე „აზრობრივ ნებას“. ფაქტიურად, ეს არის ძლიერი სურვილი და აზრობრივი მოთხოვნა. ამ ძალის ამოქმედებისთვის კი რეალობაში უნდა შეიგრძნო საკუთარი თავი და ნათლად გააცნობიერო თუ რას ნიშნავს „ნება“, შემდეგ გამოაღვიძო ეს ნება და იზრუნო მის გაძლიერებასა და განვითარებაზე. წარმატება მიიღწევა ძლიერი ნების გამოვლენისა და მოლოდინის დაჭერების შემთხვევაში. მთელი საიდულოებაც სწორედ მოლოდინის დაჭერების (ანუ რწმენის) სიმყარეში მდგომარეობს.

ავტორი საუბრობს ასევე აზრის მართვისა და კონცენტრაციის ხელოვნებაზე. ამაში ის გულისხმობს აზრების დაკვირვებასა და მართვას (მათ წაშლა-დაბლოკვას ან ახლის წარმოქმნას). ერთი აზრის გარშემო ყურადღების გამახვილებას, აზრის ფიქსაციასა და კონცენტრაციას და ა.შ.. ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ ამ დროს არ გაიფანტოს გონება და არ გაგვიტაცოს სხვა ფიქრებმა. ამ გზით გონება უსმენს პიროვნულ მეს და ხდება მისი უპირობო დამჯერი. ნებისმიერი საქმე კარგად გამოვა თუ კონცენტრაციას მოვახდენთ მასზე და არ გაგვიქცევა გონება. ყურადღება შეიძლება პერიოდულად გაიფანტოს ხოლმე, მაგრამ ნების ძალით და სპეციალური ვარჯიშების შედეგად ის უნდა დავაბრუნოთ და გავხადოთ რაც შეიძლება მყარი და ხანგრძლივი.

აღსანიშნავია, რომ შინაგანი სულიერი ძალის ყველა ეს ზემოთ ჩამოთვლილი ინსტრუმენტი მეშაობს უშუალოდ მედიტაციური პრაქტიკის, ანუ - მოღუწების, სიმშვიდის და უშფოთველობის შემთხვევაში. წარმატება კი დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად მონდომებული და შეუპოვარი იქნებით თქვენს წამონწყებაში. გახსოვდეთ, რომ თავდაჭერებულობა, მოლოდინი და სიმშვიდე წარმოადგენს უდიდეს დინამიკურ ძალას.

წიგნში მოცემულია ასევე კონკრეტული სავარჯიშოები და მეთოდები, რომელიც ავტორის აზრით, დაეხმარება ადამიანს ამ იღუმალი ძალის გამოყენებასა და შესაბამისი უნარების და-

უფლებაში. ამასთან, ატკინსონი ამბობს, რომ ეს ვარჯიშები სულიერი განვითარების მხოლოდ „პირველი საფეხურია“, მაგრამ თუ უფრო მეტი გინდათ, მაშინ ეს არ იქნება მარტივი გზა. შემდეგი ეტაპები კიდევ უფრო გართულებია და მას ყველა ვერ გაივლისო. თუმცა, ის მცირედ მინიშნებასაც კი არ აკეთებს თუ რას გულისხმობს ე.წ. „შემდეგი ეტაპები“.

წიგნის ბოლოს, ატკინსონი იძლევა ასევე გარკვეულ რჩევებს და გაფრთხილებებს - რომ არ გასვაროთ ასეთი ძვირფასი სულიერი საუნჯე და ეს ცოდნა არ გამოიყენოთ ბოროტი მიზნით, თორემ უსახელო მგებლობა გარდაუვალი იქნება! ეს არის „საიდუმლო სწავლება“ და „დაფარული ეგზოთერიზმი!“. არაფის გაუზიაროთ ეს ცოდნა და არ მოუყვებთ სხვას თქვენი უნარების შესახებ, თორემ ძალას და ეფექტურობას დაკარგავთ.

დასასრულს, მინდა ორიოდე სიტყვით გადმოგცეთ უილიამ ატკინსონის ბიოგრაფიული მონაცემების შესახებ - როგორც დავინახეთ, ეს პიროვნება ჩვენთვის აქამდე უცნობ და უცნაურ სწავლებაზე საუბრობს. ამიტომ საინტერესო იქნება თუ ღია წყაროებში რა მონაცემები მოიპოვება მის შესახებ. ვიკიპედიაში საკმარისი ინფორმაცია იძებნება იმისათვის, რომ გავიგოთ, თუ სინამდვილეში ვინ იყო ეს პიროვნება და რა ინტერესები ამოძრავებდა მას. ცნობილია, რომ თავდაპირველად ის იყო ადვოკატი, მთარგმნელი და კომერსანტი, თუმცა შემდეგ უკვე ის დაინტერესებული ყოფილა - ფილოსოფიით, ფსიქოლოგიით, რელიგიით, მისტიკით, მეტაფიზიკით, იოგით, თკუულტიზმით, სპირიტუალიზმით და ა.შ. აღნიშნულ თემატიკაზე მან შექმნა 105 ნაშრომი. ცნობილია ასევე ისიც, რომ მე-20 საუკუნის დასაწყისში ატკინსონი პოპულარიზაციას უწევდა იოგასა და აღმოსავლურ თკუულტიზმს, თუმცა იმავდროულად იზიარებდა ასევე აშშ-ში ახლად აღმოცენებული ერთ-ერთი ქრისტიანული რელიგიური მიმდინარეობის შეხედულებებს, რომელიც ცნობილი იყო როგორც - „ახალი ამროვნების“, „ქრისტიანული მეცნიერების“ და „მეტაფიზიკის ეკლესიის“ სახელწოდებით.

ამრიგად, უილიამ ატკინსონის ასეთი მრავალფეროვანი ინტერესების გამო, შეიძლება ზოგიერთს საეჭვოდ და დამაბრკოლებლადაც კი მოეჩვენოს მისი შემოქმედება, მაგრამ და-

მეთანხმებით ალბათ, რომ ეს ნაწილი ძალიან საინტერესო იყო და სრულიად განსხვავებული და გასაოცარი მოსაზრებებიც მოვისმინეთ. აქვე დავამატებ იმასაც, რომ ამ პიროვნების შემოქმედებით მე დავინტერესდი იმდენად, რამდენადაც მას ჰქონდა ნაშრომი უშუალოდ „აზრის ძალის“ საკითხთან დაკავშირებით და ეს იყო სხვა მეცნიერებისგან სრულიად განსხვავებული ხედვა. ამიტომ, ვფიქრობ, რომ მისი შემოქმედება ძალიან საინტერესო იქნება ასევე წიგნის მკითხველებისთვისაც. დავამატებ ასევე იმასაც, რომ ჩემთვის მისი შემოქმედება იყო ერთ-ერთი განსხვავებული აზრი ფილოსოფიასა და ფსიქოლოგიურ მეცნიერებაში და მე ამაში რაიმე დამაზიანებელი ვერ დავინახე. პირიქით, ის თვითონ საუბრობს იმაზე, რომ ეს „ჭეშმარიტი მეცნიერებაა და მას საერთო არაფერი აქვს რელიგიასა და ჯალოქრობასთან“.

ჩემი შეფასება - ცხადია, აზრის ძალის შესახებ ატკინსონის მოსაზრებები ძალიან საინტერესოა და დიდ ყურადღებასაც იქცევს. როგორც ვხედავთ, ის თავის მსოფლმხედველობას აგებს ადამიანის მაგნეტურ ძალებსა და ჰიპნოტურ უნარებზე. ამ კუთხით, მისი შემოქმედება ძალიან ჰგავს ფრანც მესმერის თეორიებს, რომელიც პირველი ალაპარაკდა ამის შესახებ. ეს საკითხი უფრო ვრცლად არის განხილული ჩემს პირველ წიგნში. სადაც მითითებულია ასევე იმ გარემოების შესახებ თუ რა ბედი ეწია „მესმერის“ სწავლებას და როგორი შეფასება მისცეს მას მსოფლიო დონის მეცნიერებმა. კერძოდ, შესაბამის ექსპერიმენტებზე დაყრდნობით, მაგნეტიზმის ძალის არსებობა უარყო სამეცნიერო ჯგუფმა ფრანკლინის და ლაუაზის ხელმძღვანელობით. ისინი ამტკიცებდნენ, რომ ყველაფერს ამას აკეთებს არა ე.წ. „მისტერიული მაგნეტიზმი“, არამედ ადამიანის „ღარწმუნება, შთაგონება და შინაგანი რწმენა“.

II ნაწილი

თვითდაკვირვება

ანუ ინტროსპექცია

2.1. ზოგადი მიმოხილვა

თვითდაკვირვება და საკუთარი თავის გაცნობიერება ჩემი დაინტერესების ერთ-ერთი ძირითადი სფეროა. სწორედ ამიტომაც შეირჩა ჩემი პირველი წიგნის სათაურად სახელწოდება - „ჩვენი თავის გასაღები“, სადაც საკმაოდ ვრცლად არის მიმოხილული თვითცნობიერებასთან დაკავშირებული თემატიკა. თუმცა, საკითხის აქტუალობიდან და აღმოჩენილი მნიშვნელოვანი სიახლეებიდან გამომდინარე გადავწყვიტე, რომ კიდევ ერთხელ მივბრუნებოდი ამ ილუმაციებით აღსავსე საკითხს და ამ წიგნის მკითხველისთვისაც მიმეცა იმის შესაძლებლობა, რომ უფრო კარგად გაეგოთ და ბოლომდე ჩანვდომოდნენ ამ მართლაც „დაფარულ სიბრძნეს“.

მე შევეცდები ეს თავი გავამდიდრო ახალი ინფორმაციებით, ვიმსჯელო თვითცნობიერებაზე უკვე, როგორც სამეცნიერთ კატეგორიაზე და ზოგადად მიმოვიხილო ასევე თვითდაკვირვების საკითხთან დაკავშირებით ჩვენს ქვეყანაში არსებული ვითარებაც. მანამდე კი ვიტყვი იმას, რომ აღნიშნულის საკითხის აქტუალობასა და უაღრესად დიდ მნიშვნელობაზე ხაზგასმით საუბრობენ აგრეთვე ამ წიგნში ნახსენები მეცნიერებიც. აზრის ძალისა და ქვეცნობიერის ეფექტურად გამოყენების შესაძლებლობას ისინი განიხილავენ მხოლოდ საკუთარი თავის გაცნობიერების შემდეგ და საუბრობენ ასევე კაცობრიობისთვის მის უდიდეს მნიშვნელობასა და სარგებლიანობაზე.

ამრიგად, აზრის ძალითა და ქვეცნობიერით დაინტერესების პარალელურად, მე კიდევ ერთხელ მივბრუნდი თვითდაკვირვების თუ თვითშეგნების საკითხებს (რომელთაც ამ წიგნში სინონიმებად ვიყენებ). წიგნზე მუშაობა პრაქტიკულად

დასრულებული მქონდა, როდესაც გავიგე იმ მთულოდნელი და სენსაციური ამბის შესახებ, რომ თურმე არსებობდა მეცნიერთა ჯგუფი, რომელიც კონკრეტულად ამ თემით ინტერესდებოდა. მათი ნაშრომების გაცნობის შემდეგ კი შევიტყვე აგრეთვე ისიც, რომ თვითდაკვირვების ანუ ინტროსპექციის საკითხები ვაცობრიობას ჯერ კიდევ ანტიკური პერიოდიდან ანუხებდა. დელოფოს ორაკულის დევიზი - „შეიცან თავი შენი“ ყოფილა პირველი ისტორიული ჩანაწერი, რომელიც მოგვითხრობს ამ საკითხისადმი ძველი ბერძნული ფილოსოფიის დაინტერესებაზე. ამ პერიოდის შემდეგ, თვითშემეცნების ელემენტები უკვე სხვადასხვა ფორმით გადადის გარკვეულ რელიგიურ, მისტიკურ და თკულტისტურ წრეებში, მაგრამ აღნიშნული საკითხის მიმართ მოწინავე სამეცნიერო საზოგადოების ინტერესი ჩნდება მხოლოდ მე-17 საუკუნიდან, როდესაც იქმნება პირველი სამეცნიერო ნაშრომები. შემდეგ, აღნიშნული საკითხისადმი გაცხოველებული ინტერესი ინერციით გრძელდება მე-19 საუკუნის ბოლომდე, ხოლო მე-20 საუკუნის პირველი ნახევრიდან კი ეს თემა მთლიანად იხურება და თვითდაკვირვება (ინტროსპექცია) ხელმეწვდომელი ხდება საზოგადოებისათვის.

აი, ასეთი „დაუჯერებელი ამბის“ შესახებ გვიამბობს ცნობილი რუსი ფსიქოლოგი ალექსანდრე შვეცოვი. მე გავეცანი მის სამეცნიერო ნაშრომს - „თვითდაკვირვება და სუბიექტური ფსიქოლოგია“, სადაც ის დეტალურად საუბრობს ინტროსპექციის მნიშვნელობაზე და იმ მიზეზებზეც, რომლებიც საფუძვლად დაედო მეცნიერებიდან თვითგამოკვლევის საკითხის „ჩამოწერას“. როგორც მისი წიგნიდან გავიგე, „ოფიციალური ვერსიად“ დასახელებული იყო ის გარემოება, რომ ინტროსპექცია, როგორც ე.წ. „სუბიექტური ფსიქოლოგიის“ ელემენტი და ფსიქოლოგიის კვლევის ერთ-ერთი საგანი, მასში არსებული სუბიექტური ფაქტორების სიმრავლისა და ცდომილებების გამო ჩაითვალა მეცნიერებისთვის უინტერესო და უსარგებლო თემად. შესაბამისად, ის „გაძევებულ იქნა“ მეცნიერებიდან და ჩამოშორდა ფართო საზოგადოებას. ეს არის ინტროსპექციის მეცნიერებიდან ჩამოშორების ოფიციალური ვერსია, ხოლო „შვეცოვის ვერსიით“ კი, ეს პროცესი განხორციელდა ყოველგვარი სამეცნიერო დასაბუთების გარეშე, შეგნებულად და მი-

ზანმიმართულად. ნამდვილი მიზეზი კი მდგომარეობდა იმაში, რომ ინტროსპექცია ხელს უწყობდა ადამიანებში თავისუფალი და ინდივიდუალური აზროვნების წახალისებას და კოლექტიური ბრბოს აზროვნებიდან საკუთარი ინდივიდის გამოყოფას, რაც არ შედიოდა საზოგადოებაში დომინირებული სამეცნიერო-პოლიტიკური თუ რელიგიური ჯგუფების ინტერესებში. ის ვრცლად საუბრობს ამ საკითხზე და იმაგდროულად ცდილობს დაგვანახოს ინტროსპექციის აქტუალურობა და მისი უდიდესი სარგებლიანობა მთელი კაცობრიობისთვის.

ამ თავში მე შემოვიფარგლები მხოლოდ ალექსანდრე შევცლოვის შემოქმედებით, ვინაიდან ვფიქრობ, რომ მისი წიგნის მიმოხილვა საკმარისი იქნება იმისთვის, რომ გავიგოთ ასევე სხვა მოწინავე მეცნიერების მოსაზრებებიც. თვითდაკვირვების საკითხი მას შესწავლილი აქვს ისტორიულ ჭრილში და გალმობილი აქვს თითქმის ყველა მნიშვნელოვანი სამეცნიერო მოსაზრება აღნიშნული საკითხის ირგვლივ.

რაც შეეხება საქართველოში არსებულ მდგომარეობას - მე რა თქმა უნდა მთელი გულმოდგინებით შევეცადე უშუალოდ „თვითშემეცნების (ინტროსპექციის)“ სახელწოდებით ქართულ სამეცნიერო წყაროებში, მათ შორის ინტერნეტსივრცეში, ბიბლიოთეკებსა და წიგნის მაღაზიებში შესაბამისი ნაშრომებისა თუ წიგნების მოძიებას, მაგრამ ბევრი ვერაფერი შევძელი. როგორც ჩანს ალექსანდრე შევცლოვი მართალი იყო, როდესაც ამბობდა, რომ აღნიშნული ინფორმაცია დახურულია და არ არის მარტივად ხელმისაწვდომი. ის იმასაც ამბობდა, რომ ასეთი ინფორმაცია არ იძებნება არა მხოლოდ ბიბლიოგრაფიულ მონაცემებში, არამედ უფრო მეტიც - აღნიშნულ მონაცემებში არ არსებობს ისეთი განყოფილება (თემატიკა), როგორიც არის - „თვითშემეცნება“. პრინციპში, ამის დასტური არის ასევე ჩემი პირველი წიგნის ბედიც, რომელიც რელიგიურ, ფილოსოფიური და ფსიქოლოგიური საკითხებით გაჭერების მიუხედავად ეროვნულ ბიბლიოთეკაში აღირიცხა მხოლოდ - „ბავშთა აღზრდის“ განყოფილების (თუ თემატიკის) მონაცემებში. სავარაუდოდ, ეს მოხდა იმის გამო, რომ ეს წიგნი და მასში მოცემული რეკომენდაციები ძირითადად მე ჩემი შვილებისთვის დაგწერე. ამიტომაც, არანაირი პრეტენზია არ მაქვს ამ-

აზე, თუმცა უფრო მეტი ობიექტურობისთვის უნდა ითქვას, რომ ეს წიგნი იმავდროულად შეიძლება ასახულიყო ასევე სხვა გრაფებსა თუ თემებშიც, ვინაიდან წიგნის პირველივე ყდაზე მითითებული თემატიკა მარტივად იძლეოდა ამის შესაძლებლობას.

აღნიშნული ინფორმაციის მოძიების მიზნით, მე დახმარება ვთხოვე ეროვნულ ბიბლიოთეკასაც, მაგრამ უშუალოდ „თვით-გამოკვლევის ანუ ინტროსპექციის“ სახელწოდებით რაიმე სახელმძღვანელოზე ან ნაშრომზე მათ ვერ მიმითითეს, სამაგიეროდ, მომანოლეს ინფორმაცია ფსიქოლოგიის სფეროში სხვადასხვა კვლევების შესახებ, სადაც მსჯელობა იყო მათ შორის ამ საკითხზეც. მაგალითად, ერთ-ერთი ასეთი ნაშრომი გამოცემული იყო პოსტსაბჭოთა პერიოდში - 1992 წელს, ანგია ბოჭორიშვილის ხუთტომეული - „თხზულებები - გამოკვლევები ფსიქოლოგიაში“. მე გავეცანი წინამდებარე ნაშრომის შესაბამის ნაწილს და ორიოდ სიტყვით შემიძლია ვთქვა, რომ მასში მკაფიოდ იგრძნობა „საბჭოთა ფსიქოლოგიის სკოლის“ გავლენა - მაგალითად, განსახილველ თემატიკაზე საუბრისას გამოყენებულია ასეთი მსჯელობა: „დასახული ამოცანები და კვლევები საზღვარგარეთული ფსიქოლოგიისთვის არის დამახასიათებელი და ამ მიმართულებას სსრკ-ში არაფინ ემხრობა“ (გვ-224), „ინტროსპექციის თეორია ყალბია“ (გვ-233) და ა.შ. მიუხედავად ამისა, ავტორი გვერდს ვერ უვლის თვითგამოკვლევის საჭიროებას და ბევრი კრიტიკის მიუხედავად მის დასაშვებობას ხედავს - ე.წ. „ფენომენალური ფსიქოლოგიის“ (ანუ მოვლენათა აღწერის) შემთხვევაში (გვ-234). რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ავტორი გვთავაზობს ასევე თვითდაკვირვების კონკრეტულ მეთოდსაც და მისი აზრით - „ფსიქიკური პროცესების შემეცნება შესაძლებელია მხოლოდ ერთი გზით - ფაქტების აღწერით და ახსნის გზით“ (გვ-234). შენიშვნა: ახლა მე ნამდვილად არ შევუდგები ამ მეთოდის საფუძვლიან კრიტიკას, მაგრამ ძალიან მეჩვენება, რომ ტვინის აქტივობის (აზრებისა და გრძნობების) ჩანაწერების და მათზე მსჯელობის გზით ვინმემ შეძლოს თვითცნობიერების სასურველი შედეგების მიღწევა (თუნდაც ათასტომეულიც რომ დანეროს[Ⓜ]) და რაც ყველაზე მთავარია საკუთარი ჭეშმარიტი ვინაობის (ანუ პიროვნუ-

ლი „მე“-ს“) გაცნობიერება. ჩემი ამრით, ეს საკუთარი თავის მოტყუება! საკუთარი თავის გაცნობიერება კი იქნებოდა მხოლოდ ისეთი შემთხვევა, როდესაც თვითონ დამკვირვებელი დააკვირდებოდა საკუთარ თავს! ეს ნამდვილად შესაძლებელია და ამ დროს არ ხდება პიროვნების გახლეჩვა ან გაორება, როგორც ეს ბევრ მეცნიერს ჰგონია.

გარდა ამისა, იყო კიდევ რამდენიმე ნაშრომი, რომელზეც ეროვნულმა ბიბლიოთეკამ მიმითითა, მაგრამ როგორც უკვე ავლინინე ეს ნაშრომები მხოლოდ ფრაგმენტულად მიმოიხილავენ განსახილველ თემატიკას და რაც ყველაზე თვალსაჩინოა - ძალიან რთული და ბუნდოვანი ენით მსჯელობენ მოცემული საკითხზე. როგორც დამატებითი მასალებიდან მივხვდი, თანამედროვე ფსიქოლოგია თვითშემეცნების პროცესში უფრო მეტად იყენებს ე.წ. „ფენომენალურ მეთოდს“ და „თვითდაკვირვებას“ უწოდებს - „დაკვირვებას საკუთარ სხეულსა და გრძნობებზე“, აგრეთვე „კონცენტრაციას საგნებზე“, მაგრამ არა თვითონ „დამკვირვებელზე“ ან თუნდაც საკუთარ „ფიქრებზე“. დიახ, არც ფიქრებზე, ვინაიდან ჩემი ამრით, ასეთ შემთხვევაში დაკვირვების პროცესი ავტომატურად გადაინაცვლებდა თვითონ დამკვირვებელზეც და იქ უკვე სულ სხვა სურათი გამოჩნდებოდა. კერძოდ, ამ დროს ადამიანი დაინახავდა თავის ჭეშმარიტ „მე“-ს (ანუ მის „ნამდვილი არსებას“), რომელსაც ესე უფროთხიან და გაურბიან „თანამედროვე მეცნიერები“. ამიტომაც ვფიქრობ, რომ დღეისათვის ფსიქოლოგია უფრო პასუხს სცემს კითხვაზე - თუ „როგორი ვარ მე?“ და არა იმაზე თუ - „ვინ ვარ მე?“. აქედან გამომდინარე მიმაჩნია, რომ თვითდაკვირვების ის მეთოდი, რომელზეც საუბრობს თანამედროვე მეცნიერება არ არის სრულყოფილი და ეს მხოლოდ პროცესის იმიტაციაა. ამას ადასტურებს თუნდაც ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრებაც, სადაც „უსარგებლობის გამო“ პრაქტიკულად არავინ იყენებს თვითდაკვირვების ე.წ. „ფენომენალურ მეთოდს“.

ეროვნული ბიბლიოთეკიდან მოწოდებული მასალების გაცნობის შემდეგ, მე დავინტერესდი ასევე - არსებობდა თუ არა მსგავსი ლიტერატურა წიგნის მალაზიებში და სამწუხაროდ აქაც, რაიმე ხელშესახები ვერაფერი ვიპოვე (თუ არ ჩავთვლით

ქართულ ენაზე გამოცემულ ერთადერთ წიგნს - იტალო ზეგოს „ქენოს თვითშემეცნება“. მე გავეცანი ამ წიგნს და შემოიძლია ვთქვა, რომ ის არც სამეცნიერო ნაშრომია და არც თვითშემეცნების პრაქტიკული სახელმძღვანელო, ვინაიდან მოგვითხრობს მხოლოდ პრაქტიკოსი ფსიქიატრის პაციენტებთან ურთიერთობის ისტორიებზე).

რაც შეეხება ქართულ ინტერნეტ-სივრცეს - თვითშემეცნების (ინტროსპექციის) შესახებ სრულფასოვანი ინფორმაცია ვერც აქ მოვიძიე, თუმცა აღნიშნული ტერმინის შესახებ მცირე-ოდენი განმარტებები (დეფინიციების ღონეზე) ნამდვილად ხელმისაწვდომია და ის ძირითადად წარმოდგენილია სხვადასხვა სამეცნიერო ლექსიკონებიდან ამოკრეფილი ამონარ-იდების სახით.

მოკლედ, თვითშემეცნების (ინტროსპექციის) თემატიკაზე შესაბამისი ნაშრომებისა და წიგნების კვლევა-ძიების დასასრულს, ძალიან საინტერესო და დამაფიქრებელი სურათი მივიღე. ეს სურათი კი ზუსტად ემთხვევა და იმეორებს ამავე საკითხთან დაკავშირებით პროფესორ ალექსანდრე შევცოვის მიერ აღწერილ ვითარებას.

ინტროსპექციის ირგვლივ, ამ მცირედი მიმოხილვის შემდეგ მინდა ვისაუბრო ასევე ადამიანის „პიროვნული მე“-ს შესახებ, რომელიც რა თქმა უნდა მჭიდრო კავშირშია თვითგამოკვლევის საკითხთან - საერთოდ როგორც ცნობილია, თვითგამოკვლევის მიზანი და იმავედროულად მისი კვლევის ძირითადი საგანიც არის სწორედ ადამიანის „პიროვნული მე“. როგორც გავარკვიე, აღნიშნული საკითხი ასევე საფუძვლიანად ყოფილა შესწავლილი და დამუშავებული სამეცნიერო სამოგალოების მიერ. თანამედროვე მეცნიერებაში ის განხილულია - „მე-ს კონცეფციის“ სახით. ამ კონცეფციიდან მე გავაჟღერებ მხოლოდ რამდენიმე მნიშვნელოვან ასპექტს, რომელიც ჩემი აზრით, შეგვიქმნის მასზე ზოგად, მაგრამ მაინც საკმარის წარმოდგენას - პირველი, რაზეც მეცნიერები ამახვილებენ ყურადღებას, არის საკითხის უკიდურესი სირთულე და ის, თუ რას მოვიაზრებთ ჩვენ ამ ტერმინის ქვეშ. ისინი საუბრობენ „მე“-ს არაპროგნოზირებადობასა და რთულ ფენომენზე, რაც მთავარ დაბრკოლებას ქმნის მისი შესწავლის პროცესში. თვითონ

ეს ტერმინი მეცნიერებაში ჩნდება მე-19 და მე-20 საუკუნეების მიჯნაზე და მის ავტორად ითვლება ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგი უილიამ ჯეიმსი. პოპულარული სამეცნიერო განმარტების მიხედვით, „მე-ს კონცეფცია“ არის ინდივიდის წარმოდგენათა სისტემა საკუთარი თავის შესახებ - მისი პიროვნების გაცნობიერებული რეფლექსური ნაწილი. ამ კონტექსტში, ინდივიდის თვითაღქმისა და თვითშეფასების (ანუ თვითგამოკვლევის) საგანი შეიძლება იყოს - საკუთარი სხეული, შესაძლებლობები, ხასიათის თვისებები, ემოციები, პატივი, ღირსება, ავტორიტეტი, სოციალური ურთიერთობები და ადამიანის სხვა მრავალი პიროვნული გამოვლინება.

ერთი სიტყვით, მეცნიერები „მე-ს კონცეფციის“ ქვეშ მოიაზრებენ „ადამიანის მთლიან პიროვნებას“, თავისი ყველა შემადგენლით. „პიროვნული მე“-ს შესახებ ჩემი წარმოდგენა კი ბევრად განსხვავებულია - ამ ტერმინის ქვეშ მე არ ვაიგივებ მაგალითად ჩვენს - სხეულს, ფიქრებს, ემოციებს და არაფერს იმას, რაზეც მეცნიერები მიგვითითებენ. ჩემი აზრით, მათი შემოთავაზება არის უფრო ადამიანის „მთლიანი პიროვნების აღწერა“ და არა „მე“-ს ნამდვილი ბუნება. ინტროსპექციის მეთოდებზე საუბრისას, მე ვავიწროვებ უფრო ამ წრეს და „მე“-ს განვიხილავ ადამიანის ჭეშმარიტ არსად, მის სუბსტანციად და მარადიულ სულად. შესაბამისად, ის მეთოდი, რომელზეც ამ წიგნში იქნება წარმოდგენილი, მიმართული იქნება სწორედ ასეთი „პიროვნული მე“-ს დასადგენად და აღმოსაჩენად. ვფიქრობ, რომ ეს საკვებით შესაძლებელია სწორი დაკვირვების (ინტროსპექციის) შემთხვევაში და ამას ადასტურებს ამ საქმეში წარმატებული ადამიანების საუკუნოვანი გამოცდილება და პრაქტიკაც (P.S. ეს ყველაფერი საკუთარ თავზე რომ არ გამომეცადა, ასე დარწმუნებით ამღენს არ ვისაუბრებდი..).

ამრიგად, ჩემს ორივე წიგნში, მე, ადამიანის პიროვნულ „მე“-ს ვუწოდებ - „დამკვირვებელს“, რომელიც აკვირდება საკუთარ თავს და ადამიანის ყველა შემადგენელს. მე აღვწერ კიდევ თუ ჩემი წარმოდგენით როგორია ის და რა თვისებები შეიძლება გააჩნდეს მას, რომ - ის არის ვირტუალური და უხილავი, მას არ აქვს რაიმე კონკრეტული ფორმა, ზომა ან წონა, ის ჩემად უყურებს და აკვირდება ყველა შინაგან თუ გარე პრო-

ცესს, ანალიზებს მოვლენებს და კარნახობს სხეულისა და გონების მიერ გასაქმდებელ გადაწყვეტილებებს. ჩემი ამრით, ადამიანის „ცნობიერ გონებასაც“ (ანუ „ცნობიერებას“) სწორედ ეს „პიროვნული მე“ ქმნის, ოღონდ უკვე ჩვენს ამრებსა და გრძნობებთან ერთად. თუმცა, არსებობენ ისეთი მეცნიერებიც, რომლებიც ამ „დამკვირვებელს“ ისევ ტვინის მიერ შექმნილ პროდუქტად, ანუ გონების ნაწილად განიხილავენ და არა ე.წ. „მარადიულ სულად“. ახლა ნამდვილად რთულია იმის გარკვევა, თუ რომელი პოზიციაა უფრო სწორი ან არასწორი, მაგრამ ერთი რამ მაინც ცხადი და უეჭველია, რომ ადრე თუ გვიან, თითოეული ადამიანის ცხოვრებაში აუცილებლად დადგება ისეთი მომენტი, როდესაც ყველაფერს ფარდა ახედება და დამატებითი პასუხი გაეცემა მათ შორის ამ კითხვასაც.. (ვგულისხმობ ადამიანის გარდაცვალების ეტაპს).

აქედან გამომდინარე მიმაჩნია, რომ „მეს კონცეფციის“ შესახებ „თანამედროვე მეცნიერების“ მოსაზრებები შეიძლება საკამათო იყოს. მათი პოზიციების შესაძლო უზუსტობაზე საუბრობენ აგრეთვე სხვა მეცნიერები, რომლებიც არ იზიარებენ ე.წ. „დომინირებული მსოფლიო სამეცნიერო ელიტის“ მოსაზრებებს და ადანაშაულებენ მათ იმაში, რომ არასწორი და მცდარი სამეცნიერო მიდგომების გამო, მათ საერთოდ დაკარგეს ფსიქოლოგიური მეცნიერების კვლევის როგორც საგანი, ისე - ობიექტიც, ანუ ის, რის გამოც საერთოდ შეიქმნა მეცნიერების ეს დარგი. ყველა ამ საკითხზე უფრო მკაფიოდ და არგუმენტირებულად საუბრობს პროფესორი ალექსანდრე შიგცლვი, რომლის შემოქმედებასაც ჩვენ მომდევნო თავში გავეცნობით.

2.2. ალექსანდრე შევცოვი

თანამედროვეობის ცნობილი რუსი ფსიქოლოგი და პრაქტიკოსი ფსიქიატრი ალექსანდრე შევცოვი მთელ თავის შემოქმედებას უძღვნის „თვითშემეცნებას“ („ინტროსპექციას“) და სუბიექტურ ფსიქოლოგიას. ის საუბრობს საზოგადოებისთვის მის საჭიროებაზე და აგრეთვე იმ მიზეზებზეც, რომელმაც ფაქტობრივად დახურა და მეცნიერებიდან გააძევა თვითშემეცნებასთან დაკავშირებული ყველანაირი აზრი. თავის ნაშრომში - „თვითშემეცნება და სუბიექტური ფსიქოლოგია“, შევცოვი ცდილობს ქრონოლოგიურად გადმოგვცეს აღნიშნული ვითარების გამომწვევი მიზეზები. მანამდე კი, ის მოგვითხროს იმის შესახებ, თუ რატომ გადაწყვიტა მან ამ წიგნის დაწერა და ამის მთავარ მიზეზად ის ასახელებს - საკუთარი თავის შეცნობის ინტერესს. სწორედ ამ საკითხისადმი მისი ძლიერი ლტოლვა და გაცხოველებული ინტერესი ყოფილა თავის დროზე მის პროფესიად ფსიქოლოგიური მეცნიერების არჩევის უმთავრესი მიზეზიც.

შემდეგ, შევცოვი საუბარს იწყებს ძველი საბერძნეთიდან და ცდილობს არ გამოტოვოს არცერთი მნიშვნელოვანი ისტორიული მომენტი, რომელიც თან სდევდა თვითცნობიერებასთან დაკავშირებით ატეხილ კამათსა და ვნებათაღელვას. ის ასე ამბობს: „ყველაფერი ძველი ბერძნული ფილოსოფიიდან დაიწყო..“ და ყურადღებას ამახვილებს იმ ეპოქის მთავარ ლოზუნგზე: „შეიცან თავი შენი“. ამ იდეის ფუძემდებლად ითვლებოდა სოკრატე, რომლის ფილოსოფიურმა აზრებმა ჩვენამდე მოაღწია მისი მოწაფეების პლატონისა და ქსენოფონტეს თხზულების სახით, ხოლო არისტოტელეს კრიტიკულმა ნაშრომებმა კი, უფრო მეტი წარმოდგენა შეგვიქმნა სოკრატეს მსოფლმხედველობის შესახებ. ავტორს ამის გახსენება სჭირდება იმისთვის, რომ ჩვენთვის უფრო გასაგები გახადოს ის პროცესები, რომელიც თან სდევდა თვითგამოკვლევის საკითხის ირგვლივ დაწყებულ პოლემიკას. ამისთვის კი, ის პირველ რიგში გვიხსნის უშუალოდ „თვითშემეცნების“, როგორც

ტერმინის მნიშვნელობას და ცდილობს იმის გადმოცემას, თუ რატომ შეეძლო გამოეწვია ერთი შეხედვით ამ უწყინარ საკითხს ასეთი ცხარე დაპირისპირება. მისი განმარტებით - „თვითშემეცნება ეს არის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც ადამიანი აღმოჩნდება საკუთარი თავის ძალაუფლებისა და მართვის ქვეშ, მას ექნება საკუთარი ამრი და ის შეძლებს უკვე განსჯის შედეგად გაცნობიერებული გადაწყვეტილებების მიღებას.“ ანუ თვითცნობიერება არის მოძრაობა სამოგადოებრიდან საკუთარი თავისკენ - ანუ ბრბოს კოლექტიური ამროვნებიდან ინდივიდუალური ამროვნებისკენ.

აღნიშნული იდეის წინააღმდეგ კი უკვე გამოდის ე.წ. „ათენის დემოკრატიული მოძრაობა“, რომელიც სიტყვა „დემოკრატიის“ ქვეშ მოიაზრებს ხალხის მმართველობასა და „კოლექტიურ ამროვნებას“. სწორედ ეს ფაქტორი გახდა დემოკრატიების სოკრატესთან დაპირისპირების მთავარი მიზეზიც. ამ პერიოდიდან იღებს სათავეს ასევე ფილოსოფიური ამროების ჭიდილიც, რომელსაც სათავეში უდგება თვით არისტოტელე. მას იმდენად ანუხებდა საკუთარი მასწავლებლის პლატონის დიდი ავტორიტეტი, რომ მთელი თავისი შემოქმედება მასწავლებელთან ბრძოლას შეაღია. მისი სიტყვებია - „პლატონი ჩემი მეგობარია, მაგრამ სიმართლე უფრო აღმატებულია!“. აი ასეთ დაპირისპირებაში დაიბადა მთელი ე.წ. „ობიექტური მეცნიერება“. არისტოტელეს შემდეგ კი, „ობიექტური მეცნიერება, შეერწყა დემოკრატიის იდეას და გახდა თვითშემეცნების ისტორიული მტერი“, იმ საბაბით, რომ თვითშემეცნება ასოცირებულია იდეალიზმთან და სუბიექტივიზმთან.

თუმცა, თუ თვალს გადავავლებთ ამ დაპირისპირებას, მკაფიოდ დავინახავთ აგრეთვე იმასაც, რომ თვითშემეცნების საკითხთან დაკავშირებით ხანგრძლივი დისკუსიების მიუხედავად, ფილოსოფოსები ბოლომდე მაინც ვერ ჩანვდნენ თვითცნობიერების არსს და ვერ გადმოგვცეს ვერც რაიმე ხელშესახები მეთოდი, ვინაიდან ისინი იმასაც შესანიშნავად ხვდებოდნენ, რომ ეს საკითხი არ განეკუთვნებოდა მხოლოდ ფილოსოფიის სფეროს - აღნიშნავს შევცოვი.

როგორც ჩანს, ასეთი პოლემიკისა და ამროების შეჯახების შემდეგ, სადავო თემა ნაწილობრივ დაიხურა და ამის შემდეგ

თვითცნობიერების შესახებ ცოდნა დანაწევრებული სახით გადავიდა უკვე ცალკეულ ფილოსოფიურ და თეოლოგიურ მიმდინარეობებში, მათ შორის - რომაელ სტოიკოსებში, ნეოპლატონისტებსა და ქრისტიან მისტიკოსებში. საუკუნეების განმავლობაში, აი ასეთი მდგომარეობა იყო ადამიანის სულის შესწავლასა და თვითშემეცნებასთან დაკავშირებით, ვიდრე დაიბადებოდა თანამედროვე მეცნიერება.

შემდეგ, შვეიცოვი გადადის უკვე ე.წ. „განმანათლებლების ეპოქაში“, რომელიც მე-17 საუკუნის ადრეული პერიოდიდან იღებს სათავეს. მას დიდი იმედიც ჰქონდა, რომ ძველი ბერძნული ფილოსოფიური ლოზუნგი: „შეიცან თავი შენი“, ამჯერად მაინც იქნებოდა სათანადოდ დანახული და დაფასებული, მაგრამ სამწუხაროდ არც ამ შემთხვევაში გამართლდა მისი მოლოდინები. ამის მიზეზად კი, ის ასახელებს იმ გარემოებას, რომ - ყველა სამეცნიერო სამოგადოება ღიად ცდილობდა უკვე დომინირებული რელიგიური ცენტრების სამეცნიერო კლასით ჩანაცვლებას ან სულაც სახელმწიფო ძალაუფლების პირდაპირ ხელში ჩაგდებას. სამოგადოების ყველა ფენისთვის ხომ მაინც ყველაზე მთავარი იყო საკუთარი „საარსებო წყაროს“ შექმნა და ამიტომ გამონაკლისი არც „მეცნიერთა კასტა“ იყო. ხელისუფლებას კი აწყობდა ესეთი მდგომარეობა, ვინაიდან სამოგადოების მართვის რეალური ბერკეტების მქონე მსხვილი მოთამაშეები - რელიგიური ცენტრებიცა და მეცნიერებიც ღრიფე თავის სამსახურში ჰყავდა ჩაყენებული და ის მოხერხებულად მანიპულირებდა აღნიშნული ფაქტორით.

ნიგნის ავტორს ამით იმის თქმა უნდა, რომ ეჩვენებინა ჩვენთვის, თუ იმ ეპოქაშიც როგორი მიკერძოებული იყო მეცნიერების უმრავლესობა და სინამდვილეში რა ინტერესი ამოძრავებდა მათ. შესაბამისად, შვეიცოვის აზრით, მეცნიერების მხოლოდ მცირე ნაწილი ცდილობდა „ნამდვილი ჭეშმარიტების“ ძებნას და თვითშემეცნების მნიშვნელობაზე საუბარს. ის ასახელებს კიდევ ასეთ მეცნიერებს - რენე დეკარტი, ჯონ ლოკი, ვილჰელმ გუნდტი, ჰერალდ გეფთინგი, ჰერმან ჰებინჰაუერი, თეოდორ ლიფსი, ოსვალდ კიულპე და სხვები, ხოლო რუსეთში - კონსტანტინე კაველინი, ალექსანდრე ვედენსკი, ლეგ ლოპოტინი, გიორგი ჩელოპანოვი და ა.შ. ამასთან, აქ ჩამოთვლილ

მეცნიერებიდან ის ცალკე გამოყოფს - რენე დეკარტს, რომელსაც განსაკუთრებული ადგილი უკავია ასევე თანამედროვე მეცნიერებაში. ის იყო მეცნიერი, რომელმაც განსაზღვრა - ფსიქოლოგიური კვლევების სანყისი პირობები, შექმნა წარმოდგენა ინტროსპექციის მეშვეობით შინაგანი სამყაროს ხელმისაწვდომობის შესახებ და ის იყო პირველი, რომელიც აღაპარაკდა „რეფლექსის“, როგორც ქცევის მექანიზმის შესახებ. მასვე ეკუთვნის ცნობილი ფრაზა: „გაბროვნებ, მაშასადამე ვარსებობ!“. ფაქტიურად, ეს ადამიანი ითვლება როგორც სუბიექტური, ისე ობიექტური ფსიქოლოგიის ფუძემდებლად - სუბიექტურის, ვინაიდან სწორედ მან ჩამოაყალიბა (დაამტკიცა) „ინტროსპექცია“ თვითდაკვირვების მეთოდად და იმავდროულად ობიექტურისაც, ვინაიდან სწორედ „რეფლექსთან“ დაკავშირებული მისი იდეები დაედო საფუძვლად თანამედროვე ფსიქოლოგიას. ამის შემდეგ, მეცნიერების ამ დარგმა უკვე მყარად დაიმკვიდრა ადგილი ე.წ. „ობიექტური მეცნიერებების“ კატეგორიაში.

მომდევნო პერიოდში, უკვე სულ უფრო მეტად შეინიშნებოდა ფსიქოლოგიის, როგორც „საბუნებისმეტყველო დარგად“ ჩამოყალიბების მზარდი ტენდენციები. სხვა სამეცნიერო დისციპლინების წარმომადგენლები კატეგორიულად მოითხოვენ, რომ ფსიქოლოგია ჩამოყალიბებულიყო სწორედ წარმატებული საბუნებისმეტყველო დისციპლინების მსგავსად, თუმცა აქედან არაფერი გამოვიდა, ვინაიდან ფსიქოლოგია არც ფიზიკა იყო და არც ქიმია...

მოკლედ, თვითდაკვირვების საკითხმა თავისი ინერციით მოაღწია მე-19 საუკუნის ბოლომდე, მაგრამ ამ პერიოდის შემდეგ უკვე მას გამოუცხადეს პირდაპირი ომი და ის გააძევეს ფსიქოლოგიური მეცნიერებიდან. უამრავი ჭეშმარიტი მეცნიერის მცდელობა, რომ თვითდაკვირვება ექციათ ფსიქოლოგიური მეცნიერების ეფექტურ ინსტრუმენტად, ჩავარდა და სუბიექტურმა ფსიქოლოგიამ განიცადა მარცხი. ამაში კი, განსაკუთრებული წვლილი შეიტანეს მსოფლიოში საყოველთაოდ ცნობილმა მეცნიერებმა, რომელთა შორისაც იყვნენ - იმანუილ კანტი, იოჰან გერბარტი, ლეიბნიც კონტი და სხვ. მათ სასტიკად დაგმეს და პირდაპირ გაილაშქრეს ინტროსპექციის, რო-

გორც ფსიქოლოგიური პროცესების კვლევის მეთოდის წინაღ-
მდეგ.

კონტი, თავის ნაშრომში - „პოზიტიური ფსიქოლოგიის სა-
ხელმძღვანელო“, ფაქტობრივად აჟღერებს მთელი მატერი-
ალისტურ-ობიექტური ფსიქოლოგიის სათქმელს და მკაფიოდ
აცხადებს, რომ - „ჩვენ არ შეგვიძლია დაავაკვირდეთ ამროვნე-
ბის პროცესს, საკუთარ სულს, ჩვენი სულის მოძრაობებსა და
მოქმედებებს..“ ამის მიზეზად კი ის ასახელებს ორ მთავარ გა-
რემოებას: 1) დამკვირვებელს არ შეუძლია დაავაკვირდეს საკუ-
თარ თავს (მაგალითად, როგორც ტვინს არ შეუძლია დაავ-
კვირდეს საკუთარ თავს ან თვალს - დაავაკვირდეს ისევ თვალს
და ა.შ.); 2) დამკვირვებელსა და დასავაკვირებელ ობიექტს შო-
რის დაკვირვების პროცესი შეუძლებელია, ვინაიდან ეს გამო-
იწვევს პიროვნების გაორებას, უფრო მეტიც, მათ რიგებში იყ-
ვნენ ისეთი „რადიკალებიც“, რომლებიც მეცნიერებას რელი-
გიასთან ბრძოლის იარაღად განიხილავდნენ და ყველა და-
საშვები თუ დაუშვებელი ფორმით ცდილობდნენ მის გაქრო-
ბას. ასეთმა რადიკალებმა სისხლობეც კი დაიფიცეს, რომ არ
დაუშვებდნენ „სულს“ დეფინიციას ფსიქოლოგიაში. ამიტომაც
მოხდა ისე, რომ ე.წ. „თანამედროვე მეცნიერებამ“ „ადამიანის
სული“ უშინაარსო „ფსიქიკით“ ჩაანაცვლა და ყველა ფსიქიკუ-
რი მოვლენა მხოლოდ რეფლექსურ-ფიზიოლოგიური პროცე-
სებით ახსნა.

შემდეგ, ავტორი გადადის უკვე საბჭოთა პერიოდზე და დიდ
ყურადღებასაც უთმობს მას. მისი შეფასებით, სსრკ იყო ისეთი
სახელმწიფოს კლასიკური მაგალითი, სადაც „მეცნიერთა კას-
ტამ გაიმარჯვა“. ამ სახელმწიფოს ერთ-ერთი ლობუნგიც სწო-
რედ ამაზე მიანიშნებდა - „ქვეყანა, სადაც მეცნიერებამ გაიმ-
არჯვა!“. ის დეტალურად მიმოიხილავს აღნიშნულ პერიოდში
ფსიქოლოგიური მეცნიერების მდგომარეობას და მისი განვი-
თარების დინამიკას, სასტიკად აკრიტიკებს მას და სულ რაღაც
ორიოდე სიტყვით ახასიათებს მთელ საბჭოთა ფსიქოლოგიას
- რომ მეცნიერების მთელი ეს დარგი იყო მხოლოდ - „აკადემ-
იკოს ი. პავლოვზე ან მის შემოქმედებაზე მითითება!“. საბჭოთა
ფსიქოლოგია, მისი წინამორბედების მსგავსად დაეფუძნა ობი-
ექტურ-მატერიალისტურ მეცნიერებას და ინტროსპექცია გან-

დევნა ფსიქოლოგიიდან. ამის შემდეგ კი, საბჭოურმა სისტემამ ბოლომდე ჩამოუშვა რკინის ფარდა და ეს თემა მთლიანად დახურა. რაც არ უნდა დაუჭერებლად და „გიჟურად“ ჟღერდეს, თვითშემეცნების შესახებ ინფორმაცია უკვე მთლიანად ხელმიუწვდომელი გახდა საზოგადოებისთვის. მსგავსი ლიტერატურა ალარ იძებნებოდა საბჭოთა ბიბლიოგრაფიულ კატალოგებში, ლექსიკონებსა და ენციკლოპედიებში. ამასთან, არ იძებნებოდა არა მხოლოდ ბიბლიოგრაფიული მონაცემები, არამედ ისეთი განყოფილებაც კი, როგორც არის „თვითშემეცნება“.

შევცოვი ბევრს საუბრობს ასევე ამ პერიოდის გამოჩენილ რუს მეცნიერ - გიორგი ჩელპანოვზე, როგორც რუსული სუბიექტური ფსიქოლოგიის ფუძემდებელსა და მოსკოვის ფსიქოლოგიის ინსტიტუტის დირექტორზე. ის იხსენებს იმასაც, თუ როგორ უსამართლოდ მოექცა მას საბჭოთა სისტემა - გასაბჭოების შემდეგ ბოლშევიკურმა ხელისუფლებამ სასტიკად დაარბია მისი ინსტიტუტი და უხეში ფორმით გამოყარა მთელი სამეცნიერო კოლექტივი. ფაქტობრივად, ხელისუფლებამ „გადატრიალება მოახდინა“ ფსიქოლოგიის ინსტიტუტში და დააკომპლექტა ის გამოუცდელი და უცოდინარი კადრებით. შევცოვი ასახელებს ასევე იმ მეცნიერებს (სეჩენოვი, კორნილოვი, ბეხტერევი და სხვ), რომლებიც შემდგომში - საბჭოთა იდეოლოგიის ფლაგმანები გახდნენ და „მარქსისტული ფსიქოლოგიის მშენებლობის“ ლომუნგით გააფთრებით ებრძოდნენ რუსული სუბიექტური ფსიქოლოგიის სკოლას. მისი შეფასებით, ეს იყო ყველაზე სამარცხვინო და უპატიებელი ლაქა რუსული ფსიქოლოგიური სკოლის ისტორიაში.

საკმაოდ ვრცელი სამეცნიერო მიმოხილვის შემდეგ, შევცოვი მიდის თავისი ნაშრომის შეჯამებისკენ და ასკვნის, რომ ობიექტური ფსიქოლოგიის მიერ თვითდაკვირვების განადგურება და მეცნიერებიდან მისი განდევნა იყო წინასწარ განზრახული და არა ნამდვილი სამეცნიერო კვლევა-ძიების რეზულტატი - „ეს იყო ერთგვარი შეთქმულება სამეცნიერო საზოგადოების შიგნით!!!“. ეს საკითხი მთლიანად გამორიცხული უნდა ყოფილიყო მეცნიერებიდან იმისათვის, რომ რიგით ადამიანს არ ჰქონოდა საკუთარი თავის შეცნობის არანაირი იმედი.

მისი აზრით, ეს უკვე აღარ არის ის მეცნიერება, რომელსაც ჩვენ ფსიქოლოგიას ვუწოდებთ. ნამდვილი ფსიქოლოგია კი იქნებოდა ის, რომელიც პასუხს გასცემდა ერთ მთავარ კითხვაზე - „თუ ვინ ვარ მე?“ რა თქმა უნდა, თანამედროვე ფსიქოლოგიას ამ კითხვაზე პასუხი არა აქვს და არც დასმული პრობლემის გადაჭრა შეუძლია, ვინაიდან ის მონყვეტილია რეალობის აღქმას და თავის მეთოდებში იყენებს მცდარ მიდგომებს!

სამწუხაროდ, „ფსიქოლოგიურმა მეცნიერებამ, მისდა სამარცხვინოდ ვერ შეძლო ვერც ათასწლოვანი პრაქტიკის მქონე თვითშემეცნების მრავალფეროვანი მეთოდების დახვეწა და განვითარება“. პრინციპში, ეს აღარც არის გასაკვირი მას შემდეგ, რაც სუბიექტური ფსიქოლოგია გააძევეს თანამედროვე მეცნიერებიდან. შევცოვი კარდინალურად არ ეთანხმება ასევე ობიექტურ-მატერიალისტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლებს (თგუისტ კონტს და სხვებს) და დაბეჭითებით აცხადებს, რომ „დამკვირვებელ სუბიექტსა“ და „დასაკვირვებელ ობიექტს“ შორის დაკვირვება სავსებით შესაძლებელია და ეს არ იწვევს პიროვნების გაორებას!!! აღსანიშნავია, რომ თვითონ იმ მეცნიერებს, რომლებიც ითვლებიან ასეთი სკეპტიკური მოსაზრებების ავტორებად, არანაირი თვითდაკვირვების პრაქტიკა და არც საამისო ცოდნა არ გააჩნდათ. სწორედ, ამიტომაც იყო მათი ყველა „სამეცნიერო დაკვირვება“ წარუმატებელი. არადა, ტვინის ფუნქციის ასეთ შესაძლებლობასა და უნარს ადასტურებს უამრავი ადამიანი, რომელთაც აქვთ შესაბამისი ცოდნაცა და გამოცდილებაც. მათ შორის არიან ასევე ინტროსპექციის ნამდვილი ოსტატები, რომელთა ცხოვრება და მოღვაწეობა, როგორც წარსულ, ისე აწმყო დროში უტყუარად ადასტურებს ადამიანის ასეთ უნიკალურ შესაძლებლობასა და უნარს. ამ ადამიანებმა ნამდვილად შეძლეს საკუთარი თავის გაცნობიერება და ამოხსნეს საკუთარი „მე“-ს ჭეშმარიტი ბუნებაც.

შევცოვს არ ასვენებს არც დღეისათვის არსებული მდგომარეობა და გამოხატავს აშკარა წუხილს, რომ თვითშემეცნების საკითხის ირგვლივ საზოგადოებაში არსებული ასეთი უზარმაზარი ინტერესის მიუხედავად, პრაქტიკულად არ არსებობს ან შეინიშნება სამეცნიერო ნაშრომების მკვეთრი დეფიციტი. ავტორი ხშირად აკრიტიკებს ასევე თავის ოპონენტ კოლეგებს

და აძლევს მათ რჩევას - „თუ ფსიქოლოგიის ამოცანა ადამიანის შესწავლაა, მაშინ პირველ რიგში შეისწავლეთ საკუთარი თავი!“ ის კარგად ამჩნევს ასევე იმ უხერხულობასა და მძიმე მდგომარეობას, რომელსაც თვითდაკვირვების საკითხი უქმნის ე.წ. პრივილეგიურულ „აკადემიურ ფსიქოლოგებს“.

დღეისათვის კი მდგომარეობა ასეთია - თვითშემეცნების შესახებ ინფორმაცია მთლიანად დახურულია საზოგადოებისთვის. შესაბამისად, ჩვენი ძალებით რომც შევძლოთ რომელიმე ლიტერატურის მოძიება, მაინც ბევრს ვერაფერს გავიგებთ იქედან. მართალია ის აღძრავს და გააღვივებს ჩვენს ინტერესს, მაგრამ სრულად ვერ დააკმაყოფილებს მას. აბა რა უნდა ვქნათ და რა ვიღონოთ? ე.ი. გვრჩება ერთადერთი გამოსავალი - მივმართოთ პრაქტიკას და ე.წ. „გამოყენებით თვითშემეცნებას“, რომელიც გვხდება სხვადასხვა რელიგიურ თუ ებოთერულ ჯგუფებში. თუმცა, არც აქ არის მარტივად საქმე და პრინციპში ბევრს ვერც ვერაფერს მივაგნებთ ისეთს, რომელსაც შეიძლება პირდაპირი კავშირი ჰქონდეს უშუალოდ თვითშემეცნებასთან. იგივე შეიძლება ითქვას ისეთ ცნობილ და პოპულარულ ებოთერულ სკოლებზეც კი, როგორც არის მაგალითად - გურჯიევის, რაჭნეშის, აივანხოვის და აურობინდოს სკოლები, მიუხედავად იმისა, რომ დეკლარირებულ დონეზე მთელი მათი სწავლება დაფუძნებულია სწორედ თვითშემეცნების თემაზე.

სამწუხაროდ, თვითშემეცნებას არც ეკლესიები ახალიყბენ, რადგან ისინი, ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა დაწესებულება, დაინტერესებულნი არიან იმით, რომ მათი სამწყსო არ გაიფანტოს და იძლეოდეს „უნყვეტ მოსავალს“. ასე რომ თუ „რელიგიური თვითშემეცნების“ გზით შესწავლას მოინდომებთ ეს იქნება მხოლოდ თქვენი პირადი საქმე, რომელსაც დიდი ალბათობით, ეკლესია არ მოიწონებს. და თუ თქვენ მაინც გააგრძელებთ სვლას ამ მიმართულებით, მაშინ თქვენ უკვე გადახვალთ და დაკავდებით უფრო მეცნიერებით, ვიდრე რომელიმე საეკლესიო დისციპლინით (P.S. რაღაც ნაცნობ სურათს ვხედავ..☺).

საბოლოო ჯამში, რელიგიურ და ებოთერულ ჯგუფებთან ხანგრძლივი ურთიერთობის შემდეგ უკვე შესამჩნევი ხდება,

რომ ლაქირებული ფასადის მიღმა რაღაც ხდება, რასაც ე.წ. „დაოსტატებული მასწავლებლები“ რატომღაც საგულდაგულოდ მაღავენ. საეჭვოდ მოსჩანს ასევე ისიც, რომ ისინი ზედმეტად თავშეკავებულნი არიან. ასეთი თავშეკავების უკან კი მათი გაღიზიანება იხედება და პრინციპში, არც მათი ქცევები ალარ ასახავს მათსავე გაცხადებულ მიზნებს. შემდეგ უკვე თანდათანობით ბევრ რამეს ხვდები და ბოლოს, კითხვას ვუსვამ საკუთარ თავს - „კი მაგრამ მე აქ ჭეშმარიტების გასარკვევად მოვედი, მაგრამ ეს გზა თურმე არ ყოფილა აქ - ეს სიცრუეა და ისინი იტყუებიან..“. შევცოვი ყველა, რომ ყველა ეზოთერულ სკოლაში, სადაც ის იმყოფებოდა ყველგან ცდილობდნენ მის მოტყუებას და რაღაცის „შემოტენვას..“. ასე, რომ ნამდვილი თვითშემეცნების ეზოთერული სკოლის პოვნა თითქმის შეუძლებელიაო. თუმცა, ის საბოლოო იმედს არ უკარგავს საკუთარი თავის მძებნელ ადამიანებს და შემდეგი შეგონებით მიმართავს მათ - „თუ მთელი გულით მოინდომებთ, მაშინ თქვენ აუცილებლად შეძლებთ და ამოკრიფავთ ამ სწავლებებიდან თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანს და ღირებულს, რაც დაგეხმარებათ საკუთარი თავის გაცნობიერებასა და პოვნაში.“

ხოლო მათ, ვინც ნამდვილად გადამწყვეტს საკუთარი თავის შემეცნებას, ამაზე უფრო მნიშვნელოვანი მათ ცხოვრებაში უკვე აღარაფერი იქნება. ამიტომაც არის ხოლმე, რომ ხშირად ასეთი ადამიანები მიდიან - იოგაში, კუნგფუში, ციგუნგში, ასევე ხელოვნებაში, ლიტერატურაში ან ამჟღინებენ უბრალოდ ცოცხალ სამყაროსთან - ცხოველებსა თუ ბუნებასთან ურთიერთობას და ა.შ. (P.S. როდესაც ამ ტექსტს ვკითხულობდი მეგონა, რომ ეს კაცი ჩემზე საუბრობდა, ვინაიდან მეც მექონდა მსგავსი გზა და მრავალფეროვანი პრაქტიკა☺).

ასეთი მიმოხილვის შემდეგ, შევცოვი ასახელებს იმ 3 აუცილებელ სფეროს, რომელთანაც გარდაუვლად მოუწევს შეხება თვითცნობიერებით დაინტერესებულ თითოეულ ადამიანს და ეს არის - მეცნიერება, რელიგია და ეზოთერიზმი. თუმცა, ეს გზა არც ისეთი მარტივია, როგორც ეს შეიძლება ერთი შეხედვით ჩანდეს. შენს ინტერესებსა და გემოვნებაზე მორგებული გურუ, მასწავლებელი თუ მრჩეველი შეიძლება ცხოვრებაში გერც გერასდროს იპოვო და ბევრი რამის გადამწყვეტა ინ-

დივიდუალურად მოვიწიოს. ამიტომ, ასეთ გზაზე დამდგარი ადამიანი დიდი სიფრთხილით და ყურადღებით უნდა მოეკიდლოს თითოეულ სწავლებას და არ დაუშვას პირველ რიგში საკუთარი თავის დამამბიანებელი ელემენტების შეთვისება. გააკეთე არჩევანი და მიიღე გადაწყვეტილებები მხოლოდ სალი აზრის და ობიექტური განსჯის შედეგად! იყავი ფხიზლად და ყურადღებით! აღნიშნულ საკითხებზე უკვე იმდენი რამ არის დანერვილი, რომ გაუთვითცნობიერებელ ადამიანს შეიძლება თავგზავც აებნეს და ინფორმაციის უზარმაზარ მორევშიც ჩაიძიროს. ისე, ავტორი ამაშიც გარკვეული ლოგიკას ხედავს - „სანამ არ მომწიფდები, მანამდე ვერ გადახვალ განვითარების შემდეგ საფეხურზე. ყველაფერს თავისი დრო აქვს და ამ საქმეში სიჩქარეს არავითარი აზრი არა აქვს“. შევცოვი ამბობს, რომ ეს გზა მან პირადად გაიარა და ეზიარა კიდევ თვითშემეცნების მრავალფეროვან პრაქტიკასაც, თუმცა მიუხედავად ამისა, მას კვლავაც რჩება უკმაყოფილების განცდა. უფრო მეტიც, ის გულახდილად აღიარებს, რომ თვითშემეცნების შესახებ ცოდნას ის დღემდე ეძებს!

ნიშანდობლივია, რომ ავტორი თავის წიგნში არ გვთავაზობს თვითცნობიერების რაიმე მეთოდს (ამ საკითხს ის შემდეგი გამოცემებისთვის იტოვებს) და გვაძლევს რჩევას, რომ - „როგორც შეგვიძლია და გავგიმარტივებთ ეს საქმე, ისე შევიმეცნოთ და გავაცნობიეროთ საკუთარი თავი. მთავარია გვეძლედეთ ამის ძლიერი მოტივაცია და სურვილი.“

თვითშემეცნების რელიგიური და ეზოთერული გზების მიმოხილვის შემდეგ, შევცოვი უბრუნდება ისევ სამეცნიერო სივრცეს და არ ვარგავს იმედს, რომ თვითცნობიერების მაღალი შედეგების მიღწევა სავსებით შესაძლებელია ასევე სწორი სამეცნიერო მიდგომების შემთხვევაშიც. მისი თქმით, უკანასკნელ პერიოდში უკვე შეინიშნება მდგომარეობის მცირედით გაუმჯობესების იმპულსები და თვითშემეცნებას აქვს ასევე აშკარად გამოკვეთილი მზარდი ბაზარიც. მსგავსი თემატიკის წიგნებს უკვე წერენ როგორც აკადემიკოსები, ისე რიგითი მეცნიერები და მკვლევარებიც. მართალია, ამ განხრით, დღეისათვის არ არსებობს არც ფილოსოფიური და არც ფსიქოლოგიური სამეცნიერო სკოლები, მაგრამ არსებობენ ცალკეული ად-

ამიანები, თვითგამოკვლევის მდიდარი პრაქტიკითა და გამოცდილებით. მათი ცოდნა და ამ საქმეში მიღწეული წარმატებები კი უკვალოდ არ უნდა დაიკარგოს. მთლიანობაში, სწორედ ასეთმა მეცნიერებმა და პრაქტიკოსებმა უნდა შექმნან ახალი სამეცნიერო გარემო და ხელი შეუწყონ ასევე „თვითგამოკვლევის მეცნიერების“ ხელახლა დაბადებას. სინამდვილეში, ყველა ამ აღდამიანმა ერთი დიდი საქმე უკვე გააკეთა: „მათ დაანონსეს ახალი მეცნიერება!!!“ შევცოვი ფიქრობს, რომ თუ მისი წიგნი იქნება საინტერესო და გასაგები მკითხველისთვის, მაშინ მის გარშემო შეიძლება ჩამოყალიბდეს გარკვეული საზოგადოება, თანაც არა მხოლოდ თანამოაზრეების, არამედ მისი აქტიური მხარდამჭერებისაც - „ისინი დამეხმარებიან მე თვითშემეცნების სასწავლო კურსის ჩამოყალიბებაში. უკვე ვხვდები თუ რამდენ სარგებელს მოუტანს ეს კაცობრიობას!!!“.

III ნაწილი

რას ნიშნავს სიტყვები: „უფლის სასუფეველი ჩვენშია“ და „ადამიანი არის სულიწმინდის ტაძარი“

3.1. ზოგადი მიმოხილვა

ამ ნაწილის სათაურში მოცემული სიტყვები ქრისტიანობის ერთ-ერთი ქვაკუთხედიანია. მასში ჩადებულია ძალიან საინტერესო და მნიშვნელოვანი სწავლება იმის შესახებ თუ სად უნდა ვეძიოთ უფალი. თუ კარგად დავაკვირდებით, მივხედებით, რომ ეს სიტყვები პირდაპირ მიგვანიშნებს ყურადღების გარესამყაროდან შიდასამყაროსკენ მომართვის აუცილებლობაზე. ე.ი. ადამიანის შინაგან სამყაროში თურმე ხდება რაღაც ისეთი, რომელიც ჩვენს განსაკუთრებულ მობილიზებას და ყურადღებას საჭიროებს. უძველესი დროიდან ადამიანი ღმერთს ყოველთვის გარე სამყაროში და შორეულ კოსმოსში ეძებდა, მაშინ, როდესაც ქრისტიანული სწავლების მიხედვით ის გაცილებით უფრო ახლოს არის - უხილავად გვაკრავს და ჩვენთან იმყოფება. ამაზე მიუთითებს ქრისტიანობაში დამკვიდრებული არაერთი გამონათქვამი და ტერმინი, როგორც არის მაგალითად - „ღმერთშემოსილი“, „ჩვენთან არს ღმერთი“, „ღვთის სულმა დაიმკვიდრა მასში“ და ა.შ. ოღონდ, ეს სიტყვები ისე არ უნდა გავიგოთ, რომ საკუთარი თავი ჩათვალოთ ღმერთებად. ეს უკვე აღარ იქნება ქრისტიანობა და სულ სხვა მსოფლმხედველობაში გადავა.

ამრიგად, სიტყვები: „უფლის სასუფეველი ჩვენშია“ ნიშნავს იმას, რომ ღმერთი მორწმუნე ადამიანებთან არის, იმისათვის, რომ შევიგრძნოთ ეს მდგომარეობა, აუცილებელია ვიცხოვროთ სუფთა და განწმენდილი ცხოვრებით - ვიყოთ პატიოსანი და გულწრფელი ადამიანები, ვილოცოთ, დავიცვათ მარხვა

და მივიღოთ ზიარება, ასევე ვაკეთოთ კეთილი საქმეები და განვუმორთოთ ბოროტ ფიქრსა თუ ქცევას. მორწმუნეები ასეთ ადამიანებზე ამბობენ, რომ მათ „წმინდა გული“ აქვთ, ხოლო სახარებიდან კი ვიცით, რომ ყველას, ვისაც წმინდა გული აქვს, არც მეტი და არც ნაკლები შეუძლიათ თვით ღმერთის ხილვაც („ნეტარ იყვნენ წმინდანი გულითა, რამეთუ მათ ღმერთი იხილონ“ (მათეს სახარება, თავი:5.8). ხილვაში კი უპირატესად იგულისხმება გონებით ჭვრეტა და არა მისი ფიზიკური თვალთ დანახვა, ვინაიდან ისიც ნათქვამია, რომ „ღმერთი არასადა ვის უხილავს..“

და მაინც, როგორ უნდა მივხედეთ, რომ უფალი ჩვენშია - ამბე პირდაპირ მინიშნებას გვაძლევს იოანეს სახარება (თავი 3:24) – „უფალი, რომ ჩვენში რჩება, ამას მის მიერვე მოცემული სულით შევიცნობთ“. წმინდა მამები ასე განაგრძობენ ამ სიტყვებს - „ყოველი მხურვალე ლოცვით, ყოველი კეთილი საქმით გვრძობთ სულიწმიდის მშვიდ სუნთქვას ჩვენს გულებში, ჩვენ ვხდებით - მშვიდობიანი, მშვიდი, თვინიერი, წყნარი, ვწყვეტთ განსჯას, სხვის განკითხვას და ამ მადლით სავსე ვხდებით, რომ სულიწმიდა მკვიდრობს ჩვენში.“

აქედან გამომდინარე, თითოეული ქრისტიანის ამოცანა სწორედ იმაში მდგომარეობს, რომ მან საკუთარი თავი გადააქციოს ღვთის სამლოცველო ტაძრად (ადგილად) და იქ მოუხმოს უფალს. ამასთან, მან ეს უნდა გააკეთოს სხვებისაგან დაფარულად, რათა თავიდან აიცილოს თვალთმაქცობა, ფარისევლობა და მოჩვენებითობა - „შენ კი, როცა ლოცულობ, შედი შენს ოთახში, ჩაიკეტე კარი და ილოცე დაფარულში მყოფი შენი მამისადმი, და შენი მამა, რომელიც დაფარულში ხედავს, მოგიზღავს შენ“ (მათეს სახარება, თავი 6.6). სამყაროს შემოქმედ ძალასთან ასეთი ურთიერთობის უფრო ღრმა დეტალებსა და კონკრეტულ ტექნიკაზე უფრო ნათლად და მკაფიოდ საუბრობენ წმ. ნიკიტა სტიფატი და წმ. ისააკ სირინი:

წმ. ნიკიტა სტიფატი - „ბაგეთა მღუმარება, თვალთა დახუჭვა და სასმენელთა დახშობა . . . ჩაკეტავს გარედან შემოსულ კართ და ადამიანი საკუთარი თავისკენ იწყებს ხედვას და აკვირდება თავის მოძრაობებს“;

წმ. ისააკ სირინი - „შეეცადე შეხვიდე შენს შინაგან სამყაროში და შენ აღმოჩნდები ცათა სამყაროში. ერთიცა და მეორეც ერთი და იგივეა. ერთში შესვლით მეორეშიც შედიხარ. ცათა სასუფეველის კიბე მდებარეობს შენ შიგნით. ის არსებობს დაფარულად შენს სულში. ჩაუღრმავდი შენს თავს და გაემიჯნე ცოდვას და იპოვნი შენს თავში საფეხურებს, რომლითაც შეძლებ აღმასვლას. ის ვინც მოიკრეფს გონების მშერას საკუთარი თავის შიგნით, ის დაინახავს სულის განთიადს. ყოველგვარი ცდუნებისგან და გონების გაფანტულობისგან განთავისუფლებული საკუთარ გულში დაინახავს დიდ მეუფეს... ცა მდებარეობს შენ შიგნით - თუ შენ სუფთა ხარ უშუალოდ საკუთარ თავში დაინახავ ანგელოზებს და მათ სინათლეს და მათთან ერთად მათ მეუფეს.“

აი. ეს არის ამ სიტყვების ნამდვილი ახსნაც და განმარტებაც. თუმცა როგორც ვხვდებით, ხშირ შემთხვევაში აქცენტები კეთდება უფრო სხვა მიმართულებებით და **თითქოს ეს სწავლება - ჩვენს შიგნით არსებული ღმერთის შესახებ, სადღაც არის მივიწყებული და ჩაკარგული. ზოგს ქრისტიანობა მარტო ჭვარციმისა და „ლამაზი სასწაულების“ ისტორია ჰგონია,** მაშინ როდესაც მისი ერთ-ერთი უმთავრესი არსი მდგომარეობს **სწორედ ჩვენს შიგნით არსებული ღმერთის შესახებ ამბის ჩვენამდე მოტანაში და ამ ძალასთან ურთიერთობის დამყარებაში.**

ნიშანდობლივია, რომ ამ შემთხვევაში საუბარია უშუალოდ **წმინდა სამების შესამე პირზე - სულიწმინდა ღმერთზე.** ანუ როდესაც ვსაუბრობთ ჩვენს შიგნით არსებულ ღმერთზე და აღამიანზე, როგორც ღმერთის ტაძარზე, ამ სიტყვების ქვეშ **მოვიამრებთ სწორედ სულიწმინდა ღმერთს.** მის შესახებ ჩვენ ვიცით, რომ ის **მამაღმერთისგან გამოდის და არის ნუგეშისმცემელი ძალა,** რომელიც თავის ძალასა და ნიჭს გადასცემს/უზიარებს მორწმუნე აღამიანებს. ქრისტიანული გაგებით, **ის არის უხილავი სული, რომელიც შეიძლება მხოლოდ შეიგრძნო და განჭვრიტო გონებით.** შესაბამისად, შეუძლებელია მისი ფიზიკური თვალთ ხილვა ან შეხება. **სულიწმინდა ღმერთის შესახებ სწავლებას ერთ-ერთი ცენტრალური ადგილი უკავია ქრისტიანულ სარწმუნოებაში.**

სამწუხაროდ, სულიწმინდის შესახებ ძალიან ცოტა რამ იცის ფართო საზოგადოებამ და სიმართლე რომ ვთქვათ, უმრავლესობა ვერც კი ხვდება თუ რაზეა ამ შემთხვევაში საუბარი. პრინციპში, ასეთი მდგომარეობა არც არის გასაკვირი, ვინაიდან ის არ არის ისეთივე „ხილული პერსონაჟი“, როგორც იყო ერთდროულად ღვთაებრივი და ადამიანური ბუნების მქონე იესო ქრისტე. თუმცა, სახარება და მასზე დაფუძნებული წმინდა წერილები საკმარის ინფორმაციას გვანვლიან იმისათვის, რომ ბევრი რამ გავიგოთ მის შესახებ და მივხვდეთ თუ ვინ არის ის. ასეც შეიძლება ითქვას, რომ თუ „სახარება“ უშუალოდ იესო ქრისტეს ცხოვრებას და მოღვაწეობას ეხება, მაშინ „მოციქულთა საქმეები“ და „ეპისტოლეები“ უმთავრესად სწორედ სულიწმინდა ღმერთს ეძღვნება, სადაც ის ასრულებს ორ მთავარ მისიას - აღასტურებს და ამოწმებს იესო ქრისტეს, როგორც მესიის ამ ქვეყნად მოვლინების ჭეშმარიტებას და შემდეგ, სასწაულების თანხლებით აგრძელებს იესოს მიერ დაწყებულ საქმეებს, მათ შორის - აძლევს ადამიანებს თავის ცოდნას, ნიჭს და ძალას, კურნავს სნეულთ, აცოცხლებს გარდაცვლილთ, აფუძნებს ეკლესიებს, განსაზღვრავს საეკლესიო ცხოვრების წესს და მორწმუნეთა შორის ურთიერთობის ფორმებს და ა.შ.

ამრიგად, სწავლება სულიწმინდა ღმერთის შესახებ უშუალოდ იესო ქრისტესგან მოდის. როგორც აღინიშნა, ეს სწავლება სრულიად უნიკალურია და არც ერთ სხვა რელიგიაში მსგავსი სახით არ გვხვდება. ის მოგვითხრობს იმ დაფარული ცოდნის შესახებ, რომელსაც მანამდე არავინ ფლობდა. თუმცა, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ სულიწმინდა მანამდე არ ჩანდა და მხოლოდ ქრისტეს ხორციელად მოვლინების შემდეგ იწყებს მოქმედებას. ქრისტიანებისთვის ცნობილია, რომ ძველი აღთქმის წინასწარმეტყველები სწორედ სულიწმინდის მეშვეობით მოქმედებდნენ. უფრო მეტიც, ძველ აღთქმაში ბევრგან გვხვდება ჩანაწერები „ღმერთის წმინდა სულის“ შესახებ, მაგრამ შეიძლება ითქვას, რომ ეს ცოდნა ბოლომდე მაინც არავისთვის იყო გამხელილი. სწორედ ამიტომაც არ აღიარებს მხოლოდ ძველ აღთქმაზე დაფუძნებული იუდაიზმი სულიწმინდას, როგორც ერთი ღმერთის მესამე პირს, მაგრამ სრულიად განსხვავებულ შემთხვევასთან გვაქვს საქმე ისრაელის მეფე დავითის

(იგივე - დავით წინასწარმეტყველის) შემთხვევაში, რომელიც თავის ფსალმუნებში ფაქტიურად გვიმხელს საკუთარ რელიგიურ მრწამსსა და შეხედულებებს.

დავით წინასწარმეტყველი ძვირფასი და პატივსაცემი ადამიანია ყველა აბრამისტული რელიგიისთვის - იუდაიზმის, ქრისტიანობისა და ისლამისთვის, მაგრამ მას განსაკუთრებულ პატივს მაინც იუდეველები მიაგებენ. პრინციპში, მათი მსოფლმხედველობის გათვალისწინებით, ეს არც არის გასაკვირი, ვინაიდან ის იყო სახელგანთქმული და ძლივამოსილი მეფე, რომელმაც სახელი, დიდება და სიმდიდრე მოუტანა ისრაელს. ქრისტიანებისთვის კი, ის სრულიად გამორჩეული და განსხვავებული წინასწარმეტყველია, ვინაიდან მან თავის ფსალმუნებში პირდაპირ აღწერა - ჭვარცმის სცენა და იმწუთიერად განვითარებული მოვლენები (ფსალმუნი 21.2-19), ისრაელის მომავალი მესია (ანუ იესო ქრისტე) აღიარა ღმერთად და უფალი უწოდა მას (ფსალმუნი 109.1; მარკოზის სახარება, თავი 12.37) და ისაუბრა ასევე ღმერთის წმინდა სულზე, როგორც მასთან მუდმივად მყოფ ცალკე პირზე (ფსალმუნი 50.13). ანუ ფაქტობრივად გამოდის, რომ დავით წინასწარმეტყველი ფლობდა ცოდნას ღმერთის სამბუნევნობის შესახებ და მისთვის გაცხადებული იყო ასევე წმინდა სამების არსიც. ეს ფაქტი დასტურდება თუნდაც იმით, რომ დავით მეფეს ჭვარცმის სცენარის მსგავსი ცხოვრებაში არაფერი შემთხვევია და მას არც ფსალმუნებში აღწერილი ბევრი განსაცდელი გადახდენია. ამის გამო, ბევრისთვის გაუგებარიც იყო თუ რატომ წერდა დავითი მსგავს ისტორიებს. როგორც ვიცით, ის თავის ხილვებში ხედავდა ყველაფერ ამას და შემდეგ ფსალმუნებში გადმოსცემდა უკვე წინასწარმეტყველების სახით. თუმცა, ამ მოსაზრებას შეიძლება ბევრი არ იზიარებდეს.

ე.ი. გამოდის, რომ ღმერთი ყოველთვის ჩვენთან იყო, მაგრამ არავინ იცოდა საკუთარ სამყაროში მასთან მიახლოების გზები. როგორც ითქვა, კაცობრიობამ ეს ცოდნა უშუალოდ იესო ქრისტესგან მიიღო და სწორედ მან დაამკვიდრა აზრი და განცდა ჩვენ შიგნით მყოფი სულიწმინდა ღმერთის შესახებ. თუმცა, როგორც ჩანს ცოდნა-არცოდნის მიუხედავად, კაცთმოყვარე ღმერთი ყოველთვის მოქმედებაში იყო - ის აძლევ-

და ადამიანებს თავის ძალას, ნიჭსა და მადლს ან დაატეხდა ურჩებს შურისძიების რისხვას. ყველაფერი კი ალბათ საბოლოო ჯამში დამოკიდებული იყო ისევე ადამიანის ცხოვრების წესზე, მის შინაგან სულიერ მდგომარეობაზე და სხვა მსგავს ფაქტორებზე. შესაბამისად, მექმნება ისეთი შთაბეჭდილება, რომ სხვა ხალხების, ერების და რელიგიების შემთხვევაშიც კი სწორედ ეს ღვთაებრივი ძალა მოქმედებდა, ალასრულებდა და კვალავაც ალასრულებს სამართალს, ანიჭებს ადამიანებს სიხარულისა და ბედნიერებას, წყვეტს მათ ბედს და ა.შ. პრინციპში, სხვანაირად ვერც იქნებოდა, ვინაიდან ღმერთი ხომ ყველა სულიერი არსების ღმერთია და ის არ განარჩევს და არც მიატოვებს არცერთ მათგანს, მიუხედავად მათი წარმომავლობის, რელიგიისა თუ სხვა ფაქტორებისა. არსებობს ასეთი ცნობილი გამოთქმაც, რომ - დაბადებისას ჩვენ არ ვირჩევთ არც ქვეყანას, არც რელიგიას და არც რომელიმე წოდებრივ თუ სოციალურ კუთვნილებას. ეს ყველაფერი ჩვენი ნების მიღმა ხდება და რეალურ კონტურებს იძენს მხოლოდ ჩვენი ამ ქვეყანად მოვლინების შემდეგ. სწორედ ამიტომაც არის უფალი მოწყალე და სამართლიანი, რომ ის თავის მადლს და სიკეთეს თანაბრად უნაწილებს მთელ სამყაროს, მიუხედავად ჩვენ შორს არსებული განსხვავებებისა. ჩვენ ვხედავთ ამის უამრავ ფაქტს და უფლის გამოვლინებას, როგორც ერთეულ ადამიანებზე, ისე მთელს ერებსა და ხალხებზე. ამიტომ, როგორც ჩანს, ყველაფერი მაინც დამოკიდებული ყოფილა უფრო - ჩვენს ქცევაზე, მსოფლმხედველობაზე, ღირებულებებზე და იმაზე თუ ჩვენი სულიერი განვითარების გზაზე რამდენად ახლოს ვიმყოფებით ადამიანური ბუნების პირველსაწყისთან - ანუ გონიერ, კეთილ, მშვიდ, მოწყალე, მიმტევებელ, სამართლიან, პატიოსან, თამამ, უშიშარ, თანამგრძობ და სხვა ღვთაებრივი თვისებების მქონე არსებასთან. დარწმუნებულიც ვარ, რომ ღმერთი უსმენს ასეთი თვისებების მქონე ყველა ადამიანს და ის არასდროს მიატოვებს მათ განსაცდელის ჟამს. ამიტომ, არავითარ შემთხვევაში არ განვიკითხოთ სხვა აღმსარებლობის ადამიანები, ვინაიდან არ ვიცით, თუ სულიერი განვითარების რამხელა საფეხურზე შეიძლება იმყოფებოდნენ ისინი. ჩემი აზრით, ამავე საკითხს კარგად ეხმიანება ჩვენი ღიღი

მოაზროვნე და ხალხის საყვარელი მწერალი ვაჟა ფშაველა, რომელიც თავის გენიალურ პოემაში „ალუდა ქეთალაური“ ესე გადმოსცემს ამ იდეას -

„ჩვენ ვიტყვით კაცნი ჩვენა ვართ,
მართოდ ჩვენ გვზრდიან დედანი,
ჩვენა ვსცხონდებით, ურჯულოთ
კუპრში მივლით ქშენანი.
ამის თქმით ვწარამარაობთ,
ხთიშვილთ უკეთეს იციან..
ყველანი მართალს ამბობენ
განა, ვინაცა ჰფიციან ?!“

ამრიგად, ყველაფერი ის, რაზეც ზემოთ მქონდა საუბარი კიდევ ერთხელ მიუთითებს იმაზე, თუ ჭერ კიდევ რამდენი რამე არ ვიცით ჩვენივე სარწმუნოების შესახებ. ეს უნიკალური სწავლება ჩვენ იესო ქრისტესგან მივიღეთ და სწორედ მან მოგვცა იმის საშუალება, რომ დავკავშირებოდით ღმერთს ჩვენსავე წიაღში და მიგველო მისგან დიდი წყალობა, მაღლი და სარგებელიც. თუმცა, ბევრი ცდილობს მისი ღვანლის დაკნინებას და გაფერმკრთალებას. ამ მიმართულებით კი განსაკუთრებით აქტიურობენ ისევე იუდეველები. მიუხედავად იმისა, რომ ისინი ოფიციალურად უარყოფენ ქრისტეს არსებობის ფაქტს, ზოგიერთი სასულიერო პირის მეშვეობით მაინც შემოდინ რელიგიურ დისკუსიაში და პირდაპირ აცხადებენ, რომ იესომ ყველაფერი გაიმელრა უკვე არსებული სწავლებიდან და რომ მას ახალი არაფერი უქადაგიაო, მაგრამ როგორც ვიცით, ეს ასე არ არის. გარდა იმისა, რომ იესო ქრისტემ სრული სიბნელიდან და დესპოტიზმიდან გამოიყვანა კაცობრიობა, ჩამორეცხა მას სისხლი, რომელსაც განწმენდის საშუალებად იყენებდნენ სხვადასხვა რელიგიაში (მათ შორის, წარმართებსა და იუდაიზმში) და საფუძველი ჩაუყარა ჰუმანიზმზე, კაცთმოყვარებასა და თანადგომამზე დაფუძნებულ აზროვნებას, შემოგვთავაზა ასევე სრულიად უნიკალური და განუმეორებელი - სწავლება ჩვენ შიგნით არსებული სულიწმინდა ღმერთის შესახებ.

ჩემი აზრით, იესო ქრისტეს ერთ-ერთი უმთავრესი მისიაც სწორედ იმაში მდგომარეობდა, რომ აღნიშნული სწავლება

მკაფიოდ და თვალსაჩინოდ ექადაგა მთელი კაცობრიობის-
თვის და ესწავლებინა ღმერთთან მისასვლელი გზები. ძალა-
უფლებასა და სიმდიდრეზე დაფუძნებული რელიგიები ვერაფ-
რით მიხვდნენ ქრისტიანობის მთავარ პოსტულატს, რომ სი-
ნამდვილეში - „არაფერს აქვს ფასი, რაც იყიდება!“. ანუ, ჭეშმა-
რიტება და უფლის სამყარო არც ძალაუფლებითა და არც ფუ-
ლით არ მოიპოვება. აბა როგორ შეძლო ღარიბმა და ძალა-
უფლების არმქონე იესომ მილიარდობით ადამიანის გულის
მონადირება. მისი სწავლების უმთავრესი მიზანი მდგომარე-
ობდა სწორედ იმაში, რომ ადამიანს ურთიერთობა დაამყარე-
ბინა სამყაროს შემოქმედ ძალასთან, შეეგრძნო მისი არსებო-
ბა, დიალოგში შესულიყო მასთან და ამგვარად უფრო სამარ-
თლიანი, ჰუმანური და თანამგრძნობი გაეხადა ჩვენი სამყა-
რო.

საერთოდ ვიცით, რომ ღმერთი მარადიულ მღუმარებაშია
და შეუძლებელია ასევე ფიზიკური თვალთ მისი ხილვა, მაგ-
რამ როგორც მიხვდი, თურმე ეს ყველაფერი შესაძლებელი
ყოფილა ისევე ჩვენს შინაგან სულიერ სამყაროში, სადაც სწო-
რედ ეს ძალა გვაძლევს ჩვენ - ენერჯიას, ნიჭს, საჭირო აზრებს,
მინიშნებებს და გვესაუბრება სწორედ ამ საკომუნიკაციო ენით.
ამიტომაც ითვლება, რომ ეს სწავლება არის გზა ღმერთისკენ,
ანუ - უფლის სასუფევისკენ, რომელიც ისევე ჩვენზე გადის
(შენიშვნა: წიგნზე მუშაობის დროს, ერთი საინტერესო მოსაზ-
რება მოვისმინე - „მინიშნებაზე“, როგორც ღმერთის საკომუნი-
კაციო ენაზე. ამ მოსაზრების თანახმად, არ არსებობს ე.წ. „შემ-
თხვევითობა“ და ყველა საქმეში სამყაროს შემოქმედის ხელი
ურევია. თვითონ სიტყვა: „შემთხვევითობა“ კი არის ღმერთის
ერთ-ერთი სახელი, რომელსაც ის იყენებს მაშინ, როდესაც
მას არ სურს თავისი სახელით საკუთარი თავის იდენტიფიცი-
რება. მაგალითად, ესეთი მინიშნება შეიძლება „შემთხვევით“
ამოვიკითხოთ რომელიმე - აბრაზე, წიგნში ან ინფორმაციის
შემცველი სხვა წყაროდან და ამგვარად მივიღოთ პასუხები
ჩვენთვის საინტერესო კითხვაზე. ამ მოსაზრებას მეც ვეთან-
ხმები - ჩემს ცხოვრებაშიც ბევრჯერ ყოფილა ისეთი შემთხვევა,
როდესაც თუნდაც რელიგიურ თემატიკასთან დაკავშირებით
ჩემთვის საინტერესო და მგრძნობიარე კითხვაზე პასუხი მიმი-

დია „შემთხვევით“, მაგალითად - სახარების გადაშლის და მასში პირველივე ფრაზის ამოკითხვის შედეგად. მე იმ წუთასვე მივმხვდარვარ და მომსვლია ასეთი აზრი, რომ ლმერთმა მინიშნება მომცა და ამ გზით მომანოდა პასუხი ჩემთვის საინტერესო კითხვაზე).

მნიშვნელოვანია ასევე იმის გაცნობიერება და გააზრება, რომ ის ინფორმაცია და სულიერი ცოდნა, რომელსაც ღმერთი აწვდის კაცობრიობას, მიეწოდება მას აზროვნების იმ სიმნიფის გათვალისწინებით და იმ დომითა და პროპორციით, რამდენის ათვისება და გავება შეუძლიათ ადამიანებს. ამის შესახებ საუბარია უშუალოდ სახარებაშიც, სადაც იესო ქრისტე პირდაპირ ეუბნება თავის მოწაფეებს, რომ - „კიდევ ბევრი რამ მაქვს თქვენთვის სათქმელი, მაგრამ ვლარ იტვირთავთ“ (იოანეს სახარება, თავი 16.12). ამიტომაც ვფიქრობ, რომ ის, რაც არ ითქვა დროის სიმცირის გამო, მას ნათელი მოჰქვია უკვე სულიწმინდისგან მიღებულმა ნიჭმა და ცოდნამ. მოციქულებმა და წმინდა მამებმა შეაგეს ეს ცოდნა და უფრო მეტი წარმოდგინა შეგვიქმნეს უფლის სასუფეველის, ანუ ჩვენ შიგნით არსებული სულიწმინდა ღმერთის შესახებ. მომდევნო ქვეთავში ჩვენ გვეჩვენება იმის შესაძლებლობა, რომ გავცნოთ უშუალოდ ამ საკითხთან დაკავშირებით სახარებაში და წმინდა წერილებში არსებულ ჩანაწერებს, ასევე წმინდა მამების გადმოცემებს, რომელიც ნამდვილად საინტერესო იქნება ბევრისთვის.

ამ თავის დასასრულს კი, მინდა შევაჯამო ეს ყველაფერი და მოკლედ გადმოვცე, თუ როგორ დაგინახე მე ეს სწავლება და რას ვფიქრობ ზოგადად ქრისტიანობის მთავარი არსისა და მიზნების შესახებ - ალბათ ხშირად მოგვისმენია, რომ ყველა რელიგია არის შემოუღებების და აკრძალვების ერთგვარი „ნაზავი“, რომ ის არ აძლევს ადამიანს თავისუფლების განცდას. უსამართლო შემოუღებებს უწესებს მას და ა.შ.. უშუალოდ ქრისტიანობასთან დაკავშირებით კი მოგვისმენია ალბათ კიდევ უფრო „საშინელი ფრაზებიც“, რომ ასეთი ცხოვრების გზა არის ძალიან რთული, რომ ის აღსავსეა განსაკუთრებული სირთულეებით და რომ ეს არის „ტანჯვისა და წვალების გზა“ და ა.შ. ეს მოსაზრება შეიძლება მართლაც სწორი ყოფილიყო იმ პერიოდთან მიმართებაში, როდესაც ქრისტიანები რწმენის

გამო განიცდიდნენ სასტიკ ღვეზას და შევიწროებას, მაგრამ ჩემი ამრით, თვითონ ქრისტიანული სწავლების ტანჯვასა და უსამართლო შემლუდვებთან გაიგივება არასწორია. სამწუხაროდ, ასეთი მცდარი წარმოდგენების შექმნას ხშირად ხელს უწყობენ ისევ ცალკეული სასულიერო პირები, რომლებიც მთლიანად ნეგატიურ კონტექსტში წარმოაჩენენ ჩვენს რელიგიას. არადა, ჩვენ კარგად ვიცით, რომ ქრისტიანული სწავლება პირიქით - სიხარულს, თავისუფლების და ბედნიერების მომნიჭებელი რელიგიაა. თვითონ სიტყვა: „სახარება“ ხომ გახარებიდან, ანუ სიხარულიდან მოდის. მორწმუნე ადამიანები, ვისთანაც ღმერთის სული სუფევს, განიცდიან უდიდეს სულიერ სიხარულს, ბედნიერებას და ნეტარებას (ანუ სიამოვნებას). თავისი სიმშვიდით, სიყვარულითა და მოთმინებით ისინი ბევრ ბიფათსა და განსაცდელსაც სცდებიან და ცხოვრებაში დიდ წარმატებებსაც აღწევენ. ამ მდგომარეობას ვერ შეედრება ვერც ერთი სხვა ემოცია თუ განცდა. ჭეშმარიტად მორწმუნე ადამიანი ყველანაირ მატერიალურ სიკეთეს დათმობს ასეთი მდგომარეობის სანაცვლოდ. ფაქტობრივად, ეს არის ის საუნჯე და განძი, რომელმაც საუბარია სახარებაში - „უღელი ჩემი ტკბილ არსს და ტვირთი ჩემი მსუბუქი“ (მათეს სახარება, თავი 11:30). აქედან გამომდინარე, მე მთლიანად პოზიტიურად ვუყურებ ამ სწავლებას და ნამდვილად ვერ დავეთანხმები იმ მოსაზრებას, რომ ქრისტიანობა არის ტანჯვისა და წვალების გზა. მთავარია მოიწესრიგო შენი პირადი ცხოვრება.. ამაში ადვილად დავრწმუნდებით თუ გადავხედავთ ჩვენს გარემომცველ სამოგადოებას და დავაკვირდეთ თუ როგორ უმართავს ჭეშმარიტად მორწმუნე ადამიანებს ღმერთი ხელს და მართლაც რამხელა ტანჯვასა და განსაცდელში არიან ჩავარდნილნი ურწმუნო ან ფარისეველი ადამიანები. ადამიანის ბედნიერებისთვის არა აქვს გადამწყვეტი მნიშვნელობა მატერიალურ მდგომარეობას. ბედნიერებისთვის საკმარისია, რომ ღვთის სული იყოს ჩვენში და ჩვენ განვიცდიდეთ მის თანადგომასა და მასთან ერთობას.

3.2. ამონარიდები სახარებიდან, წმინდა წერილებიდან და წმინდა მამების გადმოცემებიდან

1. ლუკას სახარება

თავი 17

20. ჰკითხეს მას ფარისეველებმა: „როდის მოგა ღვთის სასუფეველი?“ მიუგო და უთხრა მათ: „ღვთის სასუფეველი არ მოგა თვალსაჩინოდ.

21. არც იტყვიან: აგერ, აქ არისო, ან: აგერ, იქ არისო. ვინაიდან, აჰა, თვითონ თქვენშია ღვთის სასუფეველი“.

2. იოანეს სახარება

თავი 14

16. მე მამას შევევედრები და ის სხვა ნუგეშისმცემელს მოგივლენთ, რათა თქვენთან იყოს საუკუნოდ.

17. ჭეშმარიტების სულს, რისი მიღებაც არ შეუძლია სოფელს, რადგან ვერ ხედავს და არ იცნობს მას. თქვენ კი იცნობთ მას, რადგან თქვენთან რჩება და თქვენში იქნება.

23. მიუგო იესომ და უთხრა მას: „ვისაც ვუყვარვარ, ის ჩემს სიტყვას დაიცავს და ჩემი მამაც შეიყვარებს მას. ჩვენც მივალთ და მასთან დავიდებთ საგანეს.

3. იოანე ღვთისმეტყველის პირველი ეპისტოლე

თავი 3

24. თუ ვიმარხავთ მის მცნებებს, ის ჩვენში რჩება, ჩვენ კი - მასში; ხოლო იმას, რომ ჩვენში რჩება, მის მიერვე მოცემული სულით შევიცნობთ.

თავი 4

12. ღმერთი არავის არასოდეს უხილავს; თუ ერთმანეთი გვიყვარს, ღმერთი ჩვენში მკვიდრობს და მისი სიყვარული სრულყოფილებას აღწევს ჩვენში.

13. იმით შევიცნობთ, რომ მასში ვმკვიდრობთ, ხოლო ის - ჩვენში, რომ თავისი სულისაგან მოგვცა ჩვენ.

16. ჩვენ შევიცნეთ და ვინამეთ სიყვარული, რომელიც აქვს ღმერთს ჩვენდამი. ღმერთი სიყვარულია და სიყვარულის მკვიდრი ღმერთში მკვიდრობს, ღმერთი კი - მასში.

(წმ.მამები ესე განმარტავენ ამ სიტყვებს - ღმერთი სიყვარულია და ვინც სიყვარულში რჩება, ღმერთში რჩება და ღმერთი მასში. როგორ უნდა შევივრძნოთ, რომ სულიწმინდა მკვიდრობს ჩვენში - ყოველი მხურვალე ლოცვით, ყოველი კეთილი საქმით ჩვენ ვვრძნობთ სულიწმიდის მშვიდ სუნთქვას ჩვენს გულებში. ჩვენ ვხდებით მშვიდობიანი, მშვიდი, თვინიერები, ჩუმი, ვწყვეტთ განსჯას, სხვისი ცოდვების განკითხვას და ვსწავლობთ, რომ ჩვენ ვართ ღვთის ტაძრები და სულიწმინდა მკვიდრობს ჩვენში).

4. პავლე მოციქულის პირველი ეპისტოლე კორინთელთა მიმართ

თავი 3

16. ნუთუ არ იცით, რომ ღვთის ტაძარი ხართ, და სული ღვთისა მკვიდრობს თქვენში?

17. ვინც ღვთის ტაძარს დააქცევს, დააქცევს მას ღმერთი, რადგანაც ღვთის ტაძარი წმიდაა, და ესა ხართ თქვენ.

თავი 6

17. ხოლო ვინც უფალს უერთდება, ერთი სულია მასთან ერთად.

19. ნუთუ არ იცით, რომ თქვენი სხეული ტაძარია თქვენში დამკვიდრებული სული წმიდისა, რომელიც გაქვთ ღვთისაგან, და რომ არ ეკუთვნით თქვენსავე თავს?

5. პავლე მოციქულის მეორე ეპისტოლე კორინთელთა მიმართ

თავი 4

7. ხოლო ეს საუნჯე ჩვენ თიხის ჭურჭლებით დაგვაქვს, რათა ამ ძალის სიღიადღე ღვთისაგან იყოს და არა ჩვენგან.

თავი 6

16. რა კავშირი აქვს ღვთის ტაძარს კერპებთან? რადგან თქვენ ცოცხალი ღვთის ტაძარი ხართ, როგორც თქვა ღმერთმა: “დავმკვიდრდები და ვივლი თქვენ შორის და ვიქნები თქვენი ღმერთი და იქნებით ჩემი ხალხი.

6. პავლე მოციქულის ეპისტოლე რომაელთა მიმართ

თავი 8

9. ხოლო თქვენ ხორციელად მყოფნი კი არა ხართ, არამედ - სულიერად, თუკი სული ღვთისა დამკვიდრებულია თქვენში. მაგრამ ვისაც ქრისტეს სული არა აქვს, იგი არც არის მისი.

10. ხოლო თუ ქრისტე თქვენშია, ხორცი ცოდვისთვის მკვდარია, სული კი ცოცხალია სიმართლისათვის.

11. და თუ მისი სული, ვინც მკვდრეთით აღადგინა იესო, დამკვიდრებულია თქვენში, ქრისტეს მკვდრეთით აღმდგენი თქვენს მოკვდავ სხეულებსაც გააცოცხლებს თავისი სულით, რომელიც მკვიდრობს თქვენში.

7. პავლე მოციქულის ეპისტოლე ებრაელთა მიმართ

თავი 3

6. ქრისტე კი - როგორც ძე მის სახლში. ხოლო მისი სახლი ჩვენა ვართ, თუკი ბოლომდე მტკიცედ დავიცავთ სითამამესა და სასოების სიქადულს.

8. პავლე მოციქულის ეპისტოლე გალაქტელთა მიმართ

თავი 3

27. ვინაიდან ყველანი, ვინც ქრისტეში მოინათლეთ, ქრისტეთივე შეიმოსენით.

თავი 4

6. ხოლო რაკი ძენი ხართ, ღმერთმა მოაგლინა თქვენს გულებში თავისი ძის სული, რომელიც ღაღადებს: „აბბა, მამაო“!

9. ისააკ სირინი

„შეეცადე შეხვიდე შენს შინაგან სამყაროში და შენ აღმოჩნდები ცათა სამყაროში. ერთიცა და მეორეც ერთი და იგივეა. ერთში შესვლით მეორეშიც შედიხარ. ცათა სასუფეველის კიბე

მდებარეობს შენ შიგნით. ის არსებობს დაფარულად შენს სულში. ჩაუღრმავდი შენს თავს და გაემიჯნე ცოდვას და იპოვნი შენს თავში საფეხურებს, რომლითაც შეძლებ აღმასვლას. ის ვინც მოიკრეფს გონების მზერას საკუთარი თავის შიგნით, ის დაინახავს სულის განთიადს. ყველგვარი ცდუნებისგან და გონების გაფანტულობისგან განთავისუფლებული საკუთარ გულში დაინახავს დიდ მეუფეს... ცა მდებარეობს შენს შიგნით - თუ შენ სუფთა ხარ და უშუალოდ საკუთარ თავში დაინახავ ანგელოზებს და მათ სინათლეს და მათთან ერთად მათ მეუფეს.“

10. წმ. ნიკიტა სტიფატი

„ბაგეთა მდუმარება, თვალთა დახუჭვა და სასმენელთა დახშობა . . . ჩაკეტავს გარედან შემოსულ კართ და ადამიანი საკუთარი თავისკენ იწყებს ხედვას და აკვირდება თავის მოძრაობებს“;

11. ლუკა ყირიმელი განმანათლებელი

უფლის სასუფეველი ჩვენში შემოვა როცა სულიწმინდა შემოვა ჩვენში.. უფლის სასუფეველში ცხოვრება ნიშნავს იმას რომ ცხოვრობდე იქ, სადაც მეფობს უფალი. უფლის სასუფეველი ეს არის ადამიანის გულში სულიწმინდის ჩუმი, წყნარი და შეუმჩნეველი შემოსვლა.

12. თეოფილაქტე ბუღარელი

„ასე რომ, ფარისევლები დასცინოდნენ უფალს, რადგან ის ქადაგებდა სამეფოს, რომლის შესახებაც არავის უქადაგია. მაგრამ უფალი აცხადებს, რომ მათ არ ესმით ისეთი ობიექტი, რომელიც არის მათში და რომელსაც ძალიან ადვილად მიადწევს ნებისმიერი მსურველი.“

13. ავერკი (ტაუშვი) მთაფარეპისკოპოსი

ღმერთის სასუფეველს მსოფლიოში არ ენიჭება კონკრეტული ადგილი, რადგან ის არ არის მატერიალური: ღვთის სამეფოს არსი ადამიანთა შინაგან განახლებასა და განწმენდაშია. უფალი შთააგონებს მათ, რომ ეს სასუფეველი არის სულიერი, შინაგანი და არა გარეგანი, მიწიერი, გრძობითი და რომ ის

უკვე მოვიდა. „შენში“ ორი გზით გაიგება: 1) ღვთის სასუფეველი უკვე მოვიდა - ის შენს შორისაა, იუდას ხალხში, თუმცა შენ ამას ვერ ამჩნევ, შენი სულიერი სიბრძნავის გამო; 2) ღვთის სასუფეველი უხილავია გარეგანი თვალებისთვის, რადგან ის დამკვიდრებულია ადამიანის სულში.

14. მიტროპოლიტი ილარიონი (ალფეევი)

ღვთის სასუფეველის მოსვლა ექსკლუზიურად შინაგანი წესრიგის მოვლენაა: ეს არის ადამიანის შეხვედრა ღმერთთან, ღმერთის გამოცხადება ადამიანს. ეს ხდება გულში და შეიძლება არ იყოს ხილული სხვებისთვის.

15. წიგნი - „ადამიანი არის ღვთის ტაძარი“ („ციმბირული ბლაგოზღონნიცა“) - ავტორი ანონიმურია, მაგრამ სავარაუდოდ ის შეიძლება ყოფილიყო არქიმანდრიტი ნაუმი, უხუცესი სამება-სერგიის ლავრიდან:

უმენაესი არ ცხოვრობს ხელნაკეთ ტაძრებში, თუმცა სოლომონმა შექმნა მისთვის ტაძარი (საქმეები 7:47-48), რადგან ქრისტე ცხოვრობს მორწმუნეთა სულებში, როგორც მოციქული წერს: „ნუთუ არ იცით, რომ არის თუ არა ღვთის ტაძარი და ღვთის სული ცხოვრობს თქვენში?“ (1 კორ. 3:16), ან „თქვენ არ იცით, რომ თქვენი სხეული არის თქვენში მცხოვრები სულიწმიდის ტაძარი, რომელიც გაქვთ ღვთისგან.“ (1 კორ. 6:19).

წმინდა სულს ეძახიან ტაძარს - ქალიშვილს, დედოფალს, მშვენიერ პატარძალს და იესო ქრისტე მეფობს წმინდანთა სულებში;

თუ გინდა, რომ ქრისტე სხეულში დამკვიდრდეს, ბოროტი აზრები სულში არ შეიყვანო. წმინდა მამები ამბობენ, რომ რაციონალური სული უფრო ღირებულია ვიდრე მთელი სამყარო.

მაგრამ იმისათვის, რომ მფარველი ანგელოზი არ განგვეშოროს, ყველა ადამიანი უნდა იყოს ღვთის ტაძარი. ხოლო კორინთელთა მიმართ პირველ ეპისტოლეში მე-3 თავში პავლე მოციქული წერს: თუ ვინმე დაანგრევს ღვთის ტაძარს, ღმერთი დასჯის მას, რადგან ღვთის ტაძარი წმიდაა; და ეს ტაძარი შენ ხარ (1 კორ. 3:17).

ადამიანი შეიძლება გახდეს ღვთის ტაძარი, როდესაც ადამიანის სული განიწმინდება ღვთის სულით;

უფალს სურს, რომ ჩვენ მივიღეთ მასთან შეილობრივი სიყვარულით, დაუოკებელი სურვილით გავერთიანდეთ მასთან ჩვენს სულსა და გულში;

შენ თვითონ ხარ ტაძარი, ნუ ეძებ ადგილს, არამედ იყვირე და იყვირე: „უფალო იესო ქრისტე, შემინყალე მე“ და დარჩით გონებით ლოცვაში და ღმერთის ჭვრეტაში. როდესაც გონება მხოლოდ ღმერთში გადადის, მაშინ ჩვენ ვხდებით ღვთის ტაძრები განუწყვეტელი ლოცვით.

ლოცვა ყველაზე მნიშვნელოვანია ყველაფერზე. და ის უნდა ემსახუროს ღმერთს პატივით და ჭეშმარიტებით: შინაგანი კაცის სამსხვერპლო ტაძარში. ეს არის შინაგანი ადამიანის გონიერი საქციელი, რომლის მეშვეობითაც ის იძენს ჭეშმარიტ თავმდაბლობას და ღვთის ცოდნას. ეს არის ქრისტიანული ცხოვრების არსი.

ყველა წმინდა მამა იესოს ლოცვას უწოდებს ლოცვას, როგორც ყველაზე ნაყოფიერს, როცა გული განიწმინდება სინანულის შინაგანი ღვანლით. სინანულის გამოიხატება საქმე შემდეგში: 1) აზრების განწმენდა, 2) განუწყვეტელი ლოცვა, 3) მწუხარების მოთმინება;

ეს ის გზაა, რომელსაც ღმერთის მოყვარული თავისი შინაგანი, სულიერი ტაძრის აგებისას მიჰყვება - სიტყვიერი ლოცვიდან გონიერებამდე, გონიერი ლოცვიდან გულისთქმამდე, ხოლო გულითადიდან ჭვრეტამდე;

ჩვენს სასრულ გონებას არ შეუძლია გააცნობიეროს უსასრულო გონება, რომელიც არის ღმერთი. მიუხედავად იმისა, რომ ღმერთი იმალება თავის ქმნილებაში, ისევე როგორც ვარსკვლავების ნამდვილი მოძრაობები დაფარულია წარმოსახვითით.

თვითშემეცნება - არის საკუთარი თავის სრული გაგება: ეს არის ადამიანის საკუთარი „მეს“, რწმენის, მსოფლმხედველობის, კულტურის მდგომარეობა. თვითშემეცნება განსაზღვრავს საკუთარ თავს მორალურ გამოსახულებაში, სიკეთის იდეალებში, ჭეშმარიტებაში, ღმერთის რწმენაში და ა.შ..

IV ნაწილი

მსბავსება მეცნიერებასა და რელიგიას შორის

ამ თავში მინდა ვისაუბრო ჩემს პირად შთაბეჭდილებაზე იმასთან დაკავშირებით, თუ განსახილველ თემატიკასთან დაკავშირებით რა მსგავსება და კავშირი დავინახე მეცნიერებასა და რელიგიას შორის, სად უახლოვდება ეს ორი სფერო ერთმანეთს და შესაძლებელია თუ არა ახალმა სამეცნიერო მიღწევებმა საფუძველი ჩაუყაროს უკვე ახალი და ერთიანი რელიგიის შექმნას. მართალია, აღნიშნულ საკითხს ნაწილობრივ მანამდეც შევვხე წიგნის სხვადასხვა ადგილას, თუმცა ასე ერთიანი სახით არ მქონია მასზე მსჯელობა.

წიგნის დასაწყისში მე ბევრი ვისაუბრე უკვე ხსენებული მეცნიერების მიერ განხილულ „ქვეცნობიერის ფენომენზე“, მის შესაძლებლობებსა და უნიკალურ ბუნებაზე. ჩემს მიერ დასახელებული მეცნიერები ისე საუბრობენ მასზე, როგორც გონების არაცნობიერ ნაწილზე და ახასიათებენ მას როგორც ადამიანის „შინაგან უხილავ ძალას“, რომელიც წარმართავს ადამიანის ყველა სასიცოცხლო პროცესს. რელიგიასთან მსგავსებაც მე სწორედ ამ ნაწილში დავინახე. მაგალითად, ისეთი მსხვილი რელიგიური კონფესია, როგორიც არის ქრისტიანობა, იგივე წარმატებით მსჯელობს ასევე ადამიანის შინაგან ძალაზე, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ ქრისტიანებისთვის ადამიანის შინაგანი ძალა არის - ღმერთი.

არ არის გამორიცხული, რომ ქვეცნობიერთან დაკავშირებულ სამეცნიერო თეორიებს საფუძვლად დაედო სწორედ ქრისტიანული მოძღვრება. სამეცნიერო ნაშრომებიდან კარგად იკითხება, რომ მკვლევარები გულდასმით სწავლობდნენ არა მარტო ქრისტიანობას, არამედ ყველა სხვა რელიგიასაც და შემდგომში გაოცებით აღნიშნავდნენ იმასაც, თუ რელიგიების შემთხვევაში როგორ იყო ერთმანეთში შეზავებული და აღრეული მეცნიერება და მისტიკა. როგორც ჩანს, ქვეცნობიერის თეორიის შესავსებად და გასაფართოვებლად მათ გამო-

იყენეს ქრისტიანული მოძღვრების ელემენტები. კერძოდ, მათ აიღეს სწავლება ჩვენ შიგნით არსებული ღმერთის შესახებ, ასევე ქრისტიანული რწმენის ფენომენი და მასზე დაფუძნებული სასწაულები.

აღნიშნულ საკითხზე მუშაობის პროცესში, ჩემთვის ძალიან საინტერესო იყო აგრეთვე ასეთ ძალასთან ურთიერთობის ფორმებიც - კერძოდ, მეცნიერები ამ ძალას (ქვეცნობიერს) განიხილავენ რა ადამიანის ცნობიერებიდან (პიროვნული „მე“-დან) ცალკე მდგომ, მაგრამ მაინც ადამიანის შემადგენელ ნაწილად, მიმართავენ მას როგორც საკუთარ თავს, ხოლო ქრისტიანები ამ ძალას მიმართავენ როგორც საკუთარ თავთან მყოფ სხვა პირს - ღმერთს. მართალი გითხრათ, თავიდან ცოტა უცნაურად მომეჩვენა სამეცნიერო მოსაზრება იმასთან დაკავშირებით, რომ ქვეცნობიერი არის ადამიანის შემადგენელი ნაწილი და რომ ის წარმართავს ადამიანის ყველა სასიცოცხლო პროცესს. აბა როგორ შეიძლება ჩათვალო საკუთარი თავის ნაწილად ის, ვისაც შენგან განცალკევებით აღიქვამ და ისე ეკონტაქტები მას, როგორც სხვა პირს. თუმცა, როგორც ირკვევა ეს მოსაზრება არ არის მთლად საფუძველს მოკლებული და ახლოსაც არის სიმართლესთან, მაგრამ არსებობს ასევე ისეთი სამეცნიერო მოსაზრებაც, რომელიც ქვეცნობიერს მიაკუთვნებს ასევე ისეთ უნარებსა და შესაძლებლობებს, რომელიც ადამიანის მიღმაა და განპირობებულია გარე ფაქტორებით. ამ იდეის ავტორი მეცნიერები ქვეცნობიერს „ყოვლისშემძლე ძალასაც“ უწოდებენ და სამყართს შემოქმედ ღმერთთან აიგივებენ (მაგალითად, ჯომფტ მერფი).

სწორედ ქვეცნობიერთან დაკავშირებით, ესეთი გადაჭარბებული და გაზვიადებული შესაძლებლობების მოსმენის შემდგომ გამიჩინდა ასეთი აზრი - ხომ არ შეიძლება, რომ მომავალში ეს იდეა გინმემ გამოიყენოს მსოფლიოში ყველა რელიგიის გაერთიანების საერთო პლატფორმად, მით უფრო, თუ გავითვალისწინებთ იმ გარემოებასაც, რომ მზარდი გლობალიზაციის პროცესები მსოფლიოს გარდაუვალი გაერთიანებისა და ახალი წესრიგისკენ მიაქანებს (ერთი სახელმწიფო, ერთი მმართველობა, ერთი რელიგია და ა.შ.). შესაბამისად, ისეთი ნეიტრალური ტერმინის შემოღებამ, როგორიც არის ე.წ.

„ქვეცნობიერი“, შესაძლოა ერთი შეხედვით მართლაც შეუწყოს ხელი მსოფლიო რელიგიების დაახლოებას და ერების უფრო მეტ ინტეგრაციას. შემდგომში, ქვეცნობიერის იდეას შეიძლება მიეზას ასევე ყველა რელიგია და უფრო მეტიც - **შეიძლება ერთმანეთთან დაახლოვდეს თვით მეცნიერება და მისტიკაც**. ამ **სცენარის** ლოგიკური გაგრძელება კი იქნება ის, რომ **ქვეცნობიერი შეიძლება თვითონ გახდეს ახალი საყოველთაოდ აღიარებული ღირებულება და მან ჩაანაცვლოს ღმერთის იდეა**. ჩვენ უკვე მოგვისმენია ალბათ ისეთი მოსაზრებაც, რომ **თითქოს ადამიანი თვითონ არის ღმერთი**. „ქვეცნობიერი“ ახლებური გაგება კი პირდაპირ აძლიერებს და სულ სხვა სიმაღლეზე აჰყავს ეს იდეა.

ის შესაძლოა ვერსია, რაზედაც ზემოთ ვისაუბრე, მე გამიზნდა სწორედ ზოგიერთი სამეცნიერო ნაშრომის გაცნობის შემდეგ. მათი ავტორები **პირდაპირ საუბრობენ „ქვეცნობიერზე“, როგორც „ყოვლისშემძლე ძალაზე“ და აიგივებენ მას ღმერთის ძალასთან**. ამ თეორიებში ცენტრალურ ადგილს იკავებს **თვითონ „ადამიანის ფენომენი“** და ის **ანაცვლებს მარადიული ღმერთის იდეას**. ისინი ამტკიცებენ, რომ ყველა დაუჭერებელი ფაქტი თუ მოვლენა, მათ შორის ადამიანთა განკურნების სცენები, რასაც ადამიანები ე.წ. „სასწაულებს“ მიაწერენ, **სინამდვილეში არის ქვეცნობიერი ძალის მოქმედების შედეგი და არა ღმერთის**. უფრო მეტიც, ეს მეცნიერები გვარწმუნებენ, რომ რელიგიური კონფესიების მიერ გამოყენებული **რელიგიური რიტუალები არის ადამიანის ქვეცნობიერზე ზემოქმედების ხერხი** და სწორედ ეს ძალა ახდენს ასეთ დაუჭერებელ სასწაულებსო, მაგრამ ასეთი მკაფიოდ გზავნილების მიუხედავად, **ისინი ჭერ-ჭერობით არ შედიან რელიგიურ კონფესიებთან მწვავე დაპირისპირებაში**.

ამასთან, მხედველობაშია მისაღები აგრეთვე ის გარემოებაც, რომ აღნიშნული სამეცნიერო თეორია არ შემოიფარგლება მხოლოდ ღმერთის ქვეცნობიერით ჩანაცვლების მარტივი კომბინაციით. **მეცნიერები ქვეცნობიერის ეფექტურად ამოქმედების აუცილებელ წინაპირობად ასახელებენ ასევე ადამიანის შინაგან ტრანსფორმაციას** და დაახლოებით ისეთივე ამოცანას უსახავენ ინდივიდს, რასაც ტრადიციული მსოფლიო რე-

ლოგიები. ანუ მათი ამრით, ქვეცნობიერის ამოქმედებისთვის არ არის საკმარისი მხოლოდ მისი „არსებობის დაჯერება“. ამისათვის აუცილებელია ასევე ადამიანის შინაგანი სულიერი სისუფთავეც. რაც თავისთავად გულისხმობს - ყველანაირი ნეგატიური ამრისგან (შურისგან, სიძულვილისგან, მრისხანებისგან, ამპარტავნებისგან, განკითხვისგან, დაბალი თვითშეფასებისგან და სხვა მანკიერი თვისებებისგან) განთავისუფლებას და მის ნაცვლად გონების პოზიტიური ამრებით შევსებას (სიყვარულს, სიმშვიდეს, მიტევებას და ა.შ.). როგორც ვხედავთ, ქვეცნობიერის თეორია იმაგდროულად ტრადიციული რელიგიური კონფესიების ანალოგიურ და მსგავს წესებს იმეორებს, რაც პირდაპირ თუ არაპირდაპირ მიანიშნებს იმაზე, რომ ეს თეორია იმაგდროულად შეიძლება შეიცავდეს ასევე რელიგიის ნიშნებსაც.

პრინციპში, ყველაფერი ის, რაზეც ეს მეცნიერები საუბრობენ შეიძლება უკვე ახალ რელიგიადაც ჩაითვალოს, სადაც ყველა რელიგიური რიტუალი მისაღებია, მაგრამ მიუღებელია თვითონ ღმერთის იდეა. პარალელი, რომ გავავლოთ ჩვენს ახლო წარსულთან - ეს ჩანაფიქრი ძალიან მაგონებს კომუნისტურ იდეოლოგიას, რომელსაც სურდა - მზეობრივი და მორალური საზოგადოების ჩამოყალიბება ღმერთის გარეშე. მართალია, მათ არ გამოუვიდათ ეს, მაგრამ იგივე საქმე უფრო წარმატებით გამოვიდა ეკონომიკურად განვითარებულ და ძლიერ ქვეყნებში, სადაც ფაქტიურად ღმერთი განდევნილია ადამიანთა ყოველდღიური ცხოვრებიდან და ის აღარავის სჭირდება. უფრო მეტიც, თვითონ რელიგიური რიტუალებსაც კი უფრო სიმბოლური დატვირთვა აქვთ და უკვე თეატრალურ სანახაობადაც გადაიქცა. სავარაუდოდ, ეს არის მცდელობა, რომ საბოლოოდ მოახდინონ ყველა რელიგიის დისკრედიტაცია და გადააქციონ ის წმინდა წყლის თვალთმაქცობად და ფარსად.

ბოგჯერ ძალიანაც მჯერა, რომ ასეთი ტენდენციები შეიძლება არც იყოს შემთხვევითი. არ არის გამორიცხული, რომ ის მართლაც ორგანიზებულ ხასიათს ატარებდეს და გარკვეული ძალები მართავდნენ კიდევ ამ პროცესს. ამაზე ბევრიც დაინერა და ბევრიც ითქვა, მათ შორის გლობალისტების, მასონე-

ბის თუ ათასგვარი კონსპირაციული ორგანიზაციების მიმართ, მაგრამ ამჯერად ეს არ არის ჩემი დაინტერესების მთავარი საგანი. შესაძლოა მსოფლიოში რაღაც ძალა ნამდვილად ცდილობდეს „რელიგიაში ხელების ფათურს“. შესაძლოა ასევე ვილაყას უნდოდეს კიდევ მისივე ჭკუით - „არარეალური ღმერთის“ „რეალური ქვეცნობიერით“ ჩანაცვლება, მაგრამ ის ხომ მაინც დასაჯერებელია, რომ ე.წ. „ათეისტური მეცნიერება“ ბურგს უმაგრებს და კვებავს ყველა ასეთ მოსაზრებას. კერძოდ, თანამედროვედ წოდებული მეცნიერება, ხშირ შემთხვევაში ალარ უტოვებს სივრცეს ალარც ადამიანის უხილავ გონებას და ალარც მის სულს. ის ცდილობს ფსიქოლოგიური მეცნიერების მთელი ეს დარგი მხოლოდ რეფლექსურ-ფიზიოლოგიური პროცესებით ახსნას და მაქსიმალურად დაახლოოს ის ისეთივე საბუნებისმეტყველო საგნებთან, როგორც არის ფიზიკა, ქიმია და ა.შ. არადა, როგორც ვხდები, სიმართლე იმაში მდგომარეობს, რომ მეცნიერებამ მიაგნო და ამოხსნა ტვინის მუშაობის მხოლოდ რეფლექსურ-ფიზიოლოგიური კანონები (მაგალითად, სხეულისა და მგრძნობელობის ორგანოების მუშაობის მექანიზმები), მაგრამ მისთვის ყველაზე დიდ თავსატეხად და იღუმალებად კვლავაც რჩება ადამიანის უხილავი „გონება“, მათ შორის ცნობიერება და ქვეცნობიერება, „აზროვნების სისტემა“ („აზრთა სამყარო“), აზრების წარმოშობა, გადანწყვტილებების მიღების პროცესი და სხვა თანმდევი საკითხები. დღეისათვის, მსოფლიოს წამყვანი ნეირობიოლოგიური ლაბორატორიის საქმიანობა მიმართულია სწორედ იმისკენ, რომ დაადგინონ თუ ტვინის კონკრეტულად რომელი უბანი/ნაწილი არის პასუხისმგებელი ამა თუ იმ ფუნქციის შესრულებაზე, მათ შორის აზროვნების პროცესზე. ასეთი პრობლემატური საკითხების შესახებ ნათლად და კიდევ უფრო მკაფიოდ საუბრობს თანამედროვე პერიოდის გამოჩენილი ფსიქოლოგი, პროფესორი ალექსანდრე შეჯცოვი.

როგორც ჩანს, „სამეცნიერო ელიტისთვის“ წარმოუდგენელი და დაუჯერებელია ის რეალობა, რომ ადამიანის გონება და ცნობიერება არ წარმოადგენს ისეთივე ხილულ ორგანოს, როგორც სხვა ორგანოები, მაგალითად - გული, ფილტვი, ტვინი და ა.შ. ათეისტური მეცნიერებისთვის ამის დაშვება შეიძლე-

ბა კატასტროფის ტოლფასიც იყოს. ალბათ, ამიტომაც აიგივებდა ფროიდი ადამიანის გონებას ღმერთთან და ორივეს ჩვენს წარმოსახვად და ილუზიად მიიჩნევდა. ეს ხალხი ვერაფრით მიხვდა, რომ სამყაროს შემოქმედი გონიერი ძალა არ არის არამატერიალური არსება, ის უხილავია და მატერიალისტური მეცნიერება ვერასდროს მივა მასთან. იქნებ ღმერთის სამყარო სულაც „სხვა განზომილებაა“, რომელზეც ჯერ წარმოდგენა არა აქვს თანამედროვე მეცნიერებას? ისე, კიდევ უფრო კარგად რომ გაცნობოდნენ რელიგიურ სწავლებებს, შეიძლებოდა კიდევ ბევრი რამე ამოეკითხათ იქედან. მაგალითად, „მამაო ჩვენოს“ ლოცვა რომ კარგად შეესწავლათ, გაიგებდნენ იმასაც, რომ ეს ლოცვა უშუალოდ იესო ქრისტესგან მოდის და ის იმავდროულად შეიცავს ასევე გარკვეულ მინიშნებებს ღმერთის ადგილსამყოფელის შესახებაც. კერძოდ, აღნიშნული ლოცვის ქართულ ვერსიაში ვკითხულობთ: მამაო ჩვენო, „რომელი ხარ ცათა შინა..“. ანუ, ამ ლოცვის შინაარსიდან ვიგებთ, რომ ღმერთი არა ცაში და კოსმოსში, არამედ მის შიგნით მკვიდრობს. მე ესე ვიგებ, რომ „ეს ღმერთის განზომილებაა“. გარდა ამისა, სახარებაში გვხვდება ასევე სცენები, როდესაც იესო ქრისტე „უჩინარდება“ და შემდეგ ისევ ეცხადება ადამიანებს. არ არის გამორიცხული, რომ ამ შემთხვევაში ის ერთი განზომილებიდან მეორე განზომილებაში გადადის. მოკლედ, ამით იმის თქმა მინდა, რომ ეს ისეთი სფეროა, სადაც მტკიცებითი ფორმით საუბარისგან და მით უფრო ასეთი ფაქტების მეცნიერულად უარყოფისგან ან პირიქით, დადასტურებისგან ჯობია ყველამ თავი შეიკავოს.

ჩემი აზრით, ვირტუალური გონება და ცნობიერება რეალურზე უფრო მეტად რეალურია! დარწმუნებული ვარ, რომ ამას ეს მეცნიერებებიც შესანიშნავად ხვდებიან, მაგრამ ველარ მიდიან უკვე ერთხელ არჩეული მცდარი პოზიციის წინააღმდეგ. ან რათ უნდა ამას დიდი მტკიცება - თითოეულმა ჩვენთაგანმა ჩავიხედოთ საკუთარ თავში და ვკითხოთ მას, თუ ვისთან ვაიგივებთ და როგორ წარმოგვიდგენია ჩვენი თავი - მხოლოდ ფიზიკურ სხეულად, თუ არის კიდევ რაღაც ისეთი, რომელიც ჩვენს სულიერ სამყაროს ქმნის? ნუთუ ამ „კეთილსინდისიერ და პატიოსან“ ადამიანებს ერთხელ მაინც არ გასჩენიათ ასეთი

კითხვა, რომ - თუ გონება არის ადამიანის ტვინის პროექტი, თანაც ვირტუალური (უხილაგი) და იმაგდროულად ყველაზე რეალურიც, მაშინ იქნებ სამყაროს შემოქმედი ძალაც ისეთივე ვირტუალური და რეალური შეიძლება იყოს, როგორც ეს გონება, მისი სხეული კი - მთელი ჩვენი სამყარო? ისევე როგორც სამყარო არის მარადიული, ასეთივე მარადიული შეიძლება იყოს ასევე მისი შემოქმედი უხილაგი ძალაც, რომელსაც მორწმუნე ადამიანები ღმერთს ვეძახით. თუმცა, მათ იმის სითამამეც კი არ ყოფნით, რომ ალიართონ გონების არსებობა და როგორღა გაბედავენ იდეალურ წესრიგსა და კანონზომიერებას დაქვემდებარებული „ჭკვიანი სამყაროს“ შემოქმედი ძალის აღიარებას? გამორიცხულია, რომ ადამიანს, რომელიც ასეთ საკითხებზე ფიქრობს ერთხელ მაინც არ გასჩენოდა მსგავსი კითხვები, მაგრამ სავარაუდოდ „ათეისტურ მოღას“ აყოლილი მეცნიერები, პროფესორ ალექსანდრე შევცოვის სიტყვებითვე რომ ვთქვათ - ათასგვარი პრივილეგიებისა და მდგომარეობის დაკარგვის შიშით ველარ ღალატობენ უკვე ერთხელ არჩეულ პომიციას და ჭიუტად განაგრძობენ საკუთარი მცდარი თეორიებით გართობას. ამიტომაც, უკვე ძალიან დიდი ეჭვი მეზარება მათ კეთილსინდისიერებაშიც და მექმნება ისეთი შთაბეჭდილება, რომ ამ ადამიანებს არ აინტერესებთ ჭეშმარიტება.

რაც შეეხება ისევ ქვეცნობიერს და ამ იდეის პოპულარიზაციას - ჩემი დაკვირვებით, დღეისათვის ეს იდეა უკვე აშკარად თვალსაჩინოა და სულ უფრო პოპულარული ხდება მთელ მსოფლიოში (თუმცა, საქართველოში ჯერ არ სცალიათ ამისთვის[⊕]). სოციალურ ქსელებში სავსეა ათასგვარი ფსიქოლოგების თუ ე.წ. „ქოჩების“ (ტრენერების) სარეკლამო რგოლებით, რომლებიც ღიად საუბრობენ ამ საკითხზე და სამეცნიერო ენით ცდილობენ აუდიტორიის მიზიდვას. პარალელურად, ინერგება და აქტიურად ხდება უკვე ისეთი ტერმინების ტირაჟირებაც, როგორიც არის მაგალითად - ე.წ. „სამეცნიერო რელიგია“, „სამეცნიერო ლოცვა“ და ა.შ..

ახლა რაც შეეხება ქვეცნობიერის გაღმერთების საკითხისადმი ჩემს დამოკიდებულებას - ჩემი აზრით, ამ იდეამ, მზარდი გლობალიზაციის პირობებში შეიძლება მართლაც შთან-

თქოს სხვა რელიგიები და თვითონ გადაიქცეს ახალ რელიგიად. ასეთ შემთხვევაში, მის სათავეში და ცენტრში დადგება უკვე - „ადამიანი“ და არა „ღმერთი“. გულახდილად რომ გითხრათ, მე ძალიანაც მომწონს ქვეცნობიერის იდეასთან დაკავშირებული მთელი რიგი საკითხები, მაგალითად - ამროვნების დიაგნოსტიკა, პოზიტიური და ნეგატიური ამროვნების მიხედვით საკუთარი თავის ტრანსფორმაცია და ა.შ., მაგრამ როდესაც ღმერთის განცდის გარეშე საკუთარ ყოფას წარმოვიდგენ, მე - სრული უსუსურობის და დაუცველობის განცდა მიჰყვრება, ჩემთვის, ეს არის რეალობის უარყოფა და ერთდროულად საკუთარი თავის მოტყუებაც და განდიდებაც, რაც თითოეული მორწმუნე ადამიანისთვის ძალიან მძიმე ხვედრია. უფრო მეტიც - ჩემთვის, ღმერთის არსებობის განცდის გარეშე ცხოვრება სრული უაზრობაა! ამიტომ, ასეთი ხელოვნურად შექმნილი ფსევდორელიგია ცხადია მე არ მომეწონება, საბოლოო ჯამში, ის წაშლის და ხაზს გადაუსმევს დღემე მოღწეულ ყველა რელიგიას და მასთან დაკავშირებულ ტრადიციულ ფასეულობებს.

შესაბამისად, მე უფრო მეტად ვიხრები და მომწონს რელიგიებს შორის დისკუსიის და ტოლერანტობის ფორმატი. მჭერა და ღრმად ვარ დარწმუნებული იმაშიც, რომ საბოლოო ჯამში ყველა რელიგია მანძი სიკეთეს და კეთილშობილურ საქმეს ემსახურება, არ არის საჭირო რელიგიების ხელოვნურად შერწყმა. უბრალოდ ის უნდა განთავისუფლდეს პოლიტიკური მარწუხებისგან, რომელსაც ასე მოხერხებულად იყენებენ ძალაუფლების მოტრფიალე ტირანები და რელიგიური კონფესიების მრავალფეროვან მობაიკაში ყველა მათგანი უნდა დაეფუძნოს საყოველთაო სიყვარულისა და ურთიერთშეპყროვის იდეას. შესაბამისად, უკვე დროა (და დაგვიანებულიც არის), რომ თითოეული კონფესია და მათ შორის თითოეული ჩვენთაგანიც მიხვდეთ ერთ მთავარ ჭეშმარიტებას, რომ ის თავსმომხვეული ფსევდოლიტურებულებები, რასაც - ე.წ. „ძლიერი ქვეყნების“ კოლონიური სახელმწიფოების ინტერესები (მათი მტაცებლური პოლიტიკა, მხოლოდ საკუთარი ქვეყნის გამდიდრება და სხვა ხალხების ჩაგვრა) ჰქვია, სხვა არაფერია თუ არა და წარმოსახვითი ფანტაზია, ილუზია და საბოლოო ჯამში უტყვი

კერძი, რომელსაც მილიონობით ადამიანის სიცოცხლე უამროდ ეწირება.

დროა ასევე მიგხვდეთ და გავაცნობიეროთ კიდევ ერთი ძალზედ მნიშვნელოვან რამეს - თუ საერთოდ სად ვიმყოფებით, როგორ გარემოში და რეალობაში ვცხოვრობთ - მაშინ, როდესაც სამყაროს მასშტაბებისთვის „ერთი ციცქნა დედამიწა“ გაურკვეველი მიმართულებით მიჰქრის წარმოუდგენელი უსასრულობისკენ, ჩვენ ამ დროს ადამიანები ერთმანეთს ვჟუჟავთ, არ ვინდობთ და მუდმივად „ჩვენს სიმართლეს“ ვუმტკიცებთ. შორიდან ალბათ ეს ყველაფერი ძალიან სასაცილოდ გამოჩნდებოდა.. არ ვიცი კიდევ მართლაც რამდენს გვითმენს უფალი.. ხხლა როდესაც ამ წიგნს ვწერ, საშინელი ომი მძვინვარებს რუსეთ-უკრაინასა და ისრაელ-პალესტინას შორის, მონათესავე ხალხები ერთმანეთს ხოცავენ და საშველი არსაიღან ჩანს. ჩვენ კი ყველანი შორიდან შევცქერით და ველოდებით როდის ამობუგავენ ადამიანები ერთანეთს. შემირცხვინია ყველა ის ღირებულება და ფასეულობა, რომელსაც ამდენი მსხვერპლი სჭირდება! ეს ცალსახად არ არის ღმერთისგან და შესაბამისად, ეს არ შეიძლება იყოს ჭეშმარიტება!

მართლაც, ვმარა ამდენი სისხლისღვრა და ბოროტება! უკვე აშკარაა, რომ მსოფლიო გარდაუვალი კატასტროფისკენ მიექანება. ამიტომ, ჩემად ყოფნის უფლება არავის აქვს და განსაკუთრებით მსოფლიო იმ რელიგიურ ლიდერებს, რომლებიც აფრიალებენ ჰუმანურ ღირებულებებს. არ ვიცი როგორ უძლებთ მათ გული, როდესაც მსოფლიოში ამხელა ტრაგედიები ხდება. ჩემი აზრით, ისინი ვალდებულები არიან, აიმალონ ხმა და პრინციპულად მოსთხოვონ მსოფლიოს მმართველებს, რომ მათ შეცვალონ სამყარო და იბრუნონ მსოფლიოში საყოველთაო მშვიდობისა და კეთილდღეობისათვის. უფრო მეტიც, ისინი ვალდებულნი არიან ჩავიდნენ კონფლიქტის ზონებში და გააჩერონ ომები!!! ვილაც იტყვის - მოკლავენ.. არ არის გამორიცხული.. შეიძლება მართლაც მოკლან, მაგრამ მაშინ სად არის ჭეშმარიტი რწმენა, ნუთუ ჩვენი სიცოცხლის ფასად არ ღირს მილიონობით სიცოცხლის გადარჩენა ან თუნდაც ამის მცდელობა? განა ამისკენ არ მოგვინოდებს ყველა რელიგია? სიკვდილს ვერავინ გაექცევა და ადრე თუ გვიან

ყველა მოვკვდებით, მაგრამ როცა გაქვს ადამიანების გადარჩენის თუნდაც მინიმალური შანსი და ამას არ აკეთებ ეს უპატივებელია! დარწმუნებული ვარ, რომ მსოფლიოში არსებული მაღალი ავტორიტეტის წყალობით მათ ეს შეუძლიათ, ვინაიდან ისინი ფლობენ მასების მართვის რეალურ ბერკეტებს და შეუძლიათ ასეთივე წარმატებით, ეფექტური გავლენა მოახდინონ მსოფლიოს ლიდერებზეც.

და ბოლოს, დავუბრუნდები ისევ ქვეცნობიერის საკითხს - მართალია, ცოტა სხვა მიმართულებით გამიტაცა მსჯელობამ, მაგრამ არ შემიძლო არ გამომეხატა ჩემი აზრი და დამოკიდებულება ასეთი მტკივნეული საკითხების მიმართ. მაშ ასე, ჩემი აზრით, ქვეცნობიერი არის ჩვენი არაცნობიერი გონების ნაწილი, უფრო ზუსტად კი - აზრებისა და გრძნობების არქივი. ჭკვიანი მსმენელი და ასევე ვეგეტატიური ნერვული სისტემა. ის უსმენს და ის უსიტყვოდ ასრულებს ცნობიერი გონების განსჯისა და დარწმუნების შედეგად მიღებულ ინფორმაციას, მაგრამ ამაზე უფრო მეტი მნიშვნელობა მას არ უნდა მივანიჭოთ. ქვეცნობიერი გონების შესაძლებლობები და მოქმედების არეალი შემოიფარგლება მხოლოდ ადამიანის კონტურებით და არ სცდება მის საზღვრებს. აქედან გამომდინარე, ქვეცნობიერი გერასდროს ჩაანაცვლებს ღმერთის იდეას!!!

V ნაწილი

ჩემი რჩევები

(როგორ გამოვიყენოთ მიღებული ცოდნა რეალურ ცხოვრებაში და გავხდეთ ისეთები, როგორიც ჩვენ გვინდა)

5.1. ზოგადი მიმოხილვა

ამრიგად, მე გავეცანი უამრავ სამეცნიერო თუ რელიგიურ ლიტერატურას, რომელიც უკავშირდებოდა აზრის ძალასა და ქვეცნობიერს, თვითდაკვირვებას (ანუ ინტროსპექციას) და სხვა თანმიდევ საკითხებს, ასევე ქრისტიანულ სწავლებას ჩვენ შიგნით არსებული ღმერთის შესახებ და მათი გათვალისწინებით მოვამზადე ჩემი რჩევები და რეკომენდაციები, რომლებიც შეიძლება საინტერესო და სასარგებლო იყოს ჩემი შვილებისთვის და ასევე მსგავსი საკითხებით დაინტერესებული სხვა ადამიანისთვის.

თუმცა, აღნიშნულ თემაზე მუშაობის დროს მე იმასაც მიგხბდი, რომ საზოგადოების უდიდეს ნაწილს შეიძლება საერთოდ არც აინტერესებდეს მსგავსი თემატიკა. უმრავლესობა ხომ ძირითადად ცხოვრობს უფრო სხვისი ამბებით გართობაზე და საკუთარი სხეულის ტკბობაზე ფიქრით. ადამიანებს არასდროს სცალიათ საკუთარი თავისთვის - ანუ ნამდვილ არსებაზე ფიქრისთვის. ბევრი მათგანი თითქოს იმყოფება ერთგვარი ძილბურანის მდგომარეობაშიც, თითქოს ძილიდან იღვიძებს ისევ ძილში და რეალურ ცხოვრებაში მოქმედებს არა ცნობიერი-მღვიძარე გონებით, არამედ აზროვნების სტერეოტიპული შაბლონებით.

ისე მართლაც საინტერესოა, საიდან მოდის ადამიანების ფიქრები და რეალურად რა ძალა მართაგს მათ? ფაქტია, რომ ბევრი ჩვენთაგანი ვერ აცნობიერებს ვერც საკუთარ არსებას და ვერ საკუთარ ქმედებას, ვერ ხვდება თუ რატომ ჩნდება მის გონებაში სწორედ ასეთი ფიქრები და სკონტანურად თუ უნებ-

ლიეთ მიჰყვება მათ. ჩვენ ყველანი ისე ვართ უკვე ჩართული ამ ცხოვრების ორომტრიალში, რომ ხშირად ველარც ვხვდებით თუ როგორ ვიქცევით და საერთოდ რას ვაკეთებთ. გამოდის, რომ ამ დროს ჩვენ ვმოქმედებთ ამროვნების სტერეოტიპული შაბლონებით და ვიყენებთ ამა თუ იმ სიტუაციისთვის წინასწარ მოფიქრებულ სტანდარტულ სამოქმედო პროგრამებს. როგორც ჩანს, ადამიანების სწორედ ასეთ ყოფასა და მდგომარეობაზე საუბრობდა სამსჯავროს გადაცემული და ჯვარცმული იესო ქრისტე, რომელიც საკუთარი თავის გამსამართლებლების და ჯალათების შეწყალებას შემდეგი სიტყვებით ევედრებოდა უფალს: -„მამაო, მიუტევე ამათ, რადგან არ იციან, რას აკეთებენ“.

ამას იმიტომ არ ვწერ, რომ ვინმეზე ნაწყენი ან გაბრაზებული ვიყო. უბრალოდ, თუ კარგად დავაკვირდებით, თვალნათლივ დავინახავთ ამ რეალობას. ასეთი ამროვნების გამომწვევ მიზეზებზე სენსაციურ განცხადებებს აკეთებს თანამედროვეობის ცნობილი რუსი ფსიქოლოგი - ალექსანდრე შვეცოვი. აღნიშნულ პრობლემას ის კოლექტიური (ანუ ბრბოს) ამროვნებითა და ინდივიდუალური ამროვნების ნაკლებობით ხსნის. მისი მტკიცებით, ეს შეგნებულად ხდება. არავის აწყობს ხალხის გამოღვიძება და თავისუფალი ამროვნების წახალისება. ფაქტია, რომ დღეისათვის ადამიანებს საკუთარი თავის პოვნაში არც ერთი ინსტიტუტი არ ეხმარება - მეცნიერები საგულდაგულოდ მალავენ თვითცნობიერების (ინტროსპექციის) მეთოდებს, ხოლო რელიგიურმა ორგანიზაციებმა თუ ათასგვარმა ეზოთერულ-ოკულტისტურმა მიმდინარეობებმა ან არაფერი იციან ამის შესახებ ან შეგნებულად თავს არიდებენ ამ საკითხის მიმართ საკუთარი ინტერესის გამოხატვას. ამიტომ, მათთან საუბარს ამრი არა აქვს, ვინაიდან მაინც ვერ მივიღებთ ჩვენთვის სასარგებლო და ღირებულ ინფორმაციასო. საბოლოო ჯამში კი, ასეთ პოლიტიკურ თუ რელიგიურ ცენტრებს ყველას ერთი მიზანი და ინტერესი ამოძრავებთ - სრულ მორჩილებასა და კონტროლში ჰყავდეთ საზოგადოება და მიიღონ აქედან ე.წ. „ტკბილი სარგებელი“. ამ „აბლაბუდას ქსელიდან“ გამოსვლა კი მხოლოდ რჩეულთა ხვედრია!

უნდა ვალიართ, რომ პროფესორმა შევცოვმა ძალიან დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა ჩემზე. მან იმდენად გასაგებად ახსნა ეს საკითხი, რომ ამის შემდეგ უკვე აღარ გამიკვირდება თუ ამ რეალობის გათვალისწინებით მხოლოდ მცირე ნაწილი შეძლებს ამ წიგნში განხილული თემატიკით დაინტერესებას და მისი მთავარი არსის სწორად გაგებას. ადამიანს, რომელსაც ჰყავს პერიფერიით არ სჭირდება საკუთარი თავის შეცნობა და პირადი განვითარება, მისთვის არც არის საგალობლო ამ წიგნის გაცნობა! ეს წიგნი განუკუთვნილია უფრო მათთვის, ვისაც ნამდვილად აინტერესებს აღნიშნული თემატიკა და მთელი გულით მონიშნობს საკუთარი თავის გაცნობიერებასა და განვითარებას. ამას კი ნამდვილად სჭირდება განსაკუთრებული ძალისხმევა და შრომა, რაც სამწუხაროდ ყველას არ შეუძლია. ალბათ ამიტომაც არის ნათქვამი, რომ ჭეშმარიტებისკენ მიმავალი გზა ვიწროა და მას ყველა ვერ გაივლის (ეს სიტყვებიც სახარებიდანაა). ამ მცირე ნაწილს კი ვეტყვი იმას, რომ ამ წიგნის მთავარი მიზანი არის ერთი მხრივ:

- ადამიანების დახმარება და თანადგომა;
- გამოღვიძება და საკუთარი თავის უკეთ გაცნობა;
- აზროვნების პროცესის კონტროლი და საკუთარი გონების მართვა;
- აზრის ძალისა და ქვეცნობიერის გათავისება და მათი სასარგებლო მიზნებით გამოყენება;
- საკუთარი სხეულის, გონებისა და სულის ჰარმონიულ მდგომარეობაში მოყვანა;
- თავდაჯერებულობისა და თვითშეფასების ამაღლება;
- მიზნების სწორად განსაზღვრა, ცხოვრების დაგეგმვა, პირადი განვითარება და წარმატების მიღწევა;

ხოლო მეორე მხრივ:

- მეცნიერებისა და რწმენის სწორად გაგება;
- ადამიანის თავისუფლების შემზღვეველი სტერეოტიპებისგან თუ „ბორკილებისგან“ გათავისუფლება;
- „რწმენის უნივერსალური კანონის“ პრაქტიკაში დანერგვა;

- ქრისტიანული სიბრძნისა და სიღრმეების უფრო მეტად ჩანვლობა;
- ჩვენ შიგნით არსებული ღმერთის მნიშვნელობის სწორად გაგება და მისკენ მიმავალი გზების გააზრება;
- **და ბოლოს - მშვიდი და ბედნიერების ცხოვრების მოპოვება.**

ყველა აქ ჩამოთვლილ თემატიკას თუ ერთად მოვუყვრით თავს, მაშინ დავინახავთ, რომ იმავდროულად ეს არის ასევე ერთგვარი **„სწავლება - საკუთარი თავის შესახებ“**. ყოველ შემთხვევაში მე ესე ვხედავ მას. პრინციპში, ანალოგიური შინაარსი იკვეთება ასევე ჩემი ორივე წიგნის სათაურიდანაც, რომელიც პირდაპირ მიგვანიშნებს ამის შესახებ. შეიძლება ეს „სწავლება“ არც ისე იდეალური იყოს და ამომწურავადაც ვერ გადმოსცემდეს მთელ სათქმელს, მაგრამ ყოველ შემთხვევაში მე მთელი გულწრფელობით შევეცადე, რომ მისი მთავარი სტრუქტურა და შინაარსი აგებული ყოფილიყო ადამიანისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და საინტერესო საკითხების ირგვლივ, როგორც არის მაგალითად - **ადამიანის მიერ საკუთარი თავის გაცნობიერება და მისი შემდგომი განვითარება.**

ქვემოთ, მე თანამიმდევრობით ჩამოვთვლი თუ ჩემი აზრით **რა საფეხურები უნდა გაიაროს ადამიანმა სასურველი მიზნების მისაღწევად.** მანამდე კი ვიტყვი მხოლოდ იმას, რომ **პირველ რიგში ადამიანმა ეს გზა საკუთარი თავის გაცნობიერებით და გონებაზე კონტროლის დამყარებით უნდა დაიწყოს.** ამისათვის კი, **აუცილებელია ვიცოდეთ თვითდაკვირვების და თვითანალიზის სწორი მეთოდი!** მას, ვინც არ იცის ეს მეთოდი, ძალიან **გაუჭირდება საკუთარი თავის პოვნა და განვითარების შემდეგ საფეხურებზე გადასვლა!** ეს არ არის **არც ძალიან მარტივი და არც ძალიან რთული საქმე.** მთავარია, ჩვენ **მთელი გულით მოვინდომოთ** და გვექონდეს განვითარების ძლიერი სურვილი. ამ საქმის მაღალი მოტივაციით დაწყება უკვე ნიშნავს იმას, რომ **ადამიანის გონებაში ავტომატურად ჩაირთვება საკუთარი თავის ძებნის რეჟიმი** და გულმოდგინედ მონდომებული ადამიანი ადრე თუ გვიან **მიანც მიაღწევს სანუკვარ მიზანს.** ფაქტიურად, ეს არის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც ადამიანი უნდა **შეხვდეს საკუთარ თავს** და თვითცნობიერების

გზით დაეუფლოს საკუთარი თავის მართვის უნარს. ჩემი ამრით, იმავედროულად ეს არის სწორედ „ჭეშმარიტი თავისუფლება“, როდესაც ადამიანი ხდება საკუთარი თავის მბრძანებელი და ბატონ-პატრონიც, ანუ - „თავისი თავის უფალი“. ეს უნიკალური და სხვა ერებისთვის უცხო სიტყვაც, სხვა არაფერია თუ არა - საკუთარ თავზე კონტროლის დამყარება და არა ალგირახსნილი თუ უკონტროლო ქცევა, როდესაც ადამიანი ხდება მხოლოდ საკუთარი ვნებების და სურვილების მონა.

პირადად მე მჯერა, რომ იმავედროულად ეს არის ჭეშმარიტებისკენ მიმავალი გზაც, ხოლო ჭეშმარიტების ყველა მძებნელს ღმერთი თვითონ გაუწვდის დახმარების ხელს და მიიყვანს მისი სიბრძნის სათავეებთან. „ეძიეთ უფალი და ძლიერება მისი“ (ფსალმუნი 104:4) ამბობს დავით წინასწარმეტყველი, იგივეს იმეორებს იესო ქრისტეც - „უწინარესად ეძიეთ ღვთის სასუფეველი“ (მათეს სახარება, თავი 6:33) და ამ სიტყვებით ფაქტურად მინიშნებას გვაძლევს ვაცობრიობას თუ რა არის ცხოვრებაში ყველაზე მთავარი. უფლისკენ მიმავალი გზა კი ადამიანის შინაგან სამყაროზე გადის და საკუთარი თავის გაცნობიერების გარეშე ადამიანი ვერ მიუახლოვდება ასეთ ფასდაუდებელ სიბრძნეს.

სავარაუდოდ, აღნიშნულ თემატიკასთან მჭიდრო კავშირში უნდა იყოს ასევე ბიბლიური ღმერთის ერთ-ერთი სახელიც - „იაჰვე“, რომელიც „მარადიულად მყოფთან“ ერთად ნიშნავს ასევე - „მე ვარ“, ანუ „მე ვარ მარადიულად მყოფი“. სახარებიდან ჩვენ ვიცით ასევე, რომ რამდენიმე ეპიზოდში, იესო ქრისტეც სწორედ ამ სახელით წარუდგენს საკუთარ თავს იუდეველ მღვდელმთავრებს, კერძოდ - კითხვაზე თუ „ვინ ხარ შენ?“ - პასუხობს, რომ „27. როცა აამაღლებთ ვაცის ძეს, მაშინ გაიგებთ, რომ ეს მე ვარ“ და კიდევ „58. სანამ აბრაამი იქნებოდა, მე ვარ“ (იოანეს სახარება, თავი 8.25-27,58), რაც იუდეურ ენაზე სწორედ ესე ჟღერს - „იაჰვე“. ჩემი ამრით, არ არის გამორიცხული, რომ რაღაც კავშირი შეიძლება ნამდვილად იკვეთებოდეს კიდევ აღნიშნული სახელწოდების ამგვარ გაგებასა და ადამიანის „პიროვნული მე-ს“ (ანუ მარადიულ სულს) შორის, ვინაიდან „პიროვნული მე“-ც სწორედ ასეთი შინაარსით იდენტიფიცირდება - „მე ვარ“. აქედან გამომდინარე, არც ის არის გამო-

რიცხული, რომ ბიბლიური ღმერთის სახელი უფალთან დამაკავშირებელი გზის პირდაპირი მინიშნებაც ყოფილიყო, თუმცა, როგორც ჩანს, ეს ცოდნა შემდეგ უკვე დაიკარგა და ამ სახელწოდებამ სულ სხვა დატვირთვა და მნიშვნელობა შეიძინა. როგორც ხვდებით, ეს ჩემი ვერსიაა, თუმცა ინტერნეტში (კერძოდ, ვიკიპედიაში) ისეთ დამაფიქრებელ ინფორმაციასაც წავაწყდი, რომ ამ სახელის ოდნავ განსხვავებულ ვერსიას თურმე აქტიურად იყენებდნენ ასევე ინდუისტებიც, რომელთა მოღვაწეობა გამოირჩევა მედიტაციითა და მდიდარი შინაგანი სულიერი პრაქტიკით. ახლა ამ ვერსიის დამტკიცება ძალიან რთული იქნება, მაგრამ ის ხომ მაინც უჭკველი და ცხადია, რომ თვითცნობიერებას განსაკუთრებული ადგილი ეკავა ჩვენს რელიგიაშიც. ამას ადასტურებს თუნდაც წმინდა მამების მოღვაწეობის ორიათასწლოვანი პრაქტიკა და გამოცდილება. მათ გაიარეს ქრისტიანული ცხოვრების წესით საკუთარი თავის გაცნობიერების საკმაოდ რთული გზა, ეზიარნენ უზუნაეს სიბრძნეს და საკუთარ თავთან ერთად იპოვეს ღმერთი.

ბოლოს, ყურადღება მიიღა გავამახვილო კიდევ ერთ საკითხზე - ამ თავში განხილული თემატიკა და განვითარების ეტაპები, მათ შორის თვითცნობიერებისა და საკუთარი თავის მართვის უნარების დაუფლება ჩვენ ისე არ უნდა გავიგოთ, რომ ეს იქნება ჩვენი განვითარების უმაღლესი მწვერვალი და იმავდროულად მისი დასასრულიც ან ამის შემდეგ ასე ვთქვათ სულ „ია-ვარდებით მოფენილი ცხოვრება“ გვექნება. არა, რა თქმა უნდა ასე არ იქნება. გამოღვიძება და საკუთარი თავის პოვნა ჩვენ გვჭირდება განვითარების შემდეგ საფეხურებზე გადასვლის და ცხოვრებაში სწორი გადაწყვეტილებების მიღებისთვის. თვითონ განვითარებას კი არასდროს აქვს დასასრული და ეს გზა უსასრულობამდე მიდის. ეს არის სწორედ ამ პროცესის მთავარი ხიბლი და მიმზიდველობაც. აქედან გამომდინარე, არც ის არ უნდა გაგვიკვირდეს თუ ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე შეცდომებსაც დავეშვებით. ეს ჩვეულებრივი ამბავია. ჩვენ უშეცდომოები ვერ ვიქნებით. ამიტომ, ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს ერთი ძალიან მარტივი ჭეშმარიტება, რომ - „შეცდომები მოსულა და ეს არ არის ტრაგედია!“ მთავარია ამ შემთხვევაში, ჩვენი მუდმივი პრეტენზიებითა და საყვე-

ღურებით განაჩენი არ გამოვეუბნოთ საკუთარ თავს, არ დავიძაბოთ, არ დავკარგოთ შეშინება და თვითკრიტიკულობისა და ობიექტური განსჯის უნარზე დაფუძნებით გვცადოთ შეცდომების გამოსწორებას ან სულაც მათ დაგინყება-დაიგნორებას.

5.2 საკუთარი თავის გაცნობიერება (ინტროსპექცია)

როგორც ზემოთ აღინიშნა, ადამიანის პირადი განვითარებისა და წარმატების მიღწევისთვის უპირველესი საფეხური არის საკუთარი თავის გაცნობიერება. ფაქტიურად ეს არის ადამიანის გამოლოცვება ან ხელახლა დაბადება, როდესაც ის ბრდასრულობის ასაკში თავიდან იწყებს ცხოვრებას, ყველაფერს განსხვავებულად აცნობიერებს და უკვე საძირკვლიდან აშენებს საკუთარ თავს. ჩემი აზრით, სწორედ ამამე საუბრობდა ასევე იესოც, როდესაც ეუბნებოდა იუდეველ მოვდელმთავარ ნიკოდემოსს - „ჭეშმარიტად, ჭეშმარიტად გეუბნები შენ: ვინც ხელახლად არ იშვება, ვერ იხილავს ღვთის სასუფეველს“ (იოანეს სახარება, თავი - 3.3). ნიკოდემოსი კი გაოგნებით უსმენდა და ვერ წარმოედგინა თუ როგორ შეიძლებოდა მომხდარიყო ეს. ადამიანთა გამოლოცვებასა და ხელახლა დაბადებაზე ქალაგებენ ასევე ქრისტიანი მოძღვრებებიც, რომელსაც ნათლისღების გზით ადამიანის სულიერ დაბადებასთან ერთად განსაკუთრებული ადგილი უკავია მათ სწავლებაში (P.S. თუ ცხოვრებაში რეალურად ვერ შევიგრძნობ ამ მოდომარეობას, მაშინ ვერასდროს მიხვდები თუ რამეა აქ საუბარი).

ჩემი აზრით, თვითცნობიერებას აქვს მხოლოდ ერთი მეთოდი და ეს არის „საკუთარი თავის დაკვირვება“, რომელიც უნდა შესრულდეს განსაკუთრებულ გარემოებასა და ვითარებაში, კერძოდ - სიმშვიდეში, მღუშარებაში და აუცილებლად თვალუბრებულ მდგომარეობაში. ზოგი ამას „მედიტაციას“ ეძახის, ზოგი „გონიერ ლოცვას“, ზოგი „სულიერ კიბეს“, ზოგიც „პირდაპირ დაკვირვებას“ და ა.შ., მაგრამ ყველა ფსიქოლოგიური, ფილოსოფიური, რელიგიური თუ ემოციური სწავ-

ლება, მაინც საბოლოო ჯამში, საკუთარი თავის გაცნობიერებისთვის იყენებს სწორედ ამ მეთოდს. როგორც ჩანს, ეს მეთოდი შერწყმულია ამგვარი სწავლებების სხვადასხვა კომპონენტებთან და ბევრმა არც იცის ან ვერ ხვდება თუ კონკრეტულად რის გამო ხდება თვითცნობიერების სასურველი შედეგების მიღწევა. რაც უფრო მეტია ასეთ სწავლებებში თვითდაკვირვების ელემენტი, მით უფრო მაღალია თვითცნობიერების შედეგები. მაგალითად, მოგჭერ ასეთი ელემენტი მედიტაციური ვარჯიშებისას ვლინდება, ზოგჯერ ასკეტური მოღვაწეობის დროს (კელიებში, მღვიმეებსა და გამოქვაბულებში) ან სხვა ნებისმიერ ვითარებაში, როდესაც აღგილი აქვს გონებისა და ყურადღების შინაგანი სამყაროსკენ მიქცევას. ამიტომ, ვფიქრობ და დარწმუნებულიც ვარ, რომ ეს ერთი და იგივე გზა და მსგავსი პროცესია, ანუ - სულიერ სამყაროს აქვს მხოლოდ ერთი კარიბჭე და მხოლოდ ერთი გასაღები და ეს არის - „თვითდაკვირვება“. ამ დროს ადამიანის ტვინი გადადის მუშაობის „ტეტა“ რეჟიმზე (ანუ შენელებულ ვიბრაციის რეჟიმზე) და ადამიანის ცნობიერება ღრმად ჩადის იღუმალი სულიერი სამყაროს ლაბირინთებში. საბოლოო ჯამში კი, ამ გზით ადამიანი ხელაღს და აცნობიერებს უკვე საკუთარ თავსაც და ჭრეტს სამყაროს შემოქმედსაც.

საკუთარი თავის გაცნობიერების საკითხს მე ფართოდ შევეხე ჩემს პირველ წიგნშიც და შეიძლება ითქვას, რომ სწორედ ამ თემას მივუძღვენი მისი ძირითადი ნაწილიც. ამიტომაც დაერქვა მას - „ჩვენი თავის გასაღები“, რომ მასში აღწერილი და გადმოცემულია თვითდაკვირვების მეთოდი, რომელიც უზრუნველყოფს თვითცნობიერების მაღალი შედეგების მიღწევას. აქედან გამომდინარე, შევეცდები ძალიან მოკლე გავიშტორო აღნიშნული მეთოდი და უშუალოდ ამ წიგნის მკითხველსაც მივცე იმის შესაძლებლობა, რომ გაიგოს და მიხვდეს თუ რა პროცესია ეს.

მანამდე კი ორიოდ სიტყვით მინდა მიგუბრუნდე ისევ იმ აღმოჩენას, რომელსაც მე წავაწყდი უშუალოდ ამ წიგნზე მუშაობის დასრულების ეტაპზე. ამაზე მე წიგნის შესავალშიც ვისაუბრე, მაგრამ ამ შემთხვევაში მინდა ცალკე გამოვყო და ყურადღება გავამახვილო უშუალოდ თვითდაკვირვების მეთოდს

დის წარმომავლობაზე. თუ კარგად დააკვირდით, ჩემს პირველ წიგნში მე დეტალურად აღვწერ აღნიშნულ მეთოდს ისე, რომ საერთოდ არაფერს ვამბობ არც მისი სახელწოდებისა და არც მისი წარმოშობის შესახებ. არ ვამბობ იმიტომ, რომ არ მაქვს არანაირი დამატებითი ინფორმაცია ამის შესახებ. ვიცი მხოლოდ ის, რომ ეს მეთოდი მე ვისწავლე ჩემი სპორტის (კიკ-ბოქსინგის) მასწავლებლის და საქართველოში ცნობილი იოგა - თენგო გელდიაშვილისგან. 1990-იანი წლების ბოლოს და 2000-იანი წლების დასაწყისში ის ავარჯიშებდა სახელმწიფო დაცვის სპეციალური სამსახურის სპეცდანიშნულების რაზმებს - ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების მიმართულებით და შეიძლება ითქვას, რომ ძალიან კარგად მომზადებული ბიჭებიც ჰყავდა. ჩემი კიკბოქსინგის გუნდს, მათთან ერთად სისტემატიურად უტარდებოდა მათ შორის სტანდარტული მედიტაციური ვარჯიშები. თუმცა ამ ვარჯიშების გაცხადებული მიზანი იმთავითვე არ ყოფილა საკუთარი თავის გაცნობიერება. როგორც მე მივხდი, ვარჯიშების მიზანს უფრო წარმოადგენდა - საბრძოლო დავალების დაუბრკოლებლად შესრულება და ორთაბრძოლებში თამამად ჩართვა ზედმეტი ფიქრისა და ყოყმანის გარეშე. თუმცა, ამ მეცადინეობებიდან მე კიდევ სულ სხვა დასკვნებიც გამოვიტანე და მისგან ხელშესახები შედეგებიც მივიღე - ჩემში გააქტიურდა და გაძლიერდა უკვე საკუთარი თავის გაცნობიერების მექანიზმი, მე რეალურად შევძელი საკუთარი თავის დანახვა და უფრო მეტად თავდაჯერებული და მიზანმიმართულიც გავხდი. ამასთან, დამეუფლა ასეთი განცდა, რომ აზრების კონტროლის თუ დაბლოკვის გზით ნებისმიერ შიშს დავძლევდი და სარისკო საქმეებსაც უპრობლემოდ გავაკეთებდი, მაგრამ მაღლობა ღმერთს, ცხოვრებაში მსგავსი არაფერი დამჭირვებია (თუ არ ჩავთვლით მცირე კონფლიქტურ გამონაკლისებს[⊕]).

რაც შეეხება ჩემს მეორე წიგნს, (რომელიც უფრო აზრის ძალის მიმართ ჩემი დიდი ინტერესის გამო დავწერე) - ამ შემთხვევაში უკვე აღარ მომკლვებია შესაბამისი ლიტერატურა (ინტერნეტსივრცე და ელექტრონული ბიბლიოთეკები გაჯერებულია მსგავსი მასალით), მაგრამ წიგნის დასრულებამდე, უშუალოდ თვითდაკვირვების მეთოდის სამეცნიერო კვლევების

შესახებ მაინც არაფერი ვიცოდი. აზრის ძალასა და ქვეცნობიერთან დაკავშირებული წიგნები, რომლებსაც მე გავეცანი, მუსტად აღწერდა თვითცნობიერების ჩემ მიერ ნახსენებ მეთოდს, მაგრამ არ განიხილავდა მას სამეცნიერო ჭრილში. და მხოლოდ წიგნზე მუშაობის მიწურულს გამიმართლა, როდესაც პირველად შევიტყვე იმის შესახებ, რომ თურმე აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით არსებობდა უამრავი სამეცნიერო მოსაზრება და მიმდინარეობდა ასევე ხანგრძლივი დისკუსიაც. ალბათ, კიდევ ორმაგად გამიმართლა, რომ აღნიშნული ინფორმაცია მივიღე ისეთი მეცნიერისგან, რომელიც აბსოლუტურად უანგაროდ, სუფთა სინდისით და მხოლოდ ჭეშმარიტების ძებნის სურვილით მოქმედებდა. ეს იყო ცნობილი რუსი ფსიქოლოგი ალექსანდრე შევცოვი, რომელსაც თავის ნაშრომში - „თვითდაკვირვება და სუბიექტური ფსიქოლოგია“, საფუძვლიანად ჰქონდა დამუშავებული აღნიშნული საკითხი. მის შემოქმედებას მე ცალკე თავი მივუძღვენი და ვფიქრობ, რომ იქ უფრო დეტალურად არის შესაძლებელი მისი მოსაზრებების გაცნობა. აქ ვიტყვი მხოლოდ იმას, თუ მისი აზრით რამხელა სირთულეებთან არის დაკავშირებული თვითცნობიერების შესახებ რაიმე ხელშესახები ან თუნდაც ელემენტარული ინფორმაციის მოძიება. ის დეტალურადაც საუბრობს ასეთი მდგომარეობის გამომწვევ მიზეზებზე და გვიზიარებს ასევე საკუთარ ხედვებსა და რეკომენდაციებს.

მოკლედ, ამგვარი კვლევა-ძიების დასასრულს მოვიძიე ასევე სხვა დამატებითი ინფორმაციაც თვითდაკვირვების სამეცნიერო მეთოდის, ანუ ინტროსპექციის შესახებ და გავარკვიე, რომ - ინტროსპექცია ეს არის ადამიანის მიერ საკუთარი აქტივობის ჩაღრმავებული კვლევის და შეცნობის მეთოდი. აღნიშნული მეთოდის ავტორებად ითვლებიან რენე დეკარტი, ჯონ ლოკი და ვილჰელმ ვუნდტი. დასახელებული აგრეთვე მისი როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი მხარეები - ინტროსპექციის მეთოდის უპირატესობა იმაში მდგომარეობს, რომ თავად ადამიანს უკეთესად შეუძლია საკუთარი თავის შეცნობა, ვიდრე სხვებს. თუმცა, თანამედროვე მეცნიერება აღნიშნული მეთოდის მთავარ ნაკლად მიიჩნევს მის მიკერძოებასა და სუბიექტურობას. მიკერძოების ხარისხი კი

დამოკიდებულია ადამიანის განათლების დონეზე, მის მსოფ-
ლმხედველობაზე, ლოგიკაზე და ა.შ. ამიტომაც, ითვლება,
რომ ინტროსპექცია ეს არის შინაგანი გამოცდილების სუბი-
ექტური აღწერის მეთოდი.

ამავე საკითხთან დაკავშირებით გავიგე აგრეთვე ისიც,
რომ ეს მეთოდი ყოფილა 4 სახის: ანალიტიკური, სისტემური,
ფენომენალური და თვითგამოკვლევის. როგორც მივხედი, ჩე-
მი ინტერესის სფეროს უშუალოდ წარმოადგენდა თვითგამოკ-
ვლევის მეთოდი. საჯარო წყაროებში, აღნიშნული მეთოდის
ფუძემდებლად და ავტორად დასახელებულია ცნობილი ინ-
დოელი ადამიანი, ბრძენკაცად წოდებული - შრი რამანა მა-
ხარში. მე გავცანი მის მეთოდს და პრინციპში შემიძლია ვთქვა,
რომ აღნიშნული მეთოდი მთლიანად ეფუძნება ინდუისტური
მედიტაციის პრაქტიკას. ეს მეთოდი, ტრადიციული ინდუისტუ-
რი მედიტაციისგან მხოლოდ იმით განსხვავება, რომ მისი ავ-
ტორი თვითდაკვირვების პროცესში დამატებით იყენებს ასევე
საკუთარი თავის მიმართ კითხვის დასმის მეთოდს, თუ - „ვინ
ვარ მე?“, უწყვეტად იმეორებს ამ აზრს და კონცენტრირდება
მის გარშემო. თუმცა, ჩემი აზრით, როგორც მე დავინახე, მის
დროა აღწერაში, ეს მეთოდი საბოლოო ჯამში მაინც მიდის ის-
ევ ინდუისტური რელიგიის სანყისებთან, ანუ - „სიცარიელის
შეგრძნებასა“ და ე.წ. „ცარიელი გონების“ მიღწევასთან, რა
დროსაც ხდება გონების, როგორც ადამიანის შემადგენელი
უმნიშვნელოვანესი ელემენტის გამოთიშვა. ჩემი აზრით, სწო-
რედ ეს ფაქტორი განასხვავებს თვითდაკვირვების ინდუისტურ
მეთოდს ქრისტიანულისგან, რომ თვითდაკვირვების პროცეს-
ში - ანუ სულიერი კარიბჭის მიღმა ინდუისტები ხედავენ და შე-
იგრძნობენ „სიცარიელეს“, ხოლო ქრისტიანები - „ღვთიური ძა-
ლებით სავსე სამყაროს“.

ის მეთოდი, რომელსაც ჩვენ ქვემოთ განვიხილავთ არ არ-
ის მახარშის მეთოდის იდენტური. მეთოდი, რომელზეც მე ვსა-
უბრობ მხოლოდ თვითდაკვირვებით შემოიფარგლება და ამ-
ისთვის არ არის საჭირო არანაირი განსაკუთრებული ძალის-
ხმევა, სპეციალური „შელოცვების“ ☺ თუ სხვა მსგავსი სიტყვე-
ბის წარმოთქმა და არც ე.წ. „ცარიელი გონების“ ხანგრძლი-
ვად მიღწევა. ამ მეთოდს მუსტად ესევე აღწერენ ჩვენთვის უკ-

ვე კარგად ნაცნობი მეცნიერები, მათ შორის - უილიამ ატკინ-სონი, ჯეიმს ბორჯი და სხვები.

ჩემი გამოცდილებიდან გამომდინარე, მინდა ავლნიშნო ისიც, რომ პირადი განვითარების გზაზე საკუთარი თავის გაცნობიერება ეს არის ყველაზე ხანგრძლივი და არც თუ ისე მარტივი პროცესი. განსაკუთრებული მონდომებისა და ძალისხმევის გარეშე ფაქტობრივად შეუძლებელია სასურველი შედეგების მიღწევა. თუ ადამიანს არა აქვს ამის ძლიერი მოთხოვნილება და თვლის, რომ ეს ზედმეტია მისთვის, მაშინ ჯობია შეეშვას ამ საქმეს და გააგრძელოს თავისი ჩვეული ცხოვრება, ხოლო თუ ადამიანს სწყურია და ჰაერივით სჭირდება თვითცნობიერება, მაშინ მან უნდა გამოიჩინოს დიდი ნებისყოფა და სათანადო გულმოდგინების შემთხვევაში ის აუცილებლად მიაღწევს სანუკვარ მიზანს. ფაქტობრივად, ეს არის უკვე ისეთი მდგომარეობა, როდესაც ადამიანმა პასუხი უნდა გასცეს ერთ მთავარ კითხვაზე თუ ვინ არის ის და დაინახოს „საკუთარი არსება“, ანუ მისი პიროვნული „მე“, რომელიც მთლიანად მართავს ადამიანის ყველა შემადგენელს (სხეულსა და გონებას) და მის ყველა პროცესს.

არავინ დაგაბნობთ და გითხრათ, რომ ეს არასამეცნიერო ან ანტირელიგიურია ან ეწინააღმდეგება რომელიმე მოძღვრებას!!! პირიქით, ჯერ კიდევ უძველეს რელიგიურ და სამეცნიერო წრეებში იყო იმის მცდელობა, რომ გაერკვიათ და ჩანვდომოდნენ ამ „დაფარულ სიბრძნეს“ და ხელში აეღოთ „საკუთარი თავის მართვის გასაღები“. ამ თვალსაზრისით განსაკუთრებით შთაბეჭდავია არა მხოლოდ ინდუისტი ბერების ცხოვრება, არამედ ქრისტიანი წმინდა მამების ორიათასწლოვანი მოღვაწეობა და პრაქტიკა, ასევე მათი სწავლება, რომელსაც უფრო ვრცლად შევხებ წინა თავებში. მართლაც, ძალიან საინტერესოა თუ როგორ აღწერენ ისინი ამ პროცესს, განვითარების რა გზა განვლეს მათ, როგორ მიაღწიეს თვითცნობიერების უმაღლეს დონეს და როგორ მიუახლოვდნენ ისინი უფალს. ხოლო, რაც შეეხება იმას, რომ აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით არსებობდა ხანგრძლივი სამეცნიერო დისკუსია და საუკუნეების განმავლობაში დღედა ეს პროცესი, ამაზე უკვე ბევრი ვისაუბრე.

სანამ უშუალოდ თვითცნობიერების მეთოდის აღწერაზე გადავალ, ორიოდ სიტყვით მინდა ასევე შევეხო ერთ მნიშვნელოვან საკითხს - ეს არის მსგავსება, რომელიც მე დავინახე ამჯერად უკვე რელიგიასა და მედიტაციას შორის, როგორც პირველ წიგნში ავლნიშნე, მედიტაცია გულისხმობს ამროვნების პროცესის დაკვირვებას და ზოგჯერ გონების ამრებისგან დაცლას, ანუ ერთი სიტყვით - ამროვნების პროცესის მართვას. ჩემი ამრით, სწორედ ამროვნების პროცესის ასეთ მართვასთან გვაქვს საქმე ნებისმიერი რელიგიის შემთხვევაშიც. კერძოდ, ლოცვისა და რელიგიური რიტუალების დროს, გონება კონცენტრირებულია გარკვეული მიმართულებით და ხდება გონების არასასურველი ამრებისგან განმენდა. ლოცვა იზიდავს მსგავს რელიგიურ ამრებს და არ აძლევს ადამიანს არასასურველი ამრების განვითარების შესაძლებლობას, ხოლო „რელიგიური ცოდვა“, რომელიც ყველა რელიგიაში ითვლება ადამიანის დამაზიანებელ მოვლენად, რეალურად წარმოადგენს „მიუღებელ/არასასურველ ამრს“, რომელსაც განერიდება და არ უშვებს მორწმუნე ადამიანი. მაგალითად, მორწმუნე ადამიანი ცდილობს დაბლოკოს ყველა მანკიერი ამრი - შური, ამპარტავნება, სიბოროტე, მრისხანება, განკითხვა, სიძუნწე და ა.შ. ეს უკვე არის მედიტაციური პროცესი, ვინაიდან ამ შემთხვევაში ხდება საკუთარი გონების დამორჩილება და მასზე კონტროლის დამყარება. საბოლოო ჯამში კი ამ გზით ადამიანი უახლოვდება თავის პირველქმნილ ბუნებას, რა დროსაც ქრება ყოველგვარი მანკიერი ფიქრი და განზრახვა. როგორც ჩანს, სწორედ ადამიანური ბუნების საწყისთან მიახლოებისას (ანუ განმენდისას) უსმენს სამყაროს შემოქმედი ღმერთი ადამიანებს და ასრულებს მათ სურვილებს. ამ პროცესს გადიოდნენ და გადიან ყველა რელიგიაში, მაგრამ ქრისტიანობაში მას უფრო სხვა დატვირთვა და მნიშვნელობა აქვს - ამას ემატება ასევე ცოდნა ჩვენს შიგნით არსებული ღმერთის შესახებ (რაც არ გვხდება არც ერთ სხვა რელიგიაში) და ასევე ასკეტური ცხოვრების ელემენტები - მღვიმეებსა და ქვაბულებში განმართოვება, რა დროსაც უფრო მძაფრად ხდება გონების შინაგანი სამყაროსკენ მიქცევა და საკუთარ თავში ჩალრმავება. ფაქტობრივად, ასკეტური ქრისტიანობის კერები (კელიები, მღვიმე-

ები, გამოქვაბულები და სხვ.) იმავდროულად წარმოადგენენ ერთგვარ „მინი ფსიქოლაბორატორიებს“, სადაც ხდება ადამიანის მიერ საკუთარი ფსიქიკის ტრანსფორმაცია და მისი ახალ ადამიანად გარდაქმნა. აღნიშნული პროცესის შედეგად კი საბოლოო ჯამში ხდება გონების დამორჩილება, დამშვიდება, რწმენაში განმტკიცება და ღმერთთან მიახლოება (ანუ სულიწმინდის მოპოვება). ის, რომ ქრისტიანობაში საკმაოდ განვითარებული იყო თვითშემეცნების აღნიშნული მეთოდი, ამას ადასტურებს თუნდაც ისიხასტი ბერების ცხოვრება და მოღვაწეობა, რომელიც მთლიანად ეფუძნება თვითშემეცნების პრაქტიკას (აზრების კონტროლს, ყურადღების გულზე კონცენტრაციას, სპეციალური სუნთქვით იესოს ლოცვის წარმოთქმას და ა.შ.). ამ პროცესს კარგად აღწერენ ასევე წმინდა მამებიც:

წმ. ნიკიტა სტიფატი - გვთავაზობს საკუთარი თავის შეცნობის კონკრეტულ ტექნიკას - „ბაგეთა მდუმარება, თვალთა დახუჭვა და სასმენელთა დახშობა . . . ჩაკეტავს გარედან შემოსულ კართ და ადამიანი საკუთარი თავისკენ იწყებს ხედვას და აკვირდება თავის მოძრაობებს“;

წმ. ისააკ სირინი - „შეეცადე შეხვიდე შენს შინაგან სამყაროში და შენ აღმოჩნდები ცათა სამყაროში. ერთიცა და მეორეც ერთი და იგივეა. ერთში შესვლით მეორეშიც შედიხარ. ცათა სასუფეველის კიბე მდებარეობს შენ შიგნით. ის არსებობს დაფარულად შენს სულში. ჩაუღრმავდი შენს თავს და გაემიჯნე ცოდვას და იპოვნი შენს თავში საფეხურებს, რომლითაც შეძლებ აღმასვლას. ის ვინც მოიკრეფს გონების მზერას საკუთარი თავის შიგნით, ის დაინახავს სულის განთიადს. ყოველგვარი ცდუნებისგან და გონების გაფანტულობისგან განთავისუფლებული საკუთარ გულში დაინახავს დიდ მეუფეს... ცა მდებარეობს შენ შიგნით - თუ შენ სუფთა ხარ, უშუალოდ საკუთარ თავში დაინახავ ანგელოზებს და მათ სინათლეს და მათთან ერთად მათ მეუფეს.“

თუ კარგად დავაკვირდებით, ამ ნაწილში მე ვსაუბრობ მხოლოდ ადამიანის გონებაში მიმდინარე აზროვნების პროცესებზე, რომელიც მსგავსად ვითარდება მედიტაციისა და რელიგიური რიტუალების შესრულების დროს, თუმცა არ ვცდილობ შინაარსობრივად ყველა რელიგიის ერთმანეთთან გაიგივებ-

ას. მე აბსოლუტურად დარწმუნებული ვარ მართლმადიდებელი ქრისტიანობის ჭეშმარიტებაში, ვინაიდან ის როგორც ქრისტიანობის პირველსაწყისი რელიგია ეფუძნება - სამართლიანობის, ჭეშმანიზმის, კაცთმოყვარების, შემწყნარებლობის, მიმტყვებლობის, თავმდაბლობის, უსამღვრო სიყვარულისა და უანგარო თანადგომის უზენაეს პრინციპებს. ხოლო, ის ვინც ვერ ჯდება ამ პრინციპებში, არც შეიძლება იყოს მართლმადიდებელი ქრისტიანი.

მაშ ასე, ასეთი მოკლე თუ ვრცელი მიმოხილვის შემდეგ, უკვე დროა ვისაუბროთ უშუალოდ „თვითცნობიერების მეთოდზე (ვარჯიშზე)“ და ჩამოვაყალიბო მისი ძირითადი შემადგენლობა და სტრუქტურა. ვარჯიშები სრულდება შემდეგი წესით:

- პირველ რიგში უნდა შევარჩიოთ სუფთა და წყნარი გარემო;
- დავწვეთ ზურგზე, რომ შესაძლებელი იყოს სრული მოდუნება და მაქსიმალური რელაქსაცია;
- დავხუჭოთ თვალები და შინაგანი მზერა მივმართოთ პირდაპირ;
- მოვადუნოთ მთელი სხეული და ყველა კიდური;
- ღრმად შევისუნთქოთ 2-3 ჯერ და მშვიდად გამოვუშვათ ჰაერი;
- გონებით უნდა ვიმყოფებოდეთ აწმყო დროში;
- დავაკვირდეთ აზრებს და გრძნობებს;
- ყველანაირი აზრისგან და გრძნობისგან დავცალოთ გონება, ანუ დავბლოკოთ აზრები და შევინარჩუნოთ სუფთა გონება;
- ვარჯიშის დასრულებისას დავიზილოთ სახე და სხეული.

ვარჯიშები რეკომენდირებულია შესრულდეს 10-15 წუთის განმავლობაში, შეიძლება უფრო მეტი ან ნაკლები დროითაც სურვილის მიხედვით. მთავარია ეს პროცესი იყოს სასიამოვნო და არა იძულებითი. ამ დროს ყველაზე მნიშვნელოვანია, რომ მთელი სხეული იყოს სრულად მოდუნებული იმ მდგომარეობაში, რომ შეიძლება საკუთარი სხეულის სიმძიმეც შევიგრძნოთ. სრული მოდუნების გარეშე ტვინის მუშაობის რეჟიმი ვერ გადავა „ტეტა ტალღებზე“ და ვარჯიშს არ ექნება სასურვე-

ლი ეფექტი. თუ ამ ვარჯიშს კარგად ავითვისებთ, მაშინ ჩვენ შევძლებთ სტრესულ და დაძაბულ სიტუაციებში სწრაფად მოდუნებას, დამშვიდებას და შემდეგ უკვე სწორი გადაწყვეტილებების მიღებასაც. გვახსოვდეს, რომ მოლუნება და დამშვიდება ნებისმიერი სტრესული და დაძაბული სიტუაციიდან გამოსვლის საუკეთესო საშუალებაა.

ძალზედ მნიშვნელოვანია ასევე, რომ გონება იმყოფებო-დეს აწმყო დროში და არა წარსულში ან მომავალში, ასევე არ უნდა გაგვიტაცოს ფიქრებმა. ყოველთვის, როდესაც გონებას ფიქრი გაიტაცებს, მაშინვე უნდა დავაბრუნოთ ის აწმყო დროში. გვახსოვდეთ, რომ ჩვენ ვართ მხოლოდ დამკვირვებლები - აზრები მიდიან და მოდიან, ხოლო ჩვენი ამოცანაა დავაკვირდეთ ამ პროცესს და არ გაჰყვეთ მათ! „გონების ეკრანზე“ აზრებისა და გრძნობების დაკვირვება უნდა იყოს დაახლოებით ისეთივე პროცესი, როგორც მაგალითად ტელევიზორის ყურება. ვეცადოთ შევინარჩუნოთ ასეთი მდგომარეობა და ერთ დღეს ჩვენ დაგინახავთ და შეგიცნობთ უკვე იმ დამკვირვებელსაც, რომელიც უშუალოდ აკვირდება და შეიცნობს ჩვენს გონებაში წარმოქმნილ ყველა აზრს და გრძნობას. ანუ დამკვირვებელი დაინახავს საკუთარ თავს და ეს „დამკვირვებელი“ გიქნებით ჩვენ - ანუ ჩვენი შინაგანი/პიროვნული „მე“ და ჩვენი „ნამდვილი არსება“ (ჭეშმარიტი და მარადიული სუბსტანცია). ამის შემდეგ კი, უკვე მივხვდებით, რომ ადამიანს აქვს - სხეული, გონება (ანუ ცნობიერება-ქვეცნობიერის, აზრებისა და გრძნობების სამყარო) და გონიერი პიროვნული „მე“, რომელსაც ბევრი ადამიანი „მარადიულ და გონიერ სულსაც“ უწოდებს. ფაქტიურად, ეს არის ერთდროულად „გონების გამოლვიძებაც“ და „საკუთარი თავის პოვნაც“, რომელიც მილიონობით ადამიანს შორის მხოლოდ რჩეულთა ხვედრია.

საკუთარი თავის გამოლვიძებისა და გაცნობიერების მომენტიდან კი ადამიანში უკვე სულ სხვა პროცესები ინიცირდება - პირველ რიგში ის თავისუფლდება შფოთვისგან, მშვიდდება, ხდება უფრო თავდაჯერებული და შეეგრძნობს მნიშვნელოვან სიახლეებს მის ცხოვრებაში - რომ თითქოს თავიდან დაიბადა, თავიდან სწავლობს ყველაფერს და უკვე განსხვავებული თვალთ ალიქვამს სამყაროს. მას უყალიბდება ასევე რეალობის

მკაფიო განცდა და ასევე მოვლენების თბილესი ხელის უნარი. ასეთ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი უკვე ცდილობს განთავისუფლდეს სტერეოტიპული აზროვნებისგან (სტანდარტულ სიტუაციებში გამოსაყენებელი შაბლონებისგან) და **დაინწყოს უკვე გამოვლინებული და კონტროლს დაქვემდებარებული ფიზიკური გონებით საკუთარი აზროვნების მართვა.**

ჩემი დაკვირვებით, პრაქტიკაში ეს პროცესი ყველაზე კარგად გამოსდით უფრო ისეთ ადამიანებს, რომლებსაც გულმოდგინებასა და მონდომებასთან ერთად გააჩნიათ აგრეთვე **„ფიზიკური აქტივობაც“.** მაგალითად, ამ საქმეში გაცილებით უფრო წარმატებულები არიან **სპორტსმენები, განსაკუთრებით კი აღმოსავლური ორთაბრძოლების მიმდევრები,** რომელთა სპეციალური მომზადების **პროგრამაში შედის თვითშემეცნების აღნიშნული კომპონენტიც.** ამასთან, წარმატებულები არიან ასევე **რელიგიური სფეროს ის წარმომადგენლებიც (სასულიერო პირები), რომელთაც ასკეტურ პრაქტიკასთან ერთად უწყობს ასევე ფიზიკური შრომა და დატვირთვაც.** ცხადია, ესეთი ადამიანები სულიერი განვითარების სულ სხვა საფეხურზე იმყოფებიან და მათ ყველასგან განსხვავებული და გამორჩეული აზროვნებაც აქვთ. აქედან გამომდინარე, შეიძლება ითქვას, რომ **ფიზიკური აქტივობა პირდაპირ ზემოქმედებს თვითშემეცნების პროცესზე** - აუმჯობესებს ხარისხს და აჩქარებს მის ტემპებს.

შენიშვნა: ვარჯიშების შესრულების დროს, **დიდი სიფრთხილით უნდა მოვევიდეთ მის ერთ-ერთ კომპონენტს - გონების აზრებისა და გრძნობებისგან დაცლას, ანუ ე.წ. „ცარიელი გონების“ მიღწევას.** ჩემი აზრით, უშუალოდ ეს ვარჯიში აუცილებელია საკუთარი პიროვნული „მე“-ს დანახვისთვის, რომელიც სხვა გზით ვერ მიიღწევა. იმავდროულად, ის ავითარებს ასევე **აზრების მართვისა და დაბლოკვის უნარებს, ეხმარება ადამიანს სპორტული თუ საბრძოლო ამოცანების მიღწევაში** და ა.შ., მაგრამ მიუხედავად ესეთი დიდი სიკეთეებისა, **მისი ყოველდღიურად ან ხანგრძლივი დროის განმავლობაში კეთება ჩემი აზრით არ არის სასურველი!** ამ პრობლემას, მე ჩემს პირველნიგნშიც ვეხები და ვამბობ, რომ კონკრეტულად **ამ ვარჯიშის**

სისტემატურმა შესრულებამ შეიძლება გამოიწვიოს აბროვნების შექანიზმის შენელება, მოვლენების არაადეკვატური აღქმა და ემოციური დისტალანსი. სწორედ ამის გამო არ მომწონს და ვაკრიტიკებ ინდიუსტური (იგივე - აღმოსავლური) მედიაციის პრაქტიკას, ვინაიდან მის საბოლოო მიზანს წარმოადგენს უშუალოდ - აბრებისგან დაცლილი „ცარიელი გონების“ მიღწევა და „სამყაროს სიცარიელის შეგრძნება“. ჩემი აზრით, ძალიან ცდება ყველა ის რელიგიური თუ ფილოსოფიური მიმდინარეობა, რომელიც ფიქრობს, რომ ადამიანს გონება და აბროვნება არ სჭირდება და საკმარისია მხოლოდ სხეულის გონებით, ანუ სპონტანური აბრებითა და ინსტიქტებით მოქმედება. ახლა, რაც არ უნდა უარყონ მათ ასეთი მიზანსწრაფვა, ის მაინც ფაქტად რჩება, რომ ამ ვარჯიშის სისტემატიურად შესრულება გარდაუვლად იწვევს ასეთ შედეგებს. ამიტომაც მიმაჩნია, რომ ადამიანის გონება და აბროვნება არის ყველაზე ძვირფასი და ღირებული, რაც მას გააჩნია და მის გარეშე ცხოვრება სრული უაზრობაა.

მოკლედ, თუ რამე მსგავსი ვიგრძენით, არ შევშინდეთ, ამ მდგომარეობიდანაც არსებობს გამოსავალი - პირველ რიგში კი, დაუყოვნებლივ შევწყვიტოთ ასეთი ვარჯიშები და დაგვირთოთ გონება პოზიტიური აბრებითა და ემოციებით, ანუ ჩვენთვის საინტერესო და სასიამოვნო განცდებით.

5.3 აბროვნების დიაგნოსტიკა

მეცნიერები აღნიშნავენ, რომ ადამიანს მართავს ცნობიერი და ქვეცნობიერი გონება. ფიზიოლოგიური პროცესების უმრავლესობა ადამიანში ავტომატურ რეჟიმში მიმდინარეობს პროცესის გაუცნობიერებლად. ეს ხდება ქვეცნობიერად ტვინისა და ცენტრალური ვეგეტატური ნერვული სისტემის მეშვეობით. ანუ ადამიანის ყველა გაუცნობიერებელ პროცესს ხელმძღვანელობს და მართავს ქვეცნობიერი გონება. ცნობიერი გონება კი, ანუ ის, ვინც ვგონია ჩვენი თავი, არის მხოლოდ ადამიანის ერთიანი გონების ძალიან მცირე ნაწილი.

მიუხედავად ასეთი თანაფარდობისა, ცნობიერ გონებას დიდი გავლენა აქვს ქვეცნობიერზე და შეუძლია რეალურად მართოს ის. ამ შემთხვევაში, ცნობიერი გონების მართვის ინსტრუმენტი არის - „აზრის ძალა“, რომელსაც განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებენ მეცნიერები. ისინი ირწმუნებიან, რომ ადამიანის გონებაში წარმოქმნილ აზრს გააჩნია უდიდესი ძალა, ხოლო იმ ადამიანში, რომელმაც მიაღწია თვითცნობიერების უფრო მაღალ საფეხურებს, ასეთ აზრს შესაძლოა კიდევ უფრო მეტი ძალაც გააჩნდეს. ხსენებული მეცნიერები იმასაც ამტკიცებენ, რომ „აზრი მატერიალურია“, ის არ ჩანს, მაგრამ არის ადამიანის ტვინში კვანტური პროცესების შედეგად წარმოქმნილი პროდუქტი - ენერჯია, რომელიც უკვალოდ არ ქრება. აზრი მიემართება ქვეცნობიერისკენ და აძლევს მას გარკვეულ დაჯალებებს. ქვეცნობიერი გონება კი იღებს ამ დაჯალებას და ზედმეტი კრიტიკის გარეშე ასრულებს მათ, რაც ავტომატურად აისახება ადამიანის ორგანიზმზე.

აზრები იწვევენ შესაბამის ემოციურ მდგომარეობას და პირიქით - ემოციური მდგომარეობაც განაპირობებს აზრების წარმოშობას, ე.ი. აზრები და ემოციები დაკავშირებულია ერთმანეთთან და ურთიერთგამომწვევ ფაქტორებად გვევლინებიან. ამ საკითხზე საუბარია ასევე ჩემს პირველი წიგნშიც, სადაც (ქვეთავში - „აზრების წარმოშობა (შექმნა)“) აღნიშნულია, რომ ადამიანის ნებისა და ძალისხმევის შედეგად სასურველი აზრების წარმოქმნის საფუძველია - ემოციური მდგომარეობა, განწყობილება, ოცნება, ფანტაზია, წარმოსახვა, კონკრეტულ საკითხზე ფიქრი და ყურადღების კონცენტრაცია (ფოკუსირება). ეს პროცესი ქმნის ახალ აზრებს ან ქვეცნობიერი მესხიერებიდან ცნობიერში გადმოაქვს უკვე შენახული და დაარქივებული აზრები. ე.წ. „გენიალური აზრებიც“ სწორედ ამ პროცესის ნაწილია. უტრირებულად რომ ვთქვათ, სიბრძნე თითქოს საიდანთაც წვეთავს ადამიანის გონებაში და სანამ ჩაივლის და გაუჩინარდება მანამდე უნდა მას დაჭერა და დაფიქსირება. „მუზაც“ ხომ ასეა - თუ მაშინვე არ მოინიშნე, შემდეგ შეიძლება გვიანიც იყოს და აღარც არასოდეს გაგვახსენდეს. ამდენად, თუ სასურველი აზრების წარმოქმნა გვინდა, მაშინ არ უნდა ვიყოთ უემოციო და გაყინული გრძნობების მდგომარეობაში. ემ-

ოციები აღვიძებს და აღძრავს ამრებს და როგორც წესი ის მათი წარმოშობის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ფაქტორად გვევლინება.

საკუთრივ, ემოციური მდგომარეობა კი განაპირობებს ადამიანის ტვინში და შემდეგ მთელ ორგანიზმში შესაბამისი ბიოქიმიური პროცესების ინიცირებას და წარმოქმნის ახალ ქიმიურ ნივთიერებებს, რომელიც აისახება ადამიანის მთელ ორგანიზმზე. აქედან გამომდინარე, ძალზედ მნიშვნელოვანია, თუ როგორი ამრები განვითარდება ადამიანის გონებაში. მაგალითად, ნეგატიური ამრები, რომლებიც იწვევენ სტრესს, შფოთვას, დეპრესიას და ა.შ., გავლენას ახდენს არა მხოლოდ ადამიანის გუნება-განწყობილებასა და ხასიათზე, არამედ მის ჯანმრთელობაზეც. არსებობს ასეთი გამოთქმაც - „ნეგატიური ამრები – ეს არის საწამლავი ადამიანის ორგანიზმში!“. ამიტომ, განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ თითოეულ ამრს და ვისწავლოთ მათი გარჩევა-დახარისხება! უნდა ვიცოდეთ ასევე ისიც, რომ თითოეული ამრი იზიდავს (წარმოქმნის) მსგავს ამრებს და ამით ამსუბუქებს ან ამძიმებს ადამიანის მდგომარეობას. სათანადო სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ ასევე ისეთ ამრებსაც, რომლებიც იწვევენ დაბნეულობას, ბუნდოვანებას და გაუგებრობას.

ჯობიფ მერთი ამბობს, რომ ამრები, რომელსაც სწორად და მისაღებად აღიქვამს ტვინი, კონცენტრირდება „მზის წულში“, სადაც ხდება მისი ფიზიოლოგიურ პროცესებად გარდაქმნა. თვითონ „მზის წულში“ კი, როგორც მან განმარტა არის - ქვეცნობიერის ცენტრალური ორგანო, სადაც თავს იყრის უამრავი ნერვული კვანძი. როგორც ჩანს, ეს ადგილი მართლაც განსაკუთრებულია ადამიანის ორგანიზმში. ალბათ, ამიტომაც იყენებენ მას კონცენტრაციის ერთ-ერთ მთავარ წერტილად „აღმოსავლური ორთაბრძოლების“ ყველა სახეობაში (მაგალითად, შიშის დაძლევისთვის, სპეციალური ვარჯიშების დროს და ა.შ.).

ცხადია, ამრები შეიძლება მოდიოდეს როგორც ჩვენი თავიდან, ისე სხვა ადამიანებისა თუ გარე ფაქტორებისგან. ჩვენი ამოცანა კი მდგომარეობს იმაში, რომ არ დავეშვათ საკუთარი თავის დამაზიანებელი ამრებით ჩვენი გონების გაჭრება! ამ-

რიგად, გონებაში წარმოქმნილი ამრების დაკვირვება და დახარისხება ეს არის ამროვნების დიაგნოსტიკების პროცესი, რომელიც ადამიანის განვითარების გზაზე ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი და საჭირო ეტაპია.

ამასთან, ამროვნების დიაგნოსტიკება, ანუ ამრების გარჩევა-დახარისხება უნდა განხორციელდეს იმ ღირებულებათა სისტემის მეშვეობით, რომელიც ჩადებულია (ჩაპროგრამებულია) ჩვენში ადამიანის სინდისის სახით. შეიძლება ითქვას, რომ სინდისი ეს არის ადამიანის პირველსაწყისი ბუნება და ღირებულებათა ერთობლიობა (ერთგვარი „ბიოკომპიუტერული პროგრამა“), რომელთან მიმართებაშიც ადამიანი ამონებს საკუთარი ამრისა და ქმედების სისწორეს. სინდისს განსაკუთრებული ადგილი უკავია ასევე ქრისტიანობაშიც, სადაც მას იყენებენ კარგისა და ცუდის, კეთილისა და ბოროტის გასარჩევად, ხოლო ის თუ რა ღირებულებებს აერთიანებს ადამიანის სინდისი, ამას უნდა მივხვდეთ ჩვენი - ობიექტური, კრიტიკული და მიუკერძოებელი განსჯის შედეგად, ასევე შინაგანი განწყობილებით, რომელიც დაგვეუფლება იმ მომენტისათვის.

როგორც ვხვდებით, ამროვნების დიაგნოსტიკება თვითდაკვირვების ანუ მედიტაციური პროცესია და საკუთარ თავში ჩაღრმავების გარეშე ვერ მოხერხდება მისი სრულფასოვნად ჩატარება. მეცნიერები ამ პროცესზე (გულისხმობენ - მედიტაციას) ამბობენ, რომ ფაქტობრივად ეს არის - ცნობიერი და ქვეცნობიერი გონების შეხვედრის ადგილი, რა დროსაც ერთიანი გონების ამ ორმა ნაწილმა შეიძლება გულდასმით მოუსმინონ ერთმანეთს და გაცვალონ შესაბამისი ინფორმაცია. ჩემი ამრით კი, თითოეული ადამიანის ცხოვრებაში ასეთი შეხვედრის ადგილი შეიძლება იყოს მაგალითად „სიმზარი“, რა დროსაც ადამიანის ტვინი, საუკეთესო რეჟისორის მსგავსად, მებსიერებაში არსებული სხვადასხვა ამრებისგან (ინფორმაციისგან) თხზავს სცენარებს და ქვეცნობიერის სიღრმეებში ახედებს ცნობიერ გონებას.

ამრების დიაგნოსტიკებისთვის შესანიშნავი ხერხია - მაგალითად, როდესაც ჩვენს ცხოვრებაში რაღაც მნიშვნელოვანი ხდება ან ისედაც, ნებისმიერ დროს, ჩვენი სურვილის მიხედვით, როცა გავგახსენდება ამის გაკეთება, შეიძლება მოვუბ-

რუნდეთ და გვითხოთ ჩვენს თავს - თუ კონკრეტულ მომენტში რა სახის აზრს ვფლობთ - პოზიტიურს თუ ნეგატიურს. ან სულაც, შესაძლებელია იმ მომენტისთვის არც არაფერზე ვფიქრობდეთ და თითოეული აზრი თუ ემოცია სპონტანურად ვითარდებოდეს ჩვენს გონებაში. დაგუკვირდეთ ასეთ მდგომარეობას და თუ აღმოვაჩინთ და შევიგრძნობთ, რომ ეს ვითარება არ არის სასარგებლო და ადეკვატური კონკრეტული სიტუაციისთვის, მაშინ მოვინდომოთ მათი შეცვლა და გამოსწორება. ამისათვის, კი პირველ რიგში უნდა მოვიზილოთ და განვაგვითაროთ ისეთი პოზიტიური აზრები, რომლებიც აამაღლებს ჩვენს გუნებაგანწყობილებას და გაზრდის საკუთარ თავზე ჩვენს წარმოდგენას. შეიძლება მოვიფიქროთ ასევე რაიმე „უნივერსალური აფირმაციაც“, რომელსაც „შელოცვასავით“[Ⓜ] გამოვიყენებთ ყოველ ჯერზე. მეცნიერები უამრავ ასეთ აფირმაციას გვთავაზობენ. მათი მთავარი არსი კი მდგომარეობს იმაში, რომ არ მოგვერიდოს და არ დავიშუროთ საკუთარი თავის მიმართ „საქმბარი და წამახალისებელი სიტყვები“. ერთი სიტყვით, საკუთარ თავში უნდა განვაგვითაროთ მხოლოდ პოზიტიურ-ოპტიმისტური აზრები, მყარად შევინარჩუნოთ ასეთი აზრები და არ დავაბინძუროთ ის სხვა აზრებით, მით უფრო - ნეგატიური ფიქრებით. ეს ხელს შეუწყობს აგრეთვე პოზიტიური აზრების მობილიზებას და დადებითი განწყობილების შექმნას. არ დაგვაგინწყდეს ასევე ისიც, რომ თითოეული აზრი და განწყობილება ყოველთვის უნდა იყოს იმ სიტუაციის და ვითარების ადეკვატური, რომელშიც ჩვენ ვიმყოფებით.

კიდევ ერთი ძალზედ მნიშვნელოვანი კითხვა, რომელიც დიაგნოსტიკის პროცესში უნდა დავუსვათ საკუთარ თავს, ეს არის ის თუ როგორი მოლოდინები გვაქვს კონკრეტულ ვითარებიდან გამომდინარე და ზოგადად, ჩვენი მომავალი ცხოვრების მიმართ. თუ აღმოვაჩინთ, რომ მოლოდინი პესიმიისტურია, მაშინ დაუყოვნებლივ უნდა მივხედოთ ამ საქმეს. მეცნიერები ირწმუნებიან, რომ როგორც წესი - „მოლოდინები მართლდება ხოლმე“. ამიტომ, განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მოვევიდოთ არასასურველ და ნეგატიურ მოლოდინებსაც და ჩავანაცვლოთ ის უფრო პოზიტიური და იმედის მომცემი მოლოდინებით.

და ბოლოს, ამროვნების დიაგნოსტიკების პროცესი მინდა გაგიაზროთ ასევე რელიგიურ ჭრილშიც. საინტერესოა ალბათ რას ამბობს ამ საკითხზე ქრისტიანობა და ასევე სხვა რელიგიები. ამასთან დაკავშირებით მინდა იმის აღნიშვნა, რომ რაც უფრო მეტს ვცნობი ქრისტიანული ცხოვრების წესს და წმინდა მამების გამოცემებს, მით უფრო ვრწმუნდები იმაში, რომ მთელი მათი მოღვაწეობა, მათ შორის - ბოროტ ფიქრებთან, გულისზრახვებთან და ვნებებთან ბრძოლა, ეს არის ამრების პირდაპირი დიაგნოსტიკების, მათი გარჩევა-დახარისხების და გადაწყვეტილებების მიღების პროცესი. მართალია, ამ გზას გადიოდნენ და გადიან ასევე სხვა რელიგიებშიც, მაგრამ ქრისტიანობაში ამ თემას ეძღვნება თითქმის ყველა სასულიერო პირის ქადაგება და სწავლება. ამ სიტყვების დასადასტურებლად მოვიყვან მხოლოდ ერთი წმინდა მამის გადმოცემას - „განაგდე შენგან ნებისმიერი არასწორი მრახვა, მათ ნაცვლად კი, კეთილი ამრებით აივსე. კეთილი მრახვებით განიწმინდება გმები და ლოცვაც მარტივდება” /ღირსი პაისი ათონელი/.

5.4 თვითკრიტიკულობა და ობიექტურობა

ამროვნების პროცესის დიაგნოსტიკების პროცესში ერთმანეთისაგან უნდა გავმიჯნოთ, ასევე პოზიტიური და ნეგატიური ამრები, თუმცა მანამდე აუცილებელია - შევინარჩუნოთ და განვაფიქროთ კრიტიკული ამროვნება. თვითკრიტიკის და ობიექტური შეფასების გარეშე შეუძლებელი იქნება ამრების სწორად დანახვა და შეფასება. უფრო მეტი ობიექტურობისთვის, ცოტა გარედანაც უნდა შევხედოთ საკუთარ თავს, თითქოს სხვა ადამიანის თვალით უნდა დავინახოთ ჩვენი თავი, დავადიდენტიფიციროთ შეცდომები და მოვინდომოთ მათი გამოსწორება. ამასთან, კიდევ ერთხელ გავიმეორებ, რომ თითოეული ამრის შემონახვისა და შეფასებისთვის საომრი ერთეული უნდა იყოს ისევე ჩვენი სინდისი (ადამიანის პირველსაწყისი ბუნება და ღირებულებათა კომპლექსი), რაზეც უკვე გემოთ ვისაუბრე.

თუმცა, იმავდროულად უნდა გვახსოვდეს ისიც, რომ თვით-კრიტიკა და საკუთარი თავის გარედან ყურება დასაშვებია მხოლოდ ზომიერების ფარგლებში, მხოლოდ შემთხვეული დროით და არა მუდმივად! თვითკრიტიკა განსაკუთრებით არასასურველია კომუნიკაციის დროს, გარდა ისეთი შემთხვევებისა, როდესაც ის ატარებს იუმორის ხასიათს. საკუთარი თავის მუდმივი კრიტიკის მდგომარეობაში ჩაყენება და გარედან ყურება ხელს უშლის ადამიანში საკუთარი ამრის ფორმირებას, თავდაჭერებულობას და საბოლოო ჯამში პიროვნების ჩამოყალიბებასაც კი. ამასთან, კომუნიკაციის დროს თვითკრიტიკა აფერხებს მთავარი ამრის გარშემო გონების კონცენტრაციას და იწვევს ყურადღების გაფანტვას ან გაორებას, რაც მთლიანობაში უარყოფითად აისახება კომუნიკაციის ხარისხსა და მის შედეგებზე.

აქედან გამომდინარე, მე ვერ გავიზიარებ ისეთ ფილოსოფიურ თუ რელიგიურ სწავლებას, რომელიც ადამიანის განვითარებისა და სრულყოფის გზად ასახელებს საკუთარი თავის - უკიდურეს კრიტიკას, მოძულებას, დამცირებასა და შეურაცხყოფას, „მე უვარგისი ვარ“, „მე არაფერი შემიძლია“, „მე არაფერს წარმოვადგენ“ და ა.შ. - აი, ასეთი დაბალი თვითშეფასების გამომწვევი ამრები დომინირებს მსგავს სწავლებებში. ზოგიერთი მათგანი კი, უფრო შორსაც მიდის - მიმართავს თვითგვემას (ანუ ფიზიკურად სჯის საკუთარ სხეულს) და ათასგვარ განსაცდელს უწყობს მას. ბევრს ჰგონია, რომ სწორედ ეს არის ნამდვილი განვითარება და სრულყოფილების უმაღლესი მწვერვალი. ჩემი ამრით კი, ესეთი ადამიანი საკუთარი ხელით კლავს თავისავე პიროვნებას, მის პატივსა და ღირსებას. ჩემთვის საერთოდ წარმოუდგენელია ასეთმა ადამიანმა ცხოვრებაში მოახერხოს და შეძლოს რაიმეს გაკეთება, მით უფრო ხალხთან თანასწორი ურთიერთობა და მათთან ადაპტირება. ამიტომაც ვფიქრობ, რომ საკუთარი თავის დამცირება და მოძულება არ შეიძლება იყოს განვითარების სწორი გზა!!! ზოგჯერ მგონია, რომ ადამიანთა „ფსიქიკაზე შემოქმედების ასეთი სისტემა“ სპეციალურად მოიფიქრეს, ვილაცამ უზარმაზარი შრომა ჩადო ამ-აში და მას ჰყავს კონკრეტული ავტორიც.. ეს ყველაფერი კი გაკეთდა იმისთვის, რომ „ვილაცას“ ასეთ საცლდავ, საგალა-

ლო, მონურ-მორჩილებასა და დაბეჩავებულ მდგომარეობაში ეხილა ადამიანთა მოღვმა.. ასეთი სწავლების შემცველი ელემენტები, უფრო სწორად მისი ცალკეული მქადაგებლები, ჩვენ შეიძლება შევნიშნოთ თითქმის ყველა მსხვილ რელიგიაში და მათ შორის ქრისტიანობაშიც, მაგრამ მინდა ვთქვა, რომ ჩემი თვალით დანახული ქრისტიანობა აბსოლუტურად სულ სხვა რამეს ქადაგებს, რომ - ჩვენ ვართ ღმერთის საყვარელი შვილები და იმავდროულად მისი მეგობრებიც, რომ ღვთის სული სუფევს ჩვენში და ა.შ.. როცა იესო ქრისტეს ესეთ უძვირფასეს სიტყვებს ვისმენ - გული სითბოთი და სიყვარულით მევსება.. ერთხელ და სამუდამოდ გავიგოთ და დავიმახსოვროთ ის მარტივი ჭეშმარიტება, რომ - ქრისტიანობა ქადაგებს ადამიანის თავისუფლებას და არა მონობას! უფრო მეტიც, მონობას ჩვენგან არც ღმერთი ითხოვს, ვინაიდან შეუძლებელია არსებობდეს ნამდვილი სიყვარული მონასა და ბატონს შორის, ამის შესახებ, ჩემზე უფრო ვარგად ამბობს თვითონ იესო ქრისტე: „უკვ-ვე აღარ გინოდებთ მონებს, ვინაიდან მონამ არ იცის, რას აკეთებს მისი ბატონი; არამედ მეგობრებს გინოდებთ, რადგანაც გაუწყობ ყველაფერი, რაც მსმენია მამაჩემისგან“ (იოანე 15:15). სწორედ ამიტომაც მწამს და მჯერა, რომ ჩვენ დავიბადეთ ბენიერებისთვის და არა საკუთარი თავის დამცირებისა და ტანჯვისთვის!!! (შენიშვნა: ეს პრობლემა რომ რეალური და არსებითი რომ არ ყოფილიყო, მაშინ ამდენ ღროს არ დავუთმობდი მას).

5.5 პოზიტიური და ნეგატიური აზროვნება

როგორც აღინიშნა, აზრები უდიდეს გავლენას ახდენენ ჩვენს ცხოვრებაზე. სინამდვილეში ჩვენ ვართ ისეთები და ვქმნით ისეთ რეალობას ჩვენს გარშემო, როგორც ჩვენ ვფიქრობთ. რა თქმა უნდა ეს ყველაფერი მოდის ადამიანის აზროვნების ტიპებიდან, რომლის ჩამოყალიბებაც ჩვენი დაბადებისთანავე იწყება. ამ პროცესში მონაწილეებს ჩვენი უშუალო

გარემოცვა და განსაკუთრებით ისეთი ვიწრო სოციალური წრე, სადაც ჩვენ ვიმრავლებით (ოჯახი, ბაღი, სკოლა, სპორტი, უბანი და ა.შ.). სწორედ ბავშვობის ასაკიდან იწყება ჩვენში პოზიტიური თუ ნეგატიური ამრების კულტივირება და ასევე ჩვენთვის დამახასიათებელი სპეციფიკური ამროვნების გამოძენვა. ხშირად ჩვენ ვერც კი ვამჩნევთ თუ რამდენ ნეგატიურ ამრს ვიღებთ ყოველდღიურად ან ვღებთ სხვა ადამიანებში, თუნდაც ჩვენს შვილებში – მუდმივად ვაკრიტიკებთ, ვამცილებთ, მათ ნაცვლად ვიღებთ გადაწყვეტილებებს, არ გვაქვს მათი ნდობა, ათასგვარი საფრთხეებით ვაშინებთ და არ ვაძლევთ მათ თავისუფლების ელემენტარულ შეგრძნებას. ერთი სიტყვით, გზრდით მათ მორჩილ და სხვის გადაწყვეტილებებზე დამოკიდებულ დაკომპლექსებულ ადამიანებად. ანუ ფაქტობრივად ვახდენთ მათი ამროვნების ნეგატიურ პროგრამირებას, ხოლო მოგვიანებით კი გვიკვირს თუ ზრდასრულობის ასაკში რატომ არიან ისინი ასეთი უსუსურები და უუნაროები.

რა თქმა უნდა ამროვნების ტიპი ზრდასრულობის ასაკშიც განიცდის ცვლილებას. ჩვენ ყოველდღიურ რეჟიმში ვიღებთ ან ვქმნით უამრავ პოზიტიურ თუ ნეგატიურ ამრს და მყარად ვინახავთ მათ ჩვენს მეხსიერებაში. შესაბამისად, ჩვენი ამროვნება მუდმივად განიცდის ცვლილებას და მასზე დიდ გავლენას ახდენს ასევე ინფორმაციის მიღების საშუალებები - ჩვენი გარემოცვა, საინფორმაციო სივრცე - ტელევიზია, ინტერნეტი და ა.შ.

რაც არ უნდა გასაკვირი იყოს, ამროვნებაზე დიდ გავლენას ახდენს ასევე ჩვენი ყოველდღიური იერსახე და ჩაცმულობაც კი. ის ასტიმულირებს გარკვეული ტიპის ამროვნებას და ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს გუნება-განწყობილებაზეც - ამალღებს ან აუარესებს მას. მაგალითად, მოწესრიგებული იერსახე და ჩაცმულობა როგორც წესი ამალღებს ჩვენს გუნება-განწყობილებას, ხოლო მოწესრიგებლობა, პირიქით - იზიდავს ნეგატიურ ფიქრებს. გარდა ამისა, ჩაცმის სტილი და იერსახე განაპირობებს ასევე თავისუფალ ან შეზღუდულ (სტერეოტიპულ) ამროვნებასაც, გარკვეული ქცევების ნახალისებას ან პირიქით - თავის შეკავებას, აკრძალვას და ა.შ. ეს კარგად იკითხება მაგალითად ადამიანებზე, რომლებიც ატარებენ ერ-

თვგაროვანი ტიპის ტანსაცმელს (უნიფორმას), მაგალითად - სამხედროს, პოლიციელის, ექიმის, სასულიერო პირის ან სხვა პროფესიის წარმომადგენლის ტანსაცმელს. ცხადია, ასეთი კატეგორიის ადამიანებს აქვთ მათი პროფესიისთვის დამახასიათებელი სპეციფიკური ამროვნება და აქედან გამომდინარე შესაბამისი თვითშეზღუდვებიცა და აკრძალვებიც. მოკლედ, ამით იმის თქმა მინდა, რომ ეს ფაქტორიც აშკარად გემოქმედებს ჩვენს პიროვნებაზე და ქმნის პოზიტიური და ნეგატიური ამროვნების წინაპირობებს.

მეცნიერები ირწმუნებიან, რომ პოზიტიური ამროვნება კარგი ჯანმრთელობის და წარმატების საწინდარია, ხოლო ნეგატიური - პირიქით. ამიტომ, ძალზედ მნიშვნელოვანია ვისწავლოთ ამრების გარჩევა და დახარისხება - პოზიტიურია ის თუ ნეგატიური და არ დავუშვათ ჩვენთვის დამაზიანებელი ამრებით გონების გაჭერება. ქვემოთ მე ჩამოვთვლი პოზიტიურ და ნეგატიურ ამრებს, რომლებიც ჩემი ამრით დაგვეხმარება აღნიშნული პროცესის სწორად დაგვემვასა და ორგანიზებაში.

თუმცა, ამრების გადარჩევა და დახარისხება ჩვენ ისე არ უნდა გავიგოთ, რომ ეს არის მკაცრად განსაზღვრული ღოგმა, რომლის დარღვევა ან გადახვევა არ შეიძლება. ამაზე გაცილებით უფრო მთავარი და მნიშვნელოვანი არის ის, რომ ჩვენი ამროვნება არ მოექცეს შეზღუდულ ჩარჩოებში და არასდროს დაგვარგოთ თავისუფლებისა და რეალობის შეგრძნება. ამიტომ, აქ წარმოდგენილი რეკომენდაციები ჩვენ უნდა გავიგოთ, როგორც სტანდარტულ სიტუაციებში კარგი რჩევა და დარიგება. აქედან გამომდინარე, ყოველთვის უნდა ვიყოთ მოვლენების მიმართ ადეკვატურები და პირველ რიგში მივიღოთ ისეთი გადაწყვეტილებები, რომელიც აუცილებელი იქნება ჩვენი უსაფრთხოებისა და გადარჩენისთვის. მაგალითად, ამრი შიშის შესახებ, რომელიც შეიძლება იყოს არა მოგონილი, არამედ რეალური საფრთხის გამოძახილი და გამოწვეული იყოს თვითგადარჩენის ინსტიქტით, კი არ უნდა დავაიგნოროთ და დავბლოკოთ, არამედ უნდა ვიმოქმედოთ ასეთი ამრის ადეკვატურად და თავიდან ავიცილოთ მოსალოდნელი საფრთხეები. იგივე შეიძლება ითქვას, მაგალითად ისეთი ამრის შესახებ, რომელსაც მოჰყვება მსუბუქი დაძაბვა ან აგრე-

სია - ზოგჯერ ასეთი გარემოება ადამიანმა შეიძლება გამოიყენოს საკუთარი მოტივაციის ასამაღლებლად და მიზნის მისაღწევად. ამასთან, ასეთი მიდგომა გასათვალისწინებელია არა მხოლოდ ნეგატიური, არამედ პოზიტიური ამრების მიმართაც. მაგალითად, ზედმეტმა სითამამემ და გამბედაობამ რიგ შემთხვევაში შეიძლება ხიფათიც შექმნას და სულაც არ იყოს ის პოზიტიური და მოსაწონი ამრი, ხოლო უმომო და გადაჭარბებულმა თანადგომამ კი შეიძლება აქეთ დასახმარებელ მდგომარეობამდე მიიყვანოს ადამიანი. აქედან გამომდინარე, კიდევ ერთხელ გავიმეორებ, რომ ამრების გადარჩევის და დახარისხების პროცესს ჩვენ უნდა მივუდგეთ იმ პრინციპით, რომ არ დაგვარგოთ რეალობის შეგრძნება და ვიყოთ ყოველთვის ობიექტურები და ადეკვატურები.

(ა) პოზიტიური ამროვნება

ზოგადად რომ ვთქვათ, პოზიტიურია ნებისმიერი ისეთი ამრი, რომელიც იწვევს ადამიანში - კმაყოფილების, ბედნიერების, სიამოვნების, სამართლიანობის, სიძლიერის, თავისუფლების, ჰარმონიის, განვითარებისა და თავდაჭერებულობის შეგრძნებებს, მათ შორის ამრი:

- მშვიდობის და საყოველთაო კეთილდღეობის შესახებ;
- სიკეთის, დახმარებისა და თანადგომის შესახებ;
- სამყაროს სიყვარულის, მათ შორის საკუთარი თავის სიყვარულის შესახებ;
- სილამაზის, ესთეტიკის და სიამოვნების შესახებ;
- ჯანმრთელობის, გაძლიერებისა და განვითარების შესახებ;
- შემეცნების, ცნობისმოყვარეობისა და ინტერესების გაღვივების შესახებ;
- აქტიურობის, წარმატების და მიზნისკენ სწრაფვის შესახებ;
- პატივისცემის, დაფასების, მაღლიერების, შექების, წახალისებისა და მოტივაციის ამაღლების შესახებ;

- საკუთარი თავის ზომიერი კრიტიკის, ობიექტურობის განცდის და იუმორის შესახებ;
- სითამამის და გამბედაობის შესახებ;
- ხარჯების ეკონომიურობისა და რაციონალურობის შესახებ;
- თავმდაბლობის, შემწყნარებლობისა და მიმტევებლობის შესახებ;
- წინდახედულობის და საფრთხეების თავიდან აცილების შესახებ;
- და ა.შ.

ამ ჩამონათვალიდან რა თქმა უნდა ყველა ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგრამ ცალკე მინდა გამოვყო ისეთი პოზიტიური აზრი, როგორიც არის - „თანადგომა და სოლიდარობა“. ზოგს ჰგონია, რომ თუ მხოლოდ საკუთარ თავზე იბრუნებს ეს საკმარისი იქნება მისი განვითარებისა ან სულიერი გადარჩენისთვის. ცხადია, ასეთი აზრი ცალსახად ეგოისტური და მიუღებელია. თანადგომა და სოლიდარობა ადამიანის ბუნებიდან (მისი არსიდან/პირველსაწყისიდან) მოდის, ეს არის ადამიანის უმთავრესი მისია და მისი ძირითადი დანიშნულებაც!!! ჩვენ ყოველდღიურად ვხედავთ თუ როგორ სამყაროში ვცხოვრობთ, სადაც ხშირია უსამართლობა და განუკითხაობა, სადაც ძლიერი ჩაგრავს სუსტს, არსებობს სისასტიკე, დაუნდობლობა და ა.შ., მაგრამ ამ ჩაკეტილი წრიდან მხოლოდ ადამიანს ხვდა წილად ის ბედნერება, რომ გაარღვიოს ეს სივრცე, შეცვალოს საკუთარი ცხოვრება და იბრუნოს სამყაროში მშვიდობის, სამართლიანობისა და კეთილდღეობის დამკვიდრებისთვის. სწორედ ადამიანს მიეცა ასევე იმის შესაძლებლობაც, რომ თანადგომა და სოლიდარობა გამოუცხადოს გაჭირვებაში მყოფ სხვა ადამიანს და ზოგადად - ყველა ცოცხალ არსებას, დაიცვას ასევე სამყაროში ბალანსი და სამართლიანობა და ა.შ.. ამიტომ, თანადგომასა და სოლიდარობაზე უფრო დიდი სიკეთე ჩემი აზრით არ არსებობს!!! მათ გარეშე ვერც ერთი სახელმწიფო და საზოგადოება ვერ იარსებებს. იმავედროულად, ეს არის ადამიანის ყველაზე დიდი სახელმწიფოებრივი და მოქალაქეობრივი მოვალეობაც. ამაზე საუბრობდნენ სწორედ კაცობრი-

ობის უდიდესი მოაზროვნე ადამიანები და ერის სულიერი მამებიც. მაგალითად, ილია ჭავჭავაძე ასე გადმოგვცემს ამ გენი-ალურ იდეას - „კაცად მაშინ ხარ საქები, თუ ეს წესი წესად დარგე: ყოველ დღესა შენს თავს ჰკითხო, - აბა მე დღეს ვის რა ვარგე?“. მართლაც, ძალიან მნიშვნელოვანია იმის განცდა, რომ ჩვენ გარშემო ძალიან ბევრი მათგანი დახმარებას საჭიროებს და თუკი ვცდილობთ უკვე მათ დახმარებას და რაღაც გამოგვდის, მაშინ ეს არის უკვე ჩვენი მალალი თვითშეგნებისა და საკაცობრიო დონის აზროვნების ნიშანი. ამ საკითხთან დაკავშირებით მახსენდება კიდევ ერთი ჩვენი სახელოვანი მწერლის ჭაბუა ამირეჯიბის საკმაოდ ცნობილი და დაუვინყარი სიტყვები ნაწარმოებიდან „დათა თუთაშხია“ - „ვინც ღმერთს განუდგა, ვინც კაცთათვის არ აღასრულა ის, რისი აღსრულებაც ძალუძს, ვინც ღვთის შვილს განსაცდელში ხელი არ გაუწოლა - იგი ლაჩარია!“

ნიშანდობლივია, რომ ამ საკითხის მიმართ, მსოფლიოს რელიგიებსაც განსაკუთრებული დამოკიდებულება აქვთ. თანადგომა და სოლიდარობა ერთ-ერთ უმაღლეს ღირებულებად ითვლება - ქრისტიანობაში, ბუდიზმში და შესაძლოა სხვა კონფესიებშიც. უშუალოდ ქრისტიანობაში კი, თანადგომასა და სოლიდარობას გამორჩეული ადგილი უკავია. ამის მაგალითს იძლევა უშუალოდ იესო ქრისტე, რომელიც სულიერ სისუფთავებზე და რელიგიურ მსახურებაზეც კი უფრო მალა აყენებს თანადგომისა და ურთიერთდახმარების ვალდებულებას. კერძოდ, იესო თავის წიაღში არ მოიაზრებს მათ, ვინც დახმარების ხელი არ გაუწოდა სხვა ადამიანს (ვინც არ დააპურა, წყალი არ მიანოდა და ა.შ.). მისი სიტყვებია - „ჭეშმარიტად გეუბნებით თქვენ: რითაც შეეჩიეთ ერთს ამ ჩემს მცირე ძმათაგანს, იმით მე შემეწიეთ“ (მათეს სახარება, თავი 25:33-46).

პოზიტიურ აზროვნებაზე საუბრისას არ შემოიძლია გვერდი ავუარო ასევე საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქ ილია II-ის ძალიან საინტერესო ლექსს, რომელმაც ჩემი ყურადღება მიიქცია აღნიშნულ საკითხებზე მუშაობის პროცესში. ჩემი აზრით, ეს არის პოზიტიური აზროვნების უძლიერესი და შეიძლება ითქვას ერთ-ერთი საუკეთესო მოტივატორიც, რომელიც არ აძლევს ადამიანს ცხოვრებაზე ხელის ჩაქნევისა და უიმედობ-

აში გადავარდნის საშუალებას. მთავარია, რომ ადამიანი მიენ-
დოს უფალს და მის ცხოვრებაში ღმერთი თვითონ დაალაგებს
ყველაფერს - მისცემს მას სულიერ საზრდოს (ნუგეშს), ხელს
მოუმართავს ცხოვრებაში და ა.შ.. მე მინდა ჩემს წიგნშიც გად-
მოვიტანო ეს შესანიშნავი სიტყვები და საშუალება მიცვე
მკითხველს, რომ ცოტა სხვა თვალით შეხედოს ამ შემოქმედე-
ბას და გაიაზროს ის სწორედ პოზიტიური ამბროვნების ჭრილში:

საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქ ილია II-ის ლექსი

(ბ) „ყველაფერი კარგად იქნება“

ნუ დაეცემი, სულს ნუ იტანჯავ, ტანჯვა ყოველთვის ფიქრით
ინწყება.

იფიქრე კარგი და დაინახავ, რომ ყველაფერი კარგად
იქნება!

როგორც ისწავლი სამყაროს ხედვას, შენი ცხოვრებაც
ისე იქნება.

გულს ნუ გაიტეხ, გნამდეს უფალის და ყველაფერი კარგად
იქნება!

ტყუილ-უბრალოდ ღელავა და შიში განა ვერ ატყობ, რომ
არ გიხდება;

ნუ შიშობ, უფლის იწამე მარად და ყველაფერი კარგად
იქნება!

როცა ვარდები დეპრესიაში და შენი ტანჯვა ატყობ ინწყება,
მაშინ მოუხმე თვით შთაგონებას თქვი, ყველაფერი კარგად
იქნება!

რომც დაგარწმუნონ, შენ ილუპები, შენი სიცოცხლის ნუთი
ითვლება

რწმენას მოუხმე და შენ იხილავ, რომ ყველაფერი კარგად
იქნება!

თუ ცოდვები გაქვს, სულით დაეცი, ღმერთი არ გტოვებს,
შენსკენ იხრება;

ის მონყალეა ყველა ცოდვილის და ყველაფერი კარგად იქნება!

როდესაც იმედს აზრი აღარ აქვს და შენი გული ბოლმით იცხება,

ერთადერთია, რაც გადაგარჩენს, თქვი: **ყველაფერი კარგად იქნება!**

დიდი ნიჭია თავშეკავება. ნიჭით სიბნელე ნათლით იცვლება,

როცა ამ ნიჭს ფლობ, შენ უკვე იცი, რომ ყველაფერი კარგად იქნება!

როცა ირწმუნებ სიტყვების ძალას და ეს სიტყვები შენთვის იფრქვევა,

სხვებს აუხსენი და შთააგონე. რომ ყველაფერი კარგად იქნება!

როდის იქნება? როგორ იქნება? როცა კითხვები გულში ისმება,

ნუ უფიქრდები უაზრო კითხვებს, ღმერთის წყალობით.
ყველაფერი კარგად იქნება.

(გ) ნეგატიური აზროვნება

ნეგატიურია ნებისმიერი ისეთი აზრი, რომელიც იწვევს - საკუთარ თავზე გადაჭარბებულ წარმოდგენას ან პირიქით - უსუსურობის, უუნარობის, უძლურების, თავისუფლების დაკარგვის, დაბნეულობის, დანაშაულის შეგრძნების, დაძაბულობის, მორჩილებისა და დაბალი თვითშეფასების შეგრძნებას, მათ შორის აზრი:

- შიშის, სტრესის და დაძაბვის შესახებ;
- ამპარტავნების, შურის, ბოლმისა და განკითხვის შესახებ;
- აგრესიის, მრისხანებისა და ცინიზმის შესახებ;
- სიბოროტის, სხვისი დაჩაგვრისა და დაზიანების შესახებ;
- ამორალობისა და გარყვნილების შესახებ;

- ცილისნამების და ეჭვიანობის შესახებ;
- ანგარების, სიძუნწის და მფლანგველობის შესახებ;
- უსაქმურობის და ბედზე მინდობის შესახებ;
- დ ა შ.

ამასთან, განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ ისეთ ნეგატიურ აზრებს, რომელიც ადამიანს უკარგავს თავისუფლებას - ანუ თავისუფალი მოქმედების სივრცეს. რაც არ უნდა გასაკვირი იყოს, ზოგჯერ მსგავსი რამ შეიძლება მომდინარეობდეს სწორედ იმ სოციალური წრიდან (ოჯახი, სკოლა, სპორტი, ქუჩა და ა.შ.), რომელსაც ჩვენ ყველაზე უახლოეს გარემოდ ვთვლით. სხვადასხვა მოტივაციიდან გამომდინარე, შესაძლებელია ასეთმა სოციალურმა წრემ დაგვიწესოს ისეთი მიუღებელი და არაობიექტური შეზღუდვები, რომელმაც დაგვაკარგვინოს თავისუფლება და საერთოდ ცხოვრების ინტერესიც კი. ამის საილუსტრაციოდ მე მოვიყვან მხოლოდ ორ მაგალითს:

1) როდესაც ოჯახი, სკოლა ან სხვა სოციალური წრე - ყოველთვის თვითონ „კარნახობს“ ადამიანს მისთვის სასურველ ქცევას და არ აძლევს მას საკუთარი შეხედულების მიხედვით გადანწყვეტილების დამოუკიდებლად მიღების შესაძლებლობას; და

2) როდესაც იგივე წრე ან სხვა ე.წ. „გაფლენიანი ადამიანები“ - უხეშად ერევიან ადამიანის პირად ცხოვრებაში და იდენტოლოგიური ხელკეტებისა თუ ბერკეტების გამოყენებით ართმევენ მას ელემენტარულ თავისუფლებას. ასეთი ქცევის მოტივატორი კი შეიძლება იყოს ბევრი რამ, მაგალითად - ბუღინგი, კრიმინალური ამროვნება და ა.შ. რაც არ უნდა გასაკვირი იყოს, ამის განმაპირობებელი ფაქტორი შეიძლება იყოს აგრეთვე მცდარი რელიგიური წარმოდგენებიც.

საერთოდ, რელიგია განსაკუთრებული მოვლენაა ადამიანის ცხოვრებაში. ის ეხება მის უფაქიზეს სულიერ სამყაროს და ყველაზე მძაფრად აღიბეჭდება ადამიანის ცნობიერებაში. სწორი ხედვის შემთხვევაში, მან ადამიანს შეიძლება მოუტანოს უდიდესი ბედნიერების განცდა, სიმტკიცე, მოტივაცია და ა.შ., ხოლო მისი არასწორად გაგების შემთხვევაში კი პირიქით - დიდი უბედურება და ტრაგედიაც!!! ამასთან, ყველა რელიგი-

ას აქვს თავისი მოთხოვნები - სავალდებულო ქცევის წესები და დოგმატები, რომელსაც უსიტყვოდ ემორჩილებიან მათი მიმდევრები. ანუ, რელიგიები ადამიანებს განუსაზღვრავენ გარკვეული მოქმედების ფარგლებს და შემდეგ, პირდაპირ თუ ირიბად აკონტროლებენ აღნიშნულ პროცესებს. სრულიად განსხვავებულ მდგომარეობასთან გაქვს საქმე ქრისტიანული რელიგიის შემთხვევაში. სხვა კონფესიებისგან განსხვავებით მხოლოდ მას აქვს იმის რეალური ბერკეტი და შესაძლებლობა, რომ კიდევ უფრო ღრმად ჩაიხედოს სხვა ადამიანის სულიერ სამყაროში და გაიგოს აბსოლუტურად ყველაფერი მის შესახებ. უფრო მეტიც, მას შეუძლია ჩანვდეს მის ყველაზე დაფარულ ფიქრებსაც კი და მთლიანად აკონტროლოს ამროვნების პროცესი. არც ერთ სხვა რელიგიას, საკუთარი წევრების მიმართ მსგავსი ინტერესი არ გააჩნია. თუმცა, ჩვენ ესე უნდა გავიგოთ ეს მოცემულობა, რომ ქრისტიანობას რა თქმა უნდა აელვავებს ეს საკითხი და მისთვის სულ ერთი არ არის თუ როგორი სულიერი მდგომარეობა ექნება მის სამწყსოს. ამის შესაძლებლობას ნამდვილად იძლევა მაგალითად - „მონანიების და აღსარების ინსტიტუტი“, მაგრამ, როგორც გვხვდება, ეს ერთდროულად დიდი ძალაუფლებაც არის და იმავედროულად კიდევ უფრო მეტი პასუხისმგებლობაც. ამიტომ, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ ვის ხელში აღმოჩნდება „ადამიანების სულიერი სამყარო მართვის“ ასეთი ძლიერი ინსტრუმენტი. ჩემი აზრით, პირველ რიგში, ასეთ ძალაუფლებას არ უნდა ფლობდნენ ისეთი ადამიანები, რომელთაც არა აქვთ ხალხის - ნდობა, კეთილსინდისიერება, პატიოსნება და ავტორიტეტი. აღნიშნული ინსტრუმენტი არ უნდა გამოიყენონ ხალხის „ტოტალური კონტროლისთვის“, რისი მცდელობაც, როგორც წესი, თითქმის ყველა „რეპრესიულ რეჟიმს“ და „არაკეთილსინდისიერ მმართველს“ ჰქონია ხოლმე. ამის ნათელი მაგალითია თუნდაც „საბჭოთა პერიოდი“, როდესაც ბოლშევიკური ხელისუფლება უხეშად ერეოდა რელიგიის საკითხებში. ხელისუფლების სათავეში ათეისტურ ტალღაზე მოსულმა „საბჭოთა ბრბომ“, თავდაპირველად აირჩია რელიგიების პირდაპირი განადგურების გზა, რასაც თან სდევდა ტაძრების მასობრივად ნგრევა და მორჩმუნე ადამიანების ლიკვიდაცია -

რებრესიები. მოგვიანებით კი, საბჭოთა ბელადებმა შეცვალეს ასეთი ხისტი ანტირელიგიური პოლიტიკა და აირჩიეს ერთი შეხედვით, „ორივე მხრისთვის ხელსაყრელი“ და უფრო მისაღები გზა - სახელმწიფოსა და რელიგიებს შორის „თანამშრომლობა“. მართალია, ამ ახალმა პოლიტიკამ „გადარჩენის შესაძლებლობა“ მისცა რელიგიურ ორგანიზაციებს, მაგრამ მეორე მხრივ, გაზარდა ხელისუფლების მიერ აღნიშნულ სფეროზე ტოტალური კონტროლის შესაძლებლობები და იმაგდროულად მოახდინა ასეთი ორგანიზაციების სრული დისკრედიტაცია. აღნიშნული ისტორიული პერიპეტეების დასადასტურებლად შეიძლება მოვიყვანოთ მაგალითად 1917 წელს საქართველოს ეკლესიის ავტოკეფალიის აღმდგენი პატრიარქის - ლეონიდე ოქროპირიძისა და მის შემდეგ მოღვაწე პატრიარქის - ამბროსი ხელაიას მიმართ განხორციელებული მკაცრი რებრესიები. საბჭოთა ხელისუფლება დაუნდობლად გაუსწორდა მათ, მაგრამ მათ შემდეგ, უკვე საბჭოთა ყაიდაზე მოქცევის მსურველი, ე.წ. „ეკლესიის რეფორმატორი“ პატრიარქების მიმართ, ბოლშევიკების პოლიტიკა ამკარად ლოიალური და ლმობიერი ჩანდა. მომდევნო წლების განმავლობაში, რელიგიური ორგანიზაციები უკვე პირდაპირ ჩაჯდნენ საბჭოთა კავშირის უსაფრთხოების არქიტექტურაში და შემდგომში მათ არაერთხელ დაადასტურეს კიდევ აღნიშნული სისტემის მიმართ საკუთარი ერთგულება და უღალატობა. ამ მხრივ, ძალიან მწარედ მახსენდება საქართველოში განვითარებული 1991-1992 წლების ცნობილი მოვლენები, როდესაც არც ერთმა რელიგიურმა ორგანიზაციამ არ დაგმო უკვე მოდერნიზებული რუსული იმპერიის მიერ საქართველოს ეროვნული ხელისუფლების დამხობა, რა დროსაც გამოყენებული იყო ასევე ისეთი ძლიერი „საბჭოთა ინსტიტუტები“, როგორც იყო - აგენტურა, კრიმინალური სამყარო და წითელი ინტელიგენცია.

მართალია, ცოტა გამიგრძელდა ეს სიტყვა და სხვა მიმართულებითაც წავედი, მაგრამ თქვენთვის უფრო მეტი ინფორმაციის მოწოდების ინტერესიდან გამომდინარე, არ შემეძლო გვერდი ამეგლო ჩვენი ისტორიისთვის ესოდენ მგრძობიარე და მტკივნეული პერიოდისთვის. არ მინდა, რომ ვიღაცის შეღამაზებულ და ყალბ ისტორიებს დაუჭეროთ და მინდა იცოდ-

ეთ სრული სიმართლე. ჩემმა თაობამ განსაკუთრებით მტკივნეულად გადაიტანა 1991-1992 წლების „სახელმწიფო გადატრიალება“ - ე.წ. თბილისის ომი“ და უკვე მის შემდეგ განვითარებული სამხედრო კონფლიქტები - სამეგრელოში, აფხაზეთსა და სამაჩაბლოში. ეს პერიოდი, ჩემი თაობისთვის მუდამ დარჩება „წარუშლელ იარად“ და „ოცნებების ნამდვილ სასაფლაოდ“. ამ დროს მე ჯერ კიდევ 17 წლის გიყავი.

ამ ნაწილში მე უფრო სხვა რამის თქმა მსურდა - მინდოდა მესაუბრა ისეთ მნიშვნელოვან საკითხზე, როგორიც არის მაგალითად - რელიგიური წესები და ნორმები, რომლებიც უსაფუძვლოდ ზღუდავენ ან პირდაპირ კრძალავენ ადამიანის თავისუფლებას. ამაში მე მოვიაზრებ ისეთ უსამართლო შეზღუდვებსა და აკრძალვებს, რომელიც შესაძლოა ვრცელდებოდეს თუნდაც ისეთი უნყინარი აქტივობების მიმართ, როგორიც არის - სპორტი, ხელოვნება, მუსიკა, ცეკვა, მხიარულება, გართობა და ა.შ. ჩემი აზრით, უშუალოდ ამ მოტივით ადამიანის თავისუფალი ნების შეზღუდვა ყველაზე მეტად არის შემაშფოთებელი, გინაიდან მას გააჩნია ადამიანის სულიერ სამყაროზე ყველაზე მძლავრი ზემოქმედების და მარწუხების მყარად მოჭერის უნარი. უფრო მეტიც, ასეთი შეზღუდვები პირდაპირ იწვევენ ადამიანის სრულ პარალიზებას, დეაქტივაციას და დემოტივაციას. ასეთ ადამიანს ცხოვრებაში უკვე აღარაფრის ინტერესი აღარ ექნება. დეაქტივრად, ის უვარგისი ხდება რეალური ცხოვრებისთვის და ემსგავსება უკვე ცოცხალ-მკვდარ არსებას. ადამიანის ასეთ მძიმე ყოფასა და მდგომარეობაზე მახსენდება ჩვენი სახელოვანი მწერლის ნიკოლოზ ბარათაშვილის ლექსად ნათქვამი ფრაზა – „არც კაცი ვარგა, რომ ცოცხალი მკვდარსა ემსგავსოს, იყოს სოფელში და სოფლისთვის არა იბრუნვოს“ („ფიქრნი მტკვრის პირას“). თუმცა, მაღლობა ღმერთს, რომ ასეთ „ბრძნულ აზრებს“ ყველა სასულიერო პირი არ აფრქვევს.

5.6 ადამიანის ჰარმონიული მდგომარეობა

ადამიანის ჰარმონიულობა გულისხმობს ისეთ მდგომარეობას, როდესაც ადამიანის ცნობიერი და ქვეცნობიერი სრულად უგებენ ერთმანეთს ან სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ ადამიანის ყველა შემადგენელი - სხეული, გონება და პიროვნული „მე“ ჰარმონიულად ურთიერთობენ ერთმანეთთან. ამ შემთხვევაში, ცოტა უტრირებასაც მოვახდენ, რომ კიდევ უფრო გასაგები იყოს თუ რა მაქვს მხედველობაში - ცხადია სხეულსა და გონებას თავისი მოთხოვნილებები გააჩნიათ. ისინი მიისწრაფვიან სრული თავისუფლებისკენ და ცდილობენ საკუთარი მოთხოვნილებების მსახურად გააქციონ ადამიანის პიროვნული „მე“. მაგალითად, სხეული ყოველთვის თავისი სიამოვნებისკენ მიისწრაფვის, ხოლო გონება - უკონტროლო ფიქრებისკენ. პიროვნული „მე“-ს ამოცანა კი მდგომარეობს იმაში, რომ დაიმორჩილოს (დაიმეგობროს) ორივე მათგანი და შეძლოს ერთიანობისა და მთლიანობის მიღწევა. თუმცა, დამორჩილება ჩვენ ისე არ უნდა გავიგოთ, რომ პიროვნულმა „მე“-მ კარი დაუხშოს და უგულვებელყოს სხეულისა და გონების ყველა მოთხოვნილება. ადამიანი რა თქმა უნდა მატერიალური სამყაროს ნაწილია. ამიტომ, პიროვნული „მე“ ვალდებულია მოუსმინოს საკუთარი არსების მატერიალურ ნაწილსაც - სხეულსა და გონებას.

ზოგიერთი ფილოსოფიისა თუ რელიგიის მიმდევარი ფიქრობს, რომ სულიერი განვითარების გზა ეს არის ყოველგვარი ხორციელის უარყოფა, საკუთარი სხეულის დათრგუნვა და მასთან პირდაპირი ბრძოლა, ხოლო ზოგიერთი საკუთარი სხეულის მტრობასთან ერთად ცდილობს ასევე - უაზრო და ცარიელი გონების მიღწევასაც. ანუ - საკუთარი გონებისა და ამროვნების დახშობას, მის სრულ იგნორირებას და ფიქრებთან ბრძოლას. როგორც ვხვდებით ერთიგა და მეორეც არის უკიდურესი და კატეგორიული აზროვნების შედეგი, რაც საბოლოო ჯამში აზიანებს ადამიანს. ასეთი მიდგომა რომ სწორი ყოფილიყო, მაშინ სამყაროს შემოქმედი ღმერთი არ მოგვავლენდა ადამიანებს ისეთი სახით, როგორებიც ვართ. ადამი-

ანი, პირველ რიგში გონიერი არსებაა, რაც განასხვავებს მას ცხოველთა სამყაროსგან. გონება (ანუ - ცნობიერება-ქვეყნობიერის, აზრებისა და გრძნობების სამყარო) კი ღვთის საჩუქარი და უძვირფასესი მარგალიტია. ის როგორც ადამიანის უხილავი გირტუალური ორგანო ლამპარით ანთია სანამ ჩვენ ცოცხლები ვართ და ქრება ჩვენი გარდაცვალების შემდეგ. მისი მეშვეობით ჩვენ შევიგრძნობთ სიცოცხლეს და ვქმნით ჩვენს გარემომცველ რეალურ სამყაროს. გიზალურად რომ წარმოვიდგინოთ, გონება დაახლოებით ისეთივე უხილავი რამეა, როგორც მაგალითად ალაღინის ზღაპარში (ათას ერთ ლამეში) ლამპარიდან გამომავალი ჭინი, სადაც ლამპარი პირობითად ადამიანის სხეულია, ხოლო მისგან გამომავალი ჭინი - ამ სხეულის გირტუალური პროდუქტი (ანუ გონება). ორივე მათგანის მფლობელი კი არის თვითონ ალაღინი, როგორც ადამიანის პიროვნული „მე“ (ანუ - ადამიანის გონიერი სული). რაც შეეხება ჩვენს სხეულს - ის არის ასევე სრულიად უნიკალური და განუმეორებელი. მის განსაკუთრებულობაზე მიუთითებს თვით ბიბლიაც, რომ ის არის ღმერთის ხატად და მსგავსად შექმნილი. უფრო მეტიც, ქრისტიანული სწავლების მიხედვით, ადამიანის სხეული ითვლება სულიწმინდის ტაძრად, სადაც არის უფლის საგანე, მისი ადგილსამყოფელი და სასუფეველი. ესეთი გამოთქმაც არსებობს - „ღმერთი თავის ქმნილებაში იმალება“ და ამაში უპირველესყოვლისა იგულისხმება - ადამიანი.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ვფიქრობ, რომ სამყაროს შემოქმედის მთავარი ჩანაფიქრი მდგომარეობდა არა ადამიანური მოთხოვნილებების სრულ დახშობაში, არამედ მათ შორის ბალანსის დაცვაში, წესრიგსა და ჰარმონიაში. აი ასეთი ურთულესი მოწყობილობის მართვა და პროცესების კონტროლი კი პერსონალურად დავალებული აქვს ადამიანის პიროვნულ - „მე“-ს, ანუ - გონიერ სულს. აქედან გამომდინარე, ჰარმონიულობა ჩემი აზრით, არის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც დაცულია ადამიანის მოთხოვნილებებს შორის ბალანსი და მისი ყველა შემადგენელი (სხეული, გონება და პიროვნული „მე“) მშვიდობიანად თანაარსებობენ ერთმანეთთან. საკუთრივ, ბალანსის დაცვა კი გულისხმობს ადამი-

ანური მოთხოვნები გონივრულ ფარგლებში დაკმაყოფილებას და მის თანხვედრას პირველ რიგში ადამიანის სინდისთან და შემდეგ საზოგადოების მწივრებთან და მორალურ ღირებულებებთან.

5.7 ადამიანის ხელახალი პროგრამირება

ადამიანის ხელახალ პროგრამირებაში იგულისხმება ისეთი თვისებების და უნარების მქონე ადამიანის ფორმირება, როგორც სურს მას რომ გახდეს. მეცნიერები ირწმუნებიან, რომ ეს ნამდვილად შესაძლებელია და ადამიანს რეალურად შეუძლია გახდეს საკუთარი თავისთვის სასურველი პიროვნება. მათი უნივერსალური რეცეპტია - შეცვალე შენი აზროვნება და შეცვლი შენს ცხოვრებას! აზროვნების შეცვლისთვის კი მათ საუკეთესო საშუალებად მიაჩნიათ პირველ რიგში ისევ საკუთარი თავის გაცნობიერება და დიაგნოსტიკა. მხოლოდ ამ პროცესების დაწყება და აზროვნების პოზიტიური თუ ნეგატიური ფაქტორების მიხედვით გადალაგება უკვე განაპირობებს მნიშვნელოვან წარმატებებს ადამიანის ცხოვრებაში - ასეთ შემთხვევაში უკვე ადამიანი აკეთებს არჩევას „თავისუფალ აზროვნებას“ და „შემოღობულ (მორჩილ/არასრულფასოვან) აზროვნებას“ შორის და არსებითად ცვლის მას, რაც საბოლოო ჯამში ქმნის წარმატების მიღწევისთვის შესანიშნავ წინაპირობას! ანუ საკუთარი თავის გაცნობიერება და დიაგნოსტიკა ითვლება ჯერ კიდევ ადამიანის ხელახალი პროგრამირების წინა მოსამზადებელ ეტაპად, ხოლო რაც შეეხება საკუთრივ პროგრამირებას, ამ დროს უკვე წინა პლანზე იწვევს ორი მნიშვნელოვანი საკითხი:

პირველი ეს არის სურვილების და მიზნების განსაზღვრა და შემდეგ

პროგრამირების სპეციალური მეთოდის გამოყენება.

ნიშანდობლივია, რომ ადამიანის აზროვნების ხელახალი პროგრამირების თავი პრაქტიკულად უნივერსალურია და მიესადაგება ნებისმიერ სურვილსა და მიზანს, ეს იქნება მაგალი-

თად - სამხედრო საქმე, სპორტი, განათლება, ჯანდაცვა, რელიგია, პირადი განვითარება, პროფესიული წარმატება თუ სხვა. ამაზე ნათლად და მკაფიოდ საუბრობენ მეცნიერები და გვარწმუნებენ, რომ აღნიშნული მეთოდები ეფექტურია ყველა მიმართულებით. მათივე დაკვირვებით, ადამიანის აზროვნების ხელახალი პროგრამირების მეთოდებს აქტიურად იყენებენ ასევე სხვადასხვა რელიგიაშიც, განსაკუთრებით კი რელიგიური განკურნების სცენებში. მეცნიერების აზრით, ეს სცენები - მთლიანად ეფუძნება ადამიანის შთაგონებასა და რწმენის ეფექტს. ამ მოსაზრების დასადასტურებლად, მათ მოჰყავთ ასევე მაგალითები და ციტირებები სახარებიდან - „ყველას თქვენი რწმენისამებრ მოგეგოთ“, „შენმა რწმენამ გადაგარჩინა“ და ა.შ.. ამ შემთხვევაში კი, შთაგონებისა და რწმენის ინსტრუმენტებს, მათი აზრით წარმოადგენს - რელიგიური ლოცვა (ანუ იგივე აფირმაცია) და აზრის კონცენტრაციის მეთოდი (მაგალითად, ხელის დადების ანუ იგივე ქრისტიანული „ხელდასხმის წესი“, ასევე ხმამალა უეცარი და შემადრწუნებელი შედახილი („ადექი და გაიარე“, „ადექი, აიღე შენი საწოლი და წადი“ და ა.შ.)).

ამრიგად, როგორც მეცნიერები გვარწმუნებენ, წინამდებარე თავი ეფექტიანად შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნებისმიერი მიზნისა და სურვილის შემთხვევაში. ახლა რაც შეეხება უშუალოდ პროგრამირების ტექნიკას:

(1) მიზნებისა და სურვილების განსაზღვრა

მიზნებისა და სურვილების განსაზღვრა ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესია ადამიანის ცხოვრებაში. ის უმთავრესია ასევე ადამიანის ხელახალი პროგრამირებისთვისაც. საერთოდ, ცხოვრებაში თუ რაიმეს სურვილი ან მიზანი არ გაქვს, მაშინ ნამდვილ და რეალურ სიცოცხლეს ვერც ვერასდროს შეიგრძნობ, უინტერესო იქნება შენთვის ეს ცხოვრება და ვერასდროს მიაღწევ წარმატებას. ერთი შეხედვით, ეს ძალიან მარტივი და ბანალური ჭეშმარიტებაა, მაგრამ რეალობაში შეიძ-

ლება ყველა ასე არ ფიქრობდეს. ძალიან ბევრი ადამიანი სპონტანურად - თავისი დინებით და ბედზე მინდობით მიუყვება ამ ცხოვრებას, არა აქვს ჩამოყალიბებული არც საკუთარი მიზანი და არც სურვილი.

საინტერესოა ისე რატომ ხდება ესე და რა ფაქტორები განაპირობებს იმას, რომ ადამიანს შეიძლება არ უჩნდებოდეს მსგავსი სურვილი? ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ძალიან ბევრი რამ, მაგრამ ამჯერად ჩემს ყურადღებას იქცევს მხოლოდ ერთი ფაქტორი - კერძოდ ის, რომ ადამიანში მიზნისა და სურვილების არქონა შეიძლება განპირობებული იყოს ასევე გარკვეული ფილოსოფიური თუ რელიგიური შეხედულებებითაც. ამგვარი მოსაზრებების თანახმად კი - ადამიანს არ უნდა ჰქონდეს არანაირი სურვილი და არც მიზანი. ის უნდა მიენდოს ბუნების ძალას თუ სამყაროს შემოქმედს და ეს ძალა თვითონ დააღაგებს მის ცხოვრებაში ყველაფერს. ისე, გულახდილად რომ ვთქვა, მეც მქონია მსგავსი შეხედულება და ხშირად აღმინიშნავს კიდევ ამის შესახებ, მაგრამ ეხლა ცოტა სხვანაირად ვფიქრობ. რა თქმა უნდა უდავო ჭეშმარიტებაა, რომ სწორედ სამყაროს შემოქმედი წარმართავს ჩვენს ცხოვრებას და რომ ყველაფერი მისი ნებით ხდება, მაგრამ იმავდროულად არც ის არ უნდა დაგვაგვიწყდეს, რომ ღმერთმა ფიქრისთვის შექმნა ადამიანი და განსასჯელად მისცა მას უნივერსალური გონება. სწორედ ასეთი გონებისა და ფიქრის ნაწილია ასევე ჩვენი სურვილებიცა და მიზნებიც. მათ გარეშე კი ადამიანი ძალიან ცუდ მდგომარეობაში აღმოჩნდება - მოდით აბა დავფიქრდეთ თუ რას ნიშნავს მიზნისა და სურვილის არქონა - ჩვენ თუ არ გვქნება საკუთარი მიზანი და არც სურვილი, მაშინ მას აუცილებლად სხვა ჩაანაცვლებს და საბოლოო ჯამში გამოვა, რომ ჩვენ სხვის ნება-სურვილზე დამოკიდებულ - მართვად და მორჩილ ადამიანებად გადავიქცევით. ამიტომაც ვფიქრობ, რომ ადამიანებში მიზნისა და სურვილების არქონა ძალიან სახიფათო მოვლენაა. არ არის გამორიცხული, რომ ეს ფაქტორი შეიძლება იმავდროულად წარმოადგენდეს ასევე საზოგადოების ანუ მასების მართვის იდეოლოგიურ ინსტრუმენტსაც.

რა თქმა უნდა ჩვენ უნდა გავემიჯნოთ ასეთ მძიმე მდგომარეობას და ვიფიქროთ იმაზე თუ რა მიზნები და სურვილები შეიძლება გვექონდეს, როგორც მოკლე ისე გრძელვადიან პერსპექტივაში. მიზანი და სურვილი ნიშნავს გონების გამოვლიძებას, მის გალოლობას და მოქმედებაში მოყვანას! სწორედ სურვილები და მიზნები გადაგვაქცევს ჩვენ მოაზროვნე და ცოცხალ არსებებად. მიზნების და სურვილების სწორად განსაზღვრისთვის კი აუცილებელია ადამიანი პასუხი გასცეს 3 მთავარ კითხვას:

ა) რა მინდა?

ბ) როგორ მივაღწიო?

გ) როგორ ვხედავ ჩემს თავს მომავალში?

მიზნების განსაზღვრაზე მე წინა წიგნშიც საკმაოდ ბევრი ვისაუბრე, ამიტომ ამჯერად მხოლოდ რამდენიმე მნიშვნელოვან ასპექტზე გავამახვილებ ყურადღებას - მიზანი ეს არის ისეთი აზრი, რომლის განხორციელება და წარმოდგენა მოგვანიჭებს ჩვენ კმაყოფილების, სიამაყისა და სიამოვნების განცდას. სასურველი იქნება ჩამოვწერთ ჩვენი მიზნები და დაფიქრდეთ ნამდვილად გვსურს თუ არა თითოეული მათგანის განხორციელება. მაგალითად, მიზნები შეიძლება შეეხებოდეს - სპორტს, განათლებას, ჯანმრთელობას, სამსახურებრივ კარიერას, განვითარებას, პირად ცხოვრებას და ფაქტიურად ყველა იმ პოზიტიურ ფაქტორს, რომელსაც ჩვენ გემოთ ვისაუბრეთ.

შემდეგი მნიშვნელოვანი მომენტი - ეს არის ისეთი გეგმის (მონახაზის) შემუშავება, რომელიც განაპირობებს ამ მიზნის ეფექტიანად განხორციელებას და წარმატების მიღწევას. აუცილებელია გვექონდეს სწორი ხედვა და ნათელი წარმოდგენა თუ როგორ უნდა მივიღეთ მიზნამდე. ამასთან, უნდა გავითვალისწინოთ ასევე ჩვენი შესაძლებლობები და უნარებიც. შემდეგ კი, ობიექტურად უნდა შევაფასოთ რამდენად რეალისტურია ეს გეგმა. თუ მიზანი საკმაოდ მყარია, მაგრამ არ გვაქვს შესაბამისი უნარები, მაშინ პირველ რიგში უნდა გამოვიმუშაოთ ასეთი უნარები. შეცნიერები გვარწმუნებენ, რომ პრინციპში ადამიანისთვის შეუძლებელი არაფერია. თუ გულით მოინდომებს ადამიანი, მაშინ ის აუცილებლად დაეუფლება ასევე

სასურველ უნარებსაც და გაიმარტივებს გზას დასახული მიზნისკენ.

მნიშვნელოვანია აგრეთვე ისიც, რომ მიზნები იყოს, როგორც მოკლე, ისე გრძელვადიანი. მართალია მთელ ცხოვრებას ჩვენ წინასწარ ვერ დავეგეგმავთ და ეს შეუძლებელიც არის, მაგრამ ჩვენ უნდა შევძლოთ თუნდაც „მომავლის ხედვის“ ჩამოყალიბება და შეძლებისდაგვარად იმის წარმოდგენა (გააზრება) თუ როგორ ვხედავთ ჩვენს თავს, მაგალითად - 1, 5 ან პირობითაღ 10 წლის შემდეგ, ასევე რას უნდა მივალწითთ ამ პერიოდის განმავლობაში, მაგალითად - რა ქონებას, თანამდებობას თუ საზოგადოებრივ მდგომარეობას უნდა ვვლობდეთ ა.შ.. ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ მომავლის ხედვა და მისი მოლოდინი იყოს მთლიანად პოზიტიური და ოპტიმისტური, რაც დასაწყისიდანვე შექმნის წარმატების წინაპირობას.

II. ადამიანის პროგრამირების სპეციალური მეთოდები

აღნიშნული მეთოდები მრავალფეროვანია და მოიცავს რამდენიმე ეტაპს. ეს არ არის ჩემი მოგონილი, ამაზე საუბრობენ ის მეცნიერები, რომელთა შემოქმედებასაც მე გავეცანი. ეს მეთოდები მე ჩემებურად ჩამოვაყალიბე და გადავაგუფე იმისათვის, რომ უფრო მოკლე და გასაგები ყოფილიყო პირველ რიგში ჩემთვის და შემდეგ მკითხველისთვის. ამრიგად, მე შევნიშნე 3 ძირითადი მეთოდი:

აზრისა და სურვილის გიზუალიზაციის მეთოდი;

გონებისა და ყურადღების კონცენტრაციის მეთოდი;

აზრისა და სურვილის გულში წარმოთქმის მეთოდი.

სამივე ამ მეთოდის საწყისი ეტაპია - მედიტაციური პროცესი, ანუ სხეულის მოდუნება, თვალების დახუჭვა, გონების უსარგებლო აზრებისგან განწმენდა და ა.შ.. გარდა ამისა, სამივე მეთოდის ინსტრუმენტებია ე.წ. „რწმენის უნივერსალური კანონი“ და „აფირმაციები“ (ანუ იგივე - „ლოცვა“), რომლებზეც ქვემოთ გვექნება უფრო დეტალური საუბარი.

ამასთან, სპეციალური მეთოდების გამოყენებამდე რა თქმა უნდა უპირველესყოვლისა აუცილებელია, რომ მკაფიოდ განვსაზღვროთ ჩვენი მიზნები, ამოცანები და სურვილები, ამ პროცესში განსაკუთრებული მნიშვნელობა მივანიჭოთ აზრის ძალას და წარმოვიდგინოთ, რომ ჩვენ ვართ ერთგვარი „მექანიკური მონწყობილობა“, რომელიც იმართება სწორედ აზრის ძალის მეშვეობით. ასეთ შემთხვევაში, უკვე ფრთხილად და მოზომილად მოვეკიდებით თითოეულ აზრს, ეფექტურად შევძლებთ ასევე მათ დიაგნოსტირებასა და დახარისხებას პოზიტიური თუ ნეგატიური ფაქტორების მიხედვით და საბოლოო ჯამში დავინახავთ უკვე ჩვენს თავში ფორმირებული აზრების ნამდვილ ძალასაც. ჩემი აზრით, სწორედ აზრებთან სიფრთხილის გამოჩენაზე საუბრობს ასევე იესოც, რომელიც რელიგიურ ცოდვად თვლის არამხოლოდ კონკრეტულ მოქმედებას, არამედ „გაფიქრებასაც“ კი. ეს კი, იმაზე მიუთითებს თუ რამხელა მნიშვნელობა აქვს აზრის ძალას.

(1) აზრისა და სურვილის ვიზუალიზაციის მეთოდი

ეს მეთოდი გულისხმობს:

ა) გონებაში საკუთარი მიზნის ანუ აზრის ფორმირებას - ამ შემთხვევაში გონებაში უნდა შემოვიტანოთ ის აზრი - მიზანი და სურვილი, რომლის მიღწევაც გვსურს;

ბ) მიზნის ვიზუალიზაციის და წარმოსახვითი სურათის შექმნას - ამაში მოიაზრება საკუთარი მიზნის სურათის ან/და ფილმის სახით წარმოდგენა და ასეთი მდგომარეობის დიდ ხანს შენარჩუნება. ამ დროს, სასურველი სურათისა თუ ფილმის წარმოდგენა ხდება „გონების თვალით“ „გონების ეკრანზე“ (ანუ ის, რასაც ვხედავთ თვალების დახუჭვის შემდეგ). ამასთან, ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ მიზანი წარმოვიდგინოთ უკვე შესრულებული და განხორციელებული სახით იმისათვის, რომ ჩვენს თავში გამოვიწვიოთ და აღვძრაოთ შესაბამისი ემოციები. ეს დაახლოებით ე.წ. „ახდენილი ოცნებების“ წარმოდგენას

ჰგავსⓈ. როგორც ვხვდები, ეს ყველაფერი სწორედ სასურველი ემოციური მდგომარეობის გამონწვევისთვის ხდება;

გ) შესაბამისი ემოციური მდგომარეობის განცდას - უნდა წავახალისოთ და განვაავითაროთ ისეთი ემოციური მდგომარეობა, რომელიც ჩვენ დაგვეუფლებოდა მიზნის და სურვილის განხორციელების შემთხვევაში - **სიხარული, ალტაცება, კმაყოფილება, სიამოვნება, მადლიერება** და ა.შ. ამას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვინაიდან მეცნიერების მტკიცებით სწორედ ასეთი ემოციური მდგომარეობის დროს ხდება ადამიანის ტვინში და მთელს ორგანიზმში შესაბამისი ბიოქიმიური პროცესების გააქტიურება.

შენიშვნა: როგორც ვხედავთ, **მიზნის ვიზუალიზაციას აქვს ისეთი უნიკალური თვისება**, რომ მისი სურათის სახით წარმოდგენის შემთხვევაში, იმავდროულად ხდება ასევე შესაბამისი ემოციური მდგომარეობისა და გრძნობების ჩამოყალიბებაც. ასეთი მსჯელობიდან გამომდინარე, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ვიზუალური მხარე, ანუ **„სურათი“ პირდაპირ გემოქმედებს და ხელს უწყობს შესაბამისი ემოციური მდგომარეობის კულტივირებასა და წარმოქმნას**. ე.ი. გამოდის, რომ - **მხატვრობა და ფერწერა იმავდროულად ყოფილა ასევე ემოციებისა და გრძნობების დიდი სამყაროც**, სადაც ერთმანეთს ანაცვლებს სურათი და ემოცია. ჩემი აზრით, ეს პროცესი ყველაზე უფრო კარგად იკითხება **„რელიგიური ხატების და ფრესკების“** შემთხვევაში, მაგალითად - **ჯვარცმის ხატი** - ადამიანში იმავდროულად იწვევს სიბრალეულისა და თანადგომის განცდას, **ღვთისმშობლის ხატი** - სიყვარულისა და მშობლიურ სიბოძის, **წმინდა გიორგის ხატი** - სამართლიანობასა და ბოროტებაზე გამარჯვებას და ა.შ. ნიშანდობლივია, რომ ფერწერის ელემენტები არსებობს ასევე ყველა მსხვილ რელიგიურ კონფესიაში (მათ შორის - **იუდაიზმში, ისლამში და ინდუიზმშიც**), მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი მათგანი უარყოფს ამ ფაქტს და კერპთაყვანისმცემლობადაც მიჩნევს მას. ეს დასტურდება თუნდაც მათ რელიგიურ ტაძრებსა და ნივთებზე არსებული **მოხატულობებით, ფრესკებით, ქანდაკებებითა** და ა.შ.. ე.ი. გამოდის, რომ სურათებისა და ემოციების ურთიერთგავლენა **ძველი დროიდანვე კარგად იყო ცნობილი მსოფლიო რელიგიებ-**

ისტვის და ისინი ეფექტიანად იყენებდნენ ამ ინსტრუმენტს. ფერწერისა და ხატწერის უმაღლესი მწვერვალი კი რაღა თქმა უნდა იყო და არის ქრისტიანული მიმდინარეობები (მართლმადიდებლობა, კათოლიციზმი, პროტესტანტობა და სხვ.), სადაც ეს საქმე უკვე ხელოვნების რანგში არის აყვანილი.

(2) გონების (ყურადღების) კონცენტრაციის მეთოდი

ამ შემთხვევაში სრულდება 2 ძირითადი მოქმედება - ერთი ეს არის – გონების (ყურადღების) კონცენტრაცია საგანზე და მეორე არის კონცენტრირებული გონების (ყურადღების) მიმართულებით შესაბამისი აზრის გაშვება და მისი გაძლიერება. მოდით, განვიხილოთ თითოეული მათგანი:

ა) გონების (ყურადღების) კონცენტრაცია - გულისხმობს ისეთ მდგომარეობას, როდესაც ყურადღება მიმართულია (კონცენტრირებულია) სხეულის რომელიმე ნაწილზე ან სხვა საგანზე. ამ დროს მნიშვნელოვანია, რომ არ მოხდეს ყურადღების გაფანტვა და მისი სხვა რამეზე გადატანა. იმ მოსაზრებიდან გამომდინარე, რომ აზრი ეს არის ენერჯია, ხოლო ტვინი - ენერჯიის მძლავრი გენერატორი (ენერჯეტიკული ცენტრი), მეცნიერები თვლიან, რომ ტვინის პროდუქტიდან - ანუ გონებიდან გამომავალი კონცენტრირებული აზრი (ანუ ყურადღების გამახვილება) ასევე შეიცავს დიდ ენერჯიასაც. ეს ენერჯია თავს იყრის იმ ადგილას, სადაც ხდება გონებისა და ყურადღების მიმართვა (სხვანაირად მას - „გონების სხვისაც“ უწოდებენ). თავიდანვე ეს არის სუფთა და პოზიტიური ძალა (ენერჯია), რომელსაც მხოლოდ დადებითი თვისებები გააჩნია, მაგრამ მასში კონკრეტული აზრის შერევის შემდეგ ის უკვე სხვანაირად იწყებს მოქმედებას და საბოლოო ჯამში ხდება მიღებული აზრობრივი დავალების შემსრულებელი. ამიტომ, დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ როგორ აზრს ჩავდებთ ამ ენერჯიაში - პოზიტიურს თუ ნეგატიურს:

ბ) აზრის გაშვება და მისი გაძლიერება - ამ შემთხვევაში ხდება კონცენტრირებული გონებისა და ყურადღების მიმართულებით შესაბამისი **აზრის გაშვება**. წარმოვიდგინოთ, რომ აზრი, ვირტუალური არხის მეშვეობით მიეწოდება კონცენტრირებულ ადგილს. ამ დროს, კონკრეტული ადგილისა თუ საგანისკენ მიმართული კონცენტრირებული **ენერგია იღებს უკვე აზრობრივ დავალებას** და ეს ენერგია ხდება ამ დავალების შემსრულებელი. თუ **პოზიტიურ აზრს გავუშვებთ, მაშინ ენერგია დადებითად იმუშავებს, ხოლო თუ ნეგატიურს მაშინ - უარყოფითად, ამტკიცებენ მეცნიერები**. ამასთან, ისინი **არაგის ურჩევან** ყურადღების კონცენტრაციის დროს **ე.წ. „ცუდი აზრების“ კულტივირებას**, ვინაიდან საბოლოო ჯამში, მავნებელი აზრი ბუმერანგისვით დაუბრუნდება ისევ მის შემქმნელს და მათთვისვე იქნება უკიდურესად დამაზიანებელიო.

ამრიგად, როგორც უკვე ვიცით, **აზრი – ეს არის ადამიანის შინაგან სამყაროში წარმოქმნილი ენერგია**. ეს ენერგია კი, **გარე სამყაროში გადმოდის უკვე სხვადასხვა სახით - (1) ერთ-ერთი ეს არის ყურადღების კონცენტრაცია**. ამაზე უკვე ბევრი ვილაპარაკეთ, მაგრამ არაფერი გვითქვამს - **გიზუალურ ანუ მხედველობითი კონცენტრაციაზე**, როდესაც კონკრეტულ საგანზე ყურადღება (ანუ იგივე ენერგია) მიემართება ადამიანის **მზერით**. ამ მეთოდს წარმატებით იყენებენ ასევე **ჰიპნოზშიც; (2) ხოლო მეორე გზა ეს არის უკვე - „სიტყვა“, რომელიც არის ასევე ვთქვათ - ადამიანის სულიერი სამყაროდან მატერიალურ სამყაროში გამოტყორცნილი ფიქრი, რომელსაც თავისი ენერგეტიკა გააჩნია**. ადამიანის მიერ წარმოთქმულ სიტყვას უკვე ისმენს საზოგადოება და მას პირდაპირი გავლენა აქვს ასევე ადამიანთა მსოფლმხედველობასა და ქცევაზე. ანუ **„სიტყვა“ ეს არის ისეთი იარაღი**, რომელსაც შეუძლია სხვა ადამიანებშიც აღძრას კონკრეტული ემოციური მდგომარეობა და აქედან გამომდინარე, გამოიწვიოს შესაბამისი თანმდევი შედეგებიც.

იმავდროულად, **სიტყვა წარმოადგენს ასევე აზრის გაძლიერების ერთ-ერთ საშუალებასაც**, ხოლო **ძლიერი ემოციით, შთაგონებითა და რწმენით წარმოთქმული სიტყვა კი კიდევ უფრო მეტი ძალის მატარებელია!!!** როგორც წესი, ასეთი შთაგონებით გამოხატული აზრი, ღრმად აღიბეჭდება ადამიანის

კონებაში, ტოვებს წარუშლელ კვალს და უხილაგად იწყებს მოქმედებას. გარდა ამისა, ზოგიერთი მეცნიერი (მაგალითად, ფსიქოლოგი ლუიზა ჰეი), აზრის გაძლიერების ერთ-ერთ მეტოდად ასევე განიხილავს „სპეციალურ სუნთქვას“, უფრო მუსტად კი ჰაერის შეკავებას და დაჭიმვის ტექნიკას ე.წ. „დან-ტი-ანის“ არეში (ეს არის დაახლოებით ჭიპის ქვედა არე, რომელიც კარგად იციან აღმოსავლური ორთაბრძოლების სპეციალისტებმა). ზოგადად რომ ვთქვა, აზრის გაძლიერების თემა, ძალიან საინტერესოდ მომეჩვენა, მაგრამ ამაზე უფრო მეტი ინფორმაცია უკვე ვეღარ მოვიძიე.

სამაგიეროდ, მოვიძიე ინფორმაცია არამართო სიტყვის, არამედ ზოგადად „ბგერისა და ხმის ძალასთან“ დაკავშირებით. როგორც ირკვევა, მას გააჩნია უდიდესი ზემოქმედების უნარი აბსოლუტურად ყველა საგანსა და ცოცხალ არსებაზეც. მეცნიერებაში, ეს ცალკე კვლევის საგანია. მასზე მსჯელობდნენ უდიდესი მეცნიერები. მაგალითად, ნიკოლას ტესლა - „ხმას“ სამყაროს შემოქმედად მიიჩნევდა. ის ამბობდა, რომ სამყაროში შედგება - ენერჯის, სიხშირისა და ვიბრაციებისგან, რომ ყველაფერი ბრუნავს და განიცდის რხევას, სწორედ ხმა ქმნის ჩვენს რეალობას და ა.შ. ნიშანდობლივია, რომ მისი ეს მოსაზრება მუსტად ემთხვევა უძველეს რელიგიებში სამყაროს შექმნის გერსიებსაც. მაგალითად, სახარების თანახმად, „პირველად იყო „სიტყვა“, „და სიტყვა იყო ღმერთი“ და „ყველაფერი მის მიერ შეიქმნა“. ინდურ და ეგვიპტურ რელიგიებში კი, სამყარო მელოდით შეიქმნა. მისი მტკიცებით, „ხმა“ ეს არის ენერჯია. სხვადასხვა ვიბრაციასა და სიხშირეზე ზოგიერთი საგანი და ნივთი სხვადასხვა ფორმას იღებს. მსგავს დაკვირვებას ხშირად გვთავაზობენ ხოლმე წყალზე, ფქვილზე, მარილზე და ა.შ. თითოეულ აზრსაც თავისი ვიბრაცია და სიხშირე გააჩნია.

მინდა აღვნიშნო, რომ ამ საკითხით, მე მხოლოდ წიგნის დასასრულს დაგინტერესდი. ეს კითხვა ისე გაჩნდა ჩემში, როგორც წიგნის წერის დასაწყისში, ჩემი ინტერესი - „აზრის ძალის“ მიმართ. კერძოდ, მე დაგინტერესდი თუ რა გავლენა შეიძლება ჰქონოდა ხმას და ბგერას ადამიანის მდგომარეობაზე. კვლევა-ძიების პროცესში კი აღმოვაჩინე, რომ თურმე ეს ფაქტორი უდიდეს გავლენას ახდენს ასევე ადამიანის ნერ-

ველ სისტემასა და ამროვნებაზეც. გავიგე ასევე იმის შესახებაც, რომ ადამიანზე ხმის ზეგავლენის შესახებ ჯერ კიდევ უძველეს დროში იყო ცნობილი. მას იყენებდნენ როგორც პოზიტიური ისე ნეგატიური პროცესების ინიცირებისთვის. მაგალითად, მუსიკის რიტმი, საყვირები, სხვადასხვა „მანტრები“ (ლოცვები), გარკვეული ბგერები („ლომმ..“), გალობები, მარები, მუსიკალური საკრავები ან სხვაგვარად წარმოქმნილი ხმა, რეალურად მოქმედებდა ადამიანის ფსიქო-ნერვულ სისტემაზე - შეწყვედა ის ტრანსში, ჰიპნოზის მდგომარეობაში და ა.შ. ცნობილია ასევე ესეთი უძველესი ტერმინი - „კეთილხმოვანება“, რაც ადამიანისთვის დადებით-სასარგებლო ჟღერადობაზე მიანიშნებდა. დღევანდელ დროში კი, უკვე ესტაფეტა გადაიბარა მეცნიერებამ და ის წარმატებით აგრძელებს აღნიშნული საკითხის კვლევას-ძიებას. მეცნიერები დარწმუნებით აღნიშნავენ იმას, რომ - მუსიკის, ბუნების, საუბრის თუ ხმის გამოვლინების სხვა ფორმები ნადვილად ახდენენ ზეგავლენას ადამიანის მდგომარეობაზე. ისინი ბევრს საუბრობენ მუსიკისა და ბგერების მიერ შექმნილ ენერგიებზე, ვიბრაციებსა და სიხშირეებზე, ასევე მათ სამკურნალო-გამაჯანსაღებელ თვისებებზეც. მუსიკალურ კომპოზიციებში „ხმოვანი ბგერების“ განგრძობადად წარმოთქმის ეფექტიანობაზე და ა.შ.. მეცნიერებაში, აქტიურად ინერგება ასევე ე.წ. „ვოკალთერაპიის“ სამკურნალო-პროფილაქტიკური მეთოდებიც. ამ საკითხზე შეიძლება დაძალიან ბევრი გვესაუბრა. მით უფრო, რომ არსებული მასალა იძლევა ამის შესაძლებლობას. თუმცა, ისიც გასაგებია, რომ ეს იმდენად დიდი თემაა, რომ მისი სრულად აღწერისა და გააზრებისთვის შეიძლება ერთი წიგნიც არ იყოს საკმარისი.

შენიშვნა: ასეთი საინტერესო და მნიშვნელოვანი ინფორმაციის გაცნობის შემდეგ, არ შემიძლია პარალელები არ გავავლო და არ აღვნიშნო იმ გენიალური ქართული ფოლკლორის და უნიკალური საელკვისიო გალობების შესახებაც, რომელიც ჩვენმა ბრძენმა წინაპრებმა დაგვიტოვეს. ის ზუსტად ეხმიანება მეცნიერული კვლევის შედეგებს და ადასტურებს ასეთი სამეცნიერო თეორიების უტყუარობას. მრავალფეროვანი და განუ-მეორებელი ქართული ფოლკლორული მუსიკა და საგალობლები ნამდვილად დადებითად ზემოქმედებს ადამიანის გუნ-

ბა-განწყობილებასა და ემოციურ მდგომარეობაზე. შეუძლებელია, რომ მას არ ჰქონდეს დადებითი და აღმაფრთოვანებელი ეფექტი. როგორც ჩანს, ამ გენიალური გამოგონებების აგტორებმა კარგად იცოდნენ მათი პირდაპირი დანიშნულება და გამოყენების შედეგებიც. არც ის არის გამორიცხული, რომ სხვა ეროვნულ, ტრადიციულ და რელიგიურ ელემენტებთან ერთად, ჩვენი ისტორიის განმავლობაში სწორედ ქართული ფოლკლორი და საგალობლები ქმნიდა ჩვენი ხალხის მტკიცე და უტყუარ ხასიათს, ასევე გამარჯვებისა და თვითგადარჩენის უღრმეს მოტივაციას და ა.შ..

ახლა დაგვბრუნდეთ ისევ ამ თავში განსახილველ მეთოდს - კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მომენტი, რაც შეიძლება ითქვას ზოგადად ამ მეთოდებთან დაკავშირებით არის ის, რომ - თავიდანვე არავის არ უნდა ჰქონდეს გადაჭარბებული მოლოდინები იმასთან დაკავშირებით, რომ აქ მოყვანილ მეთოდებს პირველივე ცდაზე ავითვისებთ და სწრაფად მივალწვეთ სანატრელ წარმატებას. სასურველი შედეგები სათანადო გულმოდგინებისა და ვარჯიშების გარეშე ვერ მიიღწევა. ამაზე საუბრობენ ბევრთა ნახსენები მეცნიერებიც. ჩემი რეკომენდაცია კი იქნება ის, რომ ნებისმიერ შემთხვევაში დავიცვათ ზომიერება, ასევე უსაფრთხოების ნორმები და რაც მთავარია არ მოვწყდეთ რეალობას!

(3) აზრისა და სურვილის გულში წარმოთქმის მეთოდი

მეცნიერები განსაკუთრებით დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ საკუთარ თავში, ანუ გულში წარმოთქმულ აზრს/სურვილს - „უთხარით თქვენს გულში საკუთარ თავს რაც გინდათ და ძალა, რომელიც თქვენ შიგნით არის შეასრულებს მას“. ნუ მოგერიდებათ და თამამად უთხარით თქვენს თავს სიტყვები: „მე მინდა..“ და შემდეგ მოაყოლეთ სურვილი და რწმენით დაელოდეთ ამ სურვილის შესრულებას - მაღე დაინახავთ, რომ თქვენში რაღაც ჩაირთო და ეს სისტემა ნამდვილად მუშაობს.

აღნიშნული მეთოდი განსაკუთრებით ეფექტურია ძილის წინ, ვინაიდან ამ დროს გონებაში წარმოქმნილი აზრები (მიზნები და სურვილები) პირდაპირ მიემართება ქვეცნობიერისკენ, რომელიც ასრულებს ამ სურვილებს. მეცნიერები, პარალელს აგლებენ ასევე სახარებისეულ სიტყვებთან - „ითხოვეთ და მოგეცემათ, ეძებეთ და იპოვით, დარეკეთ და გაგელებათ“ და ამბობენ, რომ ამ შემთხვევაში სწორედ ამ მეთოდზეა საუბარი - თუ ითხოვთ მოგეცემათ და თუ არა - მაშინ ვერაფერს მიიღებთ. ამასთან, ისიც არ უნდა დაგვაგინყდეს, რომ აღნიშნული მეთოდის ეფექტიანობა მთლიანად დამოკიდებულია გონების ნეგატიური აზრებისგან დაცლასა და ე.წ. „სუფთა გონების“ შენარჩუნებაზე.

5.8 „რწმენის უნივერსალური კანონი“

როგორც ზემოთ აღინიშნა, ე.წ. „რწმენის უნივერსალური კანონი“ არის ადამიანის ფსიქიკის პროგრამირების ერთ-ერთი ძირითადი ინსტრუმენტი. მეცნიერთა აზრით, ეს კანონი გულისხმობს საკუთარი მიზნებისა და სურვილების შესრულების დაჭერებას, რა დროსაც ადამიანი იყენებს ისეთ ტექნიკას, როგორცაა - თვითშთაგონება, თვითღარწმუნება, ეჭვების გაქარწყლება და ანალიტიკური გონების გამორთვა. თუ სასურველი აზრისა და ჩანაფიქრის განხორციელებას რწმენით მიუდგები, იქნები შეუპოვარი და პრინციპული შენს აზრებში, არ დაუშვებ ეჭვს, არ დაიწყებ შენი მიზნებისა და სურვილების ანალიტიკურ განსჯას, ცვალებადი აზრებისგან დაიცავ გონებას და მხოლოდ ერთი აზრის გარშემო იქნები კონცენტრირებული, მაშინ ამოქმედდება რწმენის კანონი და ე.წ. „დაუჭერებელი სასწაულებიც“ მოხდება - ამბობენ მეცნიერები.

კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მომენტი, რაც რწმენის კანონს უკავშირდება მდგომარეობს - აღნიშნული პროცესის დაფარულობასა და გასაიდუმლოებაში. ე.ი. ეს პროცესი არ უნდა ატარებდეს საჭარო-დემონსტრაციულ და შოუს ხასიათს. პრინციპში, მეცნიერების მხრიდან საკითხისადმი ასეთი მიდგომა

ჩემთვის უკვე აღარ არის გასაკვირი, ვინაიდან ისინი თავის გამოკვლევებში პირდაპირ იყენებენ ქრისტიანული სწავლების ელემენტებს. აქედან გამომდინარე, არც ის არის გამორიცხული, რომ მათ „რწმენის უნივერსალური კანონის“ შემუშავებას, ქვეცნობიერის მსგავსად, საფუძვლად დაუდეს სწორედ ქრისტიანული მოძღვრება, რომელიც მთლიანად ეფუძნება რწმენის ძალას, რა დროსაც ღვთის ნება და მისი ძალა სწორედ იდუმალებასა და დაფარულობაში გლინდება. ამის შემდეგ კი, როგორც ჩანს, მათ საკუთარი თეორიები გაამყარეს თვითშეზღვევისა და თვითშთაგონების სამეცნიერო აღმოჩენებითა და ახალი სამეცნიერო ტერმინოლოგიებით.

როგორც აღინიშნა, აზრს დიდი ძალა აქვს. მას შეუძლია შექმნას როგორც საქმის გაკეთების მოტივაცია, ასევე მისი რეალური შესაძლებლობაც. მაგალითად, თუ გავიფიქრებთ ან ვიტყვით, რომ მე კი მსურდა ამის გაკეთება, მაგრამ ეს მე არ შემიძლია ან მე ვერასდროს გავხდები ასეთი და ა.შ., ანუ განვავითარებთ უძლურების, უსუსურობის და დაბალი თვითშეფასების აზრებს (განცდებს), მაშინ ჩვენ შევასუსტებთ ჩვენს შესაძლებლობას და თანმდევი წარუმატებლობაც უკვე აღარ უნდა გაგვიკვირდეს. ასეთი მიდგომა რწმენის კანონის საპირისპიროა და, როგორც წესი, გამოწვეულია თავდაჭერებულობის ნაკლებობით, ასევე გაუცნობიერებელი კომპლექსებით, შიშებით ან სირცხვილით. შთაგონებით ანუ მტკიცებითი ფორმით წარმოთქმული აზრი კი ფანტაზს ყველა ამ დამაბრკოლებელ გარემოებას, ამაღლებს თვითშეფასებას და ზრდის წარმატების შანსებს. მეცნიერები, მოტივაციის და შესაძლებლობის ამალღებისთვის გვირჩევენ ხშირად წარმოვთქვათ (თუნდაც გავიფიქროთ) ასეთი შთაგონებითი აზრები - მე ამას შევძლებ, მე მაქვს ამის უნარი, მე ძლიერი ვარ, მე ჭკვიანი ვარ, მე მჯერა ჩემი თავის და შესაძლებლობების და ა.შ. ისინი ასევე დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ ასეთი შთაგონებითი (მტკიცებითი) აზრების განმეორებას და ამ პროცესს ადარებენ წყლის წვეთს, რომლის სიმრავლეს და განმეორებითობას შეუძლია ქვის გახვრეტაც - „წვეთი ქვას ხვრეტს“. შთაგონებითი (მტკიცებითი) აზრის განმეორების შემთხვევაში, ტვინი და გონება უფრო მარტივად

იჭერებს წარმოთქმულ ამრს და ქმნის მისი შესრულებისთვის სათანადო პირობებს.

შენიშვნა: ჩემი ამრით, ამ შემთხვევაშიც ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ არ დავკარგოთ მაინც რეალობისა და ობიექტურობის შეგრძნება და ყოველთვის საღი თვალით შევაფასოთ ვითარება. განსაკუთრებული ყურადღება კი უნდა მივაქციოთ ისეთ გარემოებას, როდესაც **ჩვენი მოქმედება შეიძლება გარკვეულ რისკთან და საფრთხეებთან იყოს დაკავშირებული**. მაგალითად, ე.წ. „რწმენის უნივერსალური კანონის“ გამოყენება და შთაგონებითი (მტკიცებითი) ამრის განვითარება შეიძლება სახიფათოც იყოს იმ შემთხვევაში თუ ჩვენ არ გვეჩვენება განზრახული საქმის გაკეთების რეალური შესაძლებლობა და უნარი. **ამის შემონიშნება შესაძლებელია დაფიქრებისა და განსჯის შედეგად**. ხოლო იმ შემთხვევაში თუ ჩვენ დავრწმუნდებით ჩვენს ძალებში, მაშინ თვითშთაგონების (თვითმტკიცების) ამრი ნამდვილად გაზრდის მოტივაციას, გაფანტავს უსაფუძვლო შიშებს (ეჭვებს) და მოგვცემს წარმატების უფრო მეტ შანსებს.

და კიდევ ერთი - ამ საქმეში, არც მედმეტი და გადაჭარბებული თავდაჭერებულობა არ იქნება კარგი. შეიძლება ასეთი ამრი, უფრო **ამპარტავნებიდან და თვითკრიტიკის ნაკლებობიდანაც მოდიოდეს და როგორც წესი წარუმატებლობით და იმედგაცრუებით დასრულდეს**. ამიტომ, ყოველთვის საჭიროა ბალანსის დაცვა და ფხიზელი გონების შენარჩუნება.

5.9 აფირმაციები ანუ **ე.წ. „სამეცნიერო ლოცვა“**

აფირმაციები ეს არის ადამიანის ფსიქიკის პროგრამირების კიდევ ერთი ინსტრუმენტი. ის აძლიერებს რწმენასა და შთაგონებით ამრს, წარმოქმნის შესაბამის ემოციებს და საბოლოო ჯამში წარმოადგენს **მიზნის მიღწევის ეფექტურ საშუალებას**. მეცნიერები მას **„სამეცნიერო ლოცვასაც“** უწოდებენ. ისინი შეგნებულად ემიჯნებიან და არ უწოდებენ მას **„რელიგიურ**

ლოცვას“, ვინაიდან ფიქრობენ, რომ კონფესიების სიმრავლის გამო, ამან შეიძლება ვინმე დააბრკოლოს. მათთვის მთავარი არ არის თუ რას დავარქმევთ ამ „რიტუალს“ - აფირმაციებს, რელიგიურ ლოცვასა თუ კიდევ სხვა რამეს. მთავარია, რომ ადამიანმა შეასრულოს ის აუცილებელი მოქმედებები, ანუ შექმნას მოქმედებების ის შემადგენლობა და სტრუქტურა, რომელიც ეფექტურად მუშაობს შთაგონებისა და რწმენის ფენომენზე და საბოლოო ჯამში სასურველი მიზნების მიღწევამდე.

საგულისხმოა, რომ ზოგიერთი მეცნიერი აფირმაციის აღრესათად ასახელებს ქვეცნობიერს და მის მიმართ აცალიბებს გარკვეულ ტექსტებს. ამას ისინი ამჭერადაც რელიგიისგან მაქსიმალური დისტანცირების სურვილით ხსნიან. გასაკვირი ამასი ის არის, რომ ზოგიერთი მათგანი ქვეცნობიერს „ყოვლისშემძლე ძალასაც“ უწოდებს და მიაკუთვნებს მას ისეთ შესაძლებლობებსაც, რომელიც სცილდება ადამიანის ჩარჩოებს და მთლიანად დამოკიდებულია გარე ფაქტორებზე. ჩემი აზრით კი, ეს არის ქვეცნობიერის არასწორი გაგება და ღმერთის ქვეცნობიერით ჩანაცვლების პირდაპირი მცდელობა. ამ საკითხს მე ცალკე თავი დავუთმე და ასე, რომ დეტალურად აღარ გავჩერდები ამაზე. უბრალოდ კიდევ ერთხელ გავიმეორებ იმას თუ როგორ დავინახე მე ქვეცნობიერი ფენომენი და ჩემი აზრით სად გადის მისი შესაძლებლობების ზღვარი. როგორც გავიგე ქვეცნობიერი ეს არის - ჩვენი სხეულის გონება (რომელიც არ არის ცნობიერი გონება), მეხსიერების საცავი და გვეეტატური ნერვული სისტემა, რომელიც მთლიანობაში ქმნის არაცნობიერ გონებას. ეს არაცნობიერი გონება კი, ავტომატურ რეჟიმში მუშაობასთან ერთად უსმენს ასევე ცნობიერ გონებას, ანუ იმას, ვინც გვგონია ჩვენი თავი და ასრულებს მის დავალებებს. ანუ ქვეცნობიერი არის ადამიანის შემადგენელი ნაწილი და მისი მოქმედების არეალი შემოიფარგლება მხოლოდ ადამიანის კონტურებით. შესაბამისად, ამაზე უფრო მეტი მნიშვნელობა აღარ უნდა მივანიჭოთ მას. აქედან გამომდინარე, სამყაროს შემოქმედ ძალასთან (ღმერთთან) ქვეცნობიერის გაიგივება არასწორია და ეს დიდი შეცდომაა.

ამიტომ, ზუსტად უნდა გიცოდეთ თუ რა შემთხვევაში უნდა მივმართოთ საკუთარ ქვეცნობიერს და რა შემთხვევაში ღმერ-

თს. მაგალითად - ქვეცნობიერი აფირმაციების ადრესატი შეიძლება იყოს იმ შემთხვევაში, თუ გვინდა მისთვის განმეორებითი აზრის შთაგონება. ამასთან, ქვეცნობიერისადმი მიმართვა შეიძლება შეეხებოდეს ჩვენს ჯანმრთელობას, განვითარებას, გაძლიერებას, მოტივაციის ამაღლებას და ა.შ. ასეთი მიმართვა შეიძლება გამოიხატოს:

მტკიცებითი ფორმით - „მე კარგად ვარ“, „მე კარგად ვხედავ!!!“, „მე სრულიად ჯანმრთელი ვარ!!!“, „მე ეს შემიძლია!!!“ და ა.შ.;

დავალების მიცემით - „გაძლიერდი!!!“, „მოიკრიბე ძალა!!!“, „გამოჯანმრთელდი!!!“, „ალიდგინე შენი ფუნქცია!!!“ და ა.შ..

ამასთან, მეცნიერები ქვეცნობიერს მიმართვის ადრესატად ასახელებენ ასევე სურვილებისა და თხოვნების შემთხვევაშიც - მაგალითად, „მე მინდა (მსურს) გიყო ძლიერი..“, „მე მინდა (მსურს) კარგად ვხედავდე..“, „მე მინდა მქონდეს ეს უნარი..“, „მე მინდა გამოვიდეს ეს საქმე..“ ან „გთხოვ შეისმინე..“ და ა.შ. თუმცა, ჩემი აზრით, ამ შემთხვევაში მიმართვის ადრესატი არის უფრო სამყაროს შემოქმედი ძალა და არა უშუალოდ ქვეცნობიერი. აბა როგორ შეიძლება ადამიანი საკუთარ თავს სურვილებითა და თხოვნებით ესაუბრობოდეს? ამან შეიძლება პიროვნების გაორება გამოიწვიოს და საბოლოო ჯამში ადამიანმა ღმერთის საჭიროებაც ვეღარ დაინახოს. ამიტომ, ვფიქრობ, რომ ის ძალა, გინც შეიძლება ამგვარ სურვილებსა და თხოვნებს ისმენდეს და ასრულებდეს არის სამყაროს შემოქმედი ძალა და მარადიულად ჩვენთან მყოფი ღმერთი.

გარდა ამისა, აფირმაციების წარმოთქმის დროს, მეცნიერები დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ ასევე „ჩვენს შინაგან განწყობილებას და სულიერ მდგომარეობას“, თუ როგორ მივმართავთ ადრესატს - სიმშვიდით, თავმდაბლობით და პატივისცემით, თუ პირიქით - თავხედობით, ქედმაღლობით და ამპარტავნობით. როგორც ჩანს, „ჩვენი მიმართვის ადრესატი“ ყურადღებით უსმენს ამ თხოვნებს და საბოლოო ჯამში ასრულებს მათ ჩვენი სულიერი სისუფთავისა და დამსახურების მიხედვით.

(ა) ლოცვა-აფირმაციების სტრუქტურა

ახლა უნდა გადავიდე უშუალოდ აფირმაციების იმ სტრუქტურასა და შემადგენლობაზე, რომელზეც საკმაოდ ბევრს საუბრობენ ასევე ეს მეცნიერები. ამ შემთხვევაში, დეტალურად აღარ შევეხები მათ შინაარსს და ვისაუბრებ მხოლოდ მის შემადგენელ კომპონენტებზე, რომლებიც მათივე მტკიცებით დადებითად მოქმედებენ ჩვენი მიზნებისა და სურვილების შესრულებაზე. მაშ ასე, მეცნიერების აზრით, აფირმაციების დროს უნდა გავითვალისწინოთ შემდეგი მნიშვნელოვანი გარემოებები:

- პირველ რიგში, სანამ დავიწყებთ ლოცვა-აფირმაციის წარმოთქმას, კიდევ ერთხელ დავადასტოროთ საკუთარი თავი, განვთავისუფლოდეთ ყოველგვარი ნეგატიური ფიქრისგან და განვწყობოთ პოზიტიურად;
- მნიშვნელოვანია, რომ ლოცვა-აფირმაცია შესრულდეს წყნარ და კომფორტულ გარემოში, სადაც იქნება სრული სიმშვიდე და არ გაგვეფანტება ყურადღება;
- გაკონცენტრირდეთ ლოცვა-აფირმაციის ტექსტის და შინაარსის ირგვლივ - ამისათვის კი აუცილებელია წინასწარ განვსაზღვროთ მისი შინაარსი - რა გვსურს, რა არის ჩვენი მიზანი, რა მოთხოვნილება და საჭიროება გავგაჩინია და ა.შ.. შემდეგ მოვიფიქროთ უკვე ლოცვა-აფირმაციის ტექსტი - ის უნდა იყოს რაც შეიძლება მოკლე, მკაფიო და გასაგები;
- შემდეგ შევასრულოთ მედიტაციული პროცესი - მოვდუნდეთ, დავმშვიდდეთ, განვთავისუფლოდეთ ყოველგვარი შფოთვისგან/წუხილისგან, ჩავუღრმავდეთ საკუთარ თავს, ვაკონტროლოთ ჩვენი ფიქრები და განვწყობოთ აფირმაციისთვის;
- წარმოვთქვათ ლოცვა-აფირმაცია - რამდენჯერმე გავიმეოროთ ის, შევინარჩუნოთ ეს აზრი და არ შევეუროთ მას სხვა ფიქრები (ანუ არ გაგვეფანტოს გონება);
- ლოცვა-აფირმაცია წარმოვთქვათ თავდაჯერებით (დარწმუნებით), მიზნის ვიზუალიზაციით (სურათის შექმნით),

იმედით, მადლიერებით, მოლოდინით და რაც მთავარია ყოველგვარი შიშის, ეჭვისა და ანალიტიკური განსჯის გარეშე.

ამ დროს ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ გონება იმყოფებოდეს ანწყო დროში და მოხდეს მისი კონცენტრაცია ერთი „მთავარი ამრის“ გარშემო. ქრისტიანობაში ამას „გონიერი ლოცვა“ ეწოდება, როდესაც გონება ფოკუსირებულია მხოლოდ ლოცვის ტექსტსა და შინაარსზე. ღირსი იოანე სინელი, თავის ნაშრომში - „კიბე..“, ასეთ რამეს ამბობს „გონიერი ლოცვის“ შესახებ:

„28.20. ეცადე, ყოველთვის დაიბრუნო გაბნეული ამრი, ან უკეთ რომ ვთქვათ, - ლოცვის სიტყვებში გამოკვეთ ის; ხოლო თუკი იგი, შენი ჩვილობის გამო მაინც განიბნევა და დამდაბლდება, ეცადე, კვლავ აღამალოო.“

„28.80. . . . ვინც ლოცვის დროს სულოსა და გონებას ერთად მოიკრებს, მასში ღმერთი სუფევს.“.

ჩემი დაკვირვებით, ამასვე ემსახურება რელიგიური ლოცვის დროს მაგალითად ხატზე კონცენტრაციაც, რა დროსაც უფრო მეტად არის შესაძლებელი ერთი ამრის გარშემო გონების მობილიზება და მისი სხვა ამრებისგან დაცვა. ვფიქრობ, რომ სწორედ ანწყო დროის შეგრძნებაზე საუბარი ასევე სახარებაშიც, სადაც ყველა სათხოვარი მიმართულია უშუალოდ „ღვებანდელი დღისკენ“ და არა წარსულის ან მომავლისკენ. მაგალითად, „მამათ ჩვენოს“ ლოცვაში, „პური ჩვენი არსობისა“ მოთხოვნილია დღევანდელ დღეს - „მომეც მე დღეს..“. მსგავსი ამრია გატარებული ასევე მათეს სახარებაშიც (6.34 თავი) - „ნუ ბრუნავთ ხვალინდელ დღეზე, ვინაიდან ხვალინდელი დღე თვითონ იბრუნებს თავის თავზე. . .“. თუმცა, აღნიშნული სწავლება ჩვენ ისე არ უნდა გავიგოთ, რომ თითქოს ის კრძალავს მომავალზე ფიქრს ან ცხოვრებაში რაიმეს დაგეგმვას. ჩემი ამრით, ამ სწავლების მიზანია არა მომავლის უარყოფა, არამედ - ღვებანდელი დღის გათავისება, ამ დღით ცხოვრება და მისი უკეთ შეგრძნება. ცხოვრებაში ხშირად ხდება ისე, რომ მეტ წილ შემთხვევაში ჩვენ ვფიქრობთ უფრო წარსულზე ან მომავალზე და სადღაც ვართ ფიქრებით, მაშინ, რო-

დესაც ჩვენი ცხოვრება რეალური ეხლა ხდება და ამწუთიერად მიმდინარეობს.

როგორც ჩანს, ანმყოფლის შერჩევას ამხელა მნიშვნელობა იმიტომ ენიჭება, რომ ნებისმიერი რამე, რაც არსებობს - ყველა ნივთი თუ ცოცხალი არსება (მათ შორის, სამყაროს შემოქმედი ღმერთი) არსებობს მხოლოდ ანმყოფლის და არა წარსულში ან მომავალში. ამიტომ, ძალზედ მნიშვნელოვანია დავიჭიროთ ეს მომენტი და უკეთ გადავწყვიტოთ აღნიშნული მდგომარეობა.

(ბ) სირთულეებისა და ბარიერების გადალახვა

ვიდევ ერთი საკითხი, რაზეც მეცნიერები ამახვილებენ ყურადღებას არის გარკვეული სირთულეებისა და ბარიერების გადალახვა. მათი აზრით, სასურველი მიზანი მარტივად ვერ მიიღწევა! აუცილებელია საკუთარ თავს დაუმტკიცო, რომ შენ ამას იმსახურებ, რომ უკვე დაიმსახურე და ღირსიც ხარ მიიღო მოთხოვნილი სიკეთე. ჩემი აზრით, ეს არის იგივე „ღვთიური ღვანლის მოპოვება“ ანუ „მადლის მოხვეჭა“. როდესაც წარმოვიდგინე და გავიაზრე მთელი ეს პროცესი, მე ასეთ სირთულეებად მენიშნა მაგალითად - ლოცვების დროს შესრულებული მეტანიები, მუხლებზე დგომა, მთაზე აღმართულ ტაძრებში ფეხშვლი ასვლა, გაყინულ წყაროებში განბანვა, გაგარვარებულ ნაკვერჩხალზე გავლა და სხვა მრავალი რიტუალი, რომელიც უხვად გვხდება სხვადასხვა რელიგიებში.

ერთი შეხედვით, ეს მოქმედებები ჩვენ შეიძლება მექანიკურადაც მოგვეჩვენოს და ვიფიქროთ იმაზე, რომ მათი ავტომატურად შესრულების შემთხვევაში ჩვენი ჩანაფიქრები აუცილებლად ასრულდება, მაგრამ ამის წინასწარი გარანტია არავის აქვს. ამაზე ეს მეცნიერებიც ამახვილებენ ყურადღებას და შესაძლო წარუმატებლობის მიზეზებად ასახელებენ - გულმოდგინებისა და გულწრფელობის ნაკლებობას, აზრის კონცენტრაციისა და ემოციების დაბალ ხარისხს, გონების გაფანტვას,

ეჭვების მომძლავრებას და სხვა მნიშვნელოვან ფაქტორებს. გარდა ამისა, ისინი თვითონვე აღიარებენ და ამბობენ, რომ საბოლოო ჯამში, მაინც ყველაფერი დამოკიდებულია სამყარო შემოქმედ ძალაზე და მის ნებაზე.

(გ) „სადღეგრძელო“, როგორც აფირმაცია^②

აფირმაციებთან დაკავშირებით უამრავი ინფორმაციის მოსმენის შემდეგ, გამიჩნდა ასეთი აზრი, რომ თუ „ლოცვა“ აფირმაციაა, მაშინ აფირმაცია ყოფილა ასევე - „სადღეგრძელოც“, ვინაიდან ის არის მტკიცებითი ფორმით წარმოთქმული და ემოციებით გამდიდრებული კეთილი სურვილები (ანუ - პირდაპირი შთაგონებითი აზრი). შეიძლება ცოტა გაგვეცინოს, მაგრამ „სადღეგრძელო“ ნამდვილად ჯდება აფირმაციის ჩარჩოში, რადგანაც ის მიზნად ისახავს - აღამიანში გამბედაობის, სითამამისა და მოტივაციის ამაღლებას და რაღა თქმა უნდა ხელს უწყობს - თავდაჭერებულობასა და პოზიტიური განწყობილების შექმნას. აქედან გამომდინარე, შეიძლება გასაკვირიც აღარ იყოს უკვე, თუ თავისი არსებობის განმავლობაში რამხელა ტრაგედიებს და უბედურებებს გაუძლო ჩვენმა ერმა.

ვამის, ღვინისა და სადღეგრძელოს კულტურამ, მტკიცე ქრისტიანულ რწმენასთან ერთად არ მისცა ქართველ ხალხს ხელ-ფეხის ჩამოყრის საშუალება და ძლიერი მოტივაციითა და შემართებით დღემდე მოიყვანა ათას ქარ-ცეცხლს გამოვლილი ჩვენი ქვეყანა. მე ამაში ვხედავ ჩვენი წინაპრების უდიდეს სიბრძნეს, დამსახურებას, რწმენას და უკვდავ ტრადიციებს. ქართველმა ხალხმა სადღეგრძელო ლოცვის რანგში აიყვანა და მას მუსტად ისეთივე საკრალური მნიშვნელობა მიანიჭა, როგორც რელიგიურ ლოცვას.

(დ) ემოციური მდგომარეობა - აფირმაციების დროს

ცალკე მინდა ვისაუბრო ასევე ლოცვა-აფირმაციების დროს განვითარებულ ემოციურ მდგომარეობაზე - როგორც ჩანს, მეცნიერები განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებენ ამ საკითხს. მათი აზრით, სასურველი მიზნის მისაღწევად რეკომენდირებულია გულწრფელი და მძაფრი ემოციური მდგომარეობის შექმნა. როგორც უკვე აღინიშნა ემოცია ეს არის ადამიანის ტვინში მიმდინარე ბიოქიმიური პროცესების გამოვლინება. ამ დროს ხდება გარკვეული ნივთიერებების გამოყოფა და ეს პროცესი აისახება ადამიანის მთელ ორგანიზმზე. თავის მხრივ, ამრების მსგავსად, ემოციებიც შეიძლება იყოს პოზიტიურიც და ნეგატიურიც. ცხადია, პოზიტიური ემოციები დადებითად გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე, ხოლო ნეგატიური - უარყოფითს. ამიტომ, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს, თუ ლოცვა-აფირმაციების დროს რა სახის ემოციურ მდგომარეობას დაგაინიცირებთ. მეცნიერები ამბობენ, რომ ამ დროს სასურველია განვავითაროთ ისეთი ემოციური მდგომარეობა, რომლებიც გააძლიერებს ჩვენს თავდაჯერებულობას და მოგვანიჭებს - სიხარულის, ბედნიერების, სიძლიერის, სიამოვნების, ალფრთოვანების, მადლიერების, იმედის, მოლოდინის და სხვა დადებით განცდებს. აქედან გამომდინარე, მათთვის მკვეთრად მიუღებელი და არასასურველია - უძლურობის, უსუსურობის, უუნარობის, დანაშაულის შეგრძნების და ზოგადად დაბალი თვითშეფასების გამომწვევი ნეგატიური ემოციები.

(ე) რელიგიური ემოციები

ლოცვა-აფირმაციების დროს განვითარებულ ემოციებზე მსჯელობისას წამოიწია ასევე ე.წ. „რელიგიური ემოციების“ საკითხმა. ერთი შეხედვით, ის შეიძლება ყველაფერი იმის საპირისპიროდაც კი მოგვეჩვენოს, რაზეც ზემოთ ვისაუბრეთ. შესაბამისად, შეიძლება ვინმემ ჩათვალოს, რომ რელიგიური

გრძნობები პირდაპირ უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობასა და ჯანმრთელობაზე. ამიტომ, საჭიროდ ჩავთვალე შევჩერებულიყავი და გვერდი არ ამეველო ასეთი მნიშვნელოვანი საკითხისთვის.

საერთოდ, ემოციურ მდგომარეობას დიდი ყურადღება ექცევა ყველა რელიგიაში. ასეთი ემოციები განსხვავდებიან ერთმანეთისგან რელიგიური სწავლებების შინაარსისა და სხვა ფაქტორების მიხედვით. როგორც ვიცით, აბრამისტული და ინდუისტური რელიგიების სახით არსებობს 2 მსხვილი „რელიგიური ოჯახი“. ცხადია, ისინი ურთიერთგანსხვავებულად უყურებენ ამ საკითხს. თუმცა, ისიც გასათვალისწინებელია, რომ მათ, უნდათ ეს თუ არ უნდათ, მაინც ერთსა და იმავე თემასთან დაკავშირებით უწევთ შეხება და ამის გამო, შეიძლება მათ შორის ბევრი მსგავსებაც იყოს. აღნიშნულ საკითხზე უამრავ მასალის გავეცანი და მივხდი იმას, რომ ეს იმდენად დიდი და საინტერესო თემაა, რომ მისი სრულად აღწერისა და გააზრებისთვის ერთი წიგნი ნამდვილად არ იქნება საკმარისი. ამიტომ, ამ შემთხვევაში შეძლებისდაგვარად მოკლედ ვისაუბრებ მხოლოდ მათ შორის არსებულ მსგავსებაზე - ეს მსგავსება კი ჩემი აზრით, მდგომარეობს იმაში, რომ ორივე მათგანის შემთხვევაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება იმას, თუ როგორ ემოციურ მდგომარეობას განავითარებს ადამიანი და სწორედ ამაზეა დამოკიდებული ასევე ადამიანის მიერ საბოლოო რელიგიური მიზნების მიღწევა. ჩემი აზრით, ემოციების სრულიად განსხვავებული კლასიფიკაციისა და სტრუქტურის მიუხედავად, ამ რელიგიურ ოჯახებს შორის ნამდვილად არსებობს ბევრი საერთოც. მაგალითად, ისინი ერთნაირად უყურებენ - მრისხანებას, ამპარტავნებას, შურს, სიძულვილს, ეჭვიანობას, ანგარებას, სიძუნწს და სხვა ნეგატიურ ემოციებს და ორივესთვის პოზიტიურია ასევე - სიყვარული, თანადგომა, ქველმოქმედება, სიმშვიდე და ა.შ.. აქვე ვიტყვი იმასაც, რომ - აბრამისტული რელიგიები მე დავინახე, როგორც მძაფრი შეგრძნებებისა და ძლიერი ემოციების მატარებელი რელიგიები (მაგალითად - ცოდვისა და უძღურების შეგრძნება, ღვთის შიში, შეწყალების ვედრება, სინანული, მორჩილება, მიტევება, თავმდაბლობა, სხვისი ტკივილის განცდა, თანადგომა და ა.შ.), ხოლო ინდუის-

ტური კი პირიქით - სიმშვიდისა და ჰარმონიის შეგრძნება უმთავრესია მათთვის. ალბათ, სწორედ ასეთი მძაფრი ემოციებით შეიძლება აიხსნას ის დაუჭერებელი „განკურნების სცენები“ და „სასწაულები“, რომლებიც მრავლად გვხვდება ჩვენ განსაკუთრებით აბრამისტულ რელიგიებში.

როგორც აღინიშნა, რელიგიური გრძნობები და ემოციები რა თქმა უნდა მრავალფეროვანია, მაგრამ ამ შემთხვევაში მე შევჩერდები მხოლოდ 2 სახის რელიგიურ ემოციაზე - **ცოდვის (ანუ დანაშაულის) განცდასა და უძღურების შეგრძნებაზე**. მაგალითად, **აბრამისტულ რელიგიებში** ნამდვილად ვითარდება ცოდვისა და უძღურების შეგრძნებები. ამ შემთხვევაში, **„რელიგიური ცოდვა“ გარკვეულ დანაშაულთან და ბრალთანაც** ასოცირდება. რა თქმა უნდა, მსგავსი შეგრძნება მძიმედ აისახება მორწმუნე ადამიანზე და ვერავინ იტყვის, რომ ის არანაირ გავლენას არ ახდენს მასზე. თუ ადამიანი მთელი ცხოვრების განმავლობაში ამ შეგრძნებითა და ტვირთით ივლის, მაშინ ასეთი ცხოვრების წესი **აუცილებლად მოახდენს მასზე ნეგატიურ გავლენას**. თუმცა, შეიძლება ითქვას, რომ **ყველა რელიგიას ნაპოვნი აქვს ერთგვარი გამოსავალი ამ რთული სიტუაციიდან**. მოკლედ და განზოგადებულად რომ ვთქვათ, ეს არის ცოდვისგან (ანუ დანაშაულისა თუ ცუდი საქციელისგან) **განთავისუფლება, მეხსიერების განწმენდა და დამაზიანებელი მოგონებების წაშლა**. აღნიშნული მიზნის მისაღწევად, **რელიგიები იყენებენ სხვადასხვა რიტუალებსა და ტექნიკას**. მე სპეციალურად **დავინტერესდი ამ საკითხით** და გავარკვიე, რომ მსგავსი რიტუალები არსებობს პრაქტიკულად **ყველა ძირითად კონფესიაში, მათ შორის ინდუიზმსა და ბუდიზმშიც**, მაგალითად:

აბრამისტულ რელიგიებში არსებობს **„ცოდვების მონანიების“** და **„ადამიანის განწმენდის“** მრავალფეროვანი რიტუალები, კერძოდ:

ა) ქრისტიანობაში - არსებობს **„ცოდვების მონანიებისა და აღსარების“** ინსტიტუტი, რომელიც ერთ-ერთია **„7 საეკლესიო საიდუმლოებას“** შორის (ნათლისღება, მირონცხება, ზიარება და ა.შ). მას წინ უსწრებს **ხანგრძლივი ლოცვა და მარხვა**, ხოლო მონანიებისა და აღსარების შემდეგ კი, ეს პროცესი **„ზიარ-**

ებით“ სრულდება. ამ რიტუალის მთავარი მიზანი და დანიშნულება მდგომარეობს იმაში, რომ - ცოდვისა და დანაშაულის შეგრძნებისგან განწმინდოს ადამიანის გონება და მისცეს მას სუფთა ფურცლიდან ცხოვრების ხელახლა დანწყების შესაძლებლობა. თვითონ ტერმინი: „მონანიება“ ბერძნულ ენაზე გამოითქმის, როგორც „მეტანოია“, თუმცა ამ სიტყვის ნამდვილი მნიშვნელობა სინანულთან ერთად ნიშნავს ასევე ადამიანის ამროვნების განახლებასა და მის ძირეულ გარდაქმნას. ამასთან, მონანიება არ არის უბრალოდ ცარიელი სიტყვების წარმოთქმა. ის არის ჩადენილი საქციელის უარყოფითი შეფასება - გაკიცხვა (დაგმობა) და სინანულის ძლიერი განცდა, რასაც თან სდევს ადამიანის „კათარზისი“ - უკეთესობისკენ მისი შეცვლის და განახლების ძლიერი სურვილი. იმ შემთხვევაში თუ ჩადენილი ცოდვა მიძიმეა (მაგ., მკვლელობა, ძალადობა და ა.შ.), მაშინ განწმენდისთვის დამატებით აუცილებელი იქნება ასევე გარკვეული დრო და შესაბამისი პასუხისმგებლობის აღებაც. აღსანიშნავია კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი დეტალი, რომელიც განასხვავებს ქრისტიანობას სხვა რელიგიებისგან - ეს არის ღმერთისთვის მონანიებასა და აღსარების ჩაბარება, ლღონდ ამ პროცესში სასულიერო პირის (მოძღვრის) მონაწილეობითა და დასწრებით. ამ დროს, ცოდვების მიტევა ხდება სასულიერო პირის მიერ იესოს სახელით. ქრისტიანული სწავლების მიხედვით, ეს წესი მოდის უშულოდ იესო ქრისტესგან, რომელიც მკვდრეთით აღდგომის შემდეგ ასეთ სიტყვებით მმართვეს თავის მოწაფეებს: „ვისაც მიუტევებთ ცოდვებს, მიეტევებათ, ვისაც დაუკავებთ, დაეკავებათ“ (იოანეს სახარება, თავი 20.23). აღსარების „სხვისთვის განდობის“ წესზე საუბარია ასევე იაკობის ეპისტოლეში, თავი 5.16 – „16. ერთმანეთის წინაშე აღიარეთ თქვენი ცოდვები და ილოცეთ ერთმანეთისთვის, ვინაიდან ბევრი რამ ძალუძს მართლის გულმოდგინე ლოცვას.“ როგორც ვხედავთ, ამ მხრივ, ქრისტიანობა სრულიად უნიკალურია, ვინაიდან მსგავსი ინსტიტუტი სხვა რელიგიებში არ არსებობს;

ბ) იუდაიზმში - ძველ დროში, ცოდვისგან განწმენდა ხდებოდა მოსეს სჯულის მიხედვით მხოლოდ - სისხლითა და მსხვერპლშენიღვის გზით. ეს პროცესი გრძელდებოდა სოლომონის

ტაძრის დანგრევამდე. მისივე ბრძანებით სხვა ტაძრებში აკრძალული იყო მსხვერპლშენიშვნა. ამიტომ, რომაელების მიერ სოლომონის ტაძრის დანგრევის შემდეგ (მის სამომავლოდ აღდგენამდე, რომელიც ჯერ კიდევ წარმოადგენს იუდეველთა ყველაზე დიდ სანუკვარ ოცნებას), მსხვერპლშენიშვნის რიტუალი დროებით ჩაანაცვლა - ლოცვამ, მარხვამ და გულწრფელმა მონანიებამ. ამასთან, განწმენდისთვის დაწესებული ასევე წელიწადში მხოლოდ ერთი დღე - ე.წ. „ცოდვების გამოსყიდვის დღე“, როდესაც ადამიანი განიწმინდება ცოდვებისგან. თუმცა, როგორც ჩანს, ახალი წესების მიუხედავად, იუდაიზმში მსხვერპლშენიშვნის რიტუალი მაინც გრძელდება. ამისთვის არსებობს „სპეციალური კალენდარი“ და ასევე სპეციალური პროფესიაც - „ხახაბი“, რომელიც აღნიშნულ რიტუალს ასრულებს რჯულის კანონის დაცვით;

გ) ისლამში - ბევრად უფრო მარტივად არის საქმე. ეს რიტუალი თითქმის იუდაიზმის იდენტურია, იმ განსხვავებით, რომ ის არ აწესებს ცოდვების მონანიებისთვის რაიმე სპეციალურ დღეს. ამ შემთხვევაში, ცოდვებისგან განწმენდა ხდება მხოლოდ - ლოცვით, მარხვით და გულმხურვალე სინანულით. როგორც აღინიშნა, არც ისლამში და არც იუდაიზმში არ ხდება აღსარების სასულიერო პირისთვის განდობა. მორწმუნეები აღსარებას წარმოთქვამენ მხოლოდ თავის გულში და მხოლოდ ღმერთის მისამართით.

რაც შეეხება ინდუიზმს - მე შევისწავლე, ამ საკითხისადმი მისი ერთ-ერთი მიმართულების - ბუდიზმის მიღვამა, რომელიც დევლარირებულ დონეზე სრულიად განსხვავებულად უყურებს „ცოდვების მონანიების და განწმენდის“ საკითხს. პირველ რიგში უნდა ითქვას ის, რომ ამ რელიგიისთვის ნამდვილად უცხოა ე.წ. „რელიგიური ცოდვა“, როგორც დანაშაული და ბრალი. მისთვის, ეს არის ასე ვთქვათ „არასწორი საქციელი/ცუდი ქცევა“ (შეცდომა), რომელიც ამძიმებს და აუარესებს ადამიანის „კარმას“ (ბედისწერას). აქედან გამომდინარე, ბუდიზმში ვერ ხედავს ასევე ვერც „სინანულის“ და ვერც სხვა რაიმე მძაფრი ემოციური მდგომარეობის შექმნის აუცილებლობას. პირიქით, ეს „რელიგია“ მიზნად ისახავს, ნეგატიური განცდებისგან დაცვას და ადამიანის მიერ სიმშვიდის მოპოვებ-

ბას, ბუნებასთან ჰარმონიის შეგრძნებას და ყველანაირი ტანჯვისგან (განცლისაგან) განთავისუფლებას. ბუდიზმისთვის მთავარია, რომ „გააცნობიერო“ ე.წ. „ცული საქციელო“ და აღარ დაუშვა მისი „განმეორება“. თუმცა, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ამ რელიგიისთვის საერთოდ არანაირი მნიშვნელობა არა აქვს იმას, თუ რას ჩაიდენს ადამიანი. როგორც აღინიშნა, ე.წ. „ცული ქცევა“ ამძიმებს „კარმას“ (ბედისწერას), რაც ცულ მომავალს უწინასწარმეტყველებს ადამიანს. ამიტომ, მისი გამოსწორება უნდა მოხდეს ისევე ლოცვით (მანტრით) და „კეთილი საქმეებით“.

პრინციპში, როგორც დავინახეთ, ზემოთ დასახელებულ რელიგიებს ამ საკითხში ბევრი რამ აქვთ საერთო, მაგალითად - ლოცვა, მარხვა, ჩადენილი ქმედების გაკიცხვა (დაგმობა), შეცდომის არგანმეორება და გამოსწორება, უკეთეს ადამიანად ჩამოყალიბება, სიკეთის კეთება და ა.შ. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ საბოლოო ჯამში მაინც ყველა რელიგია მიმართულია იმისკენ, რომ - დაეხმაროს ადამიანს არასწორი ქმედებით დაზიანებული ფსიქიკის და მისგან გამონეული მძიმე ემოციური მდგომარეობის გამოსწორებაში. ფსიქოლოგების თვალსაზრისით, ეს პროცესი დიდ შეღავათს აძლევს ფსიქიკურად ტრამვირებულ ადამიანს, უბრუნებს მას ცხოვრების იმედს, მუხტავს დადებითი შემართებით და ა.შ..

რაც შეეხება მეორე ემოციურ მდგომარეობას - უძლურების განცდას - რელიგიური თვალსაზრისით, ასეთი ემოციური მდგომარეობა ძირითადად დამახასიათებელია უფრო აბრამისტული რელიგიებისთვის. მოდით არ გავკადნიერდეთ და ვაღიაროთ, რომ ღვთის წინაშე ჩვენ რა თქმა უნდა ყველანი უსუსურები და უძლურებიც ვართ - ამ წუთისოფელში ჩვენი ცხოვრება ხანმოკლე და დროებითია, მაგრამ ღმერთი მარადიულია და ყველაფერი მასზე, ანუ ჩვენი ცხოვრების არსთაგამგებელზეა დამოკიდებული. ჩვენ რაც არ უნდა მოვინდომოთ, თუ ღვთის ნება არ იქნება ის საქმე არ გამოვა და არ უწერია მას მომავალი - „რაცა ღმერთსა არა სწაღდეს არა საქმე არ იქმნებისო“.. ბრძანებს დიდი შოთა რუსთაველი. ჩემი აზრით, ამ შემთხვევაში ხდება უბრალოდ ფაქტის აღნიშვნა, თუ როგორი უძლურები და უსუსურები ვართ ჩვენ უფლის წინაშე. ამ

დროს, მორწმუნე ადამიანები შეიგრძნობენ წუთისოფელში მათ დროებით ყოფას, ღმერთის მარადიულობას და მის წინაშე საკუთარ სიმდაბლეს. ვფიქრობ, რომ ეს პროცესი ადამიანს აღაგსებს რწმენის, თავმდაბლობისა და რეალობის მოჭარბებულ შეგრძნებით. თუმცა, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მორწმუნე ქრისტიანები ნატრობენ და გულით ითხოვდნენ უძლურებაში ყოფნას. თუ რომელიმე ქრისტიანი შეგნებულად ითხოვს ასეთ მდგომარეობას, მაშინ ვიტყვი, რომ ეს არ არის ქრისტიანობა! ჩვენი მიზანი არის მხოლოდ სულიერად გაძლიერება და არა საბრალო მდგომარეობაში ჩავარდნა. საბოლოოდ კი, ამ პროცესების გაცნობიერების შემდეგ, ქრისტიანები ითხოვენ, რომ არ დაეცნენ და უფალმა მისცეს მათ ძალა და შემართება, რათა გაუმკლავდნენ ცხოვრებისეულ გამონგვეგებსა და სირთულეებს. ანუ, საბოლოო ჯამში, ასეთი მდგომარეობიდან წარმოთქმული ლოცვის მიზანი მაინც მიმართულია სულიერი გაძლიერების და არა უუნარო და საბრალო ადამიანად გადაქცევისკენ.

ამრიგად, ჩემი აზრით, გემოთ ნახსენები რელიგიური ემოციების საბოლოო მიზანი მთლიანობაში მაინც უზომოა. აქედან გამომდინარე, ვერ ვიტყვი იმას, რომ ასეთი ემოციების განვითარება შეიძლება რაიმენაირად დამაზიანებელი იყოს ადამიანისთვის. მთავარია, რომ ის სწორად მიუდგეს ამ საკითხს და მონურ-მორჩილებითი მდგომარეობა და უსუსურობის განცდა არ განავითაროს ვინმეს მიმართ. ადამიანებთან ურთიერთობა ყოველთვის უნდა ეფუძნებოდეს თანასწორობასა და ურთიერთპატივისცემის იდეას და ემოციური მდგომარეობაც სწორედ მასთან უნდა იყოს თანხვედრაში. უფრო მეტიც, მონურ მდგომარეობაში ყოფნას ჩვენგან არც ღმერთი ითხოვს. ჩვენ ხომ მისი „საყვარელი შვილები და მეგობრები ვართ“. მონასა და ბატონს შორის ჭეშმარიტი სიყვარული ვერასდროს იქნება, ვინაიდან ეს ურთიერთობა ყოველთვის დაეფუძნება ეჭვს, უნდობლობასა და შიშს.

(ვ) ჩემი ლოცვა/აფირმაციები და განკურნების პრაქტიკა

ლოცვა-აფირმაციების ზემოთ წარმოდგენილი სტრუქტურის მიხედვით, მე შევიმუშავე ჩემი პირადი ლოცვა და აფირმაციაც. ჩემი ამრით, ეს დამეხმარა მე იმ სწეულებასთან გამკლავებაში, რომელზეც საუბარი მექონდა წიგნის შესავალ ნაწილში - ეს არის „თვალის რადიქლოპათია“. ამასთან, ორივე შემთხვევაში მე აქტიურად ვიყენებდი საკუთარი თავის თვითშთაგონებისა და თვითდარწმუნების მეთოდს. თავდაპირველად, მე დავინწყე აფირმაციებით და შევიმუშავე მოკლე განმეორებადი ტექსტები - „მე გარგად ვხედავ“, „მე სრულად აღმიდგა მხედველობა“, „მე ყოველდღე უკეთ ვგრძნობ თავს“ და ა.შ.. ამ დროს, მე შეძლებისდაგვარად ვიზუალურად წარმოვიდგენდი უკვე სრულად აღდგენილ მხედველობას და ვცდილობდი, რომ მაქსიმალური თავდაჯერებით წარმომეთქვა ეს ფრაზები, მასში ეჭვისა და სკეპტიკური ამრის შეტანის გარეშე. პარალელურად ვცდილობდი, რომ განსაკუთრებული მნიშვნელობა და ძალა მიმინიჭებინა ჩემი ამრისთვის და ვანვითარებდი ისეთი თავდაჯერებულობის განცდას, რომ - „ჩემს სხეულს მართავს ჩემივე ამრი“, ანუ „ჩემი სხეული ემორჩილება ჩემს ამრსა და ნებას“.

გარდა ამისა, ვიყენებდი ასევე „სურვილის გულში წარმოთქმის მეთოდს“ (მათ შორის ძილის წინ) - „მე მიინდა გარგად ვხედავდე..“ და ა.შ.. ამ დროს, მე თვალწინ მედგა და მახსენდებოდა ასევე მეცნიერების თვალით დანახული სახარებისეული სცენები და ფრაზები - „ითხოვეთ და მოგეცემათ, ეძიებდით და პპოვებდით“ და ა.შ. (ანუ თუ არ ითხოვეთ არც არაფერი მოგეცემათ..). და ბოლოს, ამ ყველაფრის გათვალისწინებით, მოვიფიქრე და შევიმუშავე ასევე ჩემი პირადი ლოცვა და აფირმაციაც.

თუმცა, სანამ უშუალოდ ჩემი ლოცვისა და აფირმაციების ტექსტებზე გადავალ, ვიტყვი იმასაც, რომ რა თქმა უნდა ჩემი მიზანი არ არის ამ წიგნით საკუთარი თავის წარმოჩენა, ტრაბახი და მით უფრო ვინმეს მოტყუება. ამ ნაწილში მე ვსაუბრობ

მხოლოდ ცალკეული მეცნიერების მოსამრებებზე და ჩემი თვითგანკურნების პრაქტიკაზე. ვიდეგ ერთხელ გავიმეორებ, რომ ამ პროცესში ხელშესახები შედეგები მე ნამდვილად დაგინახე, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ყველაფერი სწრაფად და იდეალურად დალაგდა, ან ძალიან მარტივი იყო ჩემთვის ამის გაკეთება - ასე ვთქვათ - ჩემი ერთი სიტყვა (ან გაფიქრება) საკმარისი იყო და მაშინვე „სასწაულებრივად“ შესრულდა ყველაფერი არა, ეს ესე ნამდვილად არ იყო. სასურველი შედეგების მიღწევას გარკვეული დრო, შრომა და ნებისყოფაც დასჭირდა. ამიტომ, ჩემი პირადი გამოცდილებიდან გამომდინარე, ვიტყვი იმასაც, რომ ალბათ არც სხვა ადამიანს არ უნდა ჰქონდეს იმის იმედი, რომ მისი ერთი ნათქვამით ან გაფიქრებით ყველაფერი უცბათ შეიცვლება. როგორც ჩანს, ეს მეთოდი ასე არ მუშაობს! ამაზე ყურადღებას ამახვილებენ ასევე ეს მეცნიერებიც, რომლებიც მინიშნებებს აკეთებენ სწორედ იმაზე, რომ სასურველი შედეგები შესაძლოა სწრაფად არ მოვიდეს. ამ პროცესში, სხვა კომპონენტებთან ერთად (აზრების დიაგნოსტიკა და დახარისხება, მედიტაციური პრაქტიკა და ა.შ.), მთავარ როლს ასრულებს ასევე ე.წ. „რწმენის უნივერსალური კანონი“. ამ კანონზე მე უფრო ვრცლად ვისაუბრე წიგნის წინა თავებში. ამ თავში კი შევნიშნავ მხოლოდ მის ერთ მთავარ თვისებას, რომ „რწმენის ძალა“ ყველა ადამიანში თანაბარი დოზით ვერ გამოვლინდება. ზოგს მეტი რწმენა მიეცემა და ზოგსაც ნაკლები. შესაბამისად, შედეგებიც ვერ იქნება ყველა ერთმანეთის იდენტური.

როგორც ქრისტიანობაში გვასწავლიან, „რწმენა“ არის ისეთი ფენომენი, რომელიც „მცენარესავით“ იზრდება. იქ, სადაც მცირეა რწმენა, მისი შედეგებიც მცირეა და პირიქით. სახარებაში, მცირედმორწმუნე ადამიანები ნაწილობრივ იკურნებიან, ხოლო უფრო მეტი რწმენის მქონენი კი - სრულად. თვითონ, იესო „მღოვრის მარცვალს“ ადარებს რწმენას და გვარწმუნებს, რომ ამ ძალას მთების გადაადგილებაც შეუძლია. ის ყოველგვარ თესლზე უფრო მცირეა, მაგრამ როცა გაიზრდება, დიდი ხელ გადაიქცევა. აქედან გამომდინარე, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ბევრი რამ არის დამოკიდებული თვითონ რწმენის სიმტკიცეზე და ხარისხზე.

მე ასე დავინახე, რომ „რწმენის ძალის“ მსგავსი თვისებები გააჩნია ასევე - „აზრის ძალასაც“. საკუთარი აზრისთვის ძალაუფლების მინიჭება და ამის გაცნობიერება, ეს არის მხოლოდ პროცესის დასაწყისი. მისი შემდგომი განვითარებისა და სრულყოფისთვის კი აუცილებელი იქნება შესაბამისი პრაქტიკა და გამოცდილება. ამასთან, აქ ჩამოთვლილი მეცნიერებიდან ამ საკითხზე ყველაზე უფრო მკაფიოდ საუბრობს უილიამ ატკინსონი, რომელიც განუზომელ მნიშვნელობას ანიჭებს აზრის ძალას. მისი თქმით, აზრის ძალის გაცნობიერება, ეს არის განვითარების მხოლოდ პირველი საფეხური, ხოლო მისი შემდგომი საფეხურები კი უფრო მეტად რთულდება. ამრიგად, აღნიშნული მოსაზრებებიდან გამომდინარე, ჩვენ ვიგებთ იმასაც, რომ „აზრის ძალას“ ისეთივე დრო, განვითარება და ზრდა სჭირდება როგორც „რწმენის ძალას“. აზრის ძალის განვითარებისთვის კი, ატკინსონი კონკრეტულ ვარჯიშებსაც გვთავაზობს.

რწმენისა და აზრის ძალის საკითხზე ამდენი იმიტომაც ვისაუბრე, რომ საკუთარი თავისთვის შემეხსენებინა ერთი ძალზედ მნიშვნელოვანი გარემოება, რომ ეს პროცესი მე მხოლოდ ახლა დავიწყე. შესაბამისად, არ ვიცი თუ როგორ განვითარებას მიიღებს და საბოლოო ჯამში როგორ ნაყოფს გამოიხსამს ის „მღოგვის მარცვალი“, რომელიც მე დავრგე საკუთარ თავში, მაგრამ მაქვს ძალიან დიდი ინტერესი და ცნობისმოყვარეობა იმისა, რომ დავაკვირდე ამ პროცესს და დავინახო თუ მთლიანობაში როგორ აისახება ის ჩემს ცხოვრებაზე. ყოველ შემთხვევაში, მისი საწყისი ეტაპი დადებითად დაიწყო, თუმცა, საინტერესოა რა იქნება მომავალში - როგორ შეუწყობს ეს ცოდნა ხელს ჩემს შემდგომ განვითარებას, ახალი უნარ-ჩვევების დაუფლებას, ახალი იდეებისა და ინტერესების მოზღვავენებას, წარმატებების მიღწევას, პრობლემებთან გამკლავებას და ა.შ.. მომავლის იმედი და მოლოდინი მე მთლიანად დადებითი მაქვს. თუმცა, ამ ყველაფერთან ერთად მე ისიც კარგად მესმის, რომ საკუთარ თავზე ექსპერიმენტების ჩატარებისა თუ ათასგვარი სიახლეების ძებნის პარალელურად, ჩემი მთავარი ამოცანა მდგომარეობს იმაში, რომ პირველ რიგში დავიცვა ჩემი პირადი უსაფრთხოება, არ მოვწყდე რეალობას, შევი-

ნარჩუნო ფხიზელი გონება, კრიტიკული აზროვნება და თავიდან ავიცილო მოსალოდნელი საფრთხეები.

(ბ) ჩემი ლოცვა

- „დამლოცე და მაკურთხე მე ქრისტე ღმერთო ჩემო და გვედრები მომიტევე ჩემი ცოდვები და აღმიდგინე მხედველობა სრულად;
- მთელი გულით მწამს და მჭერავს, რომ შენი ძალითა და რწმენით განვიკურნები უფალო;
- მომეც მე შენი მადლი, წყალობა, სიკეთე, გახარება არა დასასჯელად, არამედ განსაკურნებლად, რწმენაში განსამტკიცებლად და სხვათა სასწავლებლად;
- მადლობა უფალო ყოველივესთვის, რამეთუ ყოველ დღე უკეთესად ვხედავ.“

როგორც ვხედავთ, ეს ლოცვა აგებულია შემდეგი სტრუქტურით - განსაზღვრულია ლოცვის მთავარი ადრესატი - ღმერთი; ჩამოყალიბებულია მთავარი სათხოვარი - განკურნება; განვითარებულია - წარმოსახვა, რწმენა, შთაგონება, იმედი და მოლოდინი; მოთხოვნილია - ღმერთის წყალობა; და ბოლოს გამოხატულია - ღვთის მიმართ მადლიერება. ამასთან, მთელი ეს პროცესი სრულდება - მეტანიებით (ანუ მცირედი დისკომფორტით და სირთულით).

ამ შემთხვევაში, უაღრესად მნიშვნელოვანია ღმერთის წარმოსახვა და განცდა - უნდა წარმოვიდგინოთ, რომ რეალობაში და ცხადში ვესაუბრებით უფალს. ამ დროს, უნდა გავგიცოცხლოდეს და წინ წაშიინოს ყველა იმ ემოციამ და განცდამ, რომელიც დაგვეფუტლებოდა ჩვენ უფალთან შეხვედრის მომენტში. რწმენაში განმტკიცებისთვის, მხედველობაში უნდა გვექონდეს და მუდამ გვახსოვდეს ასევე სახარებისეული სცენები და სასწაულები, რომლებიც მრავლად ხდებოდა იესოს სახელითა და რწმენით.

კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მომენტი, რომელიც თან ახლდა ლოცვებისა თუ აფირმაციების პრაქტიკას, ეს იყო - ექვები და სკეპტიციზმი. ხშირად ხდებოდა, რომ ასეთი პრაქტიკის შედეგი და ეფექტურობა საერთოდ არ ჩანდა ან პირიქით, მდგომარეობა კიდევ უფრო რთულდებოდა. სწორედ ამ დროს იჩენდა ხოლმე თავს იმედგაცრუების ელემენტები. თუმცა, როგორც მე ვხვდები, ამ მეთოდის მთელი არსი და „მუღამი“ სწორედ იმაში მდგომარეობს, რომ არ დანებდე და არ დაგაბრკოლოს ეჭვებმა! სახარებიდან ვიცით, რომ ქრისტეში დაეჭვებულმა პეტრე მოციქულმა ზღვაში ჩაძირვა დაიწყო, რის გამოც წყალზე მდგომმა ქრისტემ ასე მიმართა მას: „რატომ დაეჭვი, მცირედმორწმუნე?“ (მათეს სახარება, თავი - 14.31). ცხადია, ეჭვის შეტანაში გასაკვირი არაფერია და ეს ადამიანის ბუნებრივი რეაქციაა. ეჭვი გვაძლევს ჩვენ ფხიზელ გონებას და სალი ამროვნების უნარს, მაგრამ როგორც გვარწმუნებენ ეს სისტემა ასე არ მუშაობს. თუ რაიმე კონკრეტული საფრთხე არ არსებობს, მაშინ ამ მექანიზმის ამოქმედებისთვის საჭიროა, რომ ადამიანმა აღნიშნული პროცესის დროს გამორთოს - ანალიტიკური გონება, განსჯა და ეჭვები. თავისთავად, მხოლოდ ამრის კონცენტრაცია და რაიმეს წარმოდგენა (ვიზუალიზაცია) არავითარ საფრთხეს არ ქმნის. ამიტომ, არ არის აუცილებელი, რომ ისედაც ეჭვებისკენ მიდრეკილი გონება საკუთარი ამრისა და ჩანაფიქრის მიმართ სკეპტიკურად განეწყოს. ადამიანის გონებაში ფორმირებულ მთავარ ამრს არ უნდა გადაეღობოს და არ უნდა უქმნიდეს დაბრკოლებას სხვა ამრი (ეჭვის სახით). შესაბამისად, სასურველი შედეგების მისაღწევად, საჭიროა შეუფერხებლად გაგაგრძელოთ დაწყებული საქმე და გამოვიჩინოთ უფრო მეტი ნებისყოფა, პრინციპულობა და შეუპოვრობა.

ეს ყველაფერი მე საკუთარ თავზე გამოვცადე და შემიძლია დარწმუნებით ვთქვა, რომ ამრისა და რწმენის ძალის მექანიზმი ნამდვილად მუშაობს. ამას იმიტომ ვწერ, რომ ხელშეშახები შედეგები ნამდვილად დავინახე, ვინაიდან წიგნის დასრულებისას მე არსებითად გამიუმჯობესდა მხედველობა. ასეთი გასაოცარი შედეგების გამო კი, ჩემს გაკვირვებას, სიხარულსა და მადლიერებას საზღვარი არ ჰქონდა. ეს იმას ნიშ-

ნავს, რომ სისტემა, რომელზეც მეცნიერები საუბრობენ და რომელიც ასევე სრულ თანხვედრაშია ჩვენს რელიგიურ მრწამსთან, რეალურად მუშაობს. მთავარია როგორი გულმოდგინებით და გულწრფელობით მივუდგებით ჩვენ ამ საქმეს და საბოლოო ჯამში როგორი იქნება ღვთის ნება.

(თ) ჩემი აფირმაცია

- ჩემს აზრს და რწმენას აქვს უდიდესი ძალა;
- ჩემი აზრი და რწმენა ყოველდღე იზრდება და სულ უფრო ძლიერი ხდება;
- ჩემი აზრი სწორია, ემსახურება სიკეთეს და სამართლიანობას;
- მე ეჭვი არ მეპარება ჩემს აზრში და რწმენაში;
- მე მჯერა და მაქვს მოლოდინი, რომ ჩემი აზრი შესრულდება;
- ჩემი სხეული მთლიანად ემორჩილება ჩემს აზრს;
- მე სრულად ვმართავ და ვაკონტროლებ ჩემს სხეულს;
- ჩემი სხეული გააკეთებს ყველაფერს, რასაც მე დავავალებ;
- მე ვარ ჭკვიანი, ძლიერი და წარმატებული ადამიანი;
- ჩემი ემოციები სრულ თანხვედრაშია აზრის ძალასთან;
- მე მაქვს შესაბამისი უნარები....;
- მე მაქვს ძლიერი რწმენა, წარმატების იმედი, დადებითი მოლოდინი, უფლის მადლიერება, კმაყოფილება, გაცნა და ა.შ.

შეიძლება კიდევ სხვა რამეც მოვიფიქროთ - დავამატოთ ან შევცვალოთ ჩვენს აფირმაციებში. მთავარია, რომ ჩვენ მიერ მომზადებული ტექსტი ასახავდეს გულწრფელ სურვილებს, საჭიროებებს, ხედვებს და ემოციებს. ჩემი აზრით, აფირმაციების ერთ-ერთი მთავარი მიზანი უნდა იყოს - აზრისთვის ძალაუფლების მინიჭება და მისი მეშვეობით საკუთარი თავის მართვის უნარების დაუფლება. ამ დროს დარწმუნებული უნდა ვიყოთ ასევე იმაშიც, რომ ჩვენ მიერ შეგნებულად და გაცნობი-

ერებულად მიღებული გადანწყვეტილება აუცილებლად შესრულდება, ანუ საკუთარ თავში უნდა დავაინიციროთ და გავააქტიუროთ - რწმენის ძალა, შთაგონება და თავდაჭერებულობა, და ბოლოს, აუცილებელია შევქმნათ მიღწეული მიზნის წარმოსახვითი სურათი და განვაავითაროთ ასევე შესაბამისი ემოციური მდგომარეობაც.

5.10 ლოცვის შინაარსი სხვადასხვა რელიგიაში

ლოცვა-აფირმაციებთან დაკავშირებით მე დამაინტერესა ასევე, თუ სხვადასხვა რელიგიების შემთხვევაში რას ითხოვდნენ ადამიანები საკუთარ ლოცვებში და აღმოვაჩინე, რომ მაგალითად - აბრამისტულ რელიგიებში (იუდაიზმი, ქრისტიანობა და ისლამი) მთავარი სათხოვარი მაინც მიმართულია „ადამიანის მარადიული სიცოცხლისა და გადარჩენისკენ“. ამიტომ, ლოცვის ტექსტებიც ძირითადად ამ შინაარსის მატარებელია და მიზნად ისახავს ისეთი მდგომარეობის მიღწევას, რომელიც უბრუნველყოფს მარადიულ და ნეტარ (ანუ სულიერი სიამოვნების მომნიჭებელ) ცხოვრებას.

რაც შეეხება მეორე ყველაზე მსხვილ რელიგიურ გაერთიანებას ინდუიზმს - რა თქმა უნდა, აქაც ლოცვების სისტემა აგებულია აღნიშნული მოძღვრების მთავარ შინაარსზე. თუმცა, ეს შინაარსი მნიშვნელოვნად განსხვავდება აბრამისტული რელიგიებისგან. მოდით ჯერ გავიხსენოთ თუ რას გულისხმობს ინდუიზმი და შემდეგ ვისაუბროთ მისი ლოცვების მთავარ არსზე. ამრიგად, როგორც ვიცით, ინდუიზმში არსებობს ე.წ. „სანსარას წრე“, სადაც ერთსა და იმავე წრეზე ტრიალებენ ცოცხალი არსებების სულები. ისინი ამ წრეზე გადაადგილდებიან რეინკარნაციის გზით და იკავებენ სხვადასხვა პოზიციას მათი წარსულ ცხოვრებაში დამსახურების მიხედვით. ამ არსებებს კი, მხოლოდ ადამიანის სხეულში მოვლინების შემთხვევაში ეძლევათ იმის შესაძლებლობა, რომ გამოვიდნენ ამ ჩაკეტილი წრიდან და მიაღწიონ განვითარების უმაღლეს საფეხურს („სამათხის“), ხოლო გარდაცვალების შემდეგ კი შეუერთდნენ

ღმერთ ბრაჰმას (ანუ სამყაროს სულს). ნიშანდობლივია, რომ ამ დროს ხდება პირთვნების სრული დეპერსონალიზაცია - მისი წაშლა და გაქრობა, ვინაიდან მათი აზრით, ადამიანისგან ალარატფერი რჩება - სხეული კვდება და ბუნებაშივე რჩება, ხოლო სული - უბრუნდება ისევ თავისივე ნაწილს, ანუ ერთიან ღვთაებრივ სივრცეს.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ინდუიზმში ლოცვების მთავარი მიზანი არ არის მარადიული სიცოცხლე და გადარჩენა, ვინაიდან მათი აზრით ეს შეუძლებელია. შესაბამისად, ასეთი ლოცვების მიზანი არის - რეინკარნაციის თავიდან აცილება, „სანსარას წრიდან“ გამოსვლა და ღმერთთან შეერთება. ამიტომაც, მათი ლოცვები, აბრამისტული რელიგიების მიმდევრებს შეიძლება ცოტა უცნაურად და გასაკვირადაც მოეჩვენოს.

მაგალითად, ინდუიზმის ერთ-ერთი მიმართულება - ბუდიზმი და მისი მიმდევრები ძირითადად საკუთარ თავზე ლოცულობენ - „დაე ვიყო ასეთი..“, ზოგჯერ მიმართავენ მაგალითად ბუდას ან სხვა სულიერ გურუებს და ითხოვენ დახმარებას სულიერი სრულყოფის და შემდგომი ცხოვრების გზებზე. თუმცა, იმასაც კარგად ხვდებიან, რომ არც ბუდა და ალარც სხვა გარდაცვლილი გურუები, მათივე რწმენის მიხედვით უკვე ალარ არსებობენ, ვინაიდან მათ მიაღწიეს უმაღლესი სრულყოფილების დონეს - „სამათხის“ და შეერწყმნენ ღმერთ ბრაჰმას - კოსმიურ სულს. ვინაიდან, მათი ლოცვის ტექსტები უცხოა ჩვენთვის, მაინც საჭიროდ ჩავთვალო, რომ უფრო მეტი ინტერესისთვის გადმომეცა რამდენიმე მათგანის მოკლე შინაარსი და აღწერა:

- დაე მიაგაღწიო მე სრულყოფას..;
- დაე გავხდე მე ბუდა, რომ მოვუტანო სიკეთე ყველა არსებას..;
- დაე შევიძინო მე სიბრძნე;
- დაე ვიყო თავისუფალი მაგნე აზრებისგან ჩემს მომდევნო ცხოვრებებში;
- დაე ვიყო ნეტარებაში წასულთა მსგავსად;

- მე ვლინდები, როგორც ღმერთი..;
- დაე მივაღწიო მე სიცარიელეს და ყველაფერთან კავშირის აღქმას;
- დაე ყველა არსება იყოს კარგად და ყველა ტანჯვა იყოს გაქარწყლებული;
- და ა.შ.

შ ე ჯ ა მ ე ბ ა

წიგნის დასასრულს არ მინდა სტანდარტულად თუ მოსაწყენად გავიმეორო ის, რაზეც უკვე ვისაუბრე წიგნის წინა თავებში, არამედ მინდა ეს თავი მთლიანად დავეთმო იმ ცოდნასა და სიახლეებს, რომელიც მე შევიძინე წიგნზე მუშაობის პროცესში და ასევე იმასაც, თუ კონკრეტულად რა სარგებელი მივიღე ამ ცოდნიდან.

პირველ რიგში, მინდა იმის აღნიშვნა, რომ ჩემთვის ძალიან საინტერესო იყო მეცნიერების მიერ გამოთქმული ყველა მოსაზრება - აზრის ძალასა და ქვეცნობიერთან, აზროვნების დიაგნოსტიკასა და პროგრამირებასთან, პოზიტიურ და ნეგატიურ აზროვნებასთან და სხვა თანმდევ საკითხებთან დაკავშირებით. უალრესად საინტერესო იყო აგრეთვე რელიგიური სწავლებებთან მიღებული ცოდნა, ამ სფეროში ჩემი თავისთვის გაკეთებული ახალი მიგნებები და აღმოჩენები, რელიგიასა და მეცნიერებას შორის შესაძლო კავშირი და ა.შ.

რა თქმა უნდა თითოეულმა ამ საკითხმა ჩემზე განსაკუთრებული შთაბეჭდილება მოახდინა, მაგრამ წიგნის დასასრულს, თვითდაკვირვების (ანუ ინტროსპექციის) შესახებ სამეცნიერო ნაშრომების მიგნება სრული მოულოდნელობა და სასიხარულო სენსაცია აღმოჩნდა ჩემთვის. არადა, ეს საკითხი მე მთელი ცხოვრება „მანუხებდა“ და ახლა მაინც გავიგე, რომ თურმე მეცნიერებს არ ჰქონიათ ეს თემა უყურადღებოდ მიტოვებული და ამაზე მიმდინარეობდა კიდევ მრავალსაუკუნოვანი და ხანგრძლივი სამეცნიერო დისკუსიაც. რა თქმა უნდა მე აღარ გავიმეორებ მანამდე ნახსენებ სამეცნიერო მოსაზრებებს და არც მათი განვითარების ისტორიულ პერიპეტიებს (ვინაიდან ამაზე უკვე საკმაოდ ბევრი ვისაუბრე) და გიტყვი მხოლოდ იმას, რომ თვითდაკვირვების მეთოდები ხალხს სჭირდება!!! ცნობისმოყ-

ვარე და ჭკვიანი ადამიანები ელოდებიან პასუხს ერთ მთავარ კითხვაზე, რომ გაიგონ საკუთარი ვინაობა და დაიკმაყოფილონ მათ ცხოვრებაში ყველაზე დიდი ინტერესი.

ამიტომაც, ჩემი უდიდესი სურვილი იქნება, რომ თვითცნობიერების მეთოდების შესახებ სამეცნიერო ამრი მივიღეს ხალხამდე და ადამიანებმა შეძლონ თავისუფალი და ინდივიდუალური ამროვნების დანყება. ამისათვის კი, ჩემი ამრით აუცილებელი იქნება - აღდგეს ან ხელახლა შეიქმნას თვითცნობიერების სამეცნიერო სკოლები, სადაც ყველა მსურველს მიეცემა შესაძლებლობა, რომ პრაქტიკული მეცადინეობების გრით უფრო მეტი გაიგოს საკუთარი თავის შესახებ და თუ გაუმართლა, მიაღწიოს კიდევც განვითარების უფრო მაღალ საფეხურებს.

უფრო მეტიც, ჩემი ამრით, ასეთმა სამეცნიერო სკოლებმა უნდა შეითავსონ და განავითარონ ასევე სამეცნიერო თეორიები არა მხოლოდ თვითცნობიერებასთან, არამედ ფსიქოლოგიური მეცნიერების უკანასკნელ მიღწევებთან დაკავშირებითაც, მათ შორის - ამროვნების დიაგნოსტიკებისა და პროგრამირების, პოზიტიური და ნეგატიური ამროვნების, რწმენის უნივერსალური კანონის და სხვა მნიშვნელოვანი საკითხების შესახებ.

უნდა ვაღიარო, რომ ზემოთ აღნიშნულმა მოსაზრებებმა ჩემში უფრო მყარი კონტურები შეიძინა სწორედ პროფესორ შევცლოვის შემოქმედების გაცნობის შემდეგ. თუმცა, ეს ადამიანი, თავის შემოქმედებაში კიდევ უფრო შორსაც მიდის და საუბრობს ასევე ამავე საკითხთან დაკავშირებით გარკვეული თანამეგობრობისა და საერთო პლატფორმის შექმნის აუცილებლობაზე.

რაც შეეხება იმას, თუ რა ცვლილებები მოხდა ჩემში, რა მნიშვნელოვანი სიახლეები დავინახე და რა კონკრეტული სარ-

გებელი მივიღე ამ წიგნზე მუშაობის პროცესში - მინდა მოკლედ ჩამოვთვალო ყველა ეს სარგებელი:

- შევიტყვე აზრის ძალის და ქვეცნობიერების ფენომენის შესახებ;
- უფრო კარგად გავიაზრე კრიტიკული და თბიერადი აზროვნების მნიშვნელობა;
- ვისწავლე აზრების დიაგნოსტიკა და მათი გადარჩევა პოზიტიური და ნეგატიური ფაქტორების მიხედვით;
- გავაცნობიერე თუ რაში მდგომარეობს ადამიანის ჰარმონიული მდგომარეობა;
- ვისწავლე თუ როგორ განვსაზღვროთ ჩვენი მიზნები და სწორად დავგეგმოთ ჩვენი მომავალი;
- გავეცანი აზროვნების პროგრამირების სპეციალურ მეთოდებს, მათ შორის „რწმენის უნივერსალური კანონის“ მუშაობის პრინციპებს;
- ნათლად გავიაზრე ადამიანის თავისუფალი აზროვნების შემზღვეველი ფაქტორები;
- უფრო მეტად ჩავწვდი ქრისტიანული სწავლების დათარულ სიბრძნეებს;
- მივიღე უფრო მეტი ცოდნა რელიგიური საკითხების, მათ შორის სულიწმინდა ღმერთის შესახებ;
- მივხდი თუ რა არის ცხოვრებაში ყველაზე მთავარი - რომ ვცხოვრობდეთ გამოღვიძებული და თვითცნობიერი გონებით, სიმშვიდესა და ჰარმონიაში და რაც მთავარია - ღვთის სული (ანუ სულიწმინდა) იყოს ჩვენთან!!!

ამ ჩამონათვალიდან, ცალკე მინდა გამოვყო და ხაზგასმით აღვნიშნო ის გასაოცარი შედეგი, რომელიც მე მივიღე ასეთი ცოდნისა და პრაქტიკული სავარჯიშოების გამოყენების შედეგად - ვგულისხმობ იმ დაავადებისგან ბრძოლას, რომელიც არაერთხელ ვახსენე წიგნის სხვადასხვა ნაწილში.

ცალკე მინდა გამოვყო ასევე ჩემი პოეტური შესაძლებლობებიც. ჩემდა გასაკვირად აღმოვაჩინე, რომ თურმე ლექსების წერაც შემიძლია და მთელი ეს ნაშრომი შემჭიდროებული სახით უკვე ლექსად ავსახე. არ ვიცი ვის როგორ მოეწონება, მაგრამ ყოველგვარი მოკრძალების გარეშე შემიძლია ვთქვა, რომ მე ძალიანაც მომწონს ჩემი პირველი მხატვრული და პოეტური შემოქმედება.

არ ვიცი, შემდგომში კიდევ როგორ გამოვიყენებ ზემოთ ჩამოთვლილ სიკეთეებსა და მიღებულ ცოდნას ან როგორი იქნება ჩემი ცხოვრება მომავალში, მაგრამ ამ ეტაპზე ვხვდები მხოლოდ ერთ რამეს, რომ იურისტად მუშაობის 28 წლიანი კარიერის შემდეგ ჩემი ინტერესების სფერო მნიშვნელოვნად იცვლება - მაგალითად, თუ ადრე ძლიერ და მაღალკვალიფიციურ კანონმდებლად ჩამოყალიბება მსურდა, დღეს ამის ინტერესი თითქმის აღარ მაქვს. პრინციპში, დიდად აღარც კარიერულ განვითარებაზე ვფიქრობ, რადგანაც ვთვლი, რომ საჯარო სამსახურში უკვე მივალწიე არაპოლიტიკური თანამდებობების მაქსიმალურ ზღვარს - გახვლი ძალოვანი უწყებების იურიდიული დეპარტამენტების ხელმძღვანელი (შსს-ში (სახელმწიფო უსაფრთხოების ნაწილთან ერთად), თავდაცვის სამინისტროსა და დაზვერვის სამსახურში). მიუხედავად ამისა, არ დამიკარგავს და პირიქით, უფრო გამძაფრებულიც მაქვს ნამდვილად დემოკრატიული და უსაფრთხო სახელმწიფოს მშენებლობის ინტერესი, სადაც:

- ქვეყნისათვის თითოეული მოქალაქე ძვირფასია და ხელდავენ მის საჭიროებას;
- მოქალაქეებს ანგარიშს აბარებენ და ეკითხებიან აზრს მთელი ქვეყნისა თუ კონკრეტული რეგიონისათვის მნიშვნელოვანი საკითხების შესახებ და ა.შ..

აქედან გამომდინარე, მომავალში ჩემი ინტერესების სფეროში კვლავაც იქნება - ეროვნული უსაფრთხოება, დემოკრა-

ტია, გამჭვირვალობა, ანგარიშვალდებულება, ანტიკორუფციული გარემო, მიგრაცია, ადამიანის უფლებები და სხვ. საქმე იმაშია, რომ საჯარო სამსახურებში საქმიანობა უფრო მეტად ატარებს მაინც მიღებული დაგალებების შესრულების ხასიათს და ინტერესიან ადამიანს ნაკლებად ეძლევა საკუთარი შეხედულებების თუ იდეების სრულად რეალიზების შესაძლებლობა. პრინციპში, ასეთი მიდგომა არც არის გასაკვირი, ვინაიდან ეს არის საჯარო სამსახურის სტანდარტი. არ მინდა ჩემი ნათქვამი ვინმემ ისე გაიგოს, რომ თითქოს უკმაყოფილო ვიყო საჯარო სამსახურში მუშაობით. პირიქით, მე მუშაობის საკმაოდ ნაყოფიერი წლები გავიარე (რაც ავსახე კიდევ ჩემს პირველ წიგნში). მე, შესანიშნავი ურთიერთობა მქონდა ასევე ზემოთ ჩამოთვლილი სამსახურის პირად შემადგენლობასა და ხელმძღვანელობასთან. ამ შემთხვევაში კი, საქმე შეეხება უფრო ჩემი ინტერესების სფეროს გადახალისებას და პირადი განახლების სურვილს.

მოკლედ, არ ვიცი თუ როგორ განვითარებას მიიღებს ეს ყველაფერი მომავალში, მაგრამ ამ ეტაპზე ვხვდები მხოლოდ იმას, თუ რისი მოჭარბებული სურვილი და ინტერესი მიჩნდება ეხლა და ეს არის:

- 1). თავისუფლების უფრო მეტი შეგრძნება;
- 2). ადამიანების დახმარება და სამართლიანობის დაცვა;
- 3). ეროვნული ცნობიერებასა და ჩვენს იდენტობაზე ზრუნვა;
- 4). თვითშემეცნების, ქვეცნობიერის, ასევე აზრისა და რწმენის ძალის საკითხებთან დაკავშირებული ცოდნის საზოგადოებამდე მიტანა და ა.შ..

თუ ამის საჭიროება იქნება, შემდგომში კიდევ ერთხელ მიგუბრუნდები ამ წიგნში განხილულ თემატიკას და მომეცემა ალბათ იმის შესაძლებლობაც, რომ კიდევ ერთხელ გავგიზიაროთ ჩემი დაკვირვება და გამოცდილება განსაკუთრებით -

აზრის ძალის, ქვეცნობიერის და რწმენის ძალის ფენომენის შესახებ. დარწმუნებული ვარ, რომ ის ცოდნა, რომელიც მე ამ წიგნზე მუშაობის პროცესში შევიძინე, ძალზედ მნიშვნელოვან სიახლეებს მოიტანს ჩემს ცხოვრებაში. ცხოვრებისგან მე მხოლოდ კარგს ველოდები!!!

და ბოლოს, ჩემს წიგნს დავამთავრებ კეთილი სურვილებით და დალოცვით - ჩემს შვილებს (ნატუკას და ბეგის) მინდა ვუსურვო - ღირსეული ქართველობა, რწმენა, სიბრძნე და გონიერება და მათთან ერთად ყველას მინდა კიდევ ერთხელ გისურვოთ უფლის დიდი წყალობა, პირადი განვითარება და წარმატება!!!

ISBN 978-9941-9884-5-5



9 789941 988455