

სოფიკო ფიცხელაური, თამარ ფცქიალაძე

# ტრანსფორმაციის გზა

მედი

გამომცემლობა აზრი

თბილისი

2023

**სოფიკო ფიცხელაური, თამარ ფცქიალაძე**

**ტრანსფორმაციის გზა**

გამომცემლობა აზრი, თბილისი, 2023

პირველი გამოცემა

რედაქტორი

**ზაალ ჩხეიძე**

დიზაინერი

**ცეკო შამრელაშვილი**

ტექნიკური რედაქტორი

**ოთარ კვიციანი**

© სოფიკო ფიცხელაური, თამარ ფცქიალაძე

ISBN 978-9941-8-6144-4

## სარჩევი

შესავალი .....	5
ავტორების წინასიტყვაობა .....	9
<b>I თავი - კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი .....</b>	<b>25</b>
1.1. კვანტური სამყარო .....	25
1.2. კვანტური ინფორმაცია და მისი გავლენა სამყაროზე .....	33
1.3. კვანტური ფსიქოლოგიის მიმოხილვა .....	34
<b>II თავი - ცნობიერის, ქვეცნობიერის არსი და მნიშვნელობა .....</b>	<b>38</b>
2.1. ცნობიერება ცვლის ყოფიერებას .....	38
2.2. ქვეცნობიერი, როგორც კავშირი მატერიასა და გონებას შორის .....	45
<b>III თავი - ენერგიის არსი და მნიშვნელობა .....</b>	<b>49</b>
3.1. ენერგიების მიმოხილვა .....	49
3.2. ფულის ენერგია .....	56
3.3. ქალის და მამაკაცის ენერგიები .....	58
3.4. სიხშირე და ვიბრაცია .....	65
3.5. ჩაკრების როლი და მნიშვნელობა .....	67
3.6. სულიერი ენერგიის განვითარება - სულის ევოლუცია .....	78
<b>IV თავი - იერარქიის კანონი .....</b>	<b>91</b>
4.1. სისტემური განლაგების მიმოხილვა .....	91
4.2. იერარქიის სქემის მიმოხილვა .....	101
4.3. საგვარეულო ენერგიები .....	106
4.4. დედის და მამის იერარქიის დამუშავება .....	110
4.4.1. ბედნიერი ოჯახის საიდუმლო მატერიალურ სამყაროში .....	115

<b>V თავი - ბალანსის კანონი და ცხოვრების ოთხი მთავარი სფერო.....</b>	<b>122</b>
5.1. მიღება-გაცემის მნიშვნელობა .....	122
5.2. ცხოვრების ოთხი მთავარი სფერო .....	126
<b>VI თავი - დესტრუქციული პროგრამების გავლენა ადამიანის ცხოვრებაზე.....</b>	<b>141</b>
6.1. ლოიალობა .....	141
6.2. მსხვერპლის როლი და დამკვირვებლის როლი .....	143
6.3. დანაშაულის შეგრძნება .....	148
6.4. წყენა და პრეტენზია.....	152
6.5. საკუთარი თავის მიუღებლობა .....	155
<b>VII თავი - აზრებისა და ემოციების გავლენა ადამიანზე.....</b>	<b>158</b>
7.1. აზრების ძალა.....	158
7.2. ემოციების მართვა.....	166
7.3. ემოციების დაბლოკვა და მათი დამუშავება .....	171
<b>VIII თავი - გზა ტრანსფორმაციამდე .....</b>	<b>175</b>
8.1. ტკივილი - წარმატების საწინდარი.....	175
8.1.1. საკუთარი თავის შეცნობა.....	181
8.1.2. საკუთარი თავის უპირობო სიყვარული .....	197
8.1.3. შიში - გზა უპირობო სიყვარულამდე.....	201
8.2. დაბრუნება ნამდვილ მესთან .....	207
8.2.1. ინერციით ცხოვრება.....	217
8.2.2. მატერიაში დაკარგული.....	219
8.3. ცნობიერების შეცვლა.....	222
<b>ბოლოსიტყვაობა.....</b>	<b>234</b>

## შესავალი

წიგნის მიზანია ცნობიერების ამაღლება და ტრანსფორმაცია. წიგნში მოცემულია კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველისა და სისტემური განლაგების შესახებ ფუნდამენტური და პრაქტიკული ინფორმაცია. მკითხველი უკეთ შეიცნობს საკუთარ თავს, გააცნობიერებს, რომ ყველაფერი ჩვენშია და მხოლოდ ჩვენ შეგვიძლია, ვიყოთ საკუთარი თავის საუკეთესო ვერსია. ტრანსფორმაციის გზა არის განზომილება, სადაც კონტროლს ვამყარებთ ჩვენს შინაგან და გარე სამყაროზე!

წიგნის კითხვის პროცესში თუ იგრძნობთ, რომ რომელიმე საკითხი მიუღებელია თქვენთვის, განაგრძეთ კითხვა, გააცნობიერეთ და არ უარყოთ ის, რადგან ინფორმაცია, ადამიანი ან მოვლენა, მიგაქცევიანებთ ყურადღებას იმაზე, რაც დასამუშავებელია<sup>1</sup>. იყავით მადლიერი სამყაროსი და საკუთარი თავის. გამოიჩინეთ მაქსიმალური ნდობა სამყაროს მიმართ. სასურველი ცვლილებები ჩვენს ცნობიერსა და ცხოვრებაში მაშინ ხდება, როდესაც ადამიანს სწამს და აქვს მიმღებლობა, იაზრებს, რომ საკუთარ ცხოვრებაზე მხოლოდ ის არის პასუხისმგებელი და არა სხვა.

შესაძლებელია, წიგნში დაწერილი ინფორმაციის უმე-

---

<sup>1</sup> ავტორების შენიშვნა: ნიშნავს, რაიმე კონკრეტული საკითხის გაანალიზებას და შემდგომ, სხვადასხვა პრაქტიკის/მედიტაციის საშუალებით, მის გადაყვანას ნეგატიურიდან პოზიტიურში.

ტესი ნაწილი თქვენთვის ნაცნობი იყოს. თუმცა ეცადეთ, ინფორმაცია ახლებურად მიიღოთ, თავიდან ჩაუღრავდეთ კონკრეტულ საკითხს და გაანალიზოთ. თუ აქცენტი იქნება იმაზე, რომ თქვენ უკვე იცით ეს ინფორმაცია, გონება არ მოგცემთ საშუალებას, დეტალურად ჩაუღრმავდეთ აღნიშნულ საკითხს და შეიძლება ყველაზე მნიშვნელოვანი დეტალი გამოგრჩეთ. წარმოიდგინეთ, რომ კითხვას იწყებთ ცარიელი ცნობიერებით და აქამდე არსებულ ცოდნას დროებით „ანულებთ“.

ცხოვრების შესაცვლელად უნდა გავაცნობიეროთ ჩვენი ამუამინდელი მდგომარეობა/შეგრძნებები, მივიღოთ რეალობა და გამოვკვეთოთ ა წერტილი, რომელიც იქნება ე.წ. ცვლილებების ათვლის წერტილი. შემდეგ კი დავფიქრდეთ, გავანალიზოთ, სად გვინდა, რომ ვიყოთ, როგორ სიტუაციაში და მოცემულობაში, ეს იქნება ჩვენი სასურველი მომავალი ბ წერტილი. თუ ჩიგნს გამოიყენებთ ა წერტილიდან ბ წერტილამდე მისასვლელად, მაშინ თქვენი გადაადგილება იქნება შედარებით მარტივი, რადგან შეძლებთ აღმოაჩინოთ ის შესაძლებლობები, რომლებიც მხოლოდ თქვენშია!

ჩვენ გარშემო არსებული ადამიანები, მოვლენები, სიტუაციები ჩვენი შინაგანი სამყაროს ანარეკლია. ჩვენივე ფიქრები, ქმედებები, სიტყვები გვიბრუნდება უკან და გვატრიალებს ერთსა და იმავე წრეზე. გარე სამყარო იცვლება პოზიტიურისკენ მაშინ, როდესაც ჩვენ მაღალ სიხშირეზე გადავდივართ.

გახდით თქვენი ცხოვრების „დამკვირვებელი“. ეს დაგეხმარებათ, იპოვოთ თქვენი „ნამდვილი მე“ და ყველა ტკივილი თუ იმედგაცრუება გამოიყენოთ, როგორც თქვენი წარმატების საწინდარი.

წიგნში მოცემულია ისეთი საინტერესო და საკვანძო საკითხები, როგორებიცაა: კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი, სიხშირე და ვიბრაცია, ენერგიები, ჩაკრები, ცნობიერი და ქვეცნობიერი, იერარქია, ცხოვრების ოთხი მთვარი სფერო, სამყაროს კანონები, მიღება-გაცემის ბალანსი, ლოალობის მნიშვნელობა, დესტრუქციული პროგრამების გავლენა ადამიანზე, საგვარეულო ენერგიები, ემოციების გავლენა ცხოვრებაზე და სხვა.

კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი, ერთი მხრივ, ხასიათდება ისეთი თვისებებით, რომლებიც ექვემდებარება მეცნიერულ შესწავლას, ხოლო, მეორე მხრივ, მას გააჩნია ისეთი „ილუმალი/ამოუცნობი“ თვისებები, რომლებიც მეცნიერულად ჯერ არ არის დამტკიცებული. არამეცნიერი მიდგომით კვანტური ველის შემეცნება დამყარებულია მედიტაციურ ხედვაზე და შინაგან იტუიციამზე.

ჩვენი აზრით, კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის მხოლოდ მეცნიერული შესწავლა იძლევა ნაწილობრივ ინფორმაციას. სრული სურათის აღსაქმელად კი აუცილებელია კაცობრიობის მიერ გასხვავებული/ილუმალი ხედვით მიღებული ინფორმაციის გათვალისწინებაც. მნიშვნელოვანია, რომ კვანტური/ენერგო-ინფორმაციური ველის ერთიანი სურათის დასადგენად გაერთიანდეს სხვადასხვა სამეცნიერო დარგი და ჩამოყალიბდეს ერთიანი მსოფლმხედველობა მეცნიერული აზროვნებითა და „მისტიური“ ხედვით. ამ წიგნის მიზანია, გამოიკვეთოს ახალი ხედვა და მკითხველისთვის გასაგები გახდეს, რა არის ზოგადად კვანტური ველი, როგორ განმარტავენ ასტრო-ფიზიკოსები კვანტურ ველს და როგორი სამუშაო მექანიზმები არსებობს მრავალწლიანი სწავლებიდან და გამოცდილებიდან გამომდინარე.

ადამიანს, რომელსაც განვითარებული აქვს კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის შეგრძნება, შეუძლია, იმუშაოს ენერგიებთან, იპოვოს დესტრუქციული პროგრამები (საგვარეულო იერარქიის თაობებიდან), რომლებიც ჩაწერილია ამა თუ იმ ადამიანის კვანტურ ველში და მოახდინოს მათი ტრანსფორმაცია. შედეგად კი ადამიანის თავის ტვინის ნეირონული კავშირებში ხდება დესტრუქციული პროგრამის დამუშავება, რაც დადებითად აისახება კონკრეტული ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა სფეროზე.

კვანტური ველის შეგრძნებასთან დაკავშირებით ზოგიერთი დებულების მეცნიერულ დონეზე დამტკიცება შეიძლება მომავლის საქმე იყოს, მაგრამ წიგნში მოცემულია მნიშვნელოვანი და საინტერესო საკითხები საკუთარი თავის უკეთ შესასწავლად. წიგნში განხილულია მნიშვნელოვანი ცნებები, პრინციპები, სამყაროს კანონები.

წიგნი დაწერილია გარკვეული ლოგიკური მიდგომით და მოიცავს სხვადასხვა მნიშვნელოვანი წყაროს მიმოხილვას, ფუნდამენტურ ინფორმაციას კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის შესახებ, იერარქიულ განლაგებებს და პრაქტიკებს.



## ავტორების წინასიტყვაობა

ამ ნაწილში მოვითხრობთ თანაავტორობით წიგნის დაწერის იდეაზე. მრავალწლიანი მეგობრობის შემდეგ აქცენტი გავაკეთეთ ჩვენს ინდივიდუალობაზე, რომლის საშუალებითაც შევძელით, ჩვენი უნარები გამოგვეყენებინა საერთო საქმის განსახორციელებლად. „დიდ ეკრანზე“ დავინახეთ ის, თუ რისი გაკეთება შეგვეძლო ერთობლივად.

რაც დრო გადიოდა, მით მეტ ინფორმაციას ვიღებდით სამყაროსა და საკუთარი თავის შეცნობის შესახებ. ჩვენი ცნობიერების ამალღებაში დიდი წვლილი მიუძღვის მეტაფიზიკის, კვანტური ფიზიკის, კვანტური ფსიქოლოგიის, სისტემური განლაგების გაცნობასა და ანალიზს. წლების განმავლობაში სხვადასხვა მენტორის დახმარებით ვიღებდით ცოდნას, გამოცდილებას, ვიზრდებოდით სულიერად, მენტალურად, ემოციურად და ფიზიკურად.

ჩვენც, როგორც ყველა ადამიანს, გვექონდა რთული პერიოდი, გამოწვევები ცხოვრებაში, რომელთა გაცნობიერებასაც ვახერხებდით როგორც ერთობლივად, ისე ცალ-ცალკე. ჩვენი ურთიერთობა არ შემოიფარგლებოდა მხოლოდ სტანდარტული, ცხოვრებისეული საკითხებით. საერთო ინტერესებიდან გამომდინარე, გადავწყვიტეთ ერთობლივად წიგნის დაწერა.

ჩვენი ურთიერთობა უფრო და უფრო ღრმავდებოდა,

ერთმანეთს ვუზიარებდით შეხედულებებსა და გამოცდილებას. წლების განმავლობაში ვმოგზაურობდით ერთად. ჩვენი მოგზაურობის მთავარი მიზანი კი ახალი და საინტერესო ადგილების აღმოჩენა იყო. გავიარეთ ბევრი ცხოვრებისეული სტანდარტული ტკივილი, წარუმატებლობა, „მარცხი“ და მივხვდით, რომ ეს არ იყო მთავარი და მნიშვნელოვანი.

ახალი ცნობიერებით დავიწყეთ საინტერესო თემის - კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის - შესწავლა. დაიწყო ახალი საინტერესო ეტაპი, გაგვიჩნდა სურვილი, გავცნობოდით ასტროფიზიკას, მეტაფიზიკას, უცხო ცივილიზაციებს, კვანტურ ფსიქოლოგიას და სისტემურ განლაგებას. ბოლო სამი წლის განმავლობაში ძირითადი აქცენტი გავაკეთეთ კვანტური ფსიქოლოგიისა და საგვარეულო იერარქიის შესწავლაზე. აღმოვაჩინეთ, რომ თითოეულ საგვარეულოს აქვს თავისი კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი, რომელშიც ინახება ინდივიდის ცხოვრების ისტორია. ამ სისტემის შესწავლამ და ინფორმაციის ღრმად გაცნობამ საშუალება მოგვცა, გვემუშავა კვანტურ ველში და დაგვემუშავებინა არა მხოლოდ ჩვენი პირადი „პროგრამები და ბლოკები“, არამედ საგვარეულოდან გადმოცემული „დეისტრუქციული პროგრამების ლოიალობა“.

2022 წელს ერთმანეთს გავუმუღავნეთ, რომ გვაქვს ჩანაწერები და გვინდოდა მისი წიგნად გამოცემა. როდესაც გავეცანით ერთმანეთის ნაწერებს, მივხვდით, რომ ისინი უნდა გაგვეერთიანებინა და ერთ წიგნად გვექცია.

ეს წიგნი ჩვენი შეგრძნებებით, მაღალვიბრაციული ცნობიერებითა და საერთო მიზნით დაიწერა. ჩვენ არ გვაქვს ამბიციია, რომ ეს ცოდნა მხოლოდ ჩვენშია, წიგნში

მკითხველი შეხვდება ინფორმაციას, რომელიც შეიძლება მისთვის უცხო არ იყოს.

ჩვენი მიზანია, მკითხველს შევახსენოთ, რომ ბედნიერების, წარმატების, სიხარულის, ჰარმონიის სათავე ჩვენი „შინაგანი მე“ და განვლილი ცხოვრებაა, არსად არ უნდა ვეძებდეთ იმას, რაც უკვე ჩვენშია. ყველაფერი „წინ დევს“ გადაშლილი წიგნივით, მხოლოდ თვალის გადავლება, წაკითხვა და გააზრება გვჭირდება.

აღამიანად დაბადება ამ სამყაროში უკვე გამარჯვებაა ჩვენი სულისთვის. ჩვენ კი ხშირად არ გვინდა, საკუთარ სულს მოვუსმინოთ. ისე ვეხვევით „ეგოს თამაშებში“, რომ სულიერი ზრდა ხშირად გვავიწყდება, მხოლოდ მაშინ ვუბრუნდებით მას, როდესაც ჩვენს „ეგოს“ ეხებიან, გვტყვენ და სხვა გზა აღარ გვრჩება, იძულებული ვხდებით, დავუბრუნდეთ ჩვენს „ნამდვილ მეს“, ყველა ტკივილი, მარცხი და გამოწვევა ვაქციოთ ჩვენი ცხოვრების ტრანსფორმაციად. ამ წიგნში ბევრი აღამიანი საკუთარ თავს ამოიცნობს და მის „მოსმენას“ დაიწყებს.

ჩვენთვის ყოველთვის საინტერესო იყო თვითგანვითარებისა და მიღმიერი სამყაროს შესახებ ინფორმაციის მიღება, რამაც მოგვცა ძალა და მოტივაცია, რომ ჩვენი აზრები გადმოგვეტანა ფურცელზე, შემდეგ კი ერთ მთლიან წიგნად, „ტრანსფორმაციის გზად“ გვექცია.

„ტრანსფორმაციის გზა“ ყველა აღამიანისთვის ინდივიდუალურია, ყველას ჩვენი ცხოვრებისეული ისტორია გვაქვს, თუმცა ერთი რამ გვაერთიანებს - სულიერება. ნებისმიერ აღამიანს შესწევს ძალა, გაიაროს სულიერი ტრანსფორმაცია. ლოცვა, მედიტაცია, კეთილი საქმის კეთება, სიყვარული, მაღლიერება, მიტევება, მიმღებლობა და ა.შ. ჩვენს სულთან გვაახლოვებს. რაც მეტად ახლოს

ვართ სულთან, მით მეტად ბედნიერები ვხდებით. როცა მას ვშორდებით, ჩვენც „ვიკარგებით“. ადამიანებს ერთმანეთთან ურთიერთობისას ხშირად მთავარი გვავიწყდება - სულიერება. სიტუაციებს, ადამიანებს, მოვლენებს ჩვენი ცნობიერების „ფილტრებით“ ვაფასებთ და აღვიქვამთ, ხოლო სულის ხმას და გამოძახილს ყურადღებას არ ვაქცევთ.

ეგოსთვის არ არის მარტივი, გათავისუფლდეს დესტრუქციული პროგრამებისგან. თუმცა, როდესაც ამას ვახერხებთ, შვებას ვგრძნობთ და ცხოვრებაც ნელ-ნელა ნეგატიური აზრებისა და შეგრძნებებისგან თავისუფლდება. ყოველთვის, როდესაც ადამიანს ვპატიობთ, სულს ნათელი ენერგიებით ვივსებთ და ცნობიერებაშიც ყველაფერი სხვაგვარად იცვლება. თუ ადამიანს შეუძლია, რომ აპატიოს, უყვარდეს უპირობოდ, მიიღოს სიტუაცია და ადამიანები, მაშინ მას „ცხოვრება“ შეუძლია და არა უბრალოდ „არსებობა“.

წიგნის წერის პროცესში კიდევ ერთხელ დავრწმუნდით, რომ დიდი პასუხისმგებლობა გვექონდა საკუთარ თავზე აღებული. სწორედ ამიტომ, წერის დროს თითოეულ სიტყვას, წინადადებას და აბზაცს დიდი გულისყურით მივუდევით, ვწერდით მაშინ, როდესაც შესაბამისი განწყობა გვექონდა და ვიყავით მაღალ ვიბრაციულ მდგომარეობაში.

ცხოვრებისეული გამოწვევების დროს სიმშვიდეში ყოფნა აღმოჩნდა ერთადერთი რესურსი, რომელმაც ჩვენი ნებისყოფა „გამოკვება“.

საკუთარ თავზე მრავალწლიანი მუშაობის შედეგად გავეცანით ცნობილი ადამიანების ცხოვრებისეულ გამოცდილებასა და უამრავ ლიტერატურას, თუმცა პასუხგაუცე-

მელი კითხვები მაინც ბევრი გვრჩებოდა. ერთი შეხედვით, თითქოს ახლოს ვიყავით პიროვნულ განვითარებასთან, რომელსაც შინაგანი „გამოღვიძება“ ჰქვია, მაგრამ გონების ჩართულობით არ „ვუსმენდით“ ჩვენს შინაგან ხმას. საკუთარ თავთან კონტაქტი შესაძლებელი გახდა მაშინ, როდესაც გონებისგან წამოსული ლოგიკური აზრების მნიშვნელობამ შემცირება დაიწყო, ანუ გონებაში არსებულმა „ხმაურმა“ იკლო და ნელ-ნელა დაიკალა ფიქრებისგან.

ადამიანი შინაგან სიმშვიდეს და ძალას აქამდე მისასვლელად სხვისგან ვერ სწავლობს. წიგნში ვერ ნახავთ სხვის შთამბეჭდავ აზრებს და იდეებს, რომლებიც მკითხველს სიმშვიდისკენ უბიძგებს. ეს ყველაფერი თქვენშია, ჩვენშია და სწორედ ამ „გამოღვიძებულ“ რესურსზე ვსაუბრობთ.

სიცოცხლის არსი სწორედ შინაგანი სიმშვიდის მოპოვებაშია, მთავარია, ვექტორი მივმართოთ ჩვენ შიგნით და ყური დაუვუგდოთ შინაგან ხმას, რომელიც არის ფიქრებზე და ლოგიკურ აზრებზე უფრო ღრმა.

ადამიანები არ ვცხოვრობთ სხვისი წესებით და სხვისი დაწერილი აზრების გათვალისწინებით, ჩვენ ვივითარებთ შინაგან ხედვას, ვითავისუფლებთ გზას შინაგან სამყარომდე, სადაც ყველაფერია, რაც კი ოდესმე წარსმოსახვაში, ფიქრებსა და ოცნებებში გვექონია. ამ წიგნიდან მკითხველი ვერ წაიღებს ჩვენს აზრებს და ფრაზებს, ის დაინახავს საკუთარს, აღმოაჩინს შინაგან ძალას და ცოდნას, როგორ გაიკვლიოს გზა, რომელიც სულის, სხეულის და გონების ტრანსფორმაციამდე მიიყვანს.

ადამიანების უმრავლესობა ცხოვრების ნახევარზე მეტს ატარებს საკუთარი აზრების „ტყვეობაში“ და ვერ

გამოდის ლაბირინთიდან. ყველა გადადგმულ არასწორ „ნაბიჯზე“ პასუხს სთხოვს საკუთარ თავს, რაც კიდევ უფრო ამძიმებს ადამიანის მდგომარეობას. დანაშაულის შეგრძნება იმდენად მძლავრად „იდგამს ფესვებს“, რომ ადამიანს გამოსავალი ჰგონია „სასჯელში“, ამ დროს ერთი წუთითაც კი არ ჩერდება და არ ფიქრობს იმაზე, რომ ღმერთი ყოველდღე გვაძლევს შანსს, განვითარდეთ სულიერად და გამოვასწოროთ დაშვებული შეცდომები, რომ ისინი მხოლოდ „გაკვეთილია“, მაგრამ დანაშაულის გრძნობა არ აძლევს საშუალებას ადამიანს გააცნობიეროს ეს.

დანაშაულის გრძნობა ერთგვარი „მძლავრი იარაღია“ თვითგანადგურებისთვის. ამ დროს სამყაროში ვრცელდება მოთხოვნა: „დავაშავე და დამსაჯე“, ამას „დამნაშავე“ იმდენად ხშირად იძახის და განიცდის, რომ სამყაროსგან საპასუხო ქმედებაც მოჰყვება. სამყაროს ესმის ის, რასაც ვაჟღერებთ, ის არ განსაზღვრავს, რა არის ჩვენთვის კარგი და ცუდი. ყოველთვის გვეძლევს შანსი ჩვენი დაშვებული შეცდომების, ე.წ. ცოდვების, გამოსწორებისა და მონანიებისა, მაგრამ დამნაშავეს როლში ყოფნით ამის მიღწევა შეუძლებელია. არასდროსაა დაგვიანებული საკუთარ სიმშვიდეში დაბრუნება. *„ნუ ვიქნებით ჩვენი ცხოვრების მოსამართლეები, ნუ შევაფასებთ ჩვენ მიერ დაშვებულ შეცდომებს და ჩვენს სიკეთეს, რადგან ამას უბრალოდ აზრი არ აქვს“.*

შეგვიძლია, ნებისმიერ დროს შევჩერდეთ და მოვინდომოთ შინაგან სამყაროსთან ახლოს ყოფნა. როდესაც ჩვენი ყურადღების „ვექტორი“ ჩვენი შინაგანი სამყაროსკენ შემობრუნდება, უკვე იწყება ადამიანის ცნობიერების შეცვლა და სიმშვიდის მდგომარეობაში გადასვლა.

ფიქრებით და ემოციების მეშვეობით ხდება ცხოვრე-

ბაში ცვლილებები. თუ ვფიქრობთ ერთ რომელიმე ცხოვრებისეულ საკითხზე, ხოლო შევიგრძნობთ და ვმოქმედებთ ჩვენი ფიქრების და სურვილების საწინააღმდეგოდ ვიღებთ იმას, რასაც ვაგზავნით კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში. თუ ჩვენი ქვეცნობიერი „აგზავნის სიგნალს“, რომ ვიტანჯებით, მოვიზიდავთ ტანჯვის შესაბამის ემოციურ მდგომარეობას. ერთი და იმავე აზრებით ვქმნით რეალობას, რომელშიც სულ ვიტანჯებით. ვტრიალებთ წრეზე, სანამ არ გავაცნობიერებთ, რომ რეალობის ცვლილება იწყება ფიქრების შეცვლით.

იმისათვის, რომ აზრებისა და ემოციების ცვლილება დაიწყოს, უნდა ვიცოდეთ მათი წარმოშობის მიზეზი. უნდა დავუკვირდეთ ჩვენს ემოციებს და აზრებს, რომელ სიტუაციაში განვიცდით კონკრეტულ ემოციას.

ინფორმაცია ტვინში სინათესური კვანძის სახით ინახება. ყველაფერი, რაც გვიგრძნობია და გვიფიქრია, ინახება ტვინში/ნეირონების ქსელში. ტვინი სინათესური კვანძებში ჩაწერილი პროგრამების შესაბამისად აზროვნებს, ჩვენი წარსული თუ არ არის დამუშავებული, გახდება ჩვენი მომავალი. რა გამოდის? თუ ჩვენ ვაზროვნებთ წარსულიდან გამომდინარე, გვაქვს იგივე შეხედულებები, შესაბამისად, უფრო მეტად ვეფლობით წარსულის არასასიამოვნო რეალობაში და ისევ ვიზიდავთ მას მომავალში. ამის მარტივი მაგალითი შეიძლება იყოს იმედგაცრუება პარტნიორებთან დაკავშირებით. თქვენ მოიზიდავთ წარუმატებელ ურთიერთობას იქამდე, სანამ არ შეცვლით დამოკიდებულებას წარსულში არსებულ ნეგატიურ სიტუაციასთან.

*„ისწავლე კვანტური კანონით ცხოვრება და შექმენი ისეთი მომავალი, როგორიც გსურს და წარმოგიდგენია. იყავი სურვილებთან დაკავშირებით კონკრეტული. ხშირად წარმოიდგინე, რომ უკვე გაქვს ის, რაც გინდა“.*

ჩვევის ჩამოსაყალიბებლად აუცილებელია ოთხი მთავარი ეტაპის გავლა: ინფორმაციის ათვისება, დამუშავება, ორიენტირება და განმეორება. თითოეული ეს ეტაპი ტვინში განსხვავებულ ცვლილებებს იწვევს. ინფორმაციის ათვისების ეტაპზე ტვინში ახალი ნეირონული ქსელი წარმოიქმნება, ინფორმაციის დამუშავების ნაწილში ერთვება სხეული, აქტიურდება შეგრძნებები ამ პროცესის გამეორება კი იწვევს ტვინში ცვლილებებს. ყოველი ახალი აზრი ტვინში ახალ ნეირონულ ქსელს აყალიბებს და იქმნება „ახალი მე“.

მენტალური და ფიზიკური სხეულების მდგომარეობის ცვლილებისთვის გამოიყენება მედიტაცია. მედიტაციის დროს ტვინის ნეირონულ სტრუქტურაში დაფიქსირებული ინფორმაციის სინთეზი ხდება. შეგვიძლია, მისი მეშვეობით განვსაზღვროთ, რას ნიშნავს ჩვენთვის ბედნიერება, კმაყოფილება, სიამოვნება და საკუთარ თავთან ჰარმონიაში ყოფნა.

სხვების თვალით არ უნდა ვათასებდეთ ჩვენს ცხოვრებას, მნიშვნელოვანია, ჩვენი თვალით შევხედოთ, შევათასოთ და აღმოვაჩინოთ საკუთარი თავი. არ აქვს მნიშვნელობა, სხვები რას ფიქრობენ ჩვენზე, მთავარია, თავად რა აზრის ვართ საკუთარ თავზე. *„ჩვენი შეხედულება საკუთარ თავზე განსაზღვრავს იმას, როგორ აღვიქვამთ სამყაროსა და გარშემო ადამიანებს“*. ჩვენ წარმატებას ცხოვრებაში ზოგჯერ განვსაზღვრავთ იმით, რას მივალწიეთ, რა პრობლემები შეგვხვდა, როგორ გადავჭერით ან მოვაგვარეთ ისინი. კვანტური ველის აღქმა გვეხმარება იმის გაანალიზებაში, რომ არსებობს რეალობა, რომელსაც ჩვენ ვქმნით, სადაც თავიდან შეგვიძლია ავირიდოთ ჩვენს ცხოვრებაში არასასიამოვნო მოვლენები, ადამიანები და



სიტუაციები. შესაბამისად, ვიცხოვროთ ისე, როგორც ამას ჩვენი შინაგანი მე გადაწყვეტს. მიზნების მისაღწევად არ არის აუცილებელი, რომ ძლიერი და საკუთარ თავში დარწმუნებული ვიყოთ. გაცილებით ეფექტური შედეგს მოიტანს სამყაროს კანონების ცოდნა და გამოყენება ყოველდღიურობაში.

მას შემდეგ, რაც საკუთარ რეალურ მეს ვუბრუნდებით, ვქმნით ცხოვრებას ისეთს, როგორიც წარმოგვიდგენია, შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ ზოგჯერ წამით ვჩერდებით, გარშემო საგნებს, სიტუაციებს, ადამიანებს ვაკვირდებით, ღრმად ჩავისუნთქავთ და მაღლიერებას გამოვხატავთ სამყაროს, ადამიანების, საკუთარი თავის მიმართ. როდესაც რაღაც ძალიან ღირებულზე ვფიქრობთ, გვინდა, რომ სამყარომ უკეთ გაიგოს და ჩვენც სიყვარულითა და მაღლიერებით ვივსებით, გვეღიმება, გულსა და სულში კი ღვთიური ენერგიები შემოდის. ეს არის წამი ბედნიერების, საკუთარი „მეს“ აღმოჩენისა და მიმღებლობის. სწორედ საკუთარი თავის უპირობო სიყვარულს შესწევს ძალა, შევიგრძნოთ ყველა და ყველაფერი ჩვენ გარშემო, გვიყვარდეს და ვუყვარდეთ, ჰატივს ვცემდეთ და თავადაც მასვე ვიღებდეთ სამყაროსგან და ადამიანებისგან.

ცხოვრების ერთ ეტაპზე შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ ის, რაც იყო ან არის, არ წამოადგენს ჩვენთვის სასურველ რეალობას. ვიწყებთ გზების ძიებას რეალობის შესაცვლელად, ვცდილობთ სხვადასხვა ხერხით, ვიბრძვით, ვმარცხდებით, ისევ ფეხზე ვდგებით და ვაგრძელებთ „ბრძოლას“, ზოგჯერ სასოწარკვეთამდეც მივდივართ, ენერგია გვეცლება და რჩება მხოლოდ ერთი გამოსავალი - გაქცევა! გავრბივართ ყველასა და ყველაფრისგან, ვტოვებთ სახლს, ქვეყანას და გავურბივართ იმას, რამაც ოდესღაც

ტკივილი მოგვაყენა. ახალი ცხოვრების დაწყების იმედით ვიწყებთ უცხო გარემოს შეცნობას, მეგობრების გაჩენას, სწავლას და შემდეგ დგება პერიოდი, როდესაც ისევ უკან, წარსულში ვბრუნდებით. ვილაც ან რაღაც გვაბრუნებს საკუთარ თავთან და გვაიძულებს მის უკეთ გაცნობას. ახლა უკვე ვაცნობიერებთ, რომ ველარ „გავიქცევით“, რადგან აღმოვაჩინეთ, რომ ვისაც და რასაც გავურბოდით, იყო საკუთარი თავი და არ გვინდა ამისი დაჯერება, ახლა უკვე ვიწყებთ საკუთარი თავის მოტყუებას, გამართლებას, მიზნების პოვნას, ყველაფერს ვაკეთებთ, რომ თავიდან ავირიდოთ მომენტი, რომელშიც გვცოვებს საკუთარ თავთან მარტო და გვაწყებინებს ფიქრს პასუხების საპოვნელად.

რაც მეტად „გარბიხარ“, მით მეტად ისტრესები და გარშემო სიტუაციებიც მძაფრდება. მერე ისევ დგება წამი, როცა სარკეში იხედები და საკუთარ თავში ხედავ პატარა ბავშვს, რომელსაც აწყენინეს. დგება მომენტი, როდესაც უკან იხედები და ხედავ, რამდენი რამ მოიგოვე წარსულში და ისევ საკუთარ თავს აკვირდები, თითქოს გინდა, პასუხები დაუყოვნებლივ იპოვო, „ამოისუნთქო“ და ცხოვრება გააგრძელო. ნუთუ შეიძლება ადამიანი საკუთარი თავის გარეშე იყოს ბედნიერი? თუ არა, მაშინ რატომ გავრბივართ და ვიწყებთ იმის შენებას, რასაც არასდროს ექნება მყარი საფუძველი და ერთ დღესაც ისე „ჩამოგვენგრევა“ თავზე, რომ გაქცევის ან უკან მოხედვის საშუალებაც არ გვექნება. *გაქცევა არასდროს მოგვიტანს უკეთეს შედეგს, მხოლოდ სიტუაციის გაცნობიერებას, მიმღებლობას, მადლიერებას, უპირობო სიყვარულს, ტრანსფორმაციას და პატიებას შეუძლია ჩვენი „განკურნება“.*

ადამიანი შინაგანი სიმშვიდით აღწევს როგორც ფიზიკურ და გონებრივ, ასევე სულიერ განვითარებას. შინაგანი სიმშვიდით ადამიანი ღროთა განმავლობაში ნელ-ნელა გადადის მაღალვიბრაციულ მდგომარეობაში, აკვირდება საკუთარ ემოციებს, ფიქრებს და ქმედებებს. აღმოაჩენს, რომ მის შიგნით არსებობს რაღაც უფრო ძლიერი, რაც პიროვნულ თვისებებზე, ემოციებზე და ფიქრებზე მეტია.

ყოველდღიურ/რუტინულ ცხოვრებაში ადამიანს უწევს ცხოვრებისეული გამოწვევების გადალახვა, რაც დიდ ძალისხმევას მოითხოვს. იმისათვის, რომ გავუმკლავდეთ რთულ სიტუაციებს, უნდა გავზარდოთ ჩვენი ვიბრაციული სიხშირე მაღლიერებით, უპირობო სიყვარულით და მიტევებით. მაგალითად, როდესაც ადამიანი ჩვენ მიმართ არის უარყოფითად განწყობილი, ჩვენ არ უნდა გამოხატოთ აგრესია, თუ გვინდა, რომ სიტუაციამ დადებითი სახე მიიღოს. უარყოფითი ემოციის გამოხატვა გააძლიერებს ნეგატიურ ენერგიას, მათ შორის ჩვენ მიმართაც და შეუძლებელი გახდება „ჩაკეტილი წრიდან“ გამოსვლა.

სამყაროში პოზიტიური აზროვნებით ვანეიტრალვით ნეგატივს. უნდა გავუგზავნოთ ჩვენს „მტრებს“ და არაკეთილმოსურნეებს დადებითი ენერგია. როდესაც ერთი ადამიანი მეორეს „მტრობს“, იმყოფება დაბალვიბრაციულ მდგომარეობაში, დაშორებულია „უმაღლეს მეს“, ამ ღროს უნდა გავუგზავნოთ მას დადებითი ენერგია, ვაპატიოთ, მაღლიერებითა და უპირობო სიყვარულით მივიღოთ ეს სიტუაცია. მას შემდეგ, რაც ენერგეტიკულად დავეხმარებით ადამიანს, რომ გაზარდოს ვიბრაციული სიხშირე, ეს არის ერთგვარი „გამარჯვება მტერთან ბრძოლის გარეშე“, ხოლო თუ „მტერს“ სიბრაზით, გაღიზიანებით, შურისძიებით, სიძულვილით ვუპასუხებთ, ჩვენ ამით

მის დაბალ ენერგიებს „გამოვკვებავთ“, რაც ცალსახად იმას გამოიწვევს, რომ პრობლემა კი არ მოგვარდება, პირიქით, გავრცელდება დაბალვიბრაციული ენერგიები და შეუძლებელი გახდება „ჩაკეტილი წრიდან“ გამოსვლა.

თითქმის ყველა ადამიანის ცხოვრებაში ყოფილა განსაცდელი, რომელმაც ძლიერი ფიზიკური, მენტალური, ემოციური და სულიერი ტკივილი მოგვაყენა და დაგვრჩა დანაშაულის შეგრძნება, ვიყავით დაბალვიბრაციულ სიხშირეზე, ვგრძნობდით ნეგატიურ ემოციებს. ასეთ დროს გამოსავალი არ არის „მსხვერპლის როლში ყოფნა“ და იმ ადამიანის ან/და სიტუაციის კრიტიკა, რომელმაც ტკივილი მოგვაყენა. უნდა მივიღოთ ცხოვრებისეული განსაცდელი „გაკვეთილად“, რომელიც დაგვეხმარება, გავძლიერდეთ სულიერად, მენტალურად და ემოციურად.

როდესაც მსგავსი სირთულე იჩენს თავს, წარმოვიდგინოთ ნეგატიური სიტუაცია/მოვლენა, როგორც ბნელი ოთახი, სადაც არ არის სასიცოცხლო ენერგია, ხოლო ჩვენი მხრიდან უპირობო სიყვარულით, მადლიერებითა და პატივით შეგვიძლია ამ „წყვდიადის განათება“. წარმოუდგნელია, მაღალვიბრაციული ენერგიის გარეშე დავაღწიოთ თავი მძიმე განსაცდელეებს.

2020 წელს დავიწყეთ სისტემური განლაგების შესწავლა. სისტემური განლაგება არის ერთ-ერთი ინსტრუმენტი, საგვარეულო/იერარქიასთან მუშაობის დროს. შესაძლოა, ადამიანი ყოველდღიურად მუშაობდეს საკუთარ თავზე, იყენებდეს სხვადასხვა ტექნიკას, თუმცა „სასურველ“ შედეგს მაინც ვერ იღებდეს, ამის მიზეზი ხშირად დაკავშირებულია დესტრუქციულ პროგრამებთან, რომლებიც სათავეს იღებს დედის ან მამის ან/და ორივე

საგვარეულოდან. მაგალითად, თუ იერარქიაში იყო სი-  
ლარიზის პროგრამა დასამუშავებელი, ეს პროგრამა შე-  
საძლოა გადავიდეს სხვა რომელიმე თაობაში. ამის დამუ-  
შავება შესაძლებელია საგვარეულო სისტემის მიხედვით,  
შეგვიძლია, განვიხილოთ სხვა მაგალითიც: ადამიანმა  
დაკარგა ფული, ბიზნესი, ქონება და ა.შ. ქვეცნობიერ დო-  
ნებზე ამის გამომწვევი მიზეზი არის სრულიად განსხვავე-  
ბული, ვიდრე ცნობიერშია. თუ ცნობიერად, სიტუაციიდან  
გამომდინარე, ქონების დაკარგვა რაიმე ცხოვრებისეულ  
მიზეზთან არის დაკავშირებული, ქვეცნობიერ დონებზე ამ  
სიტუაციას იწვევს ჩვენივე დაუმუშავებელი პროგრამები,  
რომლებიც შესაძლოა გამოგვეცა საგვარეულოდან და  
გამოხატულია ძირითადად ლოიალობის პროგრამით<sup>2</sup>.  
თუ წინაპრები ცხოვრობდნენ გაჭირვებაში, მაშინ ხდება ამ  
გამოცდილების განმეორება და ლოიალობის გამოცხა-  
დება. იერარქიის სისტემა კარნახობს ადამიანს, იყოს სა-  
გვარეულოს მიმართ ლოიალური, უნდა იცხოვროს ისე,  
როგორც მისი წინაპრები ცხოვრობდნენ. ლოიალობის  
„ეკოლოგიური“ ვარიანტი არის შემდეგი: არ უნდა შეეწი-  
ნააღმდეგო „კუთვნილების სისტემას“, მაგრამ თან უნდა  
დაამუშაო ეს დესტრუქციული პროგრამა მადლიერებით,  
მიმღებლობით და პატივისცემით. ცხოვრებაში ქონების  
დაკარგვა დაკავშირებულია სხვადასხვა ცხოვრებისეულ  
მიზეზთან, ხოლო ქვეცნობიერ დონებზე ამის ფუძისეული  
მიზეზი<sup>3</sup> ძირითადად მოდის საგვარეულოში არსებული  
დაუმუშავებელი პროგრამით.<sup>4</sup> ამის დადგენა და დამუ-  
შავება ხდება კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში,

2 ლოიალობის პროგრამის შესახებ დეტალური ინფორმაცია იხილეთ მეექვსე თავში.

3 ავტორების შენიშვნა: მიზეზი შესაძლებელია იყო კარმული კვანძებიც, მაგრამ მას წიგნში არ განვიხილავთ, რადგან წარმოადგენს განსხვავებულ სპეციფიკას.

4 საგვარეულო ენერგიებზე დეტალურად ვსაუბრობთ მეოთხე თავში.

ქვეყნობიერთან კავშირის დამყარებით, რომლის დროსაც ხდება დესტრუქციული პროგრამის გამომწვევი მიზეზის დადგენა და შემდგომ მისი ტრანსფორმაცია.

როდესაც ჩვენი ინტერესი კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის მიმართ გაღრმავდა, გავიარეთ თეორიული და პრაქტიკული სასწავლო კურსები, სადაც შევისწავლეთ კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში მუშაობის მექანიზმები, ამ მიმართულების სპეციალისტთან და შემდგომ ჩვენს მენტორთან, დიანა ახვლედიანი-ვორონინასთან.<sup>5</sup>

„ყურადღების ვექტორი“ უნდა მიმართო საკუთარ შეგრძნებებზე, ჩაიხედო შინაგან სამყაროში და დაინახო ცხოვრებისეული ტკივილისგან შექმნილი რესურსი, რომელიც შენი მამოძრავებელი ძალა გახდება.

რადგან შეუძლებელია, რომ ადამიანი გაეექცეს ცხოვრებისეულ გამოწვევებს, ერთადერთი გზა რჩება, უნდა „გაიარო“ მასში, აილო პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე და ისწავლო რთული სიტუაციების მიღება, ამის გაცნობიერით კი გამოდიხარ მსხვერპლის როლიდან და ყურადღებას ამახვილებ საკუთარ შეგრძნებებზე, სწავლობ საკუთარ თავს „შიგნიდან“, უმეგობრდები ქვეყნობიერს, გამოდიხარ კომფორტის ზონიდან და იწყებ ცხოვრებას ახალი უნარებით და შესაძლებლობებით, რომელთა „გამოლვიძებაშიც“ რთული სიტუაციები გეხმარება.

ყველას შეუძლია „გამოალვიძოს“ საკუთარი შესაძ-

---

5 „დიასფეროს“ დამფუძნებელი, კვანტური ფსიქოლოგიის სპეციალისტი, ექიმი-თერაპევტი, ტიბეტური მედიცინის სპეციალისტი. 2016 წლიდან მან დაიწყო „დიასფეროს“ სამუშაო გუნდის შექმნა და განვითარება, სადაც ასობით ვებინარი, პროექტი, ტრენინგი და პრაქტიკაა მოცემული.

ლებლობები. თვითშემეცნების უნარი არის ყველა ადამიანში ჩადებული, მას მხოლოდ „გამოღვიძება“ და სწორი მიმართულების მიცემა სჭირდება. თუ კარგად დავუკვირდებით, აღმოვაჩინთ, რომ ყველაფერი ჩვენშია, გარე სამყარო კი გვაძლევს ინფორმაციას და მიმართულებას, როგორ გამოვავლინოთ საკუთარი უნარები.

ნეგატიური პროგრამების პარალელურად, ადამიანს აქვს ლოიალობა მისი საგვარეულო დესტრუქციების მიმართაც, რომელთა შესახებ შესაძლოა არც კი ვიცოდეთ. კვანტური ფსიქოლოგიის ეს კონკრეტული მიმართულება იერარქიული სქემებით, გვაჩვენებს, რომელ იერარქიაზე არის სამუშაო. ამის განხორციელება ხდება გარკვეული მიდგომით და უნარით, პირველ რიგში, ერთიანი კვანტური ველის შეგრძნებით და ქვეცნობიერთან კავშირის დამყარებით.

უმნიშვნელო დესტრუქციული პროგრამები ყოველდღიურად ჩნდება და შეიძლება გამოვლინდეს წყენებში, პრეტენზიებში, დანაშაულის შეგრძნებაში და ა.შ. ნეგატიურ პროგრამებს სჭირდება მყისიერი დამუშავება. თუ ადამიანმა არ გააცნობიერა, რომ საკუთარ თავს თვითონ უნდა დაეხმაროს, რომ არ არსებობს გამოსავალი და საშველი სხვაგან და სხვაში, ის ვერ გამოვა ჩაკეტილი წრიდან, ვერ გააკეთებს „კვანტურ ნახტომს“ და იქნება მუდმივად დამოკიდებული სხვაზე.

კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში მუშაობა არ მოიცავს დაწერილ სქემებს, ის დამოკიდებულია მხოლოდ შეგრძნებებზე, რომლებიც იძლევა მიმართულებას, რომელი დესტრუქციული პროგრამები აქვს ადამიანს და როგორ უნდა დაამუშაოს. ველში მუშაობისას ძირითადი ყურადღება ეთმობა „სხეულის ენას“ და შეგრძნებებს, რა-

დგან ადამიანის სხეული იმახსოვრებს ყველა სიტუაციას და მოვლენას, რომელიც მის ცხოვრებაში იყო და არის, დაწყებული ბავშვობიდან.

ქვეცნობიერთან მუშაობის დროს უნდა მოხდეს „სავსე ჭიქის“ დაცლა და მისი თავიდან, ახალი რესურსით და დადებითი პროგრამებით შევსება, რაც ჰარმონიაში მოიყვანს სხეულს, სულსა და გონებას.

არის შემთხვევები, როდესაც ადამიანი იქცევა ერთგვარ „მაგნიტად“, რომელიც ასრულებს წინაპრებიდან გადმოსულ დაუმუშავებელ ბლოკებს (პროგრამებს), ანუ ის თავისი პროგრამებით და ცხოვრებით არ ცხოვრობს. შეიძლება ისე გავიგოთ, რომ ენერჯია არსად არ იკარგება, ის ან ტრანსფორმირდება, ან რჩება უცვლელად და გადადის თაობიდან თაობაზე. თითოეული ჩვენი ქმედება მატერიალიზდება და მას შედეგი მოჰყვება, ან დადებითი, ან უარყოფითი. საკუთარ თავზე ამ მიდგომით მუშაობის დროს კი შესაძლებელი ხდება ნეგატიური პროგრამების ტრანსფორმირება, რითაც ვეხმარებით, პირველ რიგში, საკუთარ თავს, ჩვენს შთამომავლებს და წინაპრებს. სანამ დესტრუქციული პროგრამა არ ტრანსფორმირდება, ის უცვლელი სახით გააგრძელებს ნეგატიურ მოქმედებას.

*„ცხოვრებაში ეს ის პერიოდია, როცა ადამიანი იღებს გადაწყვეტილებას, იაროს წინ და განვითარდეს, თუ დარჩეს ერთ ადგილას და დანებდეს. საკუთარ თავზე მუშაობა არის მუდმივი, ყოველდღიური პროცესი, ადამიანები ამით უფრო ვავითარებთ ჩვენს შესაძლებლობებს და გადავდივართ მაღალვიბრაციულ განზომილებაში“.* (დიანა ახვლედიანი-ვორონინა)



# I თავი - კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი

## 1.1. კვანტური სამყარო

ენერგო-ინფორმაციული/კვანტური ველი აკავშირებს ხილულ და უხილავ სამყაროებს, სადაც ხდება ჩვენი ფიზიკური სხეულის და მის მიღმა არსებული კვანტური მექანიკური სხეულის ურთიერთქმედება.

კვანტური ველის შესაძლებლობები შეუზღუდავია. ეს არის ნულოვანი ენერგია. ფიზიკის თეორიებზე დაყრდნობით, ყველაფერი იქმნება სივარდიელისგან, ნულოვანი ველისაგან, რომელიც შეიცავს ენერგიას და აქვს უნარი, მატერიალიზდეს.

ჩვენი სხეული წარმოადგენს ენერგიის წყაროს. ადამიანის ცნობიერებაში ყველა შესაძლებლობაა, რომელთა გამოყენებით შევძლებთ, მივიზიდოთ ის, რაც გვინდა. ეს ყველაფერი კი აზრებისა და ფიქრების დაკვირვებით ხდება.

სამყარო ერთი ძალით და ენერგიით იმართება, ენერგია მართავს ყველა განზომილებას. განსხვავება ენერგიის ინტენსიურობასა და მის ვიბრაციაშია. ვიბრაციულ ერთობლიობას წარმოადგენს მატერია, ენერგია და სული. არსებობს ვიბრაციის სხვადასხვა ფორმა: შუქი, სითბო, მაგნეტიზმი, ელექტროობა, ხოლო აზრები,

გრძნობა, იმპულსი ადამიანის ვიბრაციული მდგომარეობებია. ფიზიკური სხეული იმ სისტემების ერთობლიობას წარმოადგენს, რომლებიც ერთ სიხშირეზე ვიბრირებს.

კვანტური ველი შედგება კვანტებისგან, რომლებიც წარმოადგენს ყველაზე პატარა ნაწილაკებს და დაკავშირებულია ადამიანის ღნმ-თან. ყველა დესტრუქციული პროგრამა, რომელიც ჩადებულია ადამიანის ქვეცნობიერში და გადმოცემულია წინა თაობების გენეტიკური კოდიდან, გავლენას ახდენს ჩვენს ცნობიერებაზე. დესტრუქციული პროგრამების განეიტრალება და ტრანსფორმაცია ხდება სწორედ ღნმ-ის საშუალებით, კვანტურ ველში მუშაობით. ღნმ-ის შეცვლა შესაძლებელია საკუთარ თავზე მუშაობით, რისთვისაც აუცილებელია პოზიტიურად გარდაქმნას არსებული ნეგატიური აზრები და ფიქრები. ღნმ-ში არსებული რეპროდუქციული მექანიზმის გამოყენებით შეიძლება მოხდეს ცვლილებები უჯრედულ დონეზე და შეიცვალოს გენეტიკური კოდიც კი.

პირველად ფოტონებზე (სინათლის ნაწილაკი, რომელიც ვრცელდება ვაკუუმში და მოძრაობს) ცნობილი ექსპერიმენტი 1803 წელს ფიზიკოსმა თომას იანგმა ჩაატარა, შემდეგ კი ეს 1900 წელს ნობელის პრემიის ლაურეატმა, კვანტური თეორიის დამფუძნებელმა გერმანელმა ფიზიკოსმა მაქს პლანკმა დაასაბუთა.

მეცნიერები მივიდნენ დასკვნამდე, რომ სწორედ დამკვირვებელი ახდენს გავლენას ნაწილაკების ქცევაზე და აიძულებს მათ, მიიღოს ორი მდგომარეობიდან ერთი, უფრო მარტივად რომ ავხსნათ - ეს ჩვეულებრივი ფიზიკაა. სამყაროში ყველაფერი შედგება მოლეკულებისაგან, მოლეკულები შედგებიან ატომებისგან, ატომები კი სუბკვანტური ნაწილაკებისგან.

კვანტურ მექანიკაში ფიზიკური მატერია ვლინდება ნაწილაკებისა და ტალღების სახით, მატერიის გამოვლინება დამოკიდებულია დამკვირვებელის მოლოდინებზე. თუ კვანტურ ფსიქოლოგიაში გადმოვიტანთ, ეს ყველაფერი ნიშნავს, რომ მოლოდინები არის ადამიანში არსებული შეხედულებები, რომლებიც ქმნის აზრების მთელ კასკადს, ნაკრებს, და რომელთა საფუძველზეც ადამიანს ექმნება აზრების შესაბამისი რეალობა. გარდა შეხედულებებისა, დიდი მნიშველობა აქვს ემოციურ მდგომარეობას. მას თეორიულ ფიზიკაში სიმების თეორიას<sup>6</sup> უწოდებენ, ყველა ნაწილაკი წარმოიშობა რყევისაგან. რყევას გააჩნია სიხშირე, ვიბრაცია და რეზონანსში მოდის შესაბამის ენერგიებთან. წარმატების ფსიქოლოგიაში მას მიზიდულობის კანონს უწოდებენ. თუ ამ ყოველივეს ჩავუღრმავდებით, დავინახავთ, რომ რაც ჩვენს რეალობაშია, ეს არის თითოეული ადამიანის გონების და ემოციების გამოვლინება. რა ხდება ჩვენს გარშემო, როცა მიგვაჩნია, რომ არ გვიმართლებს ცხოვრებაში? მარცხს მარცხზე განვიცდივით. იმის ნაცვლად, რომ ჩვენში არსებული დესტრუქციული ბლოკები დავამუშაოთ, უფრო მეტად ვეფულობით წუწუნის, კრიტიკისა და წარუმატებლობის ქაოსში. ყოველივე ეს გვიმყარებს რწმენას, რომ „ყველაფერს იღბალი უნდა“.

უნდა გავაანალიზოთ, რომ სამყაროში ჩვენ ან ვვითარდებით, ან ვდევრადირებთ, შუალედის არ არსებობს. საბოლოო ჯამში, ყველაფერი ჩვენს აზროვნებასა და მიდგომებზეა დამოკიდებული. ყველა ენერგიას აქვს თავისი გამოვლინება. ადამიანში ენერგია ვლინდება ემო-

6 სიმების თეორია - განვითარებადი თეორია ელემენტარული ნაწილაკების ფიზიკაში, რომელიც მიზნად ისახავს კვანტური მექანიკისა და ფარდობითობის ზოგადი თეორიის შერწყმას.

ციების, გრძნობების, ხასიათისა და დამოკიდებულების სახით. როდესაც ადამიანი მუშაობს საკუთარ თავზე და აკეთებს ე.წ. „კვანტურ ნახტომს“<sup>7</sup>, ეს არის ფიზიკური გადაადგილება ა წერტილიდან ბ წერტილამდე. ზოგჯერ ეს გადაადგილება არის მტკივნეული, მაშინაც კი, თუ საქმე ეხება სასიხარულო მოვლენას, რადგან გადაადგილება ხდება ჩვენს ცხოვრებაში მოულოდნელი სიტუაციებით. სასიხარულოა მოულოდნელად ლატარიაში მოგებული მილიონი, თუმცა სასიხარულო გადაადგილებაც ისევე მოულოდნელი შეიძლება იყოს, როგორიც ტრაგედიის დროს რეალობის მიღება. ყველა მოვლენას სჭირდება ენერგეტიკული მზადყოფნა. ტრაგედიის შემთხვევაში მზადყოფნა მარტივად მისაღწევი არ არის, თუმცა არსებობს გზები, რომელთა დახმარებითაც გარკვეულწილად შეგვიძლია მივიღოთ რეალობა. ბევრი მაგალითია იმისა, როცა ახალბედა მილიონერი მოგებულ ფულს ისე სწრაფად „ფლანგავს“, რომ ერთი წლის შემდეგ კვლავ ძველ მდგომარეობაში ბრუნდება. როდის ხდება კვანტური ნახტომი ნაკლებად ან სრულიად უმტკივნეულო და როგორ მოვემზადოთ ცვლილებებისთვის? როცა ჩვენ ვმოქმედებთ გაცნობიერებულად, ჩვენში არსებული დესტრუქციული ბლოკები და პროგრამები დამუშავებულია, ვიცნობთ საკუთარ თავს და ვიღებთ რეალობას, მაშინ ცვლილებები ნაკლებად მტკივნეულია. კვანტურ ნახტომს დადებითი რამ ახასიათებს, ის ამოუწურავი რესურსია. ცვლილებებისთვის მზადყოფნაში დაგვეხმარება წარმატების სპირალი. წარმოვიდგინოთ, რომ ძირში არის

---

7 ავტორების შენიშვნა: „კვანტური ნახტომი“, გამოყენებულია, როგორც ადამიანის ცნობიერ დონეზე ტრანსფორმაცია, ცვლილება, ერთი მდგომარეობიდან მეორეში გადასვლა. „კვანტური ნახტომი“ -ის განმარტება კვანტური ფიზიკიდან არის სრულიად განსხვავებული და მას აქ ამ შემთხვევაში არ ვიყენებთ.

ა წერტილი, ხოლო თავში – ბ წერტილი. წერტილებს შორის მოთავსებულია სპირალი, რომელშიც მოცემულია ის ნაბიჯები, ინსტრუმენტები, რომლებიც ადამიანის მუდმივ ზრდასა და განვითარებას უწყობს ხელს. ამ ინსტრუმენტების გამოყენება გვეხმარება, გადაადგილება იყოს მყარი და ნაკლებად სტრესული. წიგნის დანიშნულებას წარმოადგენს სწორედ ის, რომ „კვანტური ნახტომის“ ენერგეტიკულ მხადყოფნაში ვიყოთ.

### **როგორ შევიგრძნოთ კვანტური ველი?**

კვანტური ველი არის იგივე ენერგო-ინფორმაციული ველი. ქვეცნობიერის დონეზე ყველა ადამიანს შეუძლია მიიღოს ინფორმაცია ნებისმიერ საკითხზე, ზოგჯერ ის, რაც გვგონია, რომ ინტუიციურად ვიცით, სინამდვილეში, არის ინფორმაცია, რომელიც მოდის ჩვენი კვანტური ველიდან, ინფორმაციის ველში „წაკითხვას“ სჭირდება ცოდნა და მზაობა ენერგეტიკულად, რადგან შეგრძნებები მოდის ყოველ წამს, უბრალოდ, უნდა ვიცოდეთ მათი დაფიქსირება და გააზრება, რატომ ან როდის ვგრძნობთ მას.

ჩვენი ყოველი აზრი, ფიქრი და ქმედება დამოკიდებულია ჩვენს კვანტურ ველზე. თუ ადამიანის ფიქრები და აზრები არის დესტრუქციული, ე.ი. ქვეცნობიერში ჩადებულია ბლოკები, რომელთა საფუძველზეც ადამიანს აქვს მსგავსი აზრები და ფიქრები. ინფორმაციის ველში ინახება არა მარტო ცხოვრებისეული გამოცდილება, არამედ მშობლების, წინაპრების ცხოვრების გამოცდილებაც, არ აქვს მნიშვნელობა, ეს არის კარგი თუ ცუდი. ცნობიერებას ამისი გაანალიზება უჭირს, ამიტომ ჩვენ ვერ აღვიქვამთ, რა ხდება რეალურად ჩვენში. თუმცა ჩვენ კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველიდან ვიღებთ ყველაფერს, რა-

საც ვაკეთებთ. ხელოვანი ადამიანი ველიდან იღებს მუზას, რომ დახატოს. მწერალი ველიდან წერს, მომღერალი ველიდან მღერის, მნიშვნელობა არ აქვს, რასაც არ უნდა ვაკეთებდეთ, ყველა ინფორმაცია ჩვენში ქვეცნობიერის გავლით ველიდან მოდის. ადამიანის გონების მთავარი ფუნქციაა არსებული და მიღებული ინფორმაციის დამუშავება. ინფორმაცია მოდის გარე სამყაროდან, შემოქმედებითი უნარი და იდეა კი - კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველიდან და არა გონებიდან.

ველში ჩაწერილი ინფორმაცია ობიექტურია, რომელიც ინტერპრეტირებულად ილექება ქვეცნობიერში, ნებისმიერი ადამიანი სამყაროს ან მოვლენებს ისე აღიქვამს, როგორც ეს მისთვისაა ინტერპრეტირებული ქვეცნობიერში. ჩვენ ცნობიერებაში ინფორმაცია ან გარე სამყაროდან შემოდის, ან ქვეცნობიერიდან. გონება ქვეცნობიერიდან მიღებული ინფორმაციის ანალიზს აკეთებს. შთაგონება ლექსის დასაწერად ან ნახატის დასახატად, ეს არის ველიდან წამოსული ინფორმაცია, რომელიც არ არის გონების ფუნქციონალურობაზე დამოკიდებული. გონებას არ შეუძლია, თავისით რამე ახალი შექმნას, მას სჭირდება ინფორმაცია დასამუშავებლად. გონებას ყველაფერის გაგება არ შეუძლია, შესაბამისად, რასაც ამ წიგნში ამოკითხავთ, შეიძლება თქვენი გონებისთვის მიუღებელი იყოს. როდესაც ლოგიკური აზროვნება ირთვება, ადამიანი ველარ ხელდავს მიღმიერ სამყაროს.

მატერიალურ სამყაროში სული გონებასთან კავშირს ამყარებს ქვეცნობიერის გზით. ასე მყარდება სულსა და მატერიას შორის კავშირი. ადამიანის გონება არის ინსტრუმენტი სამყაროში არსებობისთვის, სული კი არის უკვდავი ენერგია, რომელიც არ ეკუთვნის მხოლოდ დე-

დამიწის განზომილებას, მის არსებობას ლოგიკა ვერ ახსნის. ამიტომ ხდება, რომ ზოგჯერ ბედნიერების განცდა არ გვაქვს მაშინ, როცა რაღაც ისეთს ვიღებთ, რაც ტვინს ძალიან უნდოდა და ჩვენთვის საუკეთესო ვარიანტიც შეიძლება იყოს, თუმცა ჩვენ სულს სულ სხვა მოთხოვნილება აქვს. ადამიანი მაშინ გრძნობს ჰარმონიულად, ბედნიერად თავს, როდესაც მისი სული და გონება ბალანსსა და ურთიერთკავშირშია ანუ ხდება სულის მოსმენა, „ეგოს თამაშებთან“ სეპარაცია, იმის გააზრება, რომ მატერიალურ სამყაროში გონება არის ინსტრუმენტი სულთან ერთად არსებობისა. კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის შეგრძნება არის შესაძლებლობა, რომელიც სამყარომ ადამიანს უბოძა, რადგან მას არ დაეკარგა კავშირი სულთან. მხოლოდ ჩვენმა „ჭეშმარიტმა მემ“ იცის, რა არის უკეთესი და რა დანიშნულება გვაქვს ამ სამყაროში.

კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი შეგვიძლია გამოვიყენოთ ჩვენი ცხოვრების შეცვლის ინსტრუმენტად. ამ წიგნში მოცემული ინფორმაცია მკითხველს მისცემს საშუალებას, უკეთ ჩაწვდეს იმ აზრს, რომ ადამიანს თავად შეუძლია საკუთარი თავის შეცვლა, რადგან ვერაფერს და ვერაფერი შეცვლის ჩვენს ცხოვრებას, ცვლილებები იწყება შიგნიდან.

მას შემდეგ, რაც ველის შეგრძნებას იწყებს ადამიანი, ხდება ახლიდან დაბადება, რადგან ყველაფრის ახსნა იწყება ჩვენი შინაგანი მდგომარეობიდან, საწყისში ადამიანი დაისწავლის და შეიცნობს სამყაროს. ბავშვობაში ჩვენ ვსწავლობთ მშობლებისაგან, გარე სამყაროსაგან, გვიყალიბდება ისეთი აზრები და სამყაროს აღქმა, როგორიც ჩვენს მშობლებს და გარემოს აქვს. ახლიდან დაბადების მომენტი იმით არის გასაოცარი, რომ სამყაროს აღქმას

იწყებ შენი ახალი ცნობიერებით, ყოველგვარი ფილტრის გარეშე.

სული ცდილობს, სხვადასხვა მინიშნებით ხმა მოგვაწვდინოს, მაგრამ გონებას არ სურს ამ მინიშნებების მიღება ან შემჩნევა, აგრძელებს ლოგიკურ ახსნებს და კონტროლს სიტუაციაზე. გონება ხშირად ყურადღებას არ აქცევს სულის ხმას, ის იწყებს „აზრების გენერირებას“, რომ სულის ხმა ჩაახშოს. რადგან სულისგან წამოსული სურვილი ცვლილებებისა მისთვის არ არის მისაღები, მას არ სურს კომფორტის ზონის დატოვება. ახალი ცხოვრება გონებისთვის სასურველია, მაგრამ ძველი – უფრო კომფორტული. სული განსხვავდება გონებისაგან, მას მსჯელობა და ლოგიკური აზროვნება არ შეუძლია, ის უბრალოდ გრძნობს. ამ გრძნობას ჩვენ ინტუიციას ვეძახით, რეალურად კი ჩვენი სულის ხმა და კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის შეგრძნებაა.

როგორ ვიპოვოთ ბალანსი გონებასა და სულს შორის? მატერიალურ სამყაროში გონების იმ ფუნქციას, რომელიც ზემოთ აღვწერეთ, თავისი დანიშნულება აქვს, ჩვენ კი უნდა ვისწავლოთ სულის ხმის მოსმენა და დაკვირვება. გადაწყვეტილების მიღებისას უნდა დავაკვირდეთ ჩვენს შეგრძნებებს, რადგან ეს არის ჩვენი სულისგან წამოსული მინიშნებები. ადამიანმა უნდა დაიწყოს აზრებისა და შეგრძნებების ერთმანეთთან დაკავშირება და საკუთარ შეგრძნებებზე დაკვირვება. ყურადღება უნდა მივაქციოთ, რას ვგრძნობთ და რა გვინდა. რა ემოციას იწვევს აზრები ჩვენში.



## 1.2. კვანტური ინფორმაცია და მისი გავლენა სამყაროზე

მე-20 საუკუნის დასაწყისში მოხდა კვანტური "რევოლუცია". აღნიშნული რევოლუცია მნიშვნელოვანია, რადგან ეს არის ყველაზე დიდი ნახტომი კაცობრიობის ისტორიაში. ევოლუციის გზაზე ჩამოყალიბდა სამყაროს აღწერის მეთოდი, რომელმაც გავლენა მოახდინა იმაზე, თუ როგორ ვაყალიბებთ მოსაზრებას. ჩვენ მიერ სამყაროს აღქმამ განსაზღვრა კლასიკური ფიზიკა. ფიზიკის ისტორია იყოფა ორ ნაწილად, კლასიკური და კვანტური ფიზიკა. კვანტურმა მექანიკამ შეცვალა კლასიკური ფიზიკა და შემოიტანა ახალი ინფორმაცია. გია დვალის მოსაზრების თანახმად, კვანტური ფიზიკა არის კაცობრიობის მიღწევა და არ შეიძლება დარჩეს მხოლოდ ფიზიკოსების წრეში. კვანტური ფიზიკის ფუნდამენტური პრინციპი გვეუბნება: სისტემა და ნებისმიერი ობიექტი, როგორც წესი, არსებობს მდგომარეობის სუპერ პოზიციაში.

ჩვენ უნდა გავიაზროთ და მივიღოთ, რომ სუპერ პოზიცია<sup>8</sup> არის უფრო ფუნდამენტური, ვიდრე კლასიკური ფიზიკის ახსნა ობიექტის არსებობაზე სივრცეში. რა ხდება მაშინ, როდესაც, ერთი მხრივ, კვანტური მექანიკა არსებობს, ყოველდღიურ ცხოვრებაში კი მაინც კლასიკურ ფიზიკას ვიყენებთ? რადგან თუ აქ ვართ, სხვაგან ფიზიკურად ვერ ვიქნებით? პასუხი მარტივია. რაც უფრო მაკროსკოპულია ობიექტი და რაც უფრო მეტი ელემენტალური ნაწილა-

---

<sup>8</sup> ავტორის შენიშვნა: კვანტური ფიზიკის ანალიზისას, ჩვენი ინტერპრეტაციაა ის, რომ სუპერ პოზიციის განმარტება კვანტური ფიზიკიდან გვეხმარება გავანალიზოთ სულის არებობა და მდგომარეობა მატერიალურ და არამატერიალურ სამყაროში. ე.ი. სული შეიძლება იყოს მატერიალურ სამყაროში და ამავე დროს არამატერიალურშიც..

კისაგან შედგება იგი, მით უფრო რთულია მისი მოყვანა სუპერ პოზიციაში. ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში არ მივყვებით ცალკეულ ელემენტალურ ნაწილაკებს, ჩვენი ინტერესის სფეროა მაკროსკოპული სუბიექტები. როგორც წესი, მაკროსკოპული ობიექტები სუპერ პოზიციაში ვერ გადადიან, თუმცა შავი ხვრელი არის მაკროსკოპული და მას შეუძლია სუპერ პოზიციაში გადასვლა. როგორი ობიექტებისთვისაა მარტივი სუპერ პოზიციაში ყოფნა? ელემენტალური ნაწილაკებისთვის. რაც უფრო პატარაა ნაწილაკი, მით უფრო ადვილია, ის მოვიყვანოთ სუპერ პოზიციაში.

ინფორმაციის ყველაზე მარტივი კოდი არის ბინარული. გადაჯაჭვულობა არის პარადოქსი, რომელსაც იყენებს კვანტური კომპიუტერი. ჩვენს ტვინს აქვს დაახლოებით  $10^{11}$  ბიტი. ჩვენი ტვინი რომ ყოფილიყო კვანტური ობიექტი, ექნებოდა  $10^{11}$  ქუბიტი. შავი ხვრელის კონკრეტული ნაწილი ინახავს ინფორმაციას ისე როგორც ჩვენი ტვინი და მას აქვს ქუბიტები. ჩვენს ტვინს აქვს უნარი იმისა, რომ შეინახოს ინფორმაცია.

შავ ხვრელთან ახლოს დრო ჩერდება. დროის შეწყვეტა ნიშნავს, რომ მოძრაობის სიხშირე მცირდება. სიხშირე არის ენერჯიის სხვაობა. საათის დროის შემცირება ნიშნავს სიხშირის შემცირებას, შესაბამისად ენერჯიის შემცირებას.

### 1.3. კვანტური ფსიქოლოგიის მიმოხილვა

ადამიანსა და სამყაროს შორის ურთიერთობა აიხსნება კვანტური ფსიქოლოგიის კონცეფციით, რომელიც

ემყარება კვანტური ფიზიკის დამაარსებლის, რუდოლფ შრედინგერის იდეებს, რომელიც ამტკიცებდა, რომ ცხოვრება და აზროვნება კვანტური პროცესებია. კვანტური ფსიქოლოგიის კონცეფცია მე-20 საუკუნის ბოლოს გაჩნდა. მასზე დეტალურად საუბრობს ფილოსოფოსი რ. ა. უილსონი.

კვანტური ფსიქოლოგია არის შედარებით ახალი და ინტერდისციპლინური დარგი, რომელიც ემყარება როგორც კვანტურ ფიზიკას, ასევე ფსიქოლოგიას. რობერტ ანტონ უილსონმა დიდი წვლილი შეიტანა მის განვითარებაშიც.

ის არის შედარებით ახალი კვლევის სფერო, რომელიც აკავშირებს კვანტურ ფიზიკასა და კლასიკურ ფსიქოლოგიას ერთმანეთთან. ის მოიცავს კვანტური ფიზიკის პრინციპებს: არალოკალურობის კონცეფციასა და დამკვირვებლის ეფექტს, რომელიც უზრუნველყოფს ადამიანის ცნობიერებისა და ქცევის უფრო ღრმა გაგებას.

კვანტური ფსიქოლოგიის თანახმად, ჩვენი აზრები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ჩვენ გარშემო არსებულ ფიზიკურ სამყაროზე. ჩვენი ცნობიერება არ არის ლოკალური, რაც ნიშნავს, რომ ის არსებობს ჩვენი ფიზიკური სხეულის მიღმა და დაკავშირებულია სამყაროსთან. კვლევის ამ სფერომ დიდი ინტერესი გამოიწვია ბოლო წლებში, მაგრამ ის მაინც ითვლება კვლევის შედარებით ახალ სფეროდ.

კვანტური ფსიქოლოგიის მეთოდი დღეს ერთ-ერთია, რომელიც გვეძლევს საშუალებას, ჩვენი ცნობიერება ავამაღლოთ, რათა შევძლოთ რეალობის სწორი აღქმა და „მიმღებლობა“, ვიცხოვროთ აქ და ახლა. ამ მეთოდით თითოეული ადამიანი აცნობიერებს, რომ შეუძლია შეცვალოს

საკუთარი ცხოვრება. ცნობიერების შეცვლით ადამიანში ვიბრაციული სიხშირე<sup>9</sup> იზრდება, რომელიც გარშემომყოფებზეც აისახება. უფრო სწორად რომ ავხსნათ, როდესაც ჩვენ ვართ მაღალვიბრაციული ცნობიერებით, ეს ვიბრაციები გადაეცემა სხვა ადამიანსაც, რომელთანაც ჩვენ გვაქვს ურთიერთობა. ცხოვრების შეცვლის ერთ-ერთი წინაპირობაა ჩვენ გარშემო არსებულ გარემოზე დაკვირვება.

კვანტური ფსიქოლოგიის არსიდან გამომდინარე, ადამიანს შეუძლია დნმ-ის დონეზე მუშაობა, მიუხედავად ამ მექანიზმისა, ადამიანმა შეიძლება ვერ დაამუშაოს არსებული დესტრუქციული მდგომარეობა, რადგან ყოველ ჩვენთაგანს, საკუთარ დაუმუშავებელ პროგრამებთან ერთად, აქვს წინაპრების ინდივიდუალური წესებისა და ბლოკების დინამიკაც, რომელიც ჩვენს ცხოვრებაში სხვადასხვაგვარად ვლინდება. იმისათვის, რომ შეიცვალოს ცნობიერება აუცილებელია, დედის და მამის საგვარეულოს დამუშავება დაიწყოს ფუძიდან, სხვა შემთხვევაში მოხდება მხოლოდ ზედაპირული დამუშავება. წიგნში აღწერილია ფუძისეული დამუშავების მექანიზმი, რომელიც დაკავშირებულია სისტემური განლაგების მეთოდთან. ამ საკითხზე დეტალურად ვსაუბრობთ წიგნის სხვადასხვა ნაწილში.

ახალი ნეირონული კავშირები, რომლებიც ტრანსფორმაციების შედეგად იქმნება თავის ცვინში, არის ხიდი ადამიანის სურვილებსა და შესაძლებლობებს შორის. ცვინის ნეიროპლასტიკა გვეხმარება, ჩამოვაყალიბოთ ნებისმიერი ალგორითმი ჩვენი სურვილების ასასრულებლად. თუ თქვენ გაქვთ პრობლემა, ცხოვრობთ ტკივილის განცდით, მაშინ საუკეთესო გამოსავალია, კვანტური ფსი-

9 იხილეთ 3.4 ქვეთავი „სიხშირე და ვიბრაცია“

ქოლოგიის დახმარებით „გადაწეროთ“<sup>10</sup> დესტრუქციული პროგრამები. ამ მეთოდის გამოყენებით შეიძლება გადაიწეროს მთელი რიგი მოვლენები ადამიანის ცნობიერში და ქვეცნობიერში. შედეგად შეიძლება ისეთი ბლოკების მოხსნა, რომლებიც წლების მანძილზე დესტრუქციულად მოქმედებენ ადამიანის ცხოვრებაზე.

21-ე საუკუნის ცხოვრების წესი და რითმი ადამიანს რუტინული საქმეების წრეზე ატრიალებს. ვიღებთ უამრავ პასუხისმგებლობას, რომელიც ხშირად ჩვენი გასაკეთებელი არ არის, ვართ კლასიკური სტრესის მდგომარეობაში, რომელსაც მივყავართ უენერეგიობამდე, გადაღლამდე, აპათიამდე და ზოგჯერ დეპრესიამდეც კი.

---

<sup>10</sup> „გადაწერა“ - ეს სიტყვა გამოყენებულია, იმ მნიშვნელობით, რომ ადამიანმა მოახდინოს არსებული ნეგატიური სიტუაციის პოზიტიურში გადაყვანა, დატრანსფორმირება.

## II თავი - ცნობიერის, ქვეცნობიერის არსი და მნიშვნელობა

### 2.1. ცნობიერება ცვლის ყოფიერებას

ზოგჯერ ადამიანი ვერ აცნობიერებს ცხოვრებაში არსებულ მოვლენებს, მისი ყურადღება გაფანტულია, ამ დროს ადამიანი საკუთარ თავს აიგივებს საგნებთან, ფიქრებთან და ემოციებთან. როგორც კი ვუბრუნდებით ცნობიერებას, მხოლოდ მაშინ ვიწყებთ ჩვენი არსებობის აღმოჩენას. ცნობიერების საწყის ეტაპზე ჩვენ აღარ ვივივდებით არაფერთან და გვერდიდან ვიწყებთ დაკვირვებას, ვხდებით ჩვენი ცხოვრების დამკვირვებლები. ცნობიერება არის საკუთარი ქცევის კონტროლის უნარი, რომელიც არ არის დაფუძნებული ინსტიქტებზე. გარე სამყაროდან მიღებული ინფორმაციის გაცნობიერება სწორედ ამ უნარზეა დამოკიდებული, მისი საშუალებით განისაზღვრება სამყაროსთან ჩვენი დამოკიდებულება. ცნობიერებას გააჩნია თვისება - მეხსიერება. სწორედ ამის საშუალებით ხდება ინფორმაციის შენახვა და დამუშავება.

ცნობიერების მნიშვნელოვანი ნაწილია ჩვენი ინტელექტი, რომელიც საშუალებას გვაძლევს, გავაანალიზოთ მიღებული ინფორმაცია და დაფუკავშიროთ ჩვენში არსებულ შინაგან სამყაროს. ინტელექტის მეშვეობით ვიღებთ ცოდნას და გამოვიმუშავებთ მნიშვნელოვან უნარ-ჩვევებს.

როდესაც ადამიანი ვექტორს შინაგანი სამყაროსკენ მიმართავს, საქმე გვაქვს „თვითშემეცნებასთან“. როდესაც ვიღებთ ინფორმაციას, ვაკეთებთ დასკვნებს გარე სამყაროში ჩვენი თვისებებისა და უნარების შესახებ, ამ დროს ჩნდება ცნობიერების თვითგაიგივება საკუთარ „მეს“ რომელიმე ელემენტთან. ნებისმიერი დახასიათება საკუთარი თავის შესახებ უკვე თვითგაიგივებაა.

ადამიანი ცნობიერების ამაღლებისთვის ყურადღებას ამახვილებს ემოციურ და გონებრივ განვითარებაზე. ცნობილია, რომ ჩვენ არ ვიყენებთ ჩვენი შესაძლებლობების მცირე ნაწილსაც კი. ადამიანის ბუნება ისეა შექმნილი, რომ შეგვიძლია, ცნობიერების ოთხ მდგომარეობაში ვიცხოვროთ. ერთი მდგომარეობაა, როცა გვძინავს, მეორე როცა გვღვიძავს, ანუ ვართ ჩვეულ მდგომარეობაში, როცა შეგვიძლია ვისაუბროთ, მოვისმინოთ, წავიკითხოთ, ვწეროთ და ა.შ. მესამე მდგომარეობა არის თვითცნობიერება. თუ დავაკვირდებით, მივდივართ იმის გაგებამდე, რომ ცნობიერების მესამე მდგომარეობა არ გვაქვს და ვცხოვრობთ მხოლოდ პირველ ორ მდგომარეობაში - ან გვღვიძავს, ან გვძინავს.

მეოთხე მდგომარეობას უწოდებენ ობიექტურ ცნობიერებას, რომლის მიღწევა მხოლოდ თვითცნობიერების გავლით შეიძლება. ჯერ ვახდენთ საკუთარი თავის გაცნობიერებას და შემდეგ ვაღწევთ ამ დონეს. ცნობიერების განვითარების მიზანი უნდა იყოს ერთიანობამდე მისვლა და არა მრავლობითად დაყოფა. ეს საკმაოდ შორეულ მიზანს წარმოადგენს და მას ვერ მივუახლოვდებით, სანამ საკუთარ თავს არ დავუმეგობრდებით და არ გავიცნობთ.

ცნობიერების განვითარებისთვის ჩვენ უნდა ვისწავლოთ უარყოფითი ემოციების, ფიქრების, აზრების შესწა-

ვლა და დაკვირვება, შემდეგ კი მათი ტრანსფორმაცია და შევსება პოზიტიური აზროვნებით, შინაგანი სიმშვიდით, მაღლიერებით, უპირობო სიყვარულით. შინაგანი შვების მომტანია, როცა ვიწყებთ იმის გაცნობიერებას, რომ არ არსებობს აუცილებელი უაყოფითი ემოცია და ჩვენ მათ გარეშე დავიბადეთ. ნეგატიური ემოციები და მოვლენები ჩვენს ცხოვრებაში მხოლოდ და მხოლოდ „ამომგდები პატერნებია“, რომლებიც ცნობიერების განვითარებისკენ გზას გვიხსნის.

ადამიანი როცა იბადება, ცხოვრებას იწყებს სუფთა ცნობიერებით, ახალი ფურცლიდან. დედამიწა ერთ-ერთი განზომილებაა, სადაც სული გადის ევოლუციას და იწყებს ცნობიერების გასუფთავებას. *„სუფთა ცნობიერება არის პარადოქსი, რომ არც არაფერი ხარ, მაშინ როცა ყველაფერი ხარ“.*

ავსტრიელი ფსიქოლოგი ზიგმუნდ ფროიდი ადამიანის ფსიქიკას ორ შრედ ყოფს: ცნობიერად და ქვეცნობიერად. ცნობიერი აკონტროლებს ადამიანის ქცევას, ხოლო ქვეცნობიერში კი ილექება ყველა განცდა და გამოცდილება, რომელსაც ადამიანი ამ ცხოვრებაში იღებს. როდესაც ხდება ქვეცნობიერში დალექილი დესტრუქციების ცნობიერში გადმოტანა, ეს ცხოვრებაში იწვევს გართულებებს, რომელიც შეიძლება იყოს დაკავშირებული ურთიერთობებთან, თინანსებთან, კარიერასთან, ჯანმრთელობასთან და სხვა.

ცნობიერსა და ქვეცნობიერზე დამოკიდებული, რამდენად განახორციელებს ადამიანი ცხოვრებაში დასახულ მიზნებს. ამიტომ უნდა მოხდეს მიზნების ღრმად შესწავლა, გაანალიზება, დესტრუქციული პროგრამების აღმოჩენა, გადაწერა და ახალი ცნობიერებით მიზნების დასახვა და მიღწევა.



როდესაც ადამიანი ახალ ინფორმაციას ეცნობა: კითხულობს, აანალიზებს და დასკვნებს აკეთებს, ამას სწორედ ჩვენი ცნობიერი გვაკეთებინებს. ასე რომ, ცნობიერი გონება არის ჩვენი ინსტრუმენტი გარე სამყაროსთან ურთიერთობისათვის. ცნობიერის მეშვეობით შესაძლებელია ქვეცნობიერ პროგრამებში ჩასვლა და საკუთარ ქვეცნობიერთან დაკავშირება. მისი საშუალებით ხდება ნებისმიერი სახის ინფორმაციის დამუშავება. ის, რაც ცხოვრებაში ხშირად მეორდება ფიქრის სახით, გადაინაცვლებს ქვეცნობიერის დიდ საცავში და დაიწერება პროგრამა, ან პოზიტიური, ან ნეგატიური. ქვეცნობიერში ინახება ფაქტობრივად ყველაფერი, რასაც ჩვენ ცხოვრების მანძილზე ვაგროვებთ. ქვეცნობიერთან ურთიერთობით შეგვიძლია სწორედ ამ ინფორმაციის გადატრანსფორმირება ნეგატიურიდან პოზიტიურში.

ქვეცნობიერს საზღვრები არ გააჩნია, შეგვიძლია, მასში განუსაზღვრელი რაოდენობის ინფორმაცია შევიინახოთ. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს კომპიუტერში დიდი რაოდენობით ინფორმაცია ინახება და აქედან მხოლოდ იმ ფაილს იყენებთ, რომელიც საქმიანობაში ყოველდღიურად გჭირდებათ. კომპიუტერის მესსიერება განვიხილოთ, როგორც ქვეცნობიერი და ერთი კონკრეტული ფაილი კი – ცნობიერი. ამ შემთხვევაში კომპიუტერს განსაზღვრული მესსიერება აქვს, ქვეცნობიერს კი – არა.

რაც ყოველდღიურად არ გვჭირდება, გვაქვს შენახული კომპიუტერში და როცა დაგვჭირდება, მხოლოდ მაშინ გავხსნით ამ ინფორმაციას. სწორად ასეა ქვეცნობიერიც, მასთან კომუნიკაციის შედეგად ვიღებთ ინფორმაციას, რომელიც ჩვენთვის აუცილებელია ცხოვრებაში.

გვაქვს იმის საშუალება, რომ ქვეცნობიერში არსებული დესტრუქციული პროგრამები და ბლოკები გავანეიტრალოთ და გადავწეროთ.

ქვეცნობიერი პასუხისმგებელია ჩვენს განწყობასა და შეხედულებებზე. აზრი, რომელიც ხშირად მეორდება, გადაინაცვლებს ჩვენს ქვეცნობიერში და ის უცყუარი ფორმით გვევლინება. ეს შეხედულება შეიძლება სულაც არ იყოს ობიექტური, მაგრამ ცნობიერი იმდენად იყოს ამაში დარწმუნებული, რომ ქვეცნობიერსაც სწორედ ამ სახით მიაწოდოს ინფორმაცია. ქვეცნობიერი ინახავს ბევრ ასეთ რწმუნებულებას, რომელიც ჩვენს ცხოვრებაზე მნიშვნელოვნად მოქმედებს. ქვეცნობიერი, ცნობიერისგან განსხვავებით პირდაპირ ეკონტაქტება სამყაროს და მასში ჩადებული რწმუნებულებების საშუალებით აგზავნის სამყაროში სიგნალებს, თუ რისი მიღება გვსურს მისგან.

ჩვენს ცნობიერში დღეში დაახლოებით სამოციათასამდე აზრის გაელვება ხდება. ცხადია, ეს სამყაროში რეალიზებას ვერ ვააკეთებს, მაგრამ ქვეცნობიერამდე მიდის ის ინფორმაცია, რომელიც ყოველდღიურად ხშირად მეორდება. აქ ძალიან საინტერესო საკითხთან გვაქვს საქმე. წარმოიდგინეთ, რომ ყოველდღიურად ადამიანი განიცდის უკმაყოფილებას და დღის უმეტეს ნაწილს ატარებს ამ ნეგატიურ და დაბალვიბრაციულ მდგომარეობაში, შესაბამისად, გამოთქვამს ამ მდგომარეობის ამსახველ წინადადებებს: მე არაფერში მიმართლებს, დავიღალე, მაინც არაფერი გამოდის, მე ხომ ბედი არ მაქვს და ა.შ. ცნობიერში ჩვენ ვიცით, რომ ეს არ არის ჩვენთვის მისაღები მდგომარეობა და გვინდა შეიცვალოს, მაგრამ ამისთვის არანაირ ქმედებას არ ვაკეთებთ, გარდა წუწუნისა. ასეთ შემთხვევაში, ეს აზრობრმები გადაინაცვლებს ჩვენს ქვეც-

ნობიერში, ხოლო მისი დანიშნულებაა, რომ მიღებული ინფორმაცია სამყაროში გაუშვას და მიიღოს უკუკავშირი. ამ პრინციპის მიხედვით, სამყარო იმას გვიგზავნის, რაზეც ვართ ორიენტირებულები. სწორედ ამიტომ ვსწავლობთ ჩვენს აზრებსა და ფიქრებზე დაკვირვებას, რომ ასეთი შედეგები არ მივიღოთ. სამყაროში ჩვენი ფიქრები და აზრები რეალიზდება, არ აქვს მნიშვნელობა, ისინი ნეგატიურია თუ პოზიტიური. ამ პრაქტიკული მაგალითის შედეგად ალბათ უფრო სწორად აღსაქმელი იქნება თუნდაც აფორმაციების და მედიტაციების პრაქტიკაში გამოყენება და ყოველდღიურობაში დანერგვა.

ჩვენი აზროვნების შეცვლით იწყება სწორედ დასახული მიზნების რეალიზება, თუ ყოველდღიურობაში ჩვენს ქვეცნობიერთან გაუშვებთ ინფორმაციას, რომ ვართ ჯანმრთელები, მდიდრები, წარმატებულები ყველა სფეროში, გვაქვს ჯანსაღი ურთიერთობები და სხვ. ამით ქვეცნობიერს ვაძლევთ მიმართულებას, რა უნდა მოიზიდოს ჩვენთვის. თუ კარგად ჩავუღრმავდებით, მივხვდებით, რომ სწორედ ეს არის სამყაროსგან მიღებული უდიდესი რესურსი, რომელიც უნდა გამოვიყენოთ ჩვენთვის სასიკეთოდ, რომელსაც ძალიან ხშირად პირიქით ვიყენებთ. საკუთარ თავს ჩვენი ფუჭი პროგრამებს, როგორი ცხოვრება უნდა გვქონდეს, მაგრამ ცნობიერში ამას იშვიათად ვაღიარებთ, ვრჩებით მსხვერპლის როლში და დამნაშავეს ვეძებთ ან სხვაგან, ან საკუთარ თავში.

ჩვენი ქვეცნობიერი ერთმანეთისგან ვერ ასხვავებს რეალურ მოვლენებსა და წარმოსახვას, ეს ფუნქცია მას შემთხვევით არ აქვს. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ქვეცნობიერი არის ფილტრი, რომელიც მიღებულ ინფორმაციას ფილტრავს და ისე აგზავნის სამყაროში. მაგალითად,

უკმაყოფილო ადამიანის ქვეცნობიერი ფილტრავს მიღებული ინფორმაციას შეხედულებებიდან გამომდინარე. თუ უმეტეს დროს ადამიანი უკმაყოფილებაში ატარებს, ქვეცნობიერი მოიზიდავს ნეგატიურ რეალობას ცხოვრებაში, ხოლო დანარჩენ ნაწილს დააარქივებს საინფორმაციო ველში. პოზიტიურად მოაზროვნე ადამიანის ქვეცნობიერი კი პირიქით, დადებით ინფორმაციას აფიქსირებს და გადასცემს ცნობიერ გონებას, რომელიც თავის მხრივ ქმნის იმპულსს და ამ ადამიანის მოქმედება ნაყოფიერი ხდება. ის ფილტრავს ნეგატივისა და პესიმიზმის შემცველ ინფორმაციას და მხოლოდ წარმატებაზე, სიუხვესა და დადებით შედეგზეა ორიენტირებული. ამ ინფორმაციის მიღების შემდეგ, ალბათ გადახედავთ თქვენს ცხოვრებას და გააანალიზებთ, რამხელა დოზით არის თქვენში პოზიტივი და ნეგატივი.

როდესაც ადამიანმა იცის რა დესტრუქციული პროგრამები აქვს, ეს უკვე ერთი წინ გადაგდებული ნაბიჯია. დესტრუქციულ პროგრამებს ზედაპირზე ამოტანის შემდეგ შესაძლებელია მათი ტრანსფორმაცია. გაცნობიერებული ცხოვრება უმთავრესია, მას შეუძლია უფრო მეტი ენერგეტიკული რესურსის მოზიდვა. გაცნობიერებული ცხოვრების დროს ადამიანი, პირველ რიგში, იცნობს საკუთარ თავს, უღრმავდება მას და ამყარებს ქვეცნობიერთან კავშირს. ეს კი გვეხმარება სხვადასხვა ფსიქოლოგიური, მატერიალური, ფიზიკური და ა.შ. პრობლემის გადაჭრაში. იმისათვის, რომ რაიმე სახის პრობლემა გადავჭრათ ცნობიერებაში, პირველ რიგში, უნდა მოვახდინოთ მასზე კონცენტრაცია. პრობლემების გადაჭრა თავისით არ ხდება, ამას სჭირდება ბევრი მუშაობა და თითოეული დეტალის შესწავლა, პირველ რიგში, იმ „თაროდან“ გადმოღება, რომელზეც ის „შემოვდეთ“ და თვალს მოვაფარეთ.

## 2.2. ქვეცნობიერი, როგორც კავშირი მატერიალსა და გონებას შორის

ტვინის მონაწილეობის გარეშე არცერთი ჩვენი მოქმედება არ ხდება. ტვინი არის ორგანო, რომელიც განაპირობებს ჩვენს აზრებს, საქციელს, გრძნობებს, დამოკიდებულებებს, ჩვევებს. ადამიანის გონება განსაზღვრავს ხასიათს, ინტელექტს, კომუნიკაციას, ემოციების გამოხატვას და გადაწყვეტილების მიღების უნარებს. რაც უფრო ჯანსაღია ტვინი, მით უფრო ბედნიერია ადამიანი. კვლევებმა აჩვენა, რომ ტვინის დაზიანება შეუძლია ნეგატიურ აზრებსა და წარსულში ჩადებულ დესტრუქციულ პროგრამებს.

როდესაც ადამიანი იღებს ცხოვრებისეულ გამოცდილებას და ცოდნას, ტვინში ხდება დიდი რაოდენობით ნეირონების, ანუ სპეციფიკური ტვინის უჯრედების წარმოქმნა. გონებას აქვს თენოშენალური ძალა - კონცენტრაციის უნარი, მას შეუძლია, შექმნას ნეირონებს შორის სინოპტიკური კავშირები. ერთი ნეირონის მეორესთან კავშირს ეწოდება სინაფსი<sup>11</sup>. ნეირონების ერთობლიობას კი ეწოდება „ნეირონული ქსელი“. თითოეული ნეირონის კავშირი წარმოადგენს გარკვეულ მოგონებას, რომელზე დაყრდნობითაც ადამიანის ორგანიზმი რეაგირებს მსგავს ობიექტზე ან სიტუაციაზე.

თითოეული ობიექტი, მოვლენა ან სიტუაცია ააქტიურებს გარკვეულ ნეირონულ ქსელს, რაც იწვევს ორგანიზმში ქიმიურ რეაქციას. შემდგომში ეს ქიმიური რეაქცია გვადიძულებს შევიგრძნოთ, ვიმოქმედოთ, გვეწყინოს, გავგვიხარდეს ან ჩავვარდეთ აპათიაში. ემოციური რეაქცია არის ქიმიური რეაქცია, რომელსაც იწვევს ჩამოყალიბე-

11 Kandel, Eric R., et al. Principles of Neuroscience, 6th Edition. McGraw-Hill Education, 2019.

ბული ნეირონული ქსელები, ისინი ემყარება წარსულში არსებულ გამოცდილებას.

ცვინისთვის განსხვავება არ არსებობს მატერიალურ და წარმოსახვით სიტუაციებს შორის. თუ ჩვენ მოვახდენთ ნეგატიურ აზრებზე კონცენტრაციას, ჩვენი გონება აღიქვამს მათ, როგორც რეალურს, შესაბამისად დაიწყება ცვლილებები ორგანიზმში.

ემოციური ქცევის „გაუცნობიერებელი პატერნები“ აყალიბებს მყარ ნეირონულ ქსელს. ეს მდგომარეობა უბიძგებს ადამიანს, გაიმეოროს უკვე დაშვებული შეცდომები, რადგან ის ვერ აცნობიერებს თავისი წარმოდგენების მიზეზებს. თითოეული ემოცია შეიგრძნობა სხეულში გარკვეული ქიმიური ნივთიერებების ნაკრების „გადასროლის“ შედეგად, ორგანიზმი კი დამოკიდებული ხდება კონკრეტულ ქიმიურ რეაქციაზე. ამ ყველაფერისგან გათავისუფლება ხდება გაცნობიერების შედეგად.

კვანტურ დონეზე რეალობის აღქმა ხდება დამკვირვებლის ვარაუდებით, სამყაროც ამ თორმით განისაზღვრება. ქვეცნობიერი აზრები წარმოდგენენ სუბატომური ნაწილაკების ექვივალენტებს, როგორც ამას ვხედავთ მაკროსკოპულ დონეზე.

მაკროსკოპულ დონეზე ყველაფერი არის ინფორმაცია და ენერჯია. ჩვენი ცნობიერი და ენერჯია მარტივად ურთიერთქმედებენ, ეს არის ცნობიერისა და მატერიის ღრმა კავშირი. ჩვენი შინაგანი გრძნობები ცვლიან აღქმას მატერიის გარეგნულ მდგომარეობის შესახებ სუბატომურ დონეზე. შესაბამისად, ჩვენს დამოკიდებულებებს შეუძლიათ, ზეგავლენა მოახდინონ მატერიაზე, ანუ ჩვენს რეალობაზე.

ჩვენი გაუთვითცნობიერებელი დამოკიდებულებები

და რწმენები მართავენ ჩვენსავე რეალობას, ისინი გადაინაცვლებს ჩვენს ქვეყნობიერში და ხდება ჩვენივე ბედის დაპროგრამება. აზროვნების პროცესის დიდი ნაწილი, რომლიდანაც მოდის ჩვენი შეხედულებები და დამოკიდებულებები არის დათარული ქვეყნობიერში, ამიტომ ხშირად გვიჭირს ამ დათარულის გააზრება და ცნობიერში ამოტანა.

ყველა ფიზიკური მატერია, რომელიც არის ჩვენ ირგვლივ, ფორმირდება ვიბრაციის სიხშირით. როდესაც სიხშირე იცვლება, იცვლება მატერიის სტრუქტურაც. ადამიანების უმრავლესობა ჩაკეტილია მატრიცულ მდგომარეობაში. მიაჩნიათ, რომ ყველაფერი, რაც გარშემოა არსებობს განცალკევებით. ადამიანის ქვეყნობიერი, სუბატომურ დონეზე მუშაობს ამდაგვარი აღქმის ფორმირებაზე, ინსტიქტებით კი მიიღება არასასურველი შედეგები. როდესაც ჩვენ რაღაცის გვეშინია, უფრო მეტად ვხედავთ მას ჩვენს ირგვლივ და ამით ხდება შიშების რეალიზება. შიში არის დაბალვიბრაციული მდგომარეობა.

ინდივიდუალური აღქმა გვაიძულებს, საკუთარი თავები აღვიქვათ ყველაფრისგან დამოუკიდებლად და განცალკევებით, რის საფუძველზეც ჩვენ ვკარგავთ სამყაროსთან ერთიანობას.

ადამიანის არაცნობიერი მოიცავს ბაზას, რომელიც ადამიანში დაბადებიდანვეა ჩადებული. არაცნობიერი არის შემოქმედებითი ძალა, რომელიც არის ჩვენში და ახორციელებს ყველაფერს ინსტიქტების საშუალებით, რომლებიც ჩვენში უკვე არის „დაპროგრამირებული“ ქვეყნობიერის დონეზე. ჩვენი აზრებით მივდივართ ახალ არჩევანთან, ეს ყოველივე კი გვიყალიბებს ახალ ქცევებს, შეხედულებებს, გამოცდილებებს და ემოციებს. როდესაც

შიგნიდან იწყება ცვლილებები, გარე სამყაროც შესაბამისად პასუხობს და იცვლება ჩვენი რეალობაც. ჩვენი შესაძლებლობები განისაზღვრება მხოლოდ და მხოლოდ ჩვენივე თანგაზიის უნარით და შეხედულებებით საკუთარ თავსა და ცხოვრებაზე.

ჩვენ ყველანი უჩინარი, უსაზღვრო კვანტური ველის ნაწილი ვართ, რომელიც რეალობას ქმნის და ჩვენს აზრებსა და გრძნობებს პასუხობს. ადამიანს გონის მეშვეობით შეუძლია საკუთარი რეალობის შექმნა. როგორ მოვიქცეთ ცხოვრების შესაცვლელად? პირველ რიგში, ჩვენი თავისა და სამყაროს შემეცნება უნდა დავიწყოთ. მივიღოთ ახალი ინფორმაცია და გამოცდილება. სამწუხაროდ, ადამიანის ბუნება ისეა მოწყობილი, რომ ხშირად ვართ პასიურ პოზიციაში იქამდე, სანამ უკიდურესად არ შეგვაწუხებს რაღაც და არ გავვიჭირდება დისკომფორტის და რეალობის ატანა. ძველებურად ველარ ვაგრძელებთ ცხოვრებას და მაშინ ვიწყებთ ფიქრს, თუ რა ხდება ჩვენს თავს, ვსვამთ კითხვას: როგორ შევცვალოთ რეალობა? თუმცა ხშირად ამ სიტუაციაშიც ადამიანები ვერ ახერხებენ საკუთარ თავში ჩაღრმავებას, რადგან კომფორტის ზონის და მსხვერპლის როლის დატოვება არ არის მარტივი. ვსწავლობთ ტკივილისა და ტანჯვის ხარჯზე, გვავიწყდება, რომ სწავლა და განვითარება სიხარულის, ბედნიერების განცდის დროსაც შესაძლებელია, ამისათვის არ გვჭირდება უკიდურეს მდგომარეობაში ყოფნა.

როგორც წესი, ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებთ სამ რამეზე: საკუთარ სხეულზე, გარემოსა და დროზე. ჩვენი გარემოს შეცვლა ჩვენივე დამოკიდებულების შეცვლით იწყება. ჩვენს აზრებში მუდმივად უნდა იყოს „იდეალური მე“, რომელიც განსხვავებული იქნება „რეალური შესგან“.



## III თავი - ენერჯის არსი და მნიშვნელობა

### 3.1. ენერჯიების მიმოხილვა

მატერიალურ სამყაროში ყველაფერი ენერჯიაა. ენერჯის გარეშე ადამიანის არსებობა წარმოუდგენელია. იქიდან გამომდინარე, რომ ენერჯია უხილავია, მისი შესწავლა პირდაპირ არ შეგვიძლია, მხოლოდ მისი გამოვლენის კვლევა და მასზე დაკვირვება არის შესაძლებელი. ამის მაგალითია ელექტრომაგნიტური ტალღები, რომელთაც რადიომიმღების ან ტელევიზიის საშუალებით ვხედავთ. ტელევიზორში – გამოსახულებით, ხოლო რადიოში – ხმის საშუალებით.

ადამიანი ენერჯიას სხვადასხვა საშუალებით იღებს, ესენია: კვება, ძილი, სუნთქვა, ფიზიკური აქტივობა, ბუნებასთან ახლო კონტაქტი, პოზიტიური აზროვნება, ლოცვა და მედიტაცია. ყველა წყაროდან მიღებული ენერჯიით ადამიანი აღწევს სულის, სხეულის და გონების ჰარმონიულ ერთობას მატერიალურ სამყაროში.

ძილის საშუალებით ორგანიზმის ნერვული სისტემა ისვენებს და ენერჯიას აღიდგენს. საკვებისგან ენერჯის მიღებას დიდი მნიშვნელობა აქვს. „ჩვენ ის ვართ, რასაც ვჭამთ“, შესაბამისად, აუცილებელია, ყურადღება გავამახვილოთ როგორ საკვებს ვიღებთ, საიდან და რომელი საკვებიდან ვიღებთ ენერჯიას. დეპრესიაში ან/და ცუდ გან-

წყობაზე ყოფნის დროს ადამიანები მეტს ჭამენ, ეს კი მიუთითებს, რომ ამით ისინი დანაკლისს ივსებენ, რადგან მათ აქვთ ენერჯის ნაკლებობა. წყალი ადამიანის ორგანიზმში ყველაზე დიდი რაოდენობითაა, შეუძლია ინტორმაციის შენახვა და მისი გადაცემა.

არსებობს ორი ძირითადი ენერჯია: დედამიწის და კოსმიური, ამ ორი ენერჯიით ხდება „დამიწება“ მატერიალურ სამყაროში და კავშირი კოსმიურ სამყაროსთან. ეს ენერჯიები მოძრაობენ ადამიანის ხერხემლის გასწვრივ, დედამიწის შუაგულიდან წამოსული ენერჯია ამოუყვება ხერხემალს ქვემოდან, ხოლო კოსმიური, ანუ ღვთიური ენერჯია, ჩამოუყვება ხერხემალს ზემოდან. ხერხემლის გარშემო ენერჯიები მოძრაობენ წრიულად, „ჩაკრალური სისტემის“ საშუალებით. ადამიანის ორგანიზმში შვიდი მთავარი ჩაკრაა, რომლებსაც მატერიალური ფორმა არ გააჩნიათ და უხილავია, მისი ღერძი არის ხერხემალის სივრცეში მოთავსებული. ჩაკრები ჩვენს ორგანიზმში ძაბრისებური ფორმითაა განლაგებული, მათი მეშვეობით ორგანიზმი იღებს, აგროვებს და გარდაქმნის ენერჯიას. ისინი მუდმივად ბრუნავენ, ვიბრირებენ და იზიდავენ სამყაროს ენერჯიას და გადასცემენ სპირალური მოძრაობით ადამიანის ორგანიზმს. ყველა ჩაკრა პასუხისმგებელია ენერჯიის მიღებაზე. ჩაკრების საშუალებით ადამიანი იღებს სასიცოცხლო ენერჯიას ყველაფრისგან, რაც მათ გარშემოა: იქნება ეს სამყარო, ახლობელი ადამიანები, ნივთები თუ სხვა. მიღებულ ენერჯიას კი გადასცემენ ენერჯეტიკულ სხეულს და ნაწილდება მთელ ორგანიზმში.

დაბინძურება ხდება როგორც შიგნიდან, ქიმიური და ბიოლოგიური პროცესების შედეგად, ასევე გარედან, არა-ეკოლოგიური პირობების, არაჯანსაღი საკვების მიღების,

კოსმეტიკის გამოყენების, ჰიგიენური და სანიტარული პირობების შედეგად. გარდა ამისა, დაბალი ვიბრაციები და ცაღლები აზიანებს ადამიანის ჯანმრთელობას და ენერგეტიკას.

ჩვენ ყველა ერთი დიდი ენერჯის ოკეანეში ვიმყოფებით, მაგრამ ამ ენერჯის მიღება მარტივი პროცესი არ არის. ხშირად ადამიანებს სურთ, რომ გაცილებით მარტივად, ყველანაირი შრომისა და ყურადღების გამახვილების გარეშე მიიღონ ენერჯია, რომელსაც ჩვენ ცნობიერში ვუწოდებთ ენერკეტიკულ ვამპირებს. ენერგეტიკული ვამპირები უკვე ათვისებული სხვისი ენერჯიით იკვებებიან. წიგნში ვამპირიზმის თემას ჩვენ განვიხილავთ ცნობიერის და ქვეცნობიერის გადმოსახედიდან.

ცნობიერ დონეზე კლასიკურად რამდენიმე ტიპის ვამპირიზმი შეგვიძლია გამოვყოთ: შემპარავი, მანიპულატორი, პროვოკატორი, მსხვერპლის როლში მყოფი ადამიანი.

**„შემპარავი ვამპირი“** ქვეტექსტებით იწყებს თავდასხმას, იყურება „მსხვერპლის“ თვალებში, მოკლედ რომ ვთქვათ, „სულში უძვრება“. ამ ტიპის „ვამპირი“ შეიძლება კარგად ერკვეოდეს ფსიქოლოგიაში, იყოს კომუნიკაბელური და ამ უნარების გამოყენებით იღებდეს ენერჯიას. მან იცის თავისი ამ თვისების შესახებ, ამ ტიპის ადამიანები გაცნობიერებულად მიმართავენ „ვამპირიზმს“, რათა გამოიყენონ სხვისი ენერჯია.

**„მანიპულატორი“** ადამიანის დანაშაულის გრძნობაზე თამაშობს. ასეთი „ვამპირი“ ქვეცნობიერად ეძებს ადამიანებს, რომლებიც პოტენციურად არიან მზად, მისცენ საკუთარი თავით მანიპულირების საშუალება და რჩევა ითხოვონ რთულ სიტუაციაში. ადამიანი, თუნდაც მცირე

დანაშაულის კომპლექსით, ქვეცნობიერად ეძებს, რომ ვინმემ განსაჯოს იგი და მაშინვე შეიწყალოს. ამგვარად „ვამპირი“ და „მსხვერპლი“ პოულობენ ერთმანეთს და ყველა იმას იღებს, რაც უნდა. მანიპულატორი იოლად ეწყობა თავისი მსხვერპლის სიხშირეზე. საკმარისია მსუბუქად შეეხოს პრობლემას, რომელიც მსხვერპლს აწუხებს და ის თავად უბოძებს საკუთარ ენერგიას.

ყველაზე უხეში და აგრესიული ტიპია „*პროვოკატორი*“, რომელიც პირდაპირ, ყველანაირი ცენზურისა და დაფიქრების გარეშე, გადადის შეტევაზე და ცდილობს, მსხვერპლი წონასწორობიდან გამოიყვანოს. აქ გამოიყენება ყველა საშუალება, ცინიზმიდან დაწყებული და ზეწოლით დამთავრებული. მთავარია, მსხვერპლი წყობიდან გამოვიდეს და რასაც ამოატრქევს (შიში, ზიზღი, ბრაზი, აგრესია), ყველაფერი მისაღები ხდება „ვამპირისთვის“.

ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ვამპირიზმის ტიპია „*მსხვერპლის როლში მყოფი ადამიანი*“, რომელიც გაუცნობიერებლად დესტრუქციულ მდგომარეობაშია. ამ ტიპის ადამიანი, განიცდის მუდმივ უკმაყოფილებას და იცოდებს საკუთარ თავს. მსხვერპლის როლზე დაწვრილებით სხვა ნაწილშიც ვისაუბრებთ და უფრო ნათელი გახდება, რატომ არის ეს მდგომარეობა ვამპირიზმის სახეობა და როგორ შეიძლება მისი „მეორად სარგებელად“ გადაქცევა.

ადამიანი, რომელიც ხდება „ვამპირიზმის მსხვერპლი“, თავს გამოფიტულად, დათრგუნულად, აღელვებულად, სუსტად გრძნობს და ვერც კი ხვდება, რომ მას ენერგია „ჩართვის“. ეს მდგომარეობა ასუსტებს ადამიანის ენერგეტიკას, რასაც გარშემო ყველა გრძნობს, ცხოველებიც კი. ერთ-ერთი საშუალება „ენერგეტიკული ვა-

მპირებისგან" თავის დასაცავად არის გაცნობიერება, ამ დროს ათეიქსირებს ადამიანი, რომ მისგან ენერგიას იღებენ, არის „ხათანგში მოქცეული" და მიზნობრივად კეტავს საკუთარ საზღვრებს, იკეთებს ე.წ. ფარს და არ აძლევს სხვას უფლებას, მისი ენერგიით გამოიკვებოს. ენერგეტიკის გასაძლიერებლად ადამიანი მიმართავს ლოცვას და მედიტაციას, მიიზიდავს მაღალი სიხშირის ენერგიებს და იკეთებს „ენერგეტიკულ ფარს".

კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში, ქვეცნობიერად, ვამპირიზმის შეგრძნება ხდება განსხვავებულად. ეს გამოხატულია დაბალვიბრაციული ენერგიის სახით. კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში მკათიოდ ჩანს ადამიანი არის თუ არა დაბალვიბრაციული ენერგიების მატარებელი. როდესაც კარგად გვაქვს ველის შეგრძნება/ინტუიცია განვითარებული, ვგრძნობთ სხვის ველს და შეგვიძლია, დაბალვიბრაციული ენერგიისგან თავის დაცვა.

ვამპირიზმის გარდა, სამყაროში არსებობს სხვა ენერგეტიკული ხვრელები. ალბათ, ყველას გვსმენია წყევლის, ჯადოს და გათვალვის შესახებ. ეს სწორედ ის ხვრელებია, საიდანაც ადამიანის ენერგია გაედინება. ასეთი ხვრელები იქმნება სხვისი ბოროტი განზრახვით, აზრებით და სიტყვებით. გათვალვა შესაძლოა უფრო გაუცნობიერებლად მოხდეს, არ იდგას მის უკან განზრახვა, ხოლო ჯადოს ნეგატიური ენერგია მიმართულია განზრახ, კონკრეტული მიზნის მისაღწევად. რაც შეეხება წყევლას, ეს ყველაზე ძლიერი, ნეგატიური ძალაა, რომელიც ადამიანს სერიოზულ ზიანს აყენებს. რაც არ უნდა უსიამოვნო იყოს ამ ნეგატიურ ენერგიებზე საუბარი, ისინი სამყაროში არსებობს და მათ გვერდს ვერ ავუვლით. ამ ენერგიის თავიდან ასაცილებლად ადამიანმა უნდა გაიძლიეროს ენე-

რგეტიკა. უნდა აღინიშნოს, რომ ნებისმიერი ნეგატიური ენერჯის დამუშავების შესაძლებლობას გვაძლევს ჩვენი კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი, სადაც ქვეცნობიერის დონეზე ნეიტრალდება ყველა დესტრუქციული პროგრამა. მთავარია, ადამიანს ჰქონდეს საკუთარი თავის და სამყაროს მიმღებლობა, ნდობა და თვითრწმენა, რომ ყველა დესტრუქციის დამუშავება შესაძლებელია.

დუალიზმიდან გამომდინარე, ადამიანმა ნეგატიური ენერჯიების შემოსვლაც უნდა მიიღოს მაღლიერებით და გამოიყენოს განვითარების მაღალ საფეხურზე ასასვლელად, ასევე მაღლიერებით უნდა მიიღოს იმ კონკრეტული ადამიანის ქმედებებიც, რომელმაც ტკივილი მოგვაყენა და ჩაიღო ჩვენგან სასიცოცხლო ენერჯია. ამის გაცნობიერების შემდეგ ვამჩნევთ, როგორ ვვითარდებით სულიერად, როგორ ნეიტრალდება ჩვენში ბრაზის, წყენის, აგრესიის ემოცია და ივსება მიმღებლობით, მაღლიერებით და უპირობო სიყვარულით.

პირველ რიგში, თავად ჩვენ ვიცვლებით უკეთესობისკენ, შესაბამისად, იცვლება გარშემო ყველა და ყველაფერი. ჩვენ სასიცოცხლო ენერჯიას ვიყენებთ პროდუქტიულად, ვიცავთ და ვუფრთხილდებით მას, როგორც ყველაზე ღიდ საჩუქარს სამყაროსაგან.

## ენერგეტიკული დაცვა

ჩვენ ყველას გვაქვს უხილავი „ენერგეტიკული გარსი“, რომლის დანახვაც ყველას არ შეუძლია, თუმცა მისი შეგრძნება შესაძლებელია. მისი წარმოდგენა ნებისმიერ სიტუაციაში შეგიძლია, უნდა შევიგრძნოთ, რომ ჩვენს სხეულს გარშემო აკვრია გარსი, რომელიც გვიცავს. არ

აქვს მნიშვნელობა, ადამიანი გრძნობს თუ არა ამ გარსს, მისი წარმოდგენაც კი საკმარისია, ხოლო გარკვეული პერიოდის შემდეგ მისი შეგრძნება რეალურად გახდება შესაძლებელი. ყოველ ადამიანს თანდაყოლილი აქვს უხილავი გარსის შეგრძნების უნარი, უბრალოდ, ის დაბლოკილია. მისი გახსნა შესაძლებელია მედიტაციითა და ლოცვით.

როდესაც წარმოვიდგენთ და შევიგრძნობთ, რომ სამყაროს ერთიანი ნაწილი ვართ, მაშინ ჩვენ განუსაზღვრელი ენერჯის წყარო ვხდებით.

მატერიალურ სამყაროში ადამიანი შეიგრძნობს დედამიწისა და კოსმიურ/ღვთიურ ენერჯიებს. მთავარია, ჩვენ ეს ენერჯიები გავატაროთ ჩვენში. ხშირად წარმოვიდგინოთ, როგორ მოძრაობს დედამიწის შუაგულიდან ჩამოსული ლავისებური ენერჯია და ზეციდან ჩამოსული ღვთიური ენერჯია. ამის შეგრძნებით და ენერჯიების მიღებით ჩვენ ჰარმონიაში და წონასწორობაში ვიმყოფებით გარესამყაროსთან. თუქიზად ვრეაგირებთ გარემოს ცვლილებებზე და წარმატებით ვმოძრაობთ დინების მიმართულებით. ჩვენ ჩართული ვართ ინფორმაციულ ველში, რომელიც შეუზღუდავი წყაროა შემოქმედებისათვის.

სანამ ადამიანი საკუთარ თავზე, სამყაროსგან ენერჯიების მიღებას არ გამოცდის, რთულია გონებისთვის აღქმა და დაჯერება, რომ ეს რეალურ სამყაროში შესაძლებელია. როგორც კი ადამიანი გააცნობიერებს ამ მდგომარეობას, ექნება მიმღებლობა და რწმენა, რომ შესაძლებელია საკუთარი ცხოვრების შექმნა იმგვარად, როგორც ეს ჩვენ გვსურს, მაშინ იხსნება „ენერგეტიკული კარიბჭე“, საიდანაც განუსაზღვრელად მოედინება სასიცოცხლო ენერჯია.

ნებისმიერი ზედმეტი მცდელობა ჭარბ პოტენციალს ქმნის, რადგან ამ დროს ზედმეტად დიდ მნიშვნელობას ვანიჭებთ მიზნის მიღწევას. განზრახვა არის პროცესი, რომელიც შედგება მიზნისა და ქმედებებისაგან. როდესაც მიზანს ისახავს ადამიანი, ჯერ აზრი იბადება, აზრისგან იწყება მიზნის წარმოსახვა, რომელსაც მოჰყვება ქმედება.

### 3.2. ფულის ენერჯია

ფულის ენერჯია, როგორც სხვა ნებისმიერი ენერჯია ამ სამყაროში, დამყარებულია მიღება-გაცემის კანონზე. იმისათვის, რომ გვექონდეს ფულის ის რაოდენობა, რომელიც ჩვენთვის სასურველია, აუცილებელია, რომ ჩვენს ცხოვრებაში დავიცვათ ბალანსი. ყველა ნივთს, აზრს, ცოდნას, რჩევას, ქმედებას და ა.შ. აქვს თავისი ენერჯია. ფულის საშუალებით ჩვენ ვახდენთ ენერჯიების გაცვლა-გამოცვლას, მაგალითად, დასაქმებული ადამიანი გასცემს საკუთარ ცოდნას, გამოცდილებას, რჩევას და ამის სანაცვლოდ იღებს ფულს.

ფულის გამომუშავება არ უნდა იყოს ჩვენი პირდაპირი მიზანი, ის არის ინსტრუმენტი, რომლის საშუალებითაც შეგვიძლია შევიქმნათ ჩვენთვის სასურველი ცხოვრება: ვიყიდოთ სახლი, ვიმოგზაუროთ მსოფლიოს გარშემო, გავუკეთოთ საყვარელ ადამიანებს საჩუქარი, ვიზრუნოთ ჩვენს ჯანმრთელობაზე, შვილების განათლებაზე და სხვა. **„იფიქრეთ მიზნებზე და არა თავად ფულზე“.**

იმისათვის, რომ ფულის ენერჯია შემოვიდეს ჩვენს ცხოვრებაში მარტივად, უპირველეს ყოვლისა უნდა შევიცვალოთ აზროვნება, შემდეგ კი უნდა გქონდეს კონკრე-



ტული, დროში გაწერილი, გაბომვადი, რეალური და მიღწევადი მიზნები. ჩვენ ზოგჯერ არასწორად ვუდგებით ამ საკითხს, არ გვინდა აზროვნების შეცვლა, თუმცა გვინდა ფული. ადამიანების გარკვეული ნაწილის აზრით, როდესაც ექნება ფული, შემდეგ დაისახავს მიზნებს, რაში და როგორ დახარჯოს, მაგრამ ფულთან მიმართებაში ასე არ ხდება. ჯერ უნდა იყოს პროექცია, სწორი მიმართულება გამოკვეთილი, რატომ გვინდა ფული და შემდეგ უნდა ვიმუშაოთ ამ ენერჯის გასაძლიერებლად და მოსაზიდად. ეს არ არის მხოლოდ ფული, ესაა სამყაროს კანონი, რომელიც ჩვენ გვანდობს ფულს და ზუსტად უნდა „იკოდეს“, რაში გამოვიყენებთ.<sup>12</sup>

გასაგებია, რომ ზოგიერთი მიზნის მიღწევა და სურვილის ასრულება ფულის საშუალებით მარტივად არის შესაძლებელი, მაგრამ მსგავსი სახით ფულის შოვნა ძალიან რთულია. მიზნების მეორე პლანზე გადატანით ფულის ენერჯია ჩვენს ცხოვრებაში არ შემოვა, რადგან ფული არის ძლიერი ენერჯია, მას ვერ მიიღებს ადამიანი, რომელმაც არ იცის, როგორ მოექცეს ფულს. ის თავად მოვა ჩვენთან მას შემდეგ, რაც ზუსტად გვეცოდინება, როგორ და რა მიზნით გამოვიყენებთ მას ჩვენს ცხოვრებაში. ფულს აუცილებლად ყურადღებით და ფრთხილად უნდა მოვეპყროთ და პატივი უნდა ვცეთ. ფული გონივრულად უნდა ვხარჯოთ, რომ იგი მოძრაობაში იყოს. ფულის ენერჯის მისაღებად და შესანარჩუნებლად, აუცილებელია დავიცვათ სამყაროს მიღება-გაცემის კანონი.

---

12 მემკვირდოობით მიღებულ ქონებას ამ შემთხვევაში არ ვხეებით და არ განვიხილავთ ამ თავში.

### 3.3. ქალის და მამაკაცის ენერჯიები

სამყაროში არსებობს ორი (ქალური) და ორი (მამაკაცური) ენერჯიები. ქალები ძირითადად ორი ენერჯიით იბადებიან, რათა საკუთარ თავში განავითარონ ქალური საწყისი: სექსუალურობა, სინაზე, მომხიბვლელობა, სიყვარული და ა.შ. მამაკაცები კი ძირითადად ორი ენერჯიით იბადებიან, რათა მათ საკუთარ თავში განავითარონ მამაკაცური თვისებები: სიმამაცე, თავდაჯერებულობა, იუმორის გრძობა, გადაწყვეტილების მიღების უნარი, საკუთარი თავის და სხვების პატივისცემა.

ამ საკითხზე მუშაობის დროს წავაწყდით აზრთა სხვადასხვაობას, რომელიც დაკავშირებულია ქალისა და მამაკაცის ენერჯიების საწყისთან. ერთ-ერთი ვერსიის თანახმად, მამაკაცური ენერჯია მიიჩნევა ღვთიური ენერჯიის საწყისად, ხოლო ქალური ენერჯია – მატერიალურად. მეორე ვერსიის თანახმად, პირიქით. ორივე მოსაზრებას თავისი ფუნდამენტური ახსნა აქვს, ერთი ვერსიის დაჯერება არ გამოორიქხავს მეორეს.

გიზიარებთ ჩვენს შეხედულებებს, რომლის მიხედვითაც ორივე ენერჯიის საწყისი კოსმიურია, ანუ ღვთიური ენერჯიაა. ამ ენერჯიის გამოვლენა მატერიალურ სამყაროში ხდება, როგორც ქალისა და მამაკაცის ურთიერთშემავსებელი ენერჯია. „სულის მოცემულობიდან“ თუ განვიხილავთ, მას არ გააჩნია სქესი და წარმოადგენს ორივე ენერჯიის მთლიანობას.

ყველა ადამიანში არის ქალური და მამაკაცური ენერჯიები. სისტემური განლაგების მიხედვით, ქალური ენერჯია წარმოადგენს "შინაგან სამყაროს", ეს ენერჯია, ვლინდება როგორც ქალებში, ასევე მამაკაცებში. სწორედ

ქალური ენერჯის საშუალებით შეგვიძლია, კავშირი დავამყაროთ ჩვენს „უმალლეს მესთან“. მამაკაცური ენერჯია წარმოადგენს „გარე სამყაროს“ და მატერიალიზაციას უკეთებს იდეებსა და სურვილებს, მას აქვს მკაფიოდ გამოხატული უნარი, რომელიც საშუალებას გვაძლევს, ვიფუნქციონიროთ მატერიალურ სამყაროში. მამაკაცური ენერჯიაა: აზროვნება, მეტყველება და ინტელექტი. სამყაროში ნებისმიერი იდეა არის ქალურ ენერჯიებზე დაფუძვნიებული, მაგრამ იდეა იდეად დარჩება, თუ არ მოხდება მისი მატერიალიზაცია, რომელზე პასუხისმგებელიც არის მამაკაცური ენერჯია. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ ნებისმიერი ქმედება წარუმატებელი იქნება ქალური ენერჯის, გარეშე.

ცხოვრების განმავლობაში ადამიანმა უნდა გააღვიძოს საკუთარ არსებობაში შინაგანი ქალი და მამაკაცი, რომელიც გარკვეული პროპორციით არის გადანაწილებული, ყველა ადამიანში არის ორივე ენერჯია. კლასიკურად, ქალში მამაკაცური ენერჯია დაახლოებით შეადგენს 30%, მამაკაცში ქალური ენერჯია კი შეადგენს 30%-ს. ბალანსისთვის უნდა იყოს ორივე ენერჯია დაახლოებით ამ პროპორციით გადანაწილებული. თუმცა ხშირად დარღვეულია ეს პროცენტულობა. მაგალითად, ქალში შესაძლებელია იყოს მამაკაცის ენერჯია არა 30%, არამედ უფრო მეტი ან პირიქით.

ადამიანი უნდა აცნობიერებდეს, რომ შინაგანი ქალი ცხოვრობს მამაკაცში, ხოლო შინაგანი მამაკაცი – ქალში. ქალში მამაკაცური პრინციპის და მამაკაცში ქალური პრინციპის გაღვიძებით ხდება სასიყვარულო ურთიერთობები და სწორედ ამ ორი ენერჯიის გამოღვიძება განაპირობებს მოცემულ მდგომარეობას. როდესაც სწორი პრო-

პორციით არის გადანაწილებული ენერგიები ადამიანში, ვიწყებთ საპირისპირო სქესის უკეთ გაგებას. როდესაც ვხედავთ და ვიცით, რა დგას მამაკაცის და ქალის ქცევის მიღმა, სიყვარულით და პატივისცემით ვიღებთ ჩვენს პარტნიორს.

სამყაროს დუალურობიდან გამომდინარე, ადამიანის სხეულიც ორი მთავარი ნაწილისგან შედგება, მოდით, მას ვუწოდოთ ქალის და მამაკაცის მხარეები. სხეულის მარცხენა მხარე წარმოადგენს ქალის ნაწილს, ხოლო მარჯვენა მხარე – მამაკაცის ნაწილს.

მარცხენა მხარეს ანუ ქალურ ნაწილს ახასიათებს სენსორული ცოდნა და აერთიანებს მის შინაგან ბუნებას, სიბრძნეს და ძალას. ხოლო მარჯვენა ნახევარსფერო კი წარმოადგენს გარე სამყაროს, მასში რეალიზაციის უნარს და შესაძლებლობებს.

სხეულის დონეზე მნიშვნელოვანია ორივე მხარესთან კონტაქტის დამყარება, რაც უფრო მეტად ამყარებს კონტაქტს მამაკაცი თავის მარჯვენა სფეროსთან, მით მეტად გამოავლენს საკუთარ შესაძლებლობებს, ხოლო ქალის შემთხვევაში კი მარცხენა ნახევარსფეროსთან ურთიერთობით ხდება შინაგანი ბუნების ღრმად შეცნობა.

ენერგიას მნიშვნელობას ჩვენ თვითონ ვძენთ. ჩვენი აზრები და ფიქრები განაპირობებს ჩვენს ქმედებას. ამიტომაც არის აპრობირებული სამყაროში პოზიტიური, მაღალვიბრაციული სიტყვებისა და აზრობების გაუღწერება, მაგალითად, აფირმაციის, მედიტაციის ან ლოცვის სახით. თუ კარგად დავეუკვრდებით და ჩავუღრმავდებით ამ ნაწილს, ყველაფერი ჩვენს ხელშია, თითოეულ ადამიანს აქვს პოტენციალი, რომ იმუშაოს საკუთარ თავზე, შეიცვალოს მსოფლმხედველობა, რომელიც გავლენას

მოახდენს მის გარშემო ადამიანებზეც.

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, შესაძლებელია, სხეულზე დაკვირვებებით მივიღოთ გარკვეული პასუხები ჩვენს შინაგან და გარე სამყაროზე. დააკვირდით საკუთარ სხეულს ყველაზე ხშირად რომელ ნაწილს იზიანებთ, მარჯვენას თუ მარცხენას?

სამყაროში ყველა მოვლენა წარმოიქმნება ორი ძირითადი ენერგიის, ქალის და მამაკაცის ურთიერთქმედებიდან. სხეულში მამაკაცური ენერგია მიედინება ზურგის სვეტის მარჯვნივ, ხოლო ქალის ენერგიის ნაკადი ზურგის სვეტის მარცხნივ.

მშობლები ჩვენი „კარმული კარიბჭეა“, საიდანაც მოვდივართ ამ სამყაროში. მამის საშუალებით ჩვენს ცხოვრებაში ვუშვებთ მამაკაცურ ენერგიას, დედის მეშვეობით – ქალურ ენერგიას.

როდესაც ადამიანს აქვს უთანხმოება, წყენები და პრეტენზიები მამასთან, სხეულის დონეზე უფრო მეტი დაზიანება ხდება სწორედ მარჯვენა ნახევარმხარეს, ხოლო როცა დედასთან კავშირი დარღვეულია, არის უკმაყოფილება, წყენები, პრეტენზიები და ა.შ. ეს ნიშნავს, რომ ქალური ენერგიის წყაროსთან კავშირი წყდება, რაც სხეულის დონეზე მარცხენა ნახევარსფეროს დაზიანებით ვლინდება.

ადამიანმა ეს ნაწილი კარგად უნდა გააცნობიეროს საკუთარ თავში, რადგან მშობლებთან წყენებით, პრეტენზიებით, უკმაყოფილებით, მათთან კომუნიკაციის გაწყვეტით იკეტება ჩვენი შინაგანი და გარე სამყარო, თავად ვკეტავთ ამ დროს ენერგეტიკულ არხებს და ჩვენში სასიცოცხლო ენერგიის გადმოღინება ნაკლებად ხდება.

არ აქვს მნიშვნელობა, მშობლები ცოცხლები არიან

თუ არა. ენერგეტიკულ დონეზე, მშობლებისგან მუდმივად ხდება ამ ენერგიების მიღება. საგვარეულოსთან მუშაობის დროს მიემართავთ ყველა იერარქიას, რომ გადმოგვცენ ენერგიები, რათა ჩვენ გავაგრძელოთ ეს ჯაჭვი და გადავცეთ ჩვენს შთამომავლობას. როცა ადამიანი არ იღებს მშობლებისგან ენერგიებს, მთელი რიგი დესტრუქციული შეხედულებების, წყენების, პრეტენზიების და ა.შ. გამო, ამით არა მხოლოდ საკუთარ თავს უკეტავს ენერგეტიკულ არხს, არამედ შთამომავლობასაც აღარ გადასცემს ენერგიას, ეს ყოველივე კი იწვევს ცხოვრების ოთხივე მთავარი სფეროს დისბალანსს. ამიტომ არის აუცილებელი აღვადგინოთ ჩვენი ჩაკეტილი, დაბლოკილი ენერგეტიკული არხები, საიდანაც შემოედინება ენერგია, როგორც ქალური, ასევე მამაკაცური. ამ არხების გახსნას კი ვახდენთ პატიებით, უპირობო სიყვარულით, მაღლიერებით, სულიერი განვითარებით და ა.შ. შედეგად იხსნება სასიცოცხლო არხები, ვთავისუფლდებით წყენებისგან, პრეტენზიებისგან, უკმაყოფილებისგან, დანაშაულის შეგრძნებისგან, თვითგანადგურებისგან და სხვა.

განვიხილოთ, როგორ ვლინდება ქალებსა და მამაკაცებში ენერგიების დარღვევა. როგორც მამაკაცებში, ასევე ქალებში სხეულის მარჯვენა მხარე არის მამაკაცური, ის პასუხისმგებელია საკუთარი თავის რეალიზაციაზე, ეს არის ჩვენი არსებობის ინტელექტუალური ნაწილი, რომელიც გვაკავშირებს გარე სამყაროსთან.

**მამაკაცებში მარჯვენა მხარის დაზიანება** შეიძლება დაკავშირებული იყოს კონფლიქტებთან, უპასუხისმგებლობასთან, სამსახურში სირთულეებთან, თვითშეფასების ნაკლებობასთან და სხვა.

**ქალებში კი მარჯვენა მხარის დაზიანება** ასახავს კონ-

ფლიქტს დედობასა და კარიერას შორის, ნდობის და თავდაჯერებულობის სირთულეებს. ზოგი ქალი იღებს 99%-ით ფინანსურ პასუხისმგებლობას ოჯახზე, რაც მამაკაცის ერთ-ერთ მთავარ ფუნქციაა, ასევე იღებს ისეთ გადაწყვეტილებებს, რომლებმაც შეიძლება შინაგანი კონფლიქტი გამოიწვიოს. მათ შორის, მარჯვენა მხარის დაზიანება ასახავს მამაკაცებთან კონფლიქტურ ურთიერთობებს: იქნება მამა, ქმარი, ძმა, შვილი თუ საყვარელი ადამიანი.

სხეულის მარცხენა მხარე კი ორივე სქესში ასახავს ქალურ ენერჯიას, რომელიც მოიცავს: დახმარების თხოვნის უნარს, მიღებას, სიყვარულის გამოხატვას, სხეულზე ზრუნვას, შემოქმედებით უნარს და სხვა. ეს მხარე ძირითადად დაკავშირებულია ინტუიციასა და შინაგან სამყაროსთან.

*მამაკაცებში მარცხენა მხარის დაზიანება* იწვევს შინაგანი სამყაროს ქაოსს, საკუთარი გრძნობების, ემოციების, ინტუიციის, შინაგანი სამყაროს ჩაკეტვას და შემოქმედებითი შესაძლებლობების დაზიანებას. როდესაც მამაკაცს ბავშვობიდან შთაავსებენ, რომ კაცები არ ტირიან, ზიანდება შინაგან სამყაროსთან, გრძნობებთან და ემოციებთან კავშირი.

*ქალებში კი მარცხენა მხარის დაზიანება* ასახავს დაუცველობის შეგრძნებას და ქალურ პრობლემებს, მზრუნველობისა და დედობრივი გრძნობების გამოხატვის ნაკლებობას, საკუთარი თავის მიუღებლობას და კრიტიკას, შინაგან სამყაროს ქაოსს და სხვა.

ორივე სქესისთვის მარცხენა მხარის დაზიანება ასახავს ქალებთან კომფლიქტურ ურთიერთობებს: დედასთან, ცოლთან, ქალიშვილთან, დასთან და საყვარელ ადამიანთან. თუ ადამიანს გაწყვეტილი აქვს ურთიერთობა მა-

მასთან, ანუ არის რაიმე სახის წყენებში, აქვს პრეტენზიები, გაბრაზებულია, უკმაყოფილოა და ა.შ. ხდება მამაკაცური ენერჯის არხის დაბლოკვა. მამაკაცური ენერჯია იბლოკება დესტრუქციული ურთიერთობის ფონზე. ერთ-ერთი გამოხატულება კი სწორედ სხეულის დაზიანებების სიმრავლეა მარჯვენა ნაწილში. მამაკაცის ენერჯია არის ის ენერჯია, რომელიც ამ სამყაროში გვეხმარება ვმატერიალიზდეთ და დავიმკვირდოთ ადგილი.

ქალურ ენერჯიასთან გაწყვეტილი კავშირი ნიშნავს ადამიანის შინაგან სამყაროსთან „ღისჰარმონიას“. თუ დედასთან ეს კონტაქტი გაწყდება, პრობლემები წარმოიქმნება და ეს გამოიხატება შინაგანი თავდაჯერებულობის გამოხატვის პრობლემით, ჰარმონიის ნაკლებობით, დეპრესიით და ა.შ.

როგორც უკვე ავლნიშნეთ, არსებობს ორი მოსაზრება ქალური და მამაკაცური ენერჯის შესახებ. მეორე მოსაზრების თანახმად, ქალის ასევე მამაკაცის ენერჯის საწყისი არის ღვთიური ენერჯია. სულიერ იერარქიაში არ არსებობს სქესი. მატერიალურ სამყაროში „განსხეულების“ დროს გახდა აუცილებელი ღვთიური ენერჯის ორი სახით წარმოშობა.

ქალის ენერჯია მიჩნეულია, როგორც მატერია/სხეული, მამაკაცის ენერჯია წარმოადგენილია, როგორც სული. არ შეიძლება, ეს ენერჯები განიხილებოდეს ცალ-ცალკე, რადგან საწყისშივე წარმოადგენს ერთ მთლიანობას. ერთ კონკრეტულ ენერჯიას არ აქვს უპირატესობა მეორეზე. ადამიანისთვის აუცილებელია ორივე ენერჯის (ქალისა და მამაკაცის) განვითარება და დაბალანსება.

ქალი ანვითარებს მასში არსებულ მამაკაცურ ენერჯიას და მისწრაფვის სულიერი განვითარებისკენ,



ხოლო მამაკაცი ანვითარებს ქალურ ენერგიას და მი-  
ისწრაფვის მატერიისკენ.

ცოლ-ქმრული ურთიერთობა არის კავშირი ორ ადამიანს შორის, რომლის საშუალებითაც ხდება ამ ორი ენერგიის გაერთიანება. აუცილებელია, სულიერი განვითარებისთვის, ადამიანმა განავითაროს ორივე ენერგია, რადგან მატერია შეიქმნა იმისათვის, რომ სულს საშუალება ჰქონდეს მატერიალურ სამყაროში დაიბადოს, გააცნობიეროს, გაზარდოს ვიბრაციული სიხშირე და დაბრუნდეს ღვთიურ განზომილებაში.

ადამიანის „გასხივოსნებისთვის“ სულზე ზრუნვას ისეთივე დიდი მნიშვნელობა აქვს, როგორც მატერიაზე ანუ სხეულზე. ამიტომაც არის აუცილებელი, ადამიანმა იზრუნოს და შეიყვაროს საკუთარი თავი უპირობოდ, რადგან საკუთარი თავის სიყვარულის გარეშე ვერც სხვას ვერ შევიყვარებთ.

### 3.4. სიხშირე და ვიბრაცია

სამყაროში ყველაფერს გააჩნია სიხშირე და ვიბრაცია, ეს ტერმინები ხშირად გამოიყენება ერთ კონტექსტში, თუმცა მათ შორის მნიშვნელოვანი განსხვავებაა. სიხშირე არის რხევების ციკლი, რომელიც თანმიმდევრობით იზომება, ხოლო ვიბრაცია ენერგიის შეკუმშვაა სიხშირის ფარგლებში. ჩვენი სხეულიც შედგება ვიბრირებადი ატომებისგან, რომლებიც კონკრეტულ სიხშირეზე ირხევიან. როდესაც სიხშირე იზრდება, მატერია უფრო და უფრო მსუბუქდება.

აზრები, ფიქრები და ემოციები სწორედ ის მაგნიტა,

რომელიც შესაბამის სიხშირეზე მომუშავე შეგძნებებს, აზრებს და ქმედებებს იზიდავს. ჩვენ ვგავართ რადიო მიმღებს, რომელიც მუშაობს მხოლოდ და მხოლოდ ჩვენ მიერ გამოსხივებულ ტალღებზე. რაც მეტია „ენერგეტიკული ბლოკები“ ანუ წყენა, განკითხვა, შური, წუწუნი, შიში, უმადურობა, უსიყვარულობა და მსგავსი ემოციები, მით ნაკლებია ადამიანის ვიბრაციული სიხშირე.

ჰოკინსის<sup>13</sup> კვლევების მიხედვით, ადამიანთა 85% იმყოფება კრიტიკულ ანუ დაბალვიბრაციულ შკალაზე. იგი ამტკიცებდა, რომ ინდივიდები, რომლებსაც მაღალვიბრაციული ცნობიერება აქვთ, აბალანსებენ კოლექტიურ ცნობიერას, ანუ მაღალვიბრაციული ადამიანების 15% აბალანსებს დაბალვიბრაციებში მყოფი ადამიანების 85%-ს.

კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველი აგზავნის და იზიდავს სხვა მსგავს ვიბრაციებს. ადამიანის ენერგეტიკული ველი იზიდავს იმას, რასაც შინაგანი სამყარო ტრანსლირებს გარე სამყაროში. ჩვენი აზროვნება განსაზღვრავს, რა მოხდება ჩვენს ცხოვრებაში. რასაც მივიზიდავთ, ის არის ჩვენი „ენერგეტიკული საკვები“. როცა ადამიანი არის დაბალვიბრაციებში, მისი ენერგეტიკული მდგომარეობა ძლიერდება უარყოფითისკენ, ხოლო თუ არის მაღალ ვიბრაციებში, პირიქით. ამ მდგომარეობას განსაზღვრავს ადამიანის არჩევანი.

ასტროფიზიკოსები ამტკიცებენ, რომ მატერიალური სამყარო არის ენერჯის უზარმაზარი რესურსი, რომელიც გამუდმებით ვიბრირებს.

ვიბრაციულ მოძრაობას აქვს სიხშირე (წამში რხევების რაოდენობა), რომელიც იზომება ჰერცებში.

$$1 \text{ ჰერცი (Hz)} = 1 \text{ რხევა წამში ops}$$

13 David R. Hawkins – (1927-2012), ამერიკელი ფსიქოლოგი, ფსიქიატრი, სულიერი მასწავლებელი.

1 კილო ჰერცი (KHz) = 1,000 ops

1 მეგა ჰერცი (MHz) = 1,000,000 ops

1 გიგა ჰერცი (GHz) = 1,000,000,000 ops

1 ტერა ჰერცი (THz) = 1,000,000,000,000 ops

2021 წლიდან მოხდა დედამიწის მაგნიტური ველის „სიხშირის აწევა“. თუ გვსურს, დედამიწაზე ვიცხოვროთ მაღალენერგეტიკულ სიხშირეებზე, შესაბამისად უნდა ავწიოთ ვიბრაციების სიხშირე, რომელიც დამოკიდებულია დადებით ემოციებსა და ფიქრებზე.

ჩვენ ამ განზომილებაში ცხოვრებით გვიჩვენს გავანეიჯრალლოთ ნეგატიური ემოციები, რომლებიც შეიძლება იყოს: შური, შიში, სიძულვილი, წყენა, დანაშაულის გრძნობა, მსხვერპლის როლში ყოფნა, სინანული, სევდა, განკითხვა და ა.შ. ეს ემოციები წარმოადგენს დაბალი სიხშირის ენერგიას და იზიდავს ჩვენ გარშემო არსებულ ნეგატიურ მოვლენებს, ფაქტებს, დაბალ ვიბრაციებში მყოფ ადამიანებს და ქმნის ჩვენს დღევანდელ რეალობას.

თუ ვაცნობიერებთ, რომ გვინდა, ცხოვრებაში რაღაც შევცვალოთ უკეთესობისკენ, მაშინ, პირველ რიგში, ვიღებთ პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე: ფიქრებზე, ემოციებზე, ქმედებებზე და ყველანაირ ურთიერთობაზე. ჩვენი შინაგანი ტრანსფორმაციის შემდეგ იზრდება სიხშირე, რომელიც გავლენას ახდენს ჩვენ გარშემო არსებულ ადამიანებზე და მოვლენებზე.

### **3.5. ჩაკრების როლი და მნიშვნელობა**

ადამიანები მიდრეკილნი ვართ საკუთარი თავის განვითარებისკენ. ჩვენ, როგორც თავისუფალი ნების მქონე

ადამიანებს, გვაქვს შესაძლებლობა, შევცვალოთ ჩვენი ცხოვრება. ცვლილება კი იწყება თვითშემეცნებით. უამრავი სულიერი, რელიგიური და ფილოსოფიური ტრადიცია აღიარებს და ამტკიცებს, რომ თვითშემეცნება არის „სულის თვისება“.

ადამიანში შვიდი მთავარი ჩაკრაა, რომლებსაც მატერიალური ფორმა არ გააჩნია და უხილავია. ჩაკრები იღებენ, აგროვებენ და გარდაქმნიან ენერგიას. ისინი მუდმივად ბრუნავენ, ვიბრირებენ, იზიდავენ სამყაროს ენერგიას და გადასცემენ მერიდიანების საშუალებით ადამიანის ორგანიზმს. ყველა ჩაკრა პასუხისმგებელია ენერგიის მიღებაზე. ჩაკრების მეშვეობით ადამიანი იღებს სასიცოცხლო ენერგიას. ენერგიას ჩაკრები იღებს ყველაფრისგან, რაც მის გარშემოა, იქნება ეს სამყარო, ახლობელი ადამიანები თუ ნივთები. მიღებულ ენერგიას კი გადასცემენ ენერგეტიკულ სხეულს და ეს ენერგია ნაწილდება მთელს ორგანიზმში.

არსებობს 7 მთავარი ენერგეტიკული ცენტრი, რომლებსაც აქვთ თავისი მახასიათებლები და შვიდივე მდებარეობს ხერხემლის გასწვრივ. თანამედროვე მედიცინისთვის ჩაკრების დიაგნოსტიკა ვერ ხდება, თუმცა აღმოსავლურ კულტურაში ძალიან დიდი მასალა ინახება ჩაკრების შესახებ. სანსკრიტული განმარტებით, ჩაკრა ბორბალს ნიშნავს და ლოტოსის ყვავილის ფორმა აქვს<sup>14</sup>.

ჩაკრების სწორი ფუნქციონირება ეხმარება ადამიანს უზრუნველყოს ფიზიკური ჯანმრთელობა, გონებრივი განვითარება და სულიერი მდგომარეობა. მათზეა დამოკიდებული შინაგანი და გარეგანი ზემოქმედებით მიღებული ფაქტორები, რომლებიც ადამიანის მდგომარეობაზე, ქმე-

---

14 "Knowledge of the Higher Worlds and its Attainment" by Rudolf Steiner

დებამე, ხასიათზე, ყოფასა და მთლიანად მის არსებობაზე ახდენენ გავლენას. შვიდივე ჩაკრა მდებარეობს ადამიანის ეთერულ სხეულში.<sup>15</sup>

ჩაკრები მოძრაობს სპირალურად და ატარებს ენერგიას. იმ შემთხვევაში, თუ რომელიმე ჩაკრის ფუნქციონირება დარღვეულია, მასში ენერგიის გატარება აღარ ხდება. დავუშვათ, რომ ადამიანს აქვს მეორე ჩაკრა დაზიანებული, ამ შემთხვევაში სპირალისებული მოძრაობით ენერგია ერთ ადგილას გროვდება და ვეღარ ხდება ენერგიის ზედა ჩაკრებში მოძრაობა.

თითოეულ ჩაკრას თავისი მნიშვნელობა აქვს. მათი აღმასვლა, დაღმასვლა და შეჩერება სხვადასხვა სიმპტომის, ქმედების, მდგომარეობის გამომწვევია. სანამ ცოცხალია ადამიანი, მისი ჩაკრები ფუნქციონირებს. შესაბამისად, როცა ადამიანი გარდაიცვლება, ჩაკრებიც წყვეტენ მოქმედებას.

თითოეული ჩაკრა გამოხატავს განსხვავებულ თვისებას. ეს თვისებები შეიძლება გამოვლინდეს პოზიტიურად ან უარყოფითად, იმის მიხედვით, თუ რომელი მიმართულებით მიემართება ჩვენი ენერგია. როდესაც ჩვენ ვზრდით ჩვენს ენერგიას შიგნით და ზევით (სპირალისებული მოძრაობით, ჩაკრების გავლით), ის ამაღლებს ჩვენს ცნობიერებას, შედეგად კი ადამიანი თავისუფლდება ნეგატიური ზეგავლენისგან.

ჩაკრები მხოლოდ ცნებებია, თუ მას არ დავამუშავებთ მედიტაციებისა და კონცენტრაციის სხვადასხვა ტექნიკით, რომლებიც გამოიწვევს ჩაკრის ცენტრების ნელ-ნელა განვითარებას და ცნობიერების ზრდას. მუშაობის შედეგად დროთა განმავლობაში ადამიანი აცნობიერებს თითოეულ

---

15 "Chakra Development through" the Writings by Rudolf Steiner

ჩაკრას. ადამიანს აქვს უნარი, ქვეცნობიერისა და ცნობიერის დონეზე იგრძნოს, რომელი ჩაკრაა დარღვეული და დაიწყოს მასზე მუშაობა. თითოეული ჩაკრა არის პასუხისმგებელი ცხოვრების ოთხი სფეროს ფუნქციონირებაზე. ამ სფეროების დარღვევა პირდაპირ არის დაკავშირებული ჩაკრალური სისტემის დარღვევასთან.

განვიხილოთ თითოეული ჩაკრა ცალ-ცალკე.

### **პირველი ჩაკრა - მულადჰარა**

პირველი ჩაკრა, რომელიც ფუძის ჩაკრას წარმოადგენს, პასუხისმგებელია ჩვენს მატერიალურ მდგომარეობაზე: სხეულზე, ჯანმრთელობაზე, სიცოცხლისუნარიანობაზე, მეტაბოლურ სინდრომზე, ფინანასურ მდგომარეობაზე. ფუძისეული ჩაკრა - მულადჰარა, მდებარეობს კუდუსუნის არეში. როცა დაბალანსირებულია ეს ჩაკრა, ადამიანი თავს გრძნობს მსუბუქად, ხოლო ამ ჩაკრის დარღვევით ადამიანი განიცდის სტრესს, შიშებს, მენტალურ და ფიზიკურ პრობლემებს. პირველ ჩაკრაშია ადამიანის მთელი ენერჯია შენახული. ის გვაკავშირებს მატერიალურ/გარე, სამყაროსთან და ეხმარება ადამიანს მთავარი ინსტინქტების გააქტიურებაში, როგორებიცაა: სიცოცხლისუნარიანობა, გადარჩენა და გამრავლება.

როცა ეს ჩაკრა აქტიურია, ადამიანი შეიგრძნობს თავის ძალებს: თავდაჯერებულია, არის მყარი და წინაღობებს შემართებით უსწორდება, არ გრძნობს სიმძიმეს, მოწესრიგებული აქვს რეპროდუქციული, მომწელებელი, ძვალსახსროვანი და იმუნური სისტემები. თუ ეს ჩაკრა არასწორად ვითარდება, ადამიანი მხოლოდ აქცენტირებულია ცხოველური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაზე: ჭამა, სექსი, ფული, აქვს ზედმეტი წონა, ტკივილი

ძვლებს არეში, აწუხებს სიზარმაცე და აქვს დაუცველობის შეგრძნება, არ ჰყოფნის ძალა გაუმკლავდეს პრობლემებს.

იქიდან გამომდინარე, რომ ჩაკრები წარმოადგენს ბიონერგეტიკულ ცენტრებს, მათი კვებითი ხელშეწყობა აუცილებელია. რეკომენდებულია ძირითადად წითელი ფერის პროდუქტი: ნებისმიერი სახის ცილოვანი საკვები, წითელი ლობიო, ჭარხალი, საზამთრო, ალუბალი, წითელი ბალი, მარწყვი, წითელი კომბოსტო, ბოლოკი, წითელი ყურძენი, წითელი ბულგარული წიწაკა, პომიდორი, წითელი ვაშლი, ასკილი, მოცვი, ბროწეული და ყველა სახის წითელი ფერის საკვები.

მულადჰარა ჩაკრის ფერია წითელი, წარმოდგენილია მიწის ელემენტით, მისი ფუნქციაა: თვითგადარჩენა და დამიწება. შინაგანი მდგომარეობაა სიმშვიდის გამოხატვა, ხოლო გარეგანი მდგომარეობაა გამძლეობა.

**პირველი ჩაკრის ფუნქციონირების დაბალანსება:** იყავით თავდაჯერებული, მოიშორეთ პიროვნული გარეგნობები და ნეგატიური დიალოგი საკუთარ თავთან, მოიშორეთ შიშები მომავალზე, ეჭვები, უიმედობა, ნუ მიეჯახვებით ნივთებს, საჭიროა ბუნებასთან კავშირის აღდგენა, მასთან ურთიერთობა, მისი მოსმენა, შეგრძნება, ხეებთან, ბალახებთან, მცენარეებთან ფიზიკური შეხება, გასეირნება ბუნებაში, მიწაზე ფეხშიშველი სიარული და სხვა. თუ შესაბამისად „დამიწებულები“ არ ხართ, თქვენ სხვა ენერგეტიკულ კვანძებზე მუშაობას ვერ შეძლებთ.

### **მეორე ჩაკრა - სვადჰისტანა**

საკრალური/სექსუალური ჩაკრა სვადჰისტანა, განთავსებულია მუცლის ქვედა ნაწილში. იგი პასუხის-

მგებელია უშუალოდ სასიყვარულო ურთიერთობებზე, გრძნობებზე, ემოციებზე. ამ ჩაკრის საშუალებით ადამიანი გადმოსცემს ემოციებსა და გრძნობებს, რომლებიც ხშირად დაბლოკილია და ეს სწორედ ამ ჩაკრის დარღვევას უკავშირდება. როდესაც ადამიანის ცხოვრებაში ყველაფერი რუტინულად მიმდინარეობს, არაფერი ახალი არ ხდება, როცა ადამიანს აკლია ყურადღება, სიყვარული, არ აქვს სექსუალური ცხოვრება მოწესრიგებული, ეს მიუთითებს სწორედ ამ ჩაკრის დარღვევაზე.

მეორე ჩაკრის ფუნქციაა ემოციებისა და გრძნობების არსებობა და მისი გამოხატვა, კრეატიულობა, შემოქმედებითობა, რეპროდუქცია და სექსუალურობა. ის წარმოადგენს სექსუალურობის, სიამოვნების განცდისა და მიღების წყაროს. პასუხს აგებს ყველა იმ შეგრძნებაზე და ემოციაზე, რომელსაც ადამიანი განიცდის. როცა ეს ჩაკრა მუშაობს, ადამიანი ღიაა გრძნობების მიმართ. მას ჯანსაღი შეხედულებები და დამოკიდებულებები აქვს სექსის მიმართ.

ჩაკრის სწორი ფუნქციონირებისას ადამიანი გულახდილია და არ იბოჭება საკუთარი ემოციებისა და გრძნობების დაფიქრისებისას. ასევე ხდება შემოქმედებითად აქტიური, იღვიძებს მასში კრეატიული იდეები და მზად არის, რომ იმოქმედოს. თუ ჩაკრა დაუბალანსებელია, ადამიანს უჭირს საკუთარი პრინციპების დაცვა. ამ დროს ხშირია ლალატი, გაურკვეველობა, საკუთარი სხეულის მიზლი (გაშიშვლების შიში) და სხვა სექსუალური შიშები.

დაზიანებული ჩაკრის არსებობის შემთხვევაში ადამიანს აქვს პრობლემები ურთიერთობებში. ფიზიკურ დონეზე კი რეპროდუქციული პრობლემები უჩნდება. ამ ჩაკრაზე პოზიტიურად აისახება თუ მიიღებთ ნარინჯისფერი



შეფეროლობის პროდუქტს, მაგალითად: თორთოხალს, მანდარინს, სტაფილოს, მანგოს, ატამს, გარგარს, ნესეს, გოგრას, პაპაიას, ნებისმიერი სახის თხილეულს და ყველს.

სვადჰისტანა წყლის სტიქიას განეკუთვნება. შესაბამისად, წყალთან სიახლოვე ასევე დადებითი შედეგების მომტანია. სვადჰისტანა ჩაკრის ფერია ნარინჯისფერი, წარმოდგენილია წყლის ელემენტით, მისი ფუნქციაა სურვილი, სიამოვნება, სექსუალურობა, გამრავლება, შინაგანი მდგომარეობაა - გრძნობები, ხოლო გარეგანი მდგომარეობაა - სითხე.

### **მესამე ჩაკრა - მანიპურა**

მესამე ჩაკრას მზის წნულის ჩაკრას უწოდებენ. ის მდებარეობს მკერდს ქვემოთ, დაახლოებით კუჭის არეში. იგი მზის სინათლისა და სითბოს ენერჯის მომტანია ადამიანისათვის, პასუხისმგებელია ნებისყოფის გამომუშავებაზე, გვაძლევს გზას და მიმართულებებს. როდესაც ადამიანი შფოთავს, აფორიაქებულია, სწორედ ამ ჩაკრის ნაწილში ხდება უარყოფითი განცდების პულსაცია. როცა დარღვეულია ეს ჩაკრა, ადამიანი მარტივად ეთანხმება სხვის აზრს და თავის შეხედულებებს არ ააშკარავებს, განიცდის მარტოობას, არ ენდობა სამყაროს. როდესაც ეს ჩაკრა სწორად ფუნქციონირებს ადამიანს შეუძლია გამოხატოს საკუთარი ინდივიდუალიზმი და დაიცვას პირადი საზღვრები. ზოგჯერ ხდება ამ ჩაკრის ჰიპერაქტიურად გამოვლინება, ასეთი ადამიანები არიან მანიპულატორები. ამ ჩაკრის დაბალანსება ხდება ზემოთ ჩამოთვილ მდგომარეობებზე დაკვირვებით და საკუთარი თავის შესწავლით.

მანიპურა გამოხატავს ადამიანის ეგოს. უზრუნვე-

ლყოფს ადამიანის მოთხოვნილებებისა და მისწრაფებების გადაცემას სამყაროსთვის. ის ცეცხლის სტიქიას მიეკუთვნება. მისი მეშვეობით ითვისებს ადამიანი ცოდნას და შემდეგ ფიქრობს, ანალიზებს და მსჯელობს საკუთარი შეხედულებების შესაბამისად. როცა მანიპურა დაბალანსებულად მუშაობს, ადამიანი გაწონასწორებული და მიზანსწრაფულია, აქვს დასახული გეგმები და მიზნები, რომელთა შესრულებასაც აპირებს. თავს გრძნობს წარმატებულად და ფიქრობს, რომ მიუხედავად წინააღმდეგობებისა, ყველაფერი გამოუვა.

როცა ჩაკრა დაუბალანსებელია, ადამიანს მანიპულატორული და ძალაუფლებისადმი არაჯანსაღი მიდრეკილება აქვს. ხდება ეგოცენტრული და მოთხოვნილებების დაუკმაყოფილებლობის შემთხვევაში ეუფლება აგრესია, დაბნეულია, ფიქრობს, რომ ვერაფერს და ვერაფერი დაეხმარება და უჭირს ემოციების კონტროლი. ამ ჩაკრის დაზიანების პირველი ნიშანია დიაბეტი, რადგან უკმაყოფილების გრძნობას ამ დაავადების გამოწვევა შეუძლია. როცა ადამიანი უკმაყოფილოა, ეს პირდაპირ უკავშირდება მანიპურას დაუბალანსებელ მდგომარეობას. მანიპურა ჩაკრის ფერია ყვითელი, წარმოდგენილია ცეცხლის ელემენტით.

### **მეოთხე ჩაკრა - ანაჰატა**

მეოთხე ჩაკრა არის გულის ჩაკრა. ანაჰატა მდებარეობს გულ-მკერდის არეში და პასუხისმგებელია ნებისმიერი სახის ურთიერთობებზე. როდესაც ეს ჩაკრა არის გახსნილი, ადამიანს შეუძლია სხვა ადამიანისთვის გრძნობების გაზიარება, ემპათია. როდესაც ჩაკრა ჩაკეტილია, ადამიანი არ აფასებს და ვერ იღებს საკუთარ თავს

ისეთს, როგორც არის, არ შეუძლია პატიება, აქვს ეგო-ისტური გამოვლინებები და საკუთარ თავში ჩაკეტილია. გულის ჩაკრის დამუშავება შესაძლებელია პატიებისა და ემპათიის უნარის გამომუშავებით.

ეს ჩაკრა პასუხისმგებელია გრძნობებზე როგორებიცაა: სიყვარული, მზრუნველობა, ერთგულება, თანაგრძნობა, ჰარმონიულობა, მიმტევებლობა. მისი ფუნქციაა ადამიანებს შორის კონტაქტის დამყარება, ადაპტაცია და ემოციების გაცემა-მიღება.

როცა ანაჰატა აქტიურია, ადამიანს აქვს თავისუფლების შეგრძნება, არ იბოჭება, ხდება კომუნიკაბელური, გულახდილი და სამართლიანი. მათთვის, ვისაც ამ ჩაკრის დაბალანსება სურს, რეკომენდებულია მწვანე ფერის საკვები: ვაშლი, კივი, მწვანილი, ბროკოლი, კომბოსტო, კიტრი, ლაიმი, მწვანე ლობიო, ბულგარული წიწაკა, ავოკადო, ბარდა, წყალმცენარეები, მწვანე ჩაი და სხვა.

ანაჰატა ჩაკრის ფერია მწვანე, წარმოდგენილია ჰაერის ელემენტით, მისი ფუნქციაა სიყვარული, შინაგანი მდგომარეობაა - თანაგრძნობა და სიყვარული, ხოლო გარეგანი განსახიერებაა - აირი.

### **მეხუთე ჩაკრა - ვიშუდჰა**

მეხუთე ჩაკრა არის ხორხის ჩაკრა, განთავსებულია კისრის არეში. ეს ჩაკრა გვეხმარება, რომ გამოვხატოთ შინაგანი სურვილები, ვერბალურად და ფიზიკურად, სხეულის ენის საშუალებით. როცა ადამიანს ეს ჩაკრა აქვს ჩაკეტილი, ის დაბნეულია საუბრის მომენტში, ამბობს ბევრ ცყუილს, აკრიტიკებს საკუთარ თავს და სხვებს. ეს ჩაკრა განსაზღვრავს: კომუნიკაბელურობას, ინტეგრაციის უნარს, მჭევრმეტყველებას, გამოხატვის უნარს, ყვე-

ლაფერი ეს ვიშუდჰას სწორი მოქმედებისას ვლინდება. გამოიხატება საკუთარი თავისა და პირადი ცხოვრების მიმართ პასუხისმგებლობის გრძნობაში. ადამიანს ესმის, მისი მოქმედებები, აზრები და სურვილები როგორ მოქმედებენ გარშემო მყოფებზე. ხორხის ჩაკრის ჰარმონიული მუშაობისას ადამიანი უკეთ მართავს ფიზიკურ სხეულს. ამ ჩაკრის დათრგუნვას უკავშირდება ასთმა და ბრონქიტი. როგორი უცნაურიც არ უნდა იყოს, ვიშუდჰა ხშირად ითრგუნება კრიტიკის დროს. კრიტიკა, საერთოდ, დაკავშირებულია მანიპურის უკმარისობასთან. კრიტიკა, ეს არის საკუთარი აზრის ჰიპერგამოხატულება. ადამიანს არაავინ ეკითხება, მაგრამ ის გამოხატავს თავის აზრს.

ვიშუდჰა ჩაკრის ფერია ცისფერი, წარმოდგენილია ბგერის ელემენტით, მისი ფუნქციაა ურთიერთობები, შემოქმედება, შინაგანი მდგომარეობაა იდეების სინთეზი, სიმბოლოების შექმნა, ხოლო გარეგანი განსახიერებაა ვიბრაცია.

### **მეექვსე ჩაკრა - აჯნა**

მეექვსე ჩაკრა არის მესამე თვალის ჩაკრა, ის მდებარეობს ტვინის ნახევარსფეროებს შორის. ბიოლოგიურად ამ ჩაკრის შესაბამის ჯირკვალს ეპიფიზს უწოდებენ და არის ინტუიციის გამომხატველი. ამ ჩაკრის საშუალებით ადამიანს აქვს უნარი, ამოიყნოს სხვა ადამიანის სურვილები და გრძნობები. ამ ჩაკრის დაზიანებით შეიძლება ადამიანს მხედველობის პრობლემები შეექმნას ან ვერ შეძლოს, მოუსმინოს შინაგან ხმას. ამ დროს ადამიანმა კონკრეტული კითხვები უნდა დაუსვას საკუთარ თავს და კონკრეტული პასუხები ეძებოს.

ეს ჩაკრა მართავს ყველა პროცესს, რომლებიც და-

კავშირებულია აღქმასთან, მეხსიერებასთან, აზროვნებასთან, ანალიზთან, შეგრძნებებთან. პასუხს აგებს სამყაროს აღქმაზე. საუკუნეების განმავლობაში ადამიანები ამ პატარა ნაწილის გააქტიურებას ცდილობდნენ. დღემდე მოღწეულია მისი გააქტიურების რამდენიმე ტექნიკა. საკვები, რომელიც ჩაკრის დაბალანსებაში დაგეხმარებათ არის: იასამნისფერი ყურძენი, მაყვალი, ბადრიჯანი, შავი ქლიავი, ქიშმიში, იასამნისფერი კარტოფილი, იასამნისფერი კომბოსტო, შოკოლადი, ლავანდა, არომატიზებული ჩაი იასამნისფერი ხილით დამზადებული.

აჯნა ჩაკრის ფერია ლურჯი, წარმოდგენილია სინათლის ელემენტით.

### **მეშვიდე ჩაკრა - საჰასრარა**

მეშვიდე ჩაკრა არის გვირგვინოსანი ჩაკრა და თავის ქალისგან ოთხი თითის დაშორებით მდებარეობს. ის ამყარებს კოსმოსთან კავშირს და აერთიანებს ყველა ჩაკრას.

მეშვიდე ჩაკრა არის გამტარი და დამაკავშირებელი ღვთიურ სამყაროსთან/კოსმოსთან. ეს ჩაკრა აძლევს ადამიანს საშუალებას, დაინახოს პირად საქმიანობაში მნიშვნელოვანი დეტალები. როდესაც დაზიანებულია მეშვიდე ჩაკრა, ადამიანი ხდება ძალიან მგრძობიარე ხმებთან და სხვადასხვა მანათობელ სისტემასთან მიმართებაში, დარღვეული აქვს ძილი, შფოთავს, ესიზმრება კომპარები.

გვირგვინოსანი ჩაკრის სწორად ფუნქციონირება აძლევს ადამიანს საშუალებას, იყოს საკუთარ თავში გარკვეული. ის განსაზღვრავს შინაგან და გარეგან სილამაზეს, სულიერებას და სამყაროსთან კავშირს/ნეტარებას. როცა ჩაკრა დაბალანსებულია სულს ვერწყმით, ვაღწევთ სრულყოფილებას, ვგრძობთ აბსოლუტს და ვაანალი-

ზებთ ჩვენს მიზნებსა და არსს. განვიცდით შინაგან ბედნიერებას. ვაფასებთ და ვაანალიზებთ სამყაროს ბუნებრიობას და მის ძალას/კავშირს, რომელიც ჩვენში აისახება. როცა ჩაკრა დაუბალანსებელია, მარტივი დავალებაც კი შეიძლება რთული შესასრულებელი გახდეს. საჰასრარა ჩაკრის ფერია იასამნისფერი, წარმოდგენილია აზრის ელემენტით, მისი ფუნქციაა გაგება.

### 3.6. სულიერი ენერჯის განვითარება - სულის ევოლუცია

სამყაროს განზომილებებზე, სულის ევოლუციაზე და ცნობიერების დონეებზე შეხედულება შეგვეცვალა, ჩვენი მენტორის, თამარ კვარაცხელიას, ერთ-ერთ საავტორო ტრენინგში მონაწილეობის დროს, სადაც ჩვენი ცნობიერების „გაფართოება“ მოხდა „კოლექტიური აზროვნების“ დონეზე. გავაცნობიერეთ, რომ ჩვენ, როგორც ინდივიდები, არ ვართ მხოლოდ ეგო, არამედ ვართ „უმაღლესი მე“ ანუ სული მისიით/დანიშნულებით.

ცხოვრებისეულ ტკივილს, იმედგაცრუებას და მარცხს თუ რესურსად გამოვიყენებთ, შეგვიძლია ცნობიერების გაზრდა. „გამოთხიზლების“ დროს ადამიანი უბრუნდება საკუთარ ნამდვილ მეს, ყველა მარცხს და წარუმატებლობას აქცევს ფასდაუდებელ გამოცდილებად და წარმატების საწინდრად. ეს „გამოთხიზლება“ კი ცნობიერებას ათავისუფლებს დედამიწის მესამე განზომილების მატრიცისგან.

მეოთხე განზომილებაში გადასვლით ადამიანში იწყებს გაღვივებას „სულის მარცვალი“. ადამიანი ხდება

საკუთარი ცხოვრების შემოქმედი, იწყებს ახალი ცოდნის აღმოჩენას, ცხოვრებას აგრძელებს მადლიერების და უპირობო სიყვარულის ენერჯით. ახალი ცნობიერებისთვის საწყისი და უმნიშვნელოვანესია „გარდამავალი კოდი“ - მადლიერება და სიყვარულის გენერირება ყოველდღიურობაში.

საკუთარი თავის, ცხოვრების და სამყაროს მიმღებლობით, უპირობო სიყვარულით, მადლიერებით თითოეულ ჩვენთაგანს შეგვიძლია ცნობიერების ხარისხის დონე გავზადროთ და გადავიდეთ მესამე აზროვნების ცნობიერებიდან მეოთხე და მოგვიანებით, მეხუთე განზომილებებში. ჩვენ წარმოვადგენთ უმაღლეს სულს, გონებას და სხეულს. ჩვენი აღქმა და თვალთ დაანახული ფიზიკური სამყარო ჩვენი „სხეულის პროექციაა“, „ჰალოგრამული გამოსახულებაა“. ჩვენს გონებას აქვს უნიკალური თვისება, რაღაც ახალი შექმნას, ხოლო ჩვენი უმაღლესი ცნობიერება/სული კი სასიცოცხლო ენერჯიაა, რომელიც ამაში გეხმარება.

წარმოიდგინეთ, რომ თეთრ ტილოზე ასრულებთ ნახატს. თეთრი ტილო შესაძლებლობების ღვთიური, კვანტური სივრცეა, ხოლო სული არის თავისი მისიით, გარდმოსახული სხეულში. თქვენი „პიროვნული ნებელობა“ არის ის დამკვირვებელი (მხატვარი), რომელიც ამ ტილოზე ქმნის ნახატს (საკუთარ ცხოვრებას), ეს კი არის დამოკიდებული იმაზე, რომელ ფერებს გამოიყენებს მხატვარი. მხატვარს ყოველთვის აქვს ტილო „შესაძლებლობების ღვთიური, კვანტური ველი“, მხოლოდ მისი აზრები და ემოციები განაპირობებს შედეგს შექმნის თუ ასლს.

სხეული სულისთვის ერთგვარი „სკაფანდრია“. ამის გააზრებით ნათელი ხდება, რომ ჩვენ უფრო მეტი ვართ,

ვიდრე ჩვენი სხეული და გონებაა. ჩვენი არსი, ძალა და ყველანაირი რესურსი ჩვენს სულიერ/ღვთაებრივ საწყისშია, რომელიც დედამიწაზე მოვიდა, რათა გამოცდილება მიიღოს, გახდეს შემოქმედი და გადავიდეს მაღალ განზომილებაში.

ჩვენი ემოციები, რომლებიც არსებული ცხოვრებისეული პრობლემებით თუ წინააღმდეგობებით არის გამოწვეული, ჩვენივე „ზრდის ფაქტორია“. შეგვიძლია, გულის „მოსმენით“ გავიგოთ, რომელი ემოცია მოგვიტანა მან, რადგან ყველა ემოციას რაღაც მნიშვნელოვანი ინფორმაცია მოაქვს ჩვენთვის. გონების „მოსმენით“ ვიგებთ, რა შედეგის მიღება გვსურს. ემოციის „მოსმენით“ კი ვიგებთ, სულის დანიშნულებას მივყებით, თუ ვიბრაციულად დაბალ სიხშირეზე ვიმყოფებით.

ჩვენი მოცემულობიდან გამომდინარე „გვწყურია“ სულის ევოლუცია. როდესაც ამ ყველაფერს ადამიანი საკუთარ თავზე გამსცდის და გააცნობიერებს, მიხვდება, რომ ყველაფერი, რაც აქამდე იყო, ილუზიაა და რაც იქნება, ისიც ილუზიაა, რადგან ადამიანს „დრამებში“ უწევს ცხოვრება. ადამიანი საკუთართავში არსებულ უპირობო სიყვარულის ენერჯიას კარგად ვერ შეიცნობს იმ მიზეზით, რომ მატერიალურ სამყაროში დეტალებზე ორიენტირებულია. ამ შემთხვევაში ადამიანი ვერ დაიჭერს წამსაყ კი, რომელიც რეალობაში ამყოფებს. მეტი დრო უბრალოდ არ გვაქვს, ვცხოვრობთ აქ და ახლა, ამ წუთას და არა გუშინ ან ხვალ.

*„როგორც კი აღმოაჩენ, რომ გონებაში არსებულ „ხმას“ პრეტენზია გაუჩნდა, „შენად იწოდებოდეს“ და გახდეს შენი ცხოვრება, გამოფხიზლდები და მიხვდები, რომ არ ხარ მხოლოდ ფიქრებით და აზრებით მორბენალი*



გონება. შენ ვაყილებით მეტი ხარ, ვიდრე შენი ფიქრები, შენ შენი სხეულიც კი არ ხარ, შენ ხარ თეთრი ეკრანი და არა ფილმი, შენ ცა ხარ და არა ღრუბელი, შენ ოკეანე ხარ და არა ტალღები, შენ უფრო მეტი ხარ, შენ ხარ ის, ვინც ამ ყველაფერს აკვირდება, აცნობიერებს, ქმნის, შენ ხარ შემოქმედის ღვთაებრივი პოტენციალი". (თამარ კვარაცხელია)

როგორც სხეულს უნდა საკვები/საზრდო, ასევეა მნიშვნელოვანი სულიერი საზრდოს მიღება - შინაგან სიმშვიდესთან კავშირი, რომლამდეც სხვადასხვა საშუალებით მივდივართ, ზოგი ლოცვით ახერხებს ამას, ზოგი - მედიტაციით, ზოგი - ოთხთავიანი სუნთქვით და სხვა.

როდესაც შინაგან სამყაროსთან კავშირი მჭიდროა, ადამიანი ყოველდღიურობაში უფრო აქტიურია, წარმატებულია, უფრო ხალისით და პროდუქტიულად აკეთებს რუტინულ საქმიანობას, მაგრამ როცა პირიქით ხდება, არის ქაოსში, გრძნობს მოუსვენრობას, აფორიაქებულია, აქვს ნეგატიური ფიქრები.

საკუთარ თავთან/ჩვენს შინაგან სამყაროსთან ურთიერთობისთვის არ არის აუცილებელი, ყოველდღიურად დიდი დრო გამოვყოთ, ზოგჯერ ათი წუთიც კი პროდუქტიულია, თუ მაქსიმალურად ვფოკუსირდებით და გვეცოდინება, რა შედეგის მისაღებად უნდა გამოვიყენოთ ეს დრო. აქცენტი უნდა გავაკეთოთ იმაზე, რა არის სულისთვის სიხარულის, გამოცდილების, ევოლუციის მომტანი. გამოსავალი არის, მოვირგოთ „დამკირვებლის როლი“ ანუ გვერდიდან შევხედოთ საკუთარ ქმედებებს, აზრებსა და ემოციებს. როდესაც განსაცდელში ვართ, ვირგებთ მსხვე-

რპლის როლს, რომელიც ხელს გვიშლის სწორად აღვიქვათ ჩვენი ფიქრები, ემოციები და ქმედებები. საკუთარ თავთან მუშაობის დროს შემოგვაქვს დამკვირვებლის როლი, რომელიც გულისხმობს, რომ ჩვენს ფიქრებს, ემოციებს და ქმედებებს ისე ვაკვირდებით, თითქოს ჩვენ არ გვეკუთნოდეს.

შინაგანი სიმშვიდის აღმოჩენა და მასთან დაკავშირება იმდენად ნაყოფიერ შედეგს გვაძლევს ცხოვრებაში, რომ რთულია, მისთვის დრო ვერ გამოვნახოთ. საწყის ეტაპზე არაა აუცილებელი, რუტინულ ცხოვრებაში რაიმე ცვლილება შევიტანოთ. ეს უნდა მოხდეს ყველანაირი დაძაბულობისა და ძალდატანების გარეშე. თანდათანობით ჩვენი შინაგანი სიმშვიდე გავლენას მოახდენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე და სრულიად სხვა ცნობიერებით დავიწყებთ მის დანახვას. ადამიანი უფრო მშვიდი, ლალი, თავდაჯერებული, ენერგიული, პასუხისმგებლობით სავსე ხდება. უფრო მარტივი ხდება ცხოვრებისეულ გამოწვევებთან გამკლავება მშვიდად, ყოველგვარი დესტრუქციული პროგრამის გარეშე. ფიქრები ხდება პოზიტიური, ადამიანი სწავლობს საკუთარი თავის მართვას.

შინაგანი სიმშვიდის მოპოვებით გამოლვიძებას იწყებს მიძინებულები უნარები, რომლებიც ყველა ადამიანშია. როდესაც ადამიანს აქვს შინაგანი სიმშვიდე, ნებისმიერ საქმეს უკეთესად ასრულებს.

„მიმღებლობა“ უპირველესია საკუთარ თავთან ჰარმონიისა და სულის ევოლუციისათვის. ცხოვრება ყველას უმზადებს გარვეულ განსაცდელს, ის უნდა გავიაროთ, გავიზარდოთ, გამოცდილება მივიღოთ და გავძლიერდეთ. თითოეულ ტკივილს მოყვება სიხარული, დღეს - ღამე და ა.შ. ასეა მოწყობილი ჩვენი არსებობა დუალურ სამყაროში.

როში და ამის მიუღებლობა მხოლოდ სტრესის, დეპრესიის, შფოთვის, ავადმყოფობის მიზეზად იქცევა.

იმის შიშით, რომ სიმშვიდეს დაეკარგავთ, შეცდომას დაუშვებთ და არასწორად მოვიქცევით, ხშირად ადამიანები ვირჩევთ სრულ უმოქმედობას, რაც ასევე არასწორია. ჩვენივე დაშვებული „შეცდომები“ გვაძლიერებს, გვასწავლის და ცხოვრებისეულ გამოცდილებას გვაძლევს. უმოქმედობაში ყოფნით ადამიანი სხეულს, გონებას და სულს ერთ ადგილზე ამყოფებს. განსაცდელში ყოფნის დროს არ უნდა ჩავარდეს ადამიანი მსხვერპლის როლში, რადგან ეს მდგომარეობა ხელს შეუშლის, გამოვიდეს „ჩაკეტილი წრიდან“.

შეგვიძლია, სულის ევოლუცია სამ ნაწილად დავეყოთ: პირველი ეტაპი არის მომზადების (დაკვირვება საკუთარ ფიქრებზე, აზრებსა და გრძნობებზე), მეორე არის „შინაგანი სინათლის“ დანახვა ანუ „გასხივოსნება“, ხოლო მესამე ეტაპი კი არის მაღალვიბრაციულ სიხშირესთან კავშირის დამყარება. ამ ეტაპების გავლა უწევს ადამიანს, როცა დაუშვებს, რომ იგი, გარდა სხეულისა და გონებისა, კიდევ წარმოადგენს „უმაღლეს ცნობიერებას“, რომელიც მართავს ფიზიკურ, მენტალურ, ემოციურ, ეთერულ და სხვა სხეულებს, ამ მატერიალურ სამყაროში.

როდესაც ადამიანები მხოლოდ ცხოველური ინსტიქტების დაკმაყოფილებაზე ანუ ჭამაზე, გამრავლებაზე და სექსზე არიან ორიენტირებულები, სულიერი სხეულის განვითარებაზე არ ზრუნავენ, იმყოფებიან დაბალვიბრაციულ სიხშირეზე, რომელიც ცნობილია, როგორც სამი ექვსიანის ცნობიერება.<sup>16</sup>

16 3.6. ქვეთავის ინფორმაცია დამუშავებულია წიგნი „გნოზისის“ მიხედვით.

ჩაკრალური სისტემის მიხედვით, თუ არ არის მეორე ჩაკრა განვითარებული სწორად, მაშინ ხდება ამ ჩაკრის ენერჯის მიმართვა მხოლოდ ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. მეორე ჩაკრის განვითარების გარეშე გამოირიცხულია ზედა ჩაკრების განვითარება. მესამე ჩაკრის დონეზე ადამიანი იწყებს ზრუნვას ჯანმთელობაზე და აქცენტს აკეთებს ჯანსაღი ცხოვრების წესზე. ამ დონეზე ადამიანს უამრავი დადებითი და უარყოფითი ამბიცია ამოძრავებს. მეოთხე ჩაკრის დონეზე ადამიანი ორიენტირებულია მენტალურ, ემოციურ სხეულებზე და მისთვის მნიშვნელოვანი აღარ არის მხოლოდ ფიზიკური სხეულის სილამაზის სტანდარტი. მეხუთე, მეექვსე და მეშვიდე ჩაკრების შემთხვევაში ძირითადი აქცენტი კეთდება არა ფიზიკურ, არამედ სულიერი სხეულის განვითარებაზე.

ჩაკრების დონეზე ამგვარი განვითარება მიმდინარეობს მენტალური სხეულის „გათართობით“, რომლის დროსაც ადამიანი თავს უკავშირებს რომელიმე სტრუქტურას (ეგრეგორს). ყველაზე დაბალვიბრაციული სიხშირის დონეზე მყოფი მენტალური ცნობიერება ანუ „სამი ექვსიანი“ გამოირჩევა ეგოიზმით და სხვებისგან დისტანცირებულია, მისთვის მთავარია ცხოველური ინსტიქტების დაკმაყოფილება და თვითგადარჩენა. განვითარების შემდგომ ეტაპზე მყოფი ადამიანისთვის მთავარი არის საკუთარი ოჯახი და სახლი. შემდგომ საფეხურებზე ცნობიერება უფრო „ფართოვდება“ და ადამიანის „თვითრეტლექსია“ უკავშირდება არა მხოლოდ საკუთარ თავს და ოჯახს, არამედ საკუთარ ქალაქს, ქვეყანას, კაცობრიობას და სრულიად პლანეტას. ასეთ დონეზე მყოფი ადამიანი გრძნობს კავშირს საკუთარ ქვეყანასთან და ამ დროს სა-

ზღვრები ადამიანსა და ქვეყანას შორის წაშლილია, ანუ ადამიანი აცნობიერებს, რომ ქვეყანა, რომელშიც ცხოვრობს, მისია და თავადაც ამ ქვეყნის ნაწილია - „მე და ჩემი სამშობლო ერთი ვართ“. შემდეგ საფეხურზე მოდის ცნობიერების „გათართობა“ კაცობრიობის ევრეგორის დონეზე. ამ დონეზე ადამიანი „თვითრეფლექსიას“ ავლენს ყველა ადამიანთან მიმართებაში. ეს დონე გამოხატავს მატერიალურ ცნობიერებას, მაგრამ ახლოს არის „უმაღლეს ცნობიერებასთან“ შემდეგ საფეხურზე ადამიანის ცნობიერების „გათართობა“ ხდება პლანეტარული მასშტაბით ადამიანიდან დაწყებული ცხოველების, მცენარეების და მინერალების კატეგორიით დასრულებული. ამ ეტაპზე ჩნდება ძლიერი ემპათია ადამიანების, ცხოველების, მცენარეების და მინერალების მიმართ. ეს გრძნობა იმდენად ძლიერია, რომ ადამიანის ემოციები მის გარშემო ყველაფერს უკავშირდება. ამ მოცემულობაში მყოფი ადამიანი ზრუნავს ადამიანებზე, ბუნებაზე, ცხოველებზე, მცენარეებსა და მინერალებზე. ეს განცდა გაუსაძლისია და ძნელია ასეთი თანაგრძნობით ცხოვრება, მაგრამ სწორედ ამ „ტანჯვიდან“ ხდება „უმაღლეს ცნობიერებამდე“ მისვლა, ანუ „მე-5 განზომილებაში“ გადასვლა. ამ განზომილებაში „მეს“ ინდივიდუალობის აღქმა და სულიერი ხედვა ფართოვდება.

ადამიანის „სულიერი ხედვა“ იხსნება ეთერულ შრეზე, სადაც შესაძლებელი ხდება ბიოველების დანახვა, მაგალითად, ადამიანის აურა და დაავადებები, რომლებიც ბიოველში ჩანს სხვადასხვა ფერით. ჩაკრალური სისტემის მიხედვით თუ მივყვებით, ყველაზე დაბალვიბრაციული სიხშირის ფერია წითელი, ხოლო მაღალვიბრაციული სიხშირის - იისფერი. როცა ადამიანის აურა გასასუფთა-

ვებელია, ჩნდება დაავადებები და ბიოველში ეს დაავადებები ჩანს წითელ, შავ და ნაცრისფერ ტონალობებში, ხოლო როცა ენერგეტიკა ძლიერდება, გამოსხივება ხდება იისფერი, თეთრი, ცისფერი და ოქროფერი.

ეთერულ შრეზე ერთ-ერთი მთავარი ეტაპი, რომელიც ადამიანმა სულიერი განვითარების დროს უნდა გაიაროს, არის ენერგომკურნალობის და ბიოველის აღქმა, ამ უნარის განვითარება ხდება ეთერულ შრეზე. შემდეგი ეტაპი კი არის ასტრალური სხეულის განვითარება, რომელსაც წინაპირობად აქვს ეთერული სხეულის განვითარების ეტაპები, რომელთა გარეშე ცნობიერების ამაღლება საშიშიც კია, რადგან ასტრალურ შრეზე გვხვდებიან „უსხეულო“ ცოცხალი არსებები, რომელთა ამოცნობა შესაძლებელია მხოლოდ მათი ენერგეტიკის (მაღალვიბრაციული ან დაბალვიბრაციული) გარჩევით. ასტრალურ შრეზე ყოფნის დროს ადამიანი აცნობიერებს, რომ ბოროტებასთან ბრძოლით უფრო გააძლიერებ ბოროტებას, ამით „გამოკვებავს“ ნეგატიურ ენერგიას.

ცნობიერების მეხუთე დონეზე ადამიანი იწყებს უმაღლესი ინდივიდუალობის აღქმას ანუ ამყარებს უმაღლეს ცნობიერებასთან კავშირს. ცნობიერების მეექვსე დონეზე ინდივიდუალობა გარკვეულ დონემდე იკარგება, ანუ ხდება კოლექტიური ცნობიერების ჩამოყალიბება. მეშვიდე დონეზე კი ადამიანი გრძნობს სულიერ ჰარმონიას.

ადამიანის ვიბრაციული სიხშირე იზრდება სულიერი განვითარების შედეგად. ვიბრაციების აწევა საკმაოდ შესამჩნები ხდება ყოველდღიურობაში, თუნდაც ურთიერთობებში. ალბათ, გქონიათ შემთხვევა, როცა შემაწუხებელი ხდება რომელიმე ადამიანთან კომუნიკაცია, ვისთან ურთიერთობაც ადრე სრულიად მისაღები იყო

თქვენთვის. ასეთ შემთხვევაში, თქვენი ვიბრაციული სიხშირე იზრდება და დაბალვიბრაციულ სიხშირეზე მყოფ ადამიანთან ურთიერთობის დროს, დალლისა და გამოფიტვის შეგრძნება გეუფლებათ. რთული ასატანი ხდება ნეგატიური ინფორმაციების მოსმენა, მუდამ მსხვერპლის როლში მყოფ ადამიანებთან კომუნიკაცია, უცნებურო სიტყვების მოსმენა და სხვა. ასეთი სიტუაციებში ყოფნა ადამიანისთვის ნელ-ნელა მიუღებელი ხდება და ცდილობს, შეამციროს განვითარების დაბალ სიხშირეზე მყოფ ადამიანებთან კონტაქტი, აღარ უსმენს ნეგატიურ ინფორმაციებს, კომფლიქტურ სიტუაციებს თავს არიდებს და სხვა.

სულიერი განვითარების საწყის ეტაპზე ადამიანი ვიბრაციული სიხშირის ამოცნობას სწავლობს. მარტივია, გაერიდო ნეგატიურ მოვლენებს და ადამიანებს, იცხოვრო შენთვის მისაღებ გარემოში, პირადი საზღვრების დაცვით. ეს სიმარტივე მხოლოდ იმიტომ არის, რომ ადამიანი გაძლიერდეს და არ შეეშინდეს განსაცდელის. ასე ლაღად და მარტივად მიმდინარეობს განვითარების დასაწყისი, მაგრამ, როგორც კი სულიერად ადამიანი ძლიერდება, აქედან იწყება მეორე ეტაპზე გადასვლა, სადაც ადამიანი იწყებს აქამდე მოპოვებული სულიერი გამოცდილების და მაღალი სიხშირის ვიბრაციების შენარჩუნებას, რადგან ამ ეტაპის გავლა უკვე აღარაა მარტივი და სასიამოვნო.

იწყება განსაცდელი უამრავი ფორმით: ავადმყოფობა, კონფლიქტები, გაჭირვება და სხვა. ადამიანი გრძნობს სასოწარკვეთილებას და „სწორ გზას“ ვეღარ ხედავს, რომელსაც მანამდე მიუყვებოდა. ეს ეტაპი იმდენი განსაცდელით არის სავსე, რომ ზოგჯერ მარტივი გამოსავლის ძიებასაც კი იწყებს ადამიანი. განვითარების მეორე ეტაპზე ადამიანს უწევს დავალვიბრაციულ სიხშირეზე „ჩა-

სვლა“, მაგრამ ეს არ უნდა იყოს „დაცემა“. ადამიანმა უნდა შეძლოს ამ სიხშირეზე იმ „სხივის“ შენარჩუნება, რომელიც პირველ ეტაპზე შემოვიდა მის ენერგეტიკაში. განსაცდელიდან გადარჩენილი კი სრულიად სხვა განწყობით და ძალით აგრძელებს ცხოვრებას. ამ ეტაპზე ადამიანი აცნობიერებს, რომ ერთ „გასხივოსნებულ“ ადამიანს შეუძლია, მის გარშემო დაბალივიბრაციულ სიხშირეზე მყოფი ადამიანების სიხშირე გაზარდოს.

## ცნობიერების დონეები

ცნობიერების პირველ განზომილებას მიეკუთვნებიან მინერალები, რომლებიც არიან ერთოჯრედლიანი ცნობიერებით. ალბათ, რთულია იმის გააზრება, მინერალს როგორ შეიძლება ჰქონდეს ცნობიერება, მაგრამ უნდა ვიცოდეთ, რომ ყველაფერს, რაც კი არსებობს სამყაროში, აქვს გარკვეული ცნობიერება. მინერალური ქვის ტარების შემთხვევაში სწორედ ამ მინერალის ცნობიერება ახდებას გავლენას ადამიანის ბიოველზე. ცნობიერების მეორე განზომილებას მიეკუთვნებიან მცენარეები, მესამე განზომილებას კი - ცხოველები, მწერები, ქვეწარმავლები, ფრინველები და სხვა. მეოთხე განზომილებას მიეკუთვნებიან ადამიანები, რომლებსაც აქვთ „მე ვარსებობ“ თვითგააზრება. მეოთხე განზომილებაში ადამიანს, სამყაროს დუალობიდან გამომდინარე, უწევს როგორც დადებით, ასევე უარყოფით ენერგიებთან შეხება. ამით ადამიანის „უმაღლესი მე“ ძლიერდება, იძენს გამოცდილებას და ემზადება ცნობიერების მეხუთე განზომილებაში გადასასვლელად.

ყველაზე დაბალი სიხშირის/დონის ცნობიერებაა „სამი



ექვსიანი", შემდეგ მოდის „ვიტალური ადამიანი“, რომელიც სხეულის შენარჩუნებით და თვითგადარჩენის ინსტიქტით არსებობს, მესამე დონეა ამბიციებსა და ვნებებს აყოლილი ადამიანი, ხოლო მეოთხე კატეგორიას კი მიეკუთვნება ინტელექტუალური ადამიანი, რომელიც უპირატესობას ანიჭებს გონებას/ინტელექტს.

ცნობიერების მეხუთე განზომილებაში ადამიანს ნაწილობრივ ებღუდება ფიზიკური სხეულის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება და თავისუფალი ნება, მისი მთავარი დანიშნულება ხდება „მსახურებაში ყოფნა“ მეხუთე განზომილების ცნობიერებაზე ამაღლებისას ადამიანი კავშირს ამყარებს „სულიერ მესთან“ და ძლიერდება „სულიერი ხედვა“, მიექცევა დონეზე „უმაღლეს ცნობიერებასთან“ ხდება კავშირის დამყარება, ხოლო მეშვიდე დონეზე ხდება გადასვლა „ღვთაებრივ ნაკადში“.

ცნობიერების მეხუთე დონეზე გადასვლის შემთხვევაში ადამიანებს მოუწევთ ახალ ევოლუციურ საფეხურზე გადასვლა. თუმცა უნდა აღვნიშნოთ, რომ ცნობიერების ამაღლებას ყველა ადამიანი ვერ შეძლებს და ამის დასაბალანსებლად მოუწევთ გარკვეულ ადამიანებს ცნობიერების მეშვიდე დონემდე გაზრდა. რომელიც დაეხმარება დაბალი ცნობიერების მქონე ადამიანებს, ავიდნენ ცნობიერების მეხუთე საფეხურზე.

დაბალი ცნობიერების დროს დედამიწაზე იზრდება სტიქიების რაოდენობა, ამაზე გავლენას ახდენს ნეგატიური ენერგია. როდესაც პლანეტის ეთერულ შრეზე ჩნდება დისბალანსი, ეთერული ველის დაბინძურების გამო ირღვევა სტიქიების მოძრაობა და სწორედ ეს ქმნის დისბალანსს, რომელიც გამოვლენილია ვულკანების, წყალდიდობების, მიწისძვრის, ქარიშხლების სახით. ამ

მდგომარეობას გლობალურ კლიმატურ ცვლილებებს უწოდებენ, იგი გამოწვეულია სწორედ ამ ნეგატიური ენერჯიების დაგროვებით დედამიწაზე. როდესაც კაცობრიობის ცნობიერება ამალღდება, ადამიანებს შეეძლებათ კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის გასუფთავება ნეგატიური ენერჯიისაგან. ამჟამად ბუნებრივად მიმდინარეობს ეს პროცესი და კატაკლიზმების სახით ხდება ნეგატიური ენერჯიის გასუფთავება/განეიტრალება.

## IV თავი - იერარქიის კანონი

### 4.1. სისტემური განლაგების მიმოხილვა

სისტემურ განლაგებაზე ვრცლად საუბრობს ბერტ ჰელინგერი, გერმანელი ფსიქოთერაპევტი. მას დიდი წვლილი მიუძღვის ოჯახური და სისტემური განლაგებების განვითარებაში. ბერტ ჰელინგერი დაიბადა გერმანიაში 1925 წელს, მან შეისწავლა თერაპიის სხვადასხვა მიდგომა, მათ შორის ფსიქონალიტიკა, ტრანსაქციული ანალიზი და გეშტალტთერაპია.<sup>17</sup> მან 1990-იან წლებში განავრცო აქამდე არსებული ცოდნა საგვარეულო ენერჯიებთან, რომელიც ცნობილი გახდა იერარქიული განლაგების სისტემის სახელით. ის დიდი ხნის განმავლობაში სწავლობდა ინდივიდებს და ოჯახებს. ბევრი ჩვენთან განი გაუცნობიერებლად იღებს დამანგრეველ ოჯახურ თვისებებს, რომლებიც მოდის იერარქიიდან.

სისტემური განლაგების მეთოდი ფართოდ გამოიყენება თერაპიულ ინსტიტუციებსა და ფსიქოლოგიურ კლინიკებშიც. თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ ეს სამუშაო არის გაცილებით მეტი, ვიდრე უბრალოდ თერაპიის მეთოდი.

განლაგების მეთოდი ეკუთვნის ავსტრიელ ექიმ-ფსიქოთერაპევტს იაკობ მორენოს. მან 1930 წელს ჩამოაყალიბა ე.წ. „ფსიქოდრამა“. ის თვლიდა, რომ თითოეული

17 ინფორმაცია აღებულია საიტიდან [www.hellinger.com](http://www.hellinger.com)

აღამიანი სოციალური სისტემის ნაწილია, რომელშიც კონკრეტულ როლს განასახიერებს. მან აღმოაჩინა, რომ კლიენტები თერაპიის ჯგუფში ამ როლების რეინსცენირებით თავიანთ კონფლიქტებს უკეთესად აცნობიერებდნენ და შემდეგ ურთიერთობაში არსებულ პრობლემებს მარტივად აგვარებდნენ.

სისტემური განლაგებების მეთოდოლოგიის განვითარებაში მნიშვნელოვანი წვლილი აქვს შეტანილი ვირჯინია სატირის საოჯახო ქანდაკებებს/ფიგურებს. იგი ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი თერაპევტი და მენტალური კვლევის ინსტიტუტის წევრი იყო. ამ მეთოდის გამოყენების დროს ოჯახის წევრებს სთხოვენ, რომ ურთიერთობები ერთმანეთთან ქანდაკებების/ფიგურების მეშვეობით განალაგონ. მსგავსი სახის განლაგებით შესაძლებელია დავინახოთ ოჯახში არსებული დესტრუქციული პროგრამები.

სისტემური განლაგების მეთოდი სათავეს იღებს სამხრეთ აფრიკიდან. ეს საკითხი შეისწავლა ბერტ ჰელინგერმა. ის იყო კათოლიკე მღვდელი, რომელიც ჩავიდა აფრიკაში როგორც მისიონერი და ცხოვრობდა იქ 16 წლის განმავლობაში. სამხრეთ აფრიკაში ყოფნის დროს იგი აკვირდებოდა ადგილობრივების ცხოვრების წესს, სტილსა და კულტურას. ზულუს ტომის წევრები სისტემურ განლაგებას იყენებდნენ, როგორც ცხოვრების წესს. ეს მეთოდი აღემატება ჩვენს კულტურულ წარმოდგენებს და სცდება საზღვრებს, ის დაფუძნებულია მიდგომაზე, რომ ოჯახს გააჩნია თავისი ენერგო-ინფორმაციული ველი, ამ ველს სხვადასხვაგვარად მოიხსენიებენ. მაგალითად ცნობიერების, მეხსიერების, მორფოგენული ველი.

## **მორფოგენული ველები**

რუპერტ შელდრეიკმა<sup>18</sup> შექმნა მორფოგენული, კვანტური/ენერგო-ინფორმაციული ველის თეორია, რომლის მიხედვითაც შესაძლებელია ადამიანების აზრების მატერიალიზაცია. თუ ადამიანი ატარებს პოზიტიურ აზრებს, მის ცხოვრებაში ამის შესაბამისი მოვლენები ხდება. ადამიანები ჩვენივე აზრებით ვქმნით სამყაროს, რომელშიც ვცხოვრობთ. შელდრეიკმა შენიშნა, რომ ადამიანს იმ ინფორმაციის ათვისება უმარტივდება, რომელიც ბევრმა ადამიანმა იცის. შელდრეიკმა ფორმების ველებს მორფოგენური ველები უწოდა. ეს ველები გავლენას ახდენს საგნების ფორმასა და სტრუქტურაზე. ადამიანის ტვინი ინფორმაციას კი არ ინახავს, არამედ ყველაფერს იღებს მორფოგენული/კვანტური ველიდან, რომლის მეშვეობითაც შეუძლია, დაუკავშირდეს ქვეყნობიერს და მიიღოს პასუხები მისთვის მნიშვნელოვან კითხვებზე.

## **სინდისის სახეები**

სისტემური და საოჯახო განლაგებების მიხედვით, არსებობს სინდისის სამი სახე ესენია: კოლექტიური სინდისი, ინდივიდუალური სინდისი და უნივერსალური/სულიერი სინდისი.

### **1. ინდივიდუალური სინდისი**

ინდივიდუალური სინდისი განასხვავებს „სუფთა სინდისს“ და „სინდისის ქენჯნას“. როდესაც სინდისი სუფთა გვაქვს, თავს კარგად ვგრძნობთ. თუ დავაკვირდებით, როდის გვაქვს სუფთა სინდისი და როდის განვიცდით სინდისის ქენჯნას, დავინახავთ, რომ სინდისი მაშინ გვეჭ-

ნის, როცა რაღაც ისეთს ვფიქრობთ და ვგრძნობთ, რაც ადამიანთა გარკვეული ჯგუფის ინტერესებს და მოლოდის არ ამართლებს, მაგრამ ვცდილობთ, ამ ჯგუფებთან კავშირის შეინარჩუნებას. სინდისი განსაზღვრავს ზიანდება თუ არა ჩვენი კავშირი და მიკუთვნებულობა ამ ადამიანებთან/ჯგუფებთან. სინდისი აღიქვამს, რომ ჩვენი ფიქრებით, გრძნობებით და ქმედებებით ამ ადამიანებს/ჯგუფებს ვშორდებით. მათთან კავშირის გაწყვეტის საფრთხეს კი შიშით პასუხობს. ამ შიშს ჩვენ, როგორც სინდისის ქენჯნას, ისე განივცდით.

როცა ჩვენი სურვილები, ფიქრები და ქმედებები თანხვედრაშია იმ ადამიანებთან, რომლებსაც თავს მივაკუთვნებთ, მაშინ თავს ვგრძნობთ მშვიდად და ვართ ჰარმონიაში. ჯგუფის წევრობა ჩვენზე დადებით გავლენას ახდენს და აღარ გვეუფლება შიშის შეგრძნება, რომ ჩვენ მიკუთვნებულობას დავკარგავთ და მარტონი დავრჩებით. მაშასადამე, ინდივიდუალური სინდისი გვაკავშირებს იმ ადამიანებთან და ჯგუფებთან, რომლებსაც დიდი მნიშვნელობა ენიჭებათ, რომ თავი კარგად იგრძნონ, რადგან ეს სინდისი მხოლოდ კონკრეტულ ადამიანებთან გვაკავშირებს და დანარჩენს გამორიცხავს, ამიტომ ის „ვიწრო სინდისს“ წარმოადგენს, რომელსაც ჩვენთვის ბავშვობაში დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა.

ბავშვი ყველაფერს აკეთებს, რომ თავი რაღაცის ან ვიღაცის წევრად/ნაწილად იგრძნოს, რადგან ამგვარი კავშირისა და მიკუთვნებულობის განცდის გარეშე ის თავს დაუცველად გრძნობს. ინდივიდუალური სინდისი უზრუნველყოფს ჩვენს გადარჩენას იმ ჯგუფებსა და ადამიანებთან, რომლებიც ასე მნიშვნელოვანია ჩვენი თვითგადარჩენისთვის. ინდივიდუალური სინდისი აიძულებს ადამიანს მიიღოს, სუბიექტური გადაწყვეტილებები.

## 2. კოლექტიური სინდისი

კოლექტიური/ჯგუფური სინდისი თავისი ზემოქმედებით ბევრად აღემატება ინდივიდუალურ სინდისს. მისი სწორი გაგება და აღქმა საშუალებას გვაძლევს, დავინახოთ ადამიანის ცხოვრებაში არსებული „ღინამიკა“. იგი გვიჩვენებს პრობლემების და სხვადასხვა საკითხის გამომწვევ ფუძისეულ მიზეზს, რომელიც შეიძლება ზოგჯერ ლოგიკურად არ იხსნებოდეს და ადამიანს გაუჭირდეს მისი გაცნობიერება. შეგვიძლია, კოლექტიური სინდისი აღვიქვათ, როგორც ჯგუფის, ოჯახის, საგვარეულოს და იერარქიის ველი.

კოლექტიური სინდისის მხედველობის არეში არის ოჯახი და ჯგუფი, როგორც ერთი მთლიანობა. ის ჯგუფის, ოჯახის გადარჩენას ემსახურება, თუნდაც ამისთვის ცალკეული ინდივიდის მსხვერპლად გაღება გახდეს საჭირო.

კოლექტიურ სინდისს გააჩნია შემდეგი კანონზომიერებები:

### • თანაბრობა

საგვარეულო სისტემის მიხევით, ყველა წევრს აქვს უფლება, იყოს თანაბარი. თუ რომელიმე წევრი ნებისმიერი მიზეზით ამ ჯგუფიდან „გაირიცხება“, მაშინ უნდა მოხდეს მისი ჩანაცვლება. ინდივიდუალურ სინდისთან შედარებით კოლექტიური სინდისი ამორალურია, ანუ ის არ განასხვავებს კეთილს და ბოროტს, დამნაშავეს და უდანაშაულოს. ის იცავს მის წევრობას ან ცდილობს ამ წევრობის აღდგენას. რა ხდება მაშინ, როცა საგვარეულოს რომელიმე ადამიანს წევრობაზე უარს ეუბნებიან? კოლექტიური სინდისი მას ოჯახის სხვა წევრით ჩაანაც-

ვლებს ისე, რომ ადამიანს ეს ყველაფერი არც ჰქონდეს გაცნობიერებული.

როგორ ვლინდება „ეს ჩანაცვლება“? ოჯახის სხვა წევრი საგვარეულოდან განდევნილს ლოიალობას გამოუცხადებს.

### **ინსტინქტი**

არსებობს საფრთხე, რომ ეს სინდისი ინდივიდად მივიჩნიოთ - თითქოს მას თავისი პირადი მიზნები აქვს. სინდისი ჯგუფური ინსტინქტივით მოქმედებს, რომელიც მხოლოდ ერთ მიზანს ესწრაფვის: გადაარჩინოს და აღადგინოს მთლიანობა. სწორედ ამიტომ, ის ბრმად ირჩევს ამ მიზნის მისაღწევ საშუალებებს.

### **მიკუთვნებულობა სიკვდილის მიღმა**

გარდაცვალების შემდეგ ადამიანი ეკუთვნის საგვარეულო სისტემას. კოლექტიური სინდისი ოჯახის გარდაცვლილ და ცოცხალ წევრებს თანაბარი სიყვარულით ექცევა. სიკვდილით ადამიანი თავის მიწიერ ცხოვრებას კარგავს და არა ოჯახის წევრობის უფლებას.

### **პრობლემა მხოლოდ სიყვარულით გადაიჭრება**

იერარქიული/საგვარეული სქემის მიხედვით, ნებისმიერი დესტრუქციული პროგრამა ნეიტრალდება უპირობო სიყვარულისა და მადლიერების ენერჯით, რადგან კოლექტიური სინდისი მოითხოვს თანაბრობის/თანასწორობის აღდგენას სიყვარულით.

### **დაბალანსება**

კოლექტიური სინდისი მოითხოვს საგვარეულოში



მოხდეს ნეგატიური სიტუაციის/მოვლენის განეიტრალება უპირობო სიყვარულით და მადლიერებით.

### **მონანიება**

ადამიანს არასწორი ქმედების ჩადენის შემდეგ აწუხებს „სინდისი“ და გამოსყიდვას ცდილობს მონანიებით, რომელიც ადამიანს უბიძგებს თვითგანადგურებისკენ და ტანჯვისკენ. „სინდისის ქენჯნის“ აღდგენის მსგავსი ფორმა დაშორებულია უპირობო სიყვარულს.

### **შურისძიება**

იგი წარმოადგენს ბალანსის აღდგენის არასწორ ფორმას, მისი საშუალებით ნეგატიური ენერგია უფრო მეტად „იკვებება“, მთლიანობაში კი ხდება მეტი ნეგატიური ენერგიის დაგროვება.

### **განკურნება**

„ეს არის ბალანსის აღდგენის სწორი ფორმა“, რომლის საშუალებითაც ხდება ნეგატიური ენერგიის განეიტრალება მადლიერებით, უპირობო სიყვარულითა და პატივით.

### **იერარქიულობა**

იერარქიის კანონის მიხედვით, უნდა იყოს დაცული იერარქია ყველგან და ყველაფერში, იქნება ეს ოჯახი, ბიზნესი, ურთიერთობები თუ სხვა.

ოჯახში პირველ ადგილზე არიან მშობლები (მამა, დედა) და შვილები, რომლებიც იერარქიის მიხედვით უნდა დალაგდნენ რიგითობით, ვინც პირველი დაიბადა (განურჩევლად სქესისა) მას აქვს იერარქიულად უპირატესობა დედმამიშვილებთან შედარებით.

## **უნივერსალური/სულიერი სინდისი**

სულის სინდისი დაკავშირებულია ადამიანის „უმალლეს მესთან“. როდესაც სულთან ჰარმონიაში ვართ, მაშინ თავს მშვიდად და კარგად ვგრძნობთ. უმაღლეს მესთან კავშირი არის სიყვარულისა და ერთი მთლიანობის აღქმა. როგორ განვიცდით სულიერი სინდისის ქენჯნას? დანაშაულის შეგრძნებით, ასეთ დროს შეიძლება ადამიანი დაიკარგოს საკუთარ თავთან ბრძოლაში და „დაშორდეს სულს“. როდის განვიცდით სულიერ ქენჯნას? როდესაც უპირობო სიყვარულის „გზიდან“ გადავუხვევთ, როდესაც სულის მოძრაობასთან ჰარმონია გვეკარგება, რის შედეგადაც გვაქვს განცდა, რომ მარტო ვრჩებით და სინდისი გვქეჯნის. „სულიერი სინდისი“ ცდილობს დაგვაბრუნოს „ნამდვილს მესთან“, ეს ყოველივე კი გვაბრუნებს სიმშვიდეში, სიყვარულსა და ერთიანობის განცდაში.

## **სინდისებს შორის განსხვავება**

ინდივიდუალური სინდისის არეალი შეზღუდულია. ის მხოლოდ გარკვეული ტიპის სიკეთეს და ბოროტებას აღიარებს, სხვა დანარჩენს კი გამოირიცხავს;

კოლექტიური სინდისი უფრო ფართოა და ჯგუფის ინტერესებს იცავს, ინდივიდუალური სინდისისგან განსხვავებით;

უნივერსალური/სულიერი სინდისს, წინა ორ სინდისთან შედარებით შეუძლია განასხვავოს სიკეთე და ბოროტება, მიკუთვნებულობა და უარყოფა.

სისტემური განლაგების გამოყენება საქართველოში ნელ-ნელა მკვიდრდება, როგორც ფუნდამენტურად, ასევე პრაქტიკულად. ამ სისტემის საშუალებით ადამიანები მუშაობენ საკუთარ საგვარეულოსთან და სქემების განლაგებით ბევრ მნიშვნელოვან ბლოკს ამუშავებენ. შეიძლება ითქვას, რომ ეს მიმართულება ქართული რეალობისთვის ახალია და ნაკლებად იყენებენ ადამიანები საკუთარ თავზე მუშაობის ინსტრუმენტად. სისტემური განლაგების არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ნებისმიერ ცხოვრებისეულ საკითხთან მიმართებაში აღმოვაჩინოთ ჩვენი კოგნიტიური უნარებისგან განსხვავებული ინტუიციური პერსპექტივა.

საქართველოში სისტემური განლაგების დანერგვასა და განვითარებაში დიდ როლს ასრულებს ბერტ ჰელინგერის მოსწავლე მოქმა ფეიქარი. მან ფუნდამენტურად შეისწავლა ეს მეთოდოლოგია და დღეს საკუთარ ცოდნას და უკვე მრავალწლიან გამოცდილებას სხვადასხვა ქვეყნაში ასწავლის.

სისტემურ განლაგებებთან მიმართებაში მოქმას თავდაპირველად დიდ ინტერესთან ერთად ამბივალენტური დამოკიდებულებაც ჰქონდა.

სწავლების პროცესში მან გააცნობიერა, რომ სისტემურ განლაგებასთან მუშაობა არის ინტუიციამზე და არა ლოგიკამზე დაფუძნებული პროცესი.

პროცესის დროს წარმოიქმნება ე.წ. მორფოგენეტიკური ველი, რომლის დროსაც ხდება ტრანსდიმენსიონალური და ტრანსქრონოლოგიური მოვლენების კონფიგურაცია. ეს პროცესი ასევე ტრანსკულტურული და ტრანსვერბალური ხასიათის არის. მას ასევე მაკრო

კვანტურ სიმულაციასაც უწოდებენ. ის, კლასიკური ფსიქოლოგიისგან განსხვავებით, უფრო ჰუმანიტარული ფსიქოლოგიის დარგებს განეკუთვნება.

მოქმა ფეიქარი იხსენებს ბერტ ჰელინგერთან პირველი შეხვედრის შთაბეჭდილებებს. მისთვის უჩვეულო იყო, როდესაც დიდ დარბაზში, სემინარზე, მოქმას ბოლო 10-15 წლიანი ცხოვრების ფაქტები, რომლებიც დაკავშირებული იყო არაცნობიერ პატერნებთან, ხელშესახები და ცხადი გახდა. დაახლოებით ერთ საათში შესაძლებელი გახდა ცხოვრების ამ განვლილი ეტაპების განცდების ერთგვარი „შეკუმშვა“. ამ ფართო სპექტრით მოვლენების უფრო მთლიანი აღქმა გახდა შესაძლებელი. მისი ლოგიკისთვის ეს ფაქტი რთულად აღსაქმელი აღმოჩნდა და გარკვეული პერიოდი დასჭირდა, რომ ყველაფერი გაეცნობიერებინა.

სისტემური განლაგების მეთოდის გამოყენების დროს ხდება ჩვენში არსებული არაცნობიერი შრეების ზედაპირზე ამოტანა. მეთოდის მთავარი მიზანია, მონაწილემ გააცნობიეროს მასში არსებული არაცნობიერი პროგრამები, ასევე შეძლოს და ჰქონდეს ამ არაცნობიერი პროგრამების მიმღებლობა და დაიწყოს მუშაობა დაბალანსებაზე, ინტეგრირებასა და ტრანსფორმაციაზე.

როგორც წესი, საწყის ეტაპზე ადამიანი ორიენტირებულია მხოლოდ შედეგზე, მაგრამ ეს არ არის სწორი დამოკიდებულება. პირველი საფეხური არის იმ რეალობის დანახვის მზაობა და მიმღებლობა, რომელშიც ვიმყოფებით. დასახული მიზნებისკენ სწრაფვა კი უკვე შემდეგი საფეხურია.

ამ კუთხით მოქმა ფეიქარი დიდ როლს ასრულებს ქართული საზოგადოების ცნობიერების ამაღლებაში.

სისტემური განლაგების საერთაშორისო ორგანიზაციებთან თანამშრომლობით ის აორგანიზებს სისტემური განლაგების მეთოდოლოგიის სასწავლო ტრენინგებს, ატარებს ლექციებს, ვორკშოპებს, სესიებს და სხვა სახის ღონისძიებებს.

*„ტრამვებისგან გაქცევა არასდროს მოგვიტანს უკეთეს შედეგს. მხოლოდ მათ გაცნობიერებას, მიზლებლობას, დაბალანსებას და ინტეგრაციას შეუძლია ჩვენი გამოლოცვა და განკურნება“.* (მოქშა ფეიქარი)

## 4.2. იერარქიის სქემის მიმოხილვა

ოჯახურ განლაგებებთან მუშაობის არსია, „ვალდართ ის, რაც არის“.<sup>19</sup> კონკრეტულ ოჯახში დაბადებით ჩვენ არა მხოლოდ ბიოლოგიურ გენეტიკას, არამედ რწმენის სისტემასა და ქცევის ნიმუშებსაც ვიღებთ მემკვიდრეობით.

ოჯახი წარმოადგენს კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველს, რომელშიც ადამიანი ჩართულია დაბადებიდანვე და იკავებს თავის ენერგეტიკულ ადგილს ოჯახის, საგვარეულოს (დედისა და მამის) იერარქიაში.<sup>20</sup> იერარქიის კანონი მოქმედებს ყველგან და ყველაფერში. ეს იქნება ოჯახი, ბიზნესი, სამეგობრო წრე თუ სხვა.

ყველას, ვინც ოჯახში იბადება, უფლება აქვს, მიეკუთვნებოდეს იერარქიის ენერგეტიკულ ველს. შეუძლებელია ამ უფლების წართმევა, თუ ოჯახი უარყოფს დაბადებულ ბავშვს, ეს ზიანს მიაყენებს საგვარეულოს ველს.

19 მანუ, ჯ. (2009), ოჯახური განლაგებები.

20 Carl-Auer Systeme Verlag, 2003 წ.

იმისათვის, რომ საგვარეულოს მივეკუთვნებოდეთ, გვიწევს, მათ „გამოვუცხადოთ ლოიალობა“, რაც ნიშნავს, რომ გაუცნობიერებლად ვიღებთ წინაპრების ცხოვრების წესებს, აზროვნებას, ვიმეორებთ იგივე ქმედებებს და სხვა. ლოიალური შეიძლება ვიყოთ, როგორც დადებითი ასევე უარყოფითი პროგრამების მიმართ. მნიშვნელოვანია, დესტრუქციული ლოიალობის გაცნობიერება და შემდგომ მისი განეიტრალება.

ოჯახის ველს აყალიბებს მისი ისტორია, თითოეული ოჯახის წევრის ცხოვრების სტილი, გამოცდილება, ბლოკები, რელიგია, რწმენა და წარმოდგენები. ოჯახის ენერგო-ინფორმაციულ ველს ქმნის ისეთი მოვლენები და სიტუაციები, როგორებიცაა: მშობლების ურთიერთობა ერთმანეთთან, მშობლების და ბებია-ბაბუების ურთიერთდამოკიდებულება, ბავშვის ადრეული გარდაცვალება, ბავშვის გაშვილება, მუცლის ბუნებრივად მოშლა, აბორტი, სუიციდი, იმიგრაცია, რელიგიის შეცვლა, ღალატი, უნდობლობა ერთმანეთის მიმართ და სხვა.

ოჯახის წევრების კეთილშობილური საქციელი არის სიკეთის მომტანი ოჯახის ველისთვის, ხოლო ნეგატიური ქმედებები აზიანებს მას. ქართულ კულტურაში ეს კარგად გამოიკვეთებოდა და ჩვენამდე ანდაზების სახითაც არის შემონახული: „პაპის ნაჭამმა ცყემალმა შვილიშვილს მოჭრა კბილია“, „მამა ნახე, დედა ნახე, შვილი ისე გამო-ნახე“, „კვიცი გვარზე ხტისო“ და სხვა.

ხშირად ცხოვრებაში ვერც კი ვიაზრებთ, რამდენად მნიშვნელოვანია წინაპრების შესახებ ინფორმაცია ჩვენი ცხოვრების დაგეგმვაში, რამდენად შეუძლია, მათ მიერ წარსულში ჩადენილ ქმედებებს ზეგავლენა მოახდინოს ჩვენზე. წინაპრების პატივისცემით, მათთვის მადლიერე-

ბის გამოხატვით ჩვენ მათგან ვიღებთ ენერგიებს და შეგვიძლია ცხოვრების შეცვლა. ოჯახის ველი, ეს თითქოს არის „ბედის დაწერა“, რომელშიც თითოეული ადამიანი თავისი წვლილი შეაქვს. ველში იწერება ყველაფერი, უარყოფითიც და დადებითიც. მნიშვნელოვანია, რომ ნეგატიური პროგრამების განეიტრალება მოვახდინოთ წინაპრებთან, მშობლებთან პატივისცემის გამოხატვით. ჩვენ ვართ იმ ოჯახის ნაწილი, რომელშიც დავიბადეთ. თუ გვსურს გვექონდეს ჯანსაღი ურთიერთობები, კარიერა, ბიზნესი, ფული, ჯანმრთელობა და ა.შ. უნდა გვექონდეს ჩვენი ოჯახის და საკუთარი თავის მიმღებლობა. მხოლოდ ამ შემთხვევაში გადმოგვეცემა საგვარეულო ენერგიები.

ჰარმონიისა და ბედნიერების მისაღწევად პატივი უნდა ვცეთ მშობლებს, წინაპრებს, საგვარეულოს, სამშობლოს, რადგან ამ ყოველივეს გარეშე ადამიანი კარგავს ფესვებს. წამოიდგინეთ ხე ფესვების გარეშე, შეძლებს ის არსებობას და ნაყოფის მოსხმას? პასუხი ნათელია, ხე ფესვების გარეშე ხმება და კარგავს სასიცოცხლო ენერგიებს.

### ***ვინ არის ოჯახის წევრი?***

განვიხილოთ ოჯახის იერარქიის წევრები, რომლებსაც საერთო ველი აქვთ. პირველ დონეზე – მამა, დედა და შვილები, რომლებიც იერარქიის (უფროსიდან უმცროსისკენ) მიხედვით უნდა დალაგდეს რიგითობით, ვინც პირველი დაიბადა (განურჩევლად სქესისა), მას აქვს იერარქიულად უპირატესობა მომდევნო შვილთან შედარებით. შვილების იერარქიის განსაზღვრისას უნდა გავითვალისწინოთ არდაბადებული ბავშვების სულები, გაშვილებული ბავშვებიც, რადგან ისინიც იერარქიის ერთიანი კვანტური ველის ნაწილები არიან.

იერარქიის კანონის მიხედვით, ქალი ქორწინების შემდეგ უერთდება მეუღლის საგვარეულოს და ხდება ერთი ოჯახი. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ ის აღარ არის თავისი საგვარეულოს ნაწილიც. მყარი ოჯახის საფუძველი არის ერთმანეთის მიღება, სიყვარულით და პატივისცემა.

**მეორე დონეზე - მშობლების ოჯახის წევრები.** მშობლების მამა, დედა და და-ძმები (იერარქიის მიხედვით: უფროსიდან უმცროსისკენ). ოჯახის წევრებად ითლებიან გარდაცვლილი ადამიანების სულები, მშობლების ყოფილი მეუღლეები.

ხშირად გვიჭირს იმის გააზრება, რომ ჩვენ ვართ იმ ოჯახისა და საგვარეულოების ნაწილი, რომელშიც დავიბადეთ. ვცდილობთ, გამოვეყოთ მას და ვიყოთ ცალკე ინდივიდი. ეს ყოველივე ხდება მაშინ, როდესაც ან არ გვაქვს გააზრებული, ან არ ვიციტ საგვარეულო ენერჯიების მნიშვნელობა. რა თქმა უნდა, თითოეული ოჯახის წევრი უნდა განიხილებოდეს ინდივიდად და ამავე დროს, ოჯახის ნაწილადაც. თუმცა უნდა გვესმოდეს, რომ ჩვენ, მიუხედავად ჩვენი ინდივიდუალურობისა, ვართ ოჯახის ველის ნაწილიც და ეს ჩვენთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია.

იერარქიის მამოძრავებელი ენერჯია არის სიყვარული და პატივისცემა. თითოეულ ინდივიდს ოჯახის იერარქიაში თავისი ისტორია აქვს. სული ეს არის სუფთა, უპირობო სიყვარულის მოცემულობა. კვანტურ/ენერგო-ინფორმაციულ ველში მუშაობა ხდება სულის დონეზე. ეს არ არის დამსჯელობითი პროცესი, რომლის დროსაც ხდება მსხვერპლისა და დამნაშავის გამოვლენა. თუ ოჯახი ინგრევა და წყვილი ერთმანეთს შორდება, ეს უნდა მოხდეს „ეკოლოგიურად“ და გაცნობიერებულად,



უნდა განისაზღვროს რომელმა დესტრუქციულმა პროგრამამ გამოიწვია ოჯახის დანგრევა, შემდეგ კი უნდა მოხდეს ამ ნეგატიური პროგრამების განეიტრალება/ტრანსფორმაცია სიყვარულით და პატივისცემა.

### **რა ხდება, როდესაც იერარქიის კანონი ირღვევა?**

თუ ჩვენ ვარღვევთ იერარქიის კანონს, აღმოვჩნდებით ისეთ სიტუაციაში, რომელსაც ჰქვია „გადაჭრილი ჭიპლარი“. მუცლად ყოფნისას ნებისმიერ საკვებს ვიღებთ ჭიპლარიდან. შესაბამისად, როდესაც „ჭიპლარს ვჭრით“, ვეღარ ვიღებთ საგვარეულო ენერგიებს. ენერგია უნდა მოდიოდეს ზევიდან ქვევით ანუ უფროსიდან უმცროსზე. იმისათვის, რომ გვექონდეს ჯანმრთელობა, კარიერა, წარმატება, კარგი ურთიერთობები და სხვ. გვჭირდება საგვარეულო/იერარქიული ენერგია.

საგვარეულო იერარქიის მიღებას ბლოკავს წყენები, პრეტენზიები, კომუნიკაციისა და სიყვარულის ნაკლებობა, მშობლების უპატივცემულობა და მათი არ მიღება. როგორი ურთიერთობაც არ უნდა გქონდეთ მშობლებთან, აუცილებელია მათი მიღება. მეუღლეებს შორის უთანხმოება, კამათი, ფსიქოლოგიური ან ფიზიკური ძალადობა, ერთმანეთის მიუღებლობა და უპატივცემულობა აზიანებს ოჯახის ველს, რაც აისახება შვილებზე. მნიშვნელოვანია ამ ნაწილზე აქცენტის გაკეთება, დამუშავება და აღნიშნული დესტრუქციული ბლოკების მოხსნა.

### 4.3. საგვარეულო ენერჯიები

#### *საგვარეულო კანონი - საგვარეულოსთან მუშაობა*

როცა სუსტი კონტაქტი გვაქვს საგვარეულოსთან, მაშინ სამყაროში მარტოსულად ვგრძნობთ თავს. თუ ადამიანი საგვარეულო ენერჯიებს ვერ იღებს, მაშინ ის ეცდება, ენერჯიები შეივსოს პარტნიორისგან, ამით კი ინგრევა პარტნიორული ურთიერთობები.

იერარქიული სქემის მიხედვით უფროსები დგანან ჩვენგან მარჯვნივ ან უკან, ხოლო უმცროსები – წინ ან მარცხნივ. მშობლებისგან ჩვენ ვიღებთ საგვარეულო ენერჯიებს. თუ ჩვენ ვერ ვიღებთ სიყვარულს, მზრუნველობას, თანადგომას, თინანსებს მშობლებისგან, მაშინ უნდა ვიმუშაოთ საგვარეულო იერარქიასთან.

სისტემური განლაგების მიხედვით, არსებობს ფრაზები, რომლითაც შეგვიძლია ვიმუშაოთ მიზანმიმართულად და გაცნობიერებულად. საგვარეულოსთან სამუშაოდ ვიყენებთ სილიადის პრაქტიკას, რომლის დაწყებამდე, ადამიანმა უნდა დახუჭოს თვალები, გააკეთოს ოთხთუბიანი სუნთქვა, წარმოიდგინოს მეტათეორულად მისი საგვარეულო და მიმართოს: *„მივმართავ ჩემი მშობლების საგვარეულოს: მე ვაღიარებ თქვენ სილიადეს, ჯერ თქვენ ხართ, მერე მე, თქვენ მაძლევთ, მე ვიღებ, მადლიერი ვარ თქვენი. გთხოვთ, გადმომეცით თქვენი დადებითი საგვარეულო ენერჯიები და უპირობო სიყვარული“*. ამ სიტყვებით ჩვენ ვაღიარებთ მათ სილიადეს, პატივს მივაგებთ მათ და შესაბამისად, უკან გვიბრუნდება მათი დალოცვა და ენერჯიები.

ამ სამყაროში არათფერი არ იკარგება, არც ერთი სიტყვა და აზრი, მით უმეტეს, ქმედება. ეს ყველაფერი არის

ენერგია. ადამიანის გონი არის ამ მთლიანი ენერჯის ნაწილი, რომელსაც სამყარო ჰქვია. როდესაც პაპის ან ბებიის მიერ ჩადენილი სიკეთე ან ბოროტება, გვინდა თუ არა, რჩება ინფორმაციულ ველში, რომლის ნაწილი ჩვენც ვართ. ინფორმაციული ველით და წინაპრებისგან წამოსული ენერჯიებით ეს დაბალი ან მაღალი ვიბრაციები გადადის შთამომავლობაზე. სიკეთე ბრუნდება სიკეთით, სიბოროტე ბრუნდება ჩვენ გარშემო არსებული ნეგატიური მოვლენებით. იქიდან გამომდინარე, რომ არ არის ჩვენი წინაპრების მიერ დამუშავებული ესა თუ ის ნეგატიური პროგრამა, ის გადადის რომელიმე თაობაში, რათა განეიტრალებინოს და დაბალანსდეს მიმღებლობით, მადლიერებით და სიყვარულით.

ლოალობის პროგრამის დამუშავება და მათთვის დიდებულიების გამოხატვა არის გზა, რომელიც გვიცავს დაბალი ვიბრაციული ენერჯიების ჩვენზე გადმოსვლისგან. თუმცა ეს უნდა იყოს გააზრებული საქციელი, ქმედება, და არა ცარიელი სიტყვები. დაიწყეთ ძიება თქვენი დიდი ბებია-ბაბუების ცხოვრების შესახებ, როგორ ყოფილი უწევდათ მათ ცხოვრება, რის წინაშე იდგნენ, როგორ გარდაიცვალნენ, რა ვითარებაში, რომელი დავალებები ჰქონდათ. ამ ყველაფრის ცოდნა გვეხმარება, ვმართოთ ჩვენი აწმყო და მომავალი. დააკვირდით, ხომ არ იმეორებთ თქვენ ან თქვენი რომელიმე ოჯახის წევრი იმავე „პროგრამებს“? ეს თუ ასეა, მაშინ ნიშნავს, რომ თქვენს წინაპარს არ ჰქონდა განეიტრალებული ანუ ცხოვრებაში არსებული რთული მოვლენები მიღებული და დამუშავებული პაციებით, მადლიერებით და უპირობო სიყვარულით. ის გადმოგეცათ თქვენ, რადგან ლოალური ხარტ გაუცნობიერებლად ამ პროგრამის მიმართ. აქვე უნდა აღვნიშნოთ ის ფაქტიც,

რომ შესაძლებელია, ოთხი დედმამიშვილიდან მხოლოდ ერთზე გადავიდეს წინაპრებისგან წამოსული დაუმუშავებელი პროგრამა, მაგალითად: სიღარიბის პროგრამა, ჯანმრთელობის პრობლემა, ურთიერთობის დარღვევის პროგრამა, უშვილობა, ქონების-ფულის დაკარგვა, ალკოჰოლიზმი, ნარკოტიკების გამოყენება, სოციალური მიმართ შიში/ჩაკეცილობა და ა.შ.

მშობლები ყურადღებით უნდა იყვნენ შვილებისთვის სახელის დარქმევის დროს, რადგან ხშირად ხდება, რომ გარდაცვლილი ახლობლის სახელს არქმევენ და ამით კი ენერგეტიკულად შესაძლებელია, რომ ამ ადამიანმა გაუსწობიერებლად ლოალურობა გამოუცხადოს გარდაცვლილ ადამიანს და ასევე გადმოვიდეს მისი დესტრუქციული პროგრამები. როცა ადამიანი ამ საკითხის წინაშე დგას, აუცილებელია, რომ მოხდეს ამის დამუშავება.

ჩვენ წინაპრების ქმედებას არც ვამართლებთ და არც უარვყოფთ, უბრალოდ, ვიღებთ ამ მოცემულობას და რეალობას, რომლის შეცვლაც უკვე ჩვენს ხელშია. სიღიადის გამოცხადებით, დესტრუქციული პროგრამების დამუშავებით და ჩვენი საგვარეულოს მიღებით „ვასუფთავებთ“ საგვარეულოს ველს, რომელიც, პირველ რიგში, ჩვენ გვიხსნის გზას გარე სამყაროში, რომ ვიყოთ ჯანმრთელები, წარმატებულები, ჯანსაღი ურთიერთობებითა და შთამომავლობით. ამგვარად გადავცემთ ჩვენს შვილებს ენერჯიებს და ვუხსნით საგვარეულოდან წამოსულ ნეგატიურ პროგრამებს, ბოლოს კი ამით ვეხმარებით ჩვენს წინაპრებს. ზოგჯერ მშობლები ცდილობენ პირიქით, ენერჯია წაიღონ შვილებისგან, ეს კი ძალიან დამაზიანებელია როგორც მშობლისთვის, ისე შვილისთვის. ამ დროს ჩვენივე ნებით ვკარგავთ სასიცოცხლო ენერჯიებს. შვი-

ლმა მშობელს უნდა გამოუცხადოს სიდიადე, რათა დაიკავოს ენერგეტიკულად შვილის ადგილი მშობლის წინაშე და მიიღოს ენერგიები. თუ მშობელს რაიმე აწუხებს ფიზიკურად, უნდა დავეხმაროთ, მაგრამ არ ჩავერთოთ სრულად, რადგან ისინი არ უნდა დადგენ შვილების პოზიციაში ენერგეტიკულად, მათ უნდა გადასცენ ენერგიები შვილებს, რადგან ისინი უნდა იყვნენ მშობლის ენერგეტიკულ ადგილზე. იმისათვის, რომ დავეხმაროთ მშობლებს, დაიკავონ მათი ენერგეტიკული ადგილი, უნდა გამოვთქვათ სიდიადე<sup>21</sup> მათ წინაშე და სიყვარულით მივიღოთ ისინი.

სასურველია, გვექონდეს მინიმუმ ოთხი თაობის შესახებ ინფორმაცია ორივე იერარქიიდან. წარმოვიდგინოთ, რომ ადამიანი არის ხე, მისი ფესვები კი არის წინაპრები, ნაყოფი არის შთამომავლობა. იმისათვის, რომ ხე ანუ ჩვენ და ჩვენი ნაყოფი იყოს ჯანსაღი, აუცილებელია ფესვების სიჯანსაღე, მათი მოვლა და გასუფთავება. თუ ჩვენ გადავჭრით ფესვებს, შევწყვიტავთ ურთიერთობას ჩვენს წინაპრებთან, დაგვარგავთ საგვარეულოდან წამოსულ სასიცოცხლო ენერგიებს. ასევე მნიშვნელოვანია, ადამიანს ჰქონდეს კავშირი სამშობლოსთან, რომელიც არის ჩვენი ფუძე/ფესვები. მასთან გაწყვეტილი კავშირი ასევე ნიშნავს ფუძის დაკარგვას. ბერტ ჰელინგერი ამასთან დაკავშირებით წერს, რომ სამშობლოსთან დაშორებით ადამიანი კარგავს ენერგეტიკულ კავშირს დედასთან. დედა კი არის ჩვენი შინაგანი სამყარო, რომლის გარეშეც გარე სამყაროში „არათერს წარმოვადგენთ“, რადგან „ვინც დედას უარყოფს, მას გარე სამყარო არ მიიღებს“.

---

21 სიდიადის პრაქტიკა იხილეთ 108-ე გვერდზე.

#### 4.4. დედის და მამის იერარქიის დამუშავება

დედა არის ჩვენი შინაგანი სამყარო, ის არის ჩვენი სიცოცხლის საწყისი, სიტყვა, რომლითაც ჩვენ მეტყველებას ვიწყებთ. როდესაც სიტყვა „დედა“ გვესმის ან ვამბობთ, ვხდებით ისევ ის ბავშვი, როდესაც ეს სიტყვა პირველად წარმოვთქვით. ეს არის ჩვენი საწყისი. ჩვენ ვგრძნობთ, რომ დაკავშირებულები ვართ რაღაც ძალიან ღრმასთან, ანუ დედის იერარქიასთან - ჩვენ წარმოშობასთან. როდესაც ვიზრდებით, ჩვენ ვცდილობთ მისგან წასვლას, დედა ყოველთვის რჩება ჩვენი სულისა და სხეულის ნაწილად. თუ ჩვენ გვსურს, რომ მისგან გავთავისუფლდეთ, ეს იმის მსგავსია, რომ ჩვენ გვინდოდეს ჩვენი ცხოვრებისგან გათავისუფლება. სადაც არ უნდა ვიყოთ, ჩვენ მას ისევ და ისევ ვუბრუნდებით. ჩვენ ვსაზრდობთ დედისგან წამოსული სიყვარულით, ის არის სიცოცხლის წყარო.

დედის მიღებით ჩვენ ვიღებთ საკუთარ თავს. თუ ადამიანი დედას უარყოფს, ნიშნავს საკუთარი თავის მიუღებლობას. დედის უპირობო სიყვარული ნიშნავს საკუთარი თავის უპირობო სიყვარულს. დედასთან ურთიერთობის დამუშავება, მისი სიყვარული და მიმღებლობა გვიხსნის კარს წარმატებისა და ჰარმონიული ცხოვრებისაკენ. მიუხედავად იმისა, თუ როგორი ურთიერთობა გვაქვს ცნობიერში, ჩვენ გვჭირდება დედის მაღლიერებითა და უპირობო სიყვარულით მიღება.

**მამა არის ჩვენი გარე სამყარო. მამის მეშვეობით ჩვენ შევიგრძნობთ და შევიცნობთ გარე სამყაროს.** მამა გვაქცევს ერთ მთლიანობად, მისი დახმარებით შევიცნობთ თავს ერთ მთლიან მოცემულობად. მამის გავლით ჩვენ გავდივართ გარე სამყაროში. ურთიერთობები, კარიერა,

ფული და ბიზნესი არის ჩვენი ურთიერთობა მამასთან - ჩვენს გარე სამყაროსთან. იმისათვის, რომ დავიმკვიდროთ თავი გარე სამყაროში, ჩვენ გვჭირდება მამასთან ურთიერთობის დალაგება. მისი უარყოფით ჩვენ უარყოფთ გარე სამყაროს, ურთიერთობებს და თინანსებს.

დედისა და მამის სწორი ენერგეტიკული განლაგება ოჯახში მნიშვნელოვანია, ბავშვის ჯანსაღი ცხოვრებისათვის. როდესაც იერარქია ოჯახში დარღვეულია, დედა ან მამა არ დგას თავის ენერგეტიკულ ადგილას, მაშინ შვილს ექმნება პრობლემები პირად ცხოვრებაში, კარიერაში და აშ. რადგან იგი ვერ მიიღებს მშობლებისგან სავარაუდო ენერგიებს. იმისათვის, რომ ოჯახში იერარქია აღვადგინოთ, მშობლებს უნდა გამოვუცხადოთ სილიადე. თუ გაქვთ მშობლების წინაშე წყენები და პრეტენზიები, შეგიძლიათ, სილიადის გამოცხადების შემდეგ გააუღეროთ ისინი, თუმცა ეს უნდა მოხდეს სიყვარულითა და მადლიერებით. წყენებისა და პრეტენზიების გაუღერება გვცლის ამ ნეგატიური ენერგიებისაგან, შემდეგ კი ვივსებით სიყვარულით.

მშობლებთან ურთიერთობის გაუმჯობესების მიზნით, შესაძლებელია ყოველდღიურად გაკეთდეს მარტივი პრაქტიკები. ჩვენს წარმოსახვაში (ან პირადადაც) მივმართავთ მშობლებს შემდეგი სიტყვებით: *„დედა/მამა მე ვაღიარებ შენს სილიადეს, ჯერ შენ ხარ, მერე – მე, შენ მაძლევ, მე ვიღებ, მადლიერი ვარ შენი. მე მაქვს შენ მიმართ წყენები და პრეტენზიები. გთხოვ, მომხსნა და გამათავისუფლო ყველა დესტრუქციული პროგრამისაგან. გთხოვ, გადმომეცი შენი დადებითი ენერგია და შენი უპირობო სიყვარული. მე შენ ძალიან მიყვარხარ და შენი შვილი ვარ დაბადებიდან.“*

როდესაც ქალი მეუღლეს უცხადებს სიღიადეს (მე ვაღიარებ შენს სიღიადეს, ჯერ შენ ხარ, მერე – მე. შენ მაძლევ, მე ვიღებ, მაღლიერი ვარ შენი, გადმომეცი შენი და შენი საგვარეულოს დადებითი ენერგიები, რათა გადავცე ის ჩვენს შვილებს), ამით ის იკავებს თავის, როგორც მეუღლის, ენერგეტიკულ ადგილს მამაკაცის გვერდით და სთხოვს დადებითი ენერგიების გადაცემას შვილებზე. ამ დროს კი ქმარი მიმართავს ცოლს: *„მე ვიღებ სიყვარულითა და პატივისცემით, როგორც ჩემს მეუღლეს. გადმომეცემს უპირობო სიყვარულს და ჩემი საგვარეულოს დადებით ენერგიებს“*.

ამ პრაქტიკის განმეორება შესაძლებელია ნებისმიერ დროს. მამაკაცი დგება თავის ენერგეტიკულ ადგილზე და ენერგიების გადმოდინება სწორად ხდება მეუღლეზე, შემდგომ კი შვილებზე. პრაქტიკის შესრულება მნიშვნელოვანია, რათა ოჯახში იყოს ჰარმონია, ერთმანეთის მიღება პატივისცემით და სიყვარული.

სისტემური განლაგების მიხედვით, ასეთი ტიპის პრაქტიკები არსებობს, რომლებიც საკმაოდ ეფექტურად მუშაობს იერარქიის დამუშავებისას<sup>22</sup>. მარტივ პრაქტიკებს შეუძლია, ყოველდღიური მუშაობის შედეგად ქვეცნობიერის დონეზე დააღაგოს ოჯახში იერარქია სწორად. ამ ტექნიკებს აქტიურად იყენებენ სისტემური განლაგების მუშაობის პროცესში.

იმისათვის, რომ ოჯახში და-ძმებს შორის ურთიერთობა იყოს სიყვარულითა და პატივისცემით სავსე, ენერგიები სწორად უნდა იყოს გადანაწილებული მშობლებისგან მათზე. მშობლებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ იერარქიულად უპირატესობა ენიჭება უფროს შვილს,

22 <https://www.hellinger.com/en/>



მიუხედავად მისი სქესისა, შემდეგ მოდის მეორე, მესამე და ა.შ. ეს განსაკუთრებით გასათვალისწინებელია ქონების გადანაწილებისას. ყველა შვილს აქვს თანაბარი უფლება საგვარეულო ოჯახის ქონებასა და ფულზე, რადგან ფული არის ენერჯია და იგი სწორად უნდა იყოს განაწილებული შთამომავლობაზე. ამ იერარქიის დაცვით ენერჯიები მიედინება მშობლებიდან შვილებზე სწორად. გარდა ამისა, არ უნდა იქნეს დავიწყებული არდაბადებული ბავშვების სულები, მათ სჭირდებათ მშობლებისგან სიყვარული და პატივისცემა.

თუ მშობლებს უნდათ, რომ ენერგეტიკულად მისცენ შვილებს თავისუფლება, იმისათვის, რომ მათ გამოუთავისუფლდეთ ადგილი პარტნიორისთვის ან/და შვილებისთვის მათ უნდა მიმართონ შვილს/შვილებს: *„მე საკმაოდ ძლიერი ვარ და შემოძლია, მოვუარო ჩემს თავს, მადლიერი ვარ შენი/თქვენი. მე შენ/თქვენ გიშვებ(თ) სიყვარულით“*. ამ დროს ხდება მშობლებისგან შვილების ენერგეტიკული მარჩუხებისგან გაშვება/გათავისუფლება. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ ეს პრაქტიკა შესრულდეს მაშინ, როდესაც შვილი ქმნის ოჯახს, ცდილობს, ურთიერთობა ჰქონდეს საპირისპირო სქესთან. ხშირად შვილებს უჭირთ საპირისპირო სქესთან ურთიერთობის დამყარება, რადგან მშობლებს ისინი ენერგეტიკულად არ გაუშვიათ, ამით კი ისინი კვლავ რჩებიან პატარა ბავშვის ენერგეტიკულ პოზიციაში. *გარდა ამისა, თუ მშობელი შვილს აღიქვამს როგორც მეგობარს, ამით იერარქიის კანონი ირღვევა. ეს ყოველივე შვილს ხელს უშლის, ჰქონდეს სრულყოფილი ურთიერთობა პარტნიორთან. თუ ადამიანი მშობელს მიიჩნევს, მეგობრად და არა მშობლად, ეს ნიშნავს, რომ იერარქია დარღვეულია, ენე-*

რგები თანაბრადაა გადანაწილებული და არ ხდება ენერგიების ზემოდან ქვემოთ გადმოსვლა. ეს კი ქმნის პრობლემებს შვილის პარტნიორთან ურთიერთობისას.

იმისათვის, რომ შვილებზე გადმოვიდეს მშობლების ენერგია, მათი შვილები იყვნენ წარმატებულები, ჯანმრთელები, ფინანსურად დამოუკიდებლები უნდა მოხდეს ყოველდღიურად მშობლების მხრიდან დადებითი ენერგიების გაგზავნა/დალოცვა. დალოცვა მათივე სიტყვებით და/ან კონკრეტული ლოცვებით შეიძლება გადმოიცეს.

ერთი შეხედვით, ყველა მშობელს უნდა, შვილი იყოს კარგად, თავს გრძნობდეს ბედნიერად, იყოს ჯანმრთელი, ჰქონდეს პირადი ცხოვრება მოწესრიგებული. ნაცვლად იმისა, რომ მშობლებმა ენერგიები გადასცენ შვილებს ლოცვით, მედიტაციითა და ტექნიკების შესრულებით, ხდება ისე, რომ ისინი, პირიქით, კეტავენ ამ ენერგიას. მაგალითად, მშობელი განიცდის, რომ შვილს მოწესრიგებული არ აქვს პირადი ურთიერთობა პარტნიორთან, ამ დროს მშობელი ზოგჯერ იწყებს შვილზე ნერვიულობას და შეცოდებას. ამ შემთხვევაში იკვებება „შეცოდების ენერგია“ ამ წრიდან გამოსავალი არსებობს, ყურადღება უნდა გამახვილდეს არა შეცოდებაზე, არამედ იმაზე, რომ გაუგზავნონ შვილებს ენერგია და დალოცონ. მშობლის დალოცვას აქვს უდიდესი ძალა. დაუკვირდით თქვენი შვილების ცხოვრებას და დაათვიქსირეთ, გაქვთ თუ არა „შეცოდების პროგრამა“ ჩართული მათთან მიმართებაში, თუ ეს ასეა, მაშინ დაიწყეთ გაცნობიერება იმისა, რომ ამ პროგრამით თქვენ აძლიერებთ წარუმატებლობას მათ ცხოვრებაში.

#### 4.4.1. ბედნიერი ოჯახის საიდუმლო მატერიალურ სამყაროში

ოჯახი, ეს არის ქალის და მამაკაცის, ანუ შინაგანი და გარე სამყაროს ერთობა. როდესაც ქალის და მამაკაცის ენერგია სწორად არის მიმართული და იერარქია დაცულია, ოჯახში არის ბალანსი, ანუ შვილებს სწორად გადაეცემათ ენერგიები მშობლებისაგან. ოჯახის საყრდენი არის ქალი და მისი ქალური ენერგიები. სამყაროს შეცნობას ჩვენ „დედის კალთიდან“ ვიწყებთ, ის არის ჩვენთვის უპირობო სიყვარულის საწყისი. ქართულ ენაში კარგად არის გამოხატული დედის მიმართ პატივისცემა და მისი როლი. დედა - ეს არის ჩვენი სამშობლო, სახლი „შიდა“ სამყარო. ქალური ენერგიას აქვს უდიდესი ძალა სამყაროს შესაცვლელად.

მატერიალურ სამყაროში ყველაფერი მიმართულია იმისკენ, რომ მხოლოდ მამაკაცის ენერგია იყოს წინა პლანზე წამოწეული. დიდი ხნის განმავლობაში ქალს განათლების მიღების საშუალებაც კი არ ჰქონდა და საზოგადოებაში არ იყო ინტეგრირებული. შედეგი სახეზეა, აგრესია, ომები, ქაოსი და ა.შ. ამის მიზეზად შეგვიძლია დავასახელოთ, მამაკაცში ქალური ენერგიის არაპროპორციული გადანაწილება (კლასიკურად მამაკაცში 70% უნდა იყოს მამაკაცის ენერგია, ხოლო 30 % კი ქალის ენერგია).

მშობლებმა უნდა გადასცენ ქალიშვილებს მათი გამოცდილება, თინანსები, საგვარეულო ენერგია და უნდა ასწავლონ შვილს საკუთარი თავის სიყვარული, რათა მას შესწევდეს ძალა შემდეგ აღზარდოს ჯანმრთელი, ღირსეული, განათლებული, განვითარებული და ჯანსაღი ფსიქიკის შვილები. შინაგანი სამყაროს ენერგია არის ქალური ენერგია და მისი „მოწესრიგების“ გარეშე გარე სა-

მყარობი არ მოხდება დადებითი ცვლილებები.

დედა არის შინაგანი სამყარო, ხოლო მამა – გარე სამყარო. თუ ჩვენ არ ვართ ჰარმონიაში საკუთარ თავთან, გვაქვს უკმაყოფილების, უბედურების, უსიყვარულობის განცდა, მაშინ ჩვენში ქალური ენერჯიაა დასამუშავებელი. ხშირად ჩვენი ცხოვრების დამუშავებას ვიწყებთ გარე სამყაროდან, ვცდილობთ პირადი ან სამსახურეობრივი ურთიერთობების მოწესრიგებას, გვსურს კარიერული წინსვლა, მაგრამ ეს შეუძლებელია, სანამ არ დავამუშავებთ შინაგან სამყაროს.

რაც უფრო მეტად გავიაზრებთ და გავაანალიზებთ შინაგან სამყაროს, ქალური ენერჯიების არსსა და მათ მნიშვნელობას, მით უფრო მეტად მოვახდენთ შინაგანი სამყაროს გაძლიერებას და ყოველდღიურობაში გამოყენებას. ამ ყოველივეს მეშვეობით კი ჩვენ გარე სამყაროს - მამაკაცის ენერჯიის გაძლიერებასაც შევძლებთ.

იმისათვის, რომ ადამიანები ვიყოთ ბედნიერები, გვჭირდება მყარი საფუძველი. ერთი შეხედვით, შესაძლებელია მშობლებს ჰქონდეთ ჰარმონიული ურთიერთობა მაგრამ, თუ მათ შორის იერარქია დარღვეულია - ენერჯიები სწორად არ გადმოედინება შვილებზე.

ისტორიულად დედასა და მამას განსხვავებული როლები ეკისრებოდათ შვილების აღზრდაში. დედები უკეთესად ურთიერთობენ შვილებთან, ვიდრე მამები. დედა უფრო მეტად და უფრო ნაზად ეკონტაქტება შვილს ფიზიკურად. დედა უფრო ყურადღებიანი აღმზრდელია და კომფორტის წყაროა შვილისთვის. ეს მჭიდრო ურთიერთობა ხანგრძლივ, მტკიცე ფსიქოლოგიურ კავშირს ქმნის, რომელსაც კლასიკური ფსიქოლოგები „დედის კომპლექსს“ უწოდებენ. მამების შემთხვევაში, როგორც წესი არ წარმოიშობა შვილთან მსგავსი კავშირი. მამის

როლი ბავშვის განვითარებისთვის აუცილებელია, რადგან ის ზრუნავს შვილზე, რომ იყოს უსაფრთხო. სხვადასხვა კულტურაში ინდივიდების მოზარდობის ასაკიდან სრულწლოვანობაში გადასვლა ხდებოდა განსხვავებული რიტუალების საშუალებით, რომელთა მიზანი იყო ახალგაზრდის დედისგან „ჩამოშორება“ ჯერ ფიზიკურად, შემდეგ კი ფსიქოლოგიურად და ენერგეტიკულად. მსგავსი რიტუალები ტარდებოდა მამაკაცების მიერ. ბავშვობის სიმბოლურად „დასრულების“ შემდეგ ტარდებოდა თავიდან დაბადების რიტუალები. ასეთი რიტუალების ჩატარება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი იყო ბიჭის შემთხვევაში.

### **დედის და მამის როლი შვილის (გოგო) აღზრდაში**

ქალიშვილი დედისგან სწავლობს და იღებს მოდელს, თუ როგორი ქალი უნდა იყოს. ქალური ენერგიები ჩვენზე გადმოდის დედის საგვარეულო ხაზიდან. შესაბამისად, როდესაც მუშავდება ქალური ენერგიები, ჩვენ უნდა დავამუშაოთ დედა თავის დედასთან ანუ ჩვენს ბებიასთან მიმართებაში, ბებია კი – თავის დედასთან და ასე გრძელდება მეოთხე ან მეშვიდე თაობამდე. სასურველია, დამუშავდეს შვიდ თაობამდე, თუმცა ოთხი თაობის დამუშავება აუცილებელია. „გოგო არის დედის სარკე და ქალურობის ანარეკლი. როდესაც მას უყურებს დედა, მასში ხედავს საკუთარ თავს“.

დედა - შინაგანი სამყარო არის ქალური ენერგიების საწყისი, როგორც ქალებისთვის, ასევე მამაკაცებისთვის. ქალური ენერგიის ნაკლებობით გოგო შვილს ექმნება პრობლემები, რომლებიც დაკავშირებულია თავდაჯერებულობის ნაკლებობასთან, სტრესთან და შიშებთან. რა შემთხვევაში ხდება დედისგან ქალური ენერგიების

„ჩაკეცვა“ შვილზე? როდესაც დედა თვითონ არის დათრგუნული, არ არის თავდაჯერებული, ბედნიერი და ვერ ხვდება საკუთარ დანიშნულებას. ამ შემთხვევაში გოგო ყოველთვის გაიმეორებს დედის ნეგატიურ პროგრამებს, თუ არ გააცნობიერებს, რომ თვითონ არის ლოალური დესტრუქციული პროგრამების მიმართ.

ჩვენი ქალიშვილები იქნებიან თუ არა ბედნიერები, ლაღები, ჯანმრთელები, პოზიტივით სავსე, არის მხოლოდ დედაზე და მის ქალურ ენერგიებზე დამოკიდებული. ქალიშვილი არის დედისთვის მისი ქალურობის, სიმშვიდის და სინაზის გაგრძელება.

მამა - გარე სამყარო (გოგო) შვილისთვის წარმოადგენს საყრდენს და სტაბილურობის განცდას. ჩვენ მამის თვალებით ვუყურებთ გარე სამყაროს ანუ მამაკაცის „მოდელს“ ვიღებთ მამისგან. თუ გოგონა დედისგან იღებს ქალურობის მოდელს და ქალურ ენერგიას, მამისგან ის იღებს აღიარებას, დაფასებას, სიყვარულს და მამაკაცურ/მატერიალურ ენერგიას. ჩვენ მამის საშუალებით გავდივართ გარე სამყაროში, ვაწესრიგებთ ურთიერთობებს, ვიწყობთ კარიერას, ვამყარებთ პარტნიორულ ურთიერთობებს. „როგორი მამაკაცი შეხვდება ქალს ცხოვრებაში, დამოკიდებულია იმაზე, როგორი ურთიერთობა ჰქონდა ან აქვს მას მამასთან, როგორც ცნობიერ, ასევე ქვეცნობიერ დონეზე“.

ქალიშვილისთვის მამასთან ურთიერთობა ძალიან დიდ როლს თამაშობს, თუ მამა უარყოფს თავის გოგონას, მას უარყოფს გარე სამყაროც. მამის მხრიდან სიყვარულის ნაკლებობით, უყურადღებობით და შვილის მიუღებლობით, შესაძლებელია შვილს შეექმნას პრობლემები პირად ურთიერთობაში. შვილს, რომელსაც აკლია მამისგან სიყვარული, იწყებს ამის ძიებას ჯერ პარტნიორში

(ქმარი, შეყვარებული) და შემდეგ კი შვილთან (ბიჭი). შეიძლება ცნობიერში ძალიან კარგი ურთიერთობა ჰქონდეს მამას ქალიშვილთან, მაგრამ გოგონა მაინც განიცდიდეს ენერგეტიკულად მამის სიყვარულს და ყურადღების ნაკლებობას. მამისგან ქალიშვილის აღიარება და სიყვარული ძალიან მნიშვნელოვანია, როგორც მამისთვის, ასევე ქალიშვილისთვის. გოგონას დაბადება მამაკაცის ცხოვრებაში არის ქალური ენერგიების განვითარების საწყისი. თუ ვაჟის დაბადება მიიჩნევა ფუძის გაგრძელებად, გოგონას დაბადება არის სიყვარული, სინაზე და პატიება.

თუ მამები ქალიშვილებს მიიღებენ, ეყვარებათ და მათ აღზრდაში იქნებიან ჩართულნი, მაშინ სამყარო ბევრად ნათელი, კეთილი, ბედნიერი და ღვთიური ენერგიებით იქნება სავსე.

თუ გოგონა მამის გარეშე იზრდება, ხშირად უყალიბდება შიში გარე სამყაროს მიმართ, უჭირს პარტნიორის მოძებნა და მისი ნდობა, ურთიერთობების დამყარება და საკუთარი თავის რეალიზაცია. ასეთ შემთხვევაში იზრდება დედის როლი. დედამ უნდა აღზარდოს ქალიშვილი ისე, რომ ნაკლებად მტკივნეული იყოს უმამობა. შეიძლება დედ-მამა ერთად ცხოვრობდნენ, მაგრამ ბავშვი მაინც განიცდიდეს მშობლებთან კავშირის ნაკლებობას, ამ შემთხვევაში ძირითადად პრობლემას წარმოადგენს ენერგეტიკული კავშირები. თუ ენერგეტიკულად ბავშვი თავს დაკავშირებულად გრძნობს დედასთან და მამასთან, მაშინ ის შედარებით მარტივად გაუმკლავდება ცხოვრებაში არსებულ პრობლემებს/გამოწვევებს. ფიზიკურ კავშირებზე არანაკლებ მნიშვნელოვანია ენერგეტიკული კავშირი. ხშირად შეიძლება ვერ ახერხებდეს მშობელი შვილთან ფიზიკურ კავშირს, მაგრამ ის უნდა აგრძნობინებდეს შვილს, რომ ის ყოველთვის მასთან არის.

არსებობს მეორე უკიდურესობაც, როდესაც მამა გადამეტებით ზრუნავს ქალიშვილზე, ზედმეტად ერევა მის ცხოვრებაში იმ მიზნით, რომ დაიცვას იგი. ამით მამა უკეტავს შვილს გარე სამყაროს, შესაბამისად, ამ შემთხვევაშიც ხდება ისე, რომ გოგონას უჭირს გარე სამყაროსთან/პარტნიორთან ურთიერთობების დამყარება. რადგან მეუღლის/პარტნიორის ენერგეტიკული ადგილი შეიძლება მამას ჰქონდეს დაკავებული.

### **დედის და მამის როლი შვილის (ბიჭი) აღზრდაში**

ბიჭი დედისგან და მისი ქალური ხაზიდან იღებს ქალურ ენერგიებს. ხშირად ხდება ხოლმე ისე, რომ ზრდასრულ ასაკში მამაკაცი პარტნიორში ეძებს დედას, თუმცა ეს იმ შემთხვევაში ხდება, როდესაც ბიჭს დედასთან არ აქვს ენერგეტიკულად სეპარაცია. როდესაც ბიჭი დედის გარეშე იზრდება ან ვერ გრძნობს დედასთან ენერგეტიკულ კავშირს, მაშინ ზიანდება მამაკაცში ქალური ენერგიების საწყისი, რაც გამოიხატება მის ქმედებებში.

უსიყვარულობა, ეჭვი, შიში, შფოთვა, აგრესია და მიუღებლობა მამაკაცში გამოიხატავს იმას, რომ ქალური საწყისი არის დაზიანებული. ხშირად ჩნდება სხვადასხვა სახის დამოკიდებულება, მაგალითად, ალკოჰოლთან, აზარტული თამაშები, ნარკოტიკი და სხვა.

თუ ბიჭი მამის გარეშე იზრდება, მიჯაჭული იქნება დედასთან. შესაძლებელია, ფიზიკურად ერთად ცხოვრობდნენ ოჯახის წევრები, მაგრამ მათ შორის თუ არ იქნება ენერგეტიკული კავშირი: სიყვარული, მიმღებლობა და პატივისცემა, ბავშვში ვერ ჩამოყალიბდება ჯანსაღი და სწორი დამოკიდებულებები, როგორც საკუთარ თავთან, ასევე გარე სამყაროსთან.

თუ მამა ადრე გარდაიცვალა ან დატოვა ოჯახი, ბიჭმა შეიძლება გაუცნობიერებლად მამის ადგილი დაიკავოს,



რამაც შესაძლოა ხელი შეუშალოს პარტნიორთან ურთიერთობას. მსგავსი სიტუაციის დროს, როდესაც ეს ფაქტი გამოვლინდება, ხდება ენერგეტიკულ დონეზე დედის და შვილის დამუშავება ისე, რომ შვილი გადადის თავის ენერგეტიკულ ადგილზე და დედის ცხოვრებაშიც გამოთავისუფლდება პარტნიორისა და მეუღლის ენერგეტიკული ადგილი. მსგავსი შემთხვევა შეიძლება მოხდეს მამისა და (გოგო) შვილის ურთიერთობაშიც.

ბიჭმა მამისაგან უნდა ისწავლოს, როგორ მოიქცეს გარე სამყაროში. მამა ასწავლის, აჩვენებს და უკვალავს გზას მას წარმატებისკენ. ის უჩვენებს მიმართულებას, როგორ გაუმკლავდეს პრობლემებს. ბიჭისთვის აუცილებელია მამაკაცური ენერგიების, მემკვიდრეობით მიღებული მასკულიზური ბუნების გააქტიურება, რათა თავი დააღწიოს „დედის კომპლექსს“.

მამასთან ურთიერთობის უქონლობა ან ენერგეტიკულად მისი ვერ შეგრძნება, იწვევს პრობლემებს გარე სამყაროსთან. ხშირად გამოვლინდება პრობლემები ურთიერთობებში (მათ შორის პარტნიორთან/მეუღლესთან), ბიზნესში და კარიერაში.

იმისათვის, რომ მამაკაცმა მოახდინოს საკუთარი თავის რეალიზება, აუცილებელია მამის ხაზის დამუშავება, მისი მიმღებლობა, პატიება და გაცნობიერება, რომ იგი არის მამის ნაწილი, როგორც დნმ-ის დონეზე, ასევე ენერგეტიკულად. **„ვეოლოუციურად ადამიანის ერთ-ერთი დანიშნულებაა გამრავლება. გყავდეს შვილი ეს არის შენი ერთ-ერთი მისიის შესრულება“.**

## V თავი - ბალანსის კანონი და ცხოვრების ოთხი მთავარი სფერო

### 5.1. მიღება-გაცემის მნიშვნელობა

სამყარო არის დუალური, რაც ნიშნავს, რომ არსებობს ორი მხარე. რომ არა ბოროტება, შევიმეცნებდით კი, რა არის სიკეთე? არსებობს სამყაროში ბალანსის კანონი რაც ნიშნავს, რომ სიკეთეც და ბოროტებაც იარსებებს ყოველთვის, დღეს ღამე მოჰყვება და ჩვენს ცხოვრებაშიც იქნება გამოწვევები. სამყაროს დუალურობის აღქმა გვეხმარება მივიღოთ ბოროტისა და უარყოფითის არსებობა და მათი მნიშვნელობა. შინაგანი და გარე სამყაროს ჰარმონია დაფუძნებულია მიღება-გაცემის კანონზე.

განვიხილოთ, როგორ ვლინდება ბალანსის კანონი ჩვენს ცხოვრებაში და გავაცნობიეროთ, როდის არის ის დარღვეული. ბალანსი არის მიღება-გაცემის პოზიცია, ანუ ჩვენ გავცემთ და ჩვენვე ვიღებთ. თუ გვინდა, სიყვარულით დაგვიბრუნდეს რაიმე, მაშინ ჯერ ჩვენვე უნდა გავცეთ ის სიყვარულით. მნიშვნელოვანია ბალანსის შენარჩუნება, რადგან მისი დარღვევა აისახება ჩვენი ცხოვრების სხვადასხვა სფეროზე: ფინანსებზე, ჯანმრთელობაზე, კარიერაზე, პირად ცხოვრებასა და ურთიერთობებზე.

აღამიანი ცხოვრების ოთხ ძირითად<sup>23</sup> სფეროში მი-

23 იხილეთ 5-2 ქვეთავი

ისწრაფვის ბალანსისკენ. ჩვენი ცხოვრების ოთხივე სფერო დამყარებულია მიღება-გაცემის კანონზე. შესაბამისად, მისი მნიშვნელობის გააზრება გვეხმარება, მოვიწესრიგოთ ცხოვრების სხვადასხვა სფერო, ვიყოთ სამყაროსთან და საკუთარ თავთან ჰარმონიაში. თუ ოჯახში ბალანსი დაცულია, ენერგიები სწორად გადმოდის მშობლებისგან შვილებზე. არ შეიძლება, სულ ვიყოთ გაცემის პოზიციაში, რადგან ეს იწვევს ენერგეტიკულ დისბალანსს. როგორც არ უნდა გიყვარდეთ თქვენი ოჯახის წევრები, მეუღლე, შვილები, მშობლები, მეგობრები, სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, ფოკუსი მიმართული იყოს საკუთარ თავზე, ეს არ ნიშნავს ეგოიზმს. ყველა ურთიერთობასა თუ გრძნობაში მნიშვნელოვანია ბალანსის დაცვა. ხშირად ადამიანები იმდენად ზრუნავენ ოჯახის წევრებზე, რომ საკუთარი თავი მეორეხარისხოვნად მიაჩნიათ, ეს კი გამოიწვევს ოთხივე სფეროს დისბალანსს.

სამყაროს არ უყვარს სიცარიელე. ადამიანები გამუდმებით ვითხოვთ რაღაცას სამყაროსგან, ოჯახისგან, ახლობლებისგან, მეგობრებისგან და საზოგადოებისგან „შინაგანი სიცარიელის“ შესავსებად. შედეგად კი ზოგჯერ ხდება ისე, რომ ჩვენი სურვილები არ რეალიზდება და ამას მოყვება ხოლმე ფსიქოლოგიური პრობლემები, დეპრესია, მოტივაციის ნაკლებობა და სხვა. სანამ რაიმე სურვილს გამოვთქვამთ სამყაროში, უნდა დავიწყოთ ჩვენ გარშემო უკვე ასრულებული სურვილების შემჩნევა და მაღლიერებით მიღება. მაღლიერების მდგომარეობაში ყოფნა გვეხმარება შემდგომ სურვილების მატერიალიზებაში და გვინარჩუნებს მიღება-გაცემის ბალანსს.

რა ხდება მაშინ, როდესაც საქმე გვაქვს პარტნიორულ ურთიერთობებთან? მაგალითად, ადამიანი ვერ იწყებს

საპირისპირო სქესთან ურთიერთობას. ასეთ დროს, შესაძლებელია პოტენციური პარტნიორის ენერგეტიკულ ადგილს იკავებდეს მშობელი ან/და ყოფილი პარტნიორი, კარიერა და ა.შ. ეს ყოველივე გამოიწვევს პირად ურთიერთობებში პრობლემებს. შესაბამისად, ხშირად იქმნება სიტუაცია, როდესაც ურთიერთობა სრულდება და ადამიანი ვერ გებულობს, რატომ ხდება ეს. როდესაც პარტნიორის ენერგეტიკული ადგილი სხვას უკავია, უნდა გათავისუფლდეს ბალანსის კანონის აღდგენით.

საზოგადოებაში მიღებულია, რომ ადამიანი გაცილებით მეტად უნდა ზრუნავდეს გარემომყოფებზე, მაგალითად, შვილებზე და მშობლებზე, რაც იწვევს ჯანმრთელობის გაუარესებას, ფინანსურ პრობლემებს და სხვა. ადამიანმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს ჯერ საკუთარ თავზე და შემდეგ სხვაზე, რადგან თუ ადამიანის ძირითადი მოთხოვნილებები არ არის დაკმაყოფილებული, ეს გამოიწვევს დისბალანსს.

ფული არის მიღება-გაცემის ერთ-ერთი ენერჯია, ჩვენ მისი მიღების სანაცვლოდ გავცემთ ჩვენთვის ყველაზე ძვირფასს – დროს. როდესაც გვაქვს ფინანსები, მაშინ შეგვიძლია დავეხმაროთ სხვებსაც, რადგან დაკმაყოფილებული გვაქვს ჩვენი მთავარი მოთხოვნილებები. როცა არ გვაქვთ საკმარისი ფული და სხვებს ვეხმარებით, მაშინ გვერთვება „შეცოდების პროგრამა“ და ამის გამო ვეხმარებით სხვებს.

მიღება-გაცემა მოქმედებს ყველაფერში. თუ ჩაღებთ დიდ სიყვარულს ნებისმიერ საქმეში, ის გიბრუნდებათ უკან სიყვარულით. ხოლო თუ შიშს ჩაღებთ, მიიღებთ შიშს. აკეთეთ ყველაფერი გახსნილი გულითა და სიყვარულით. გაეცით და იყავით „მიმღებლობაში“. გაითვა-

ლისწინეთ, რომ მხოლოდ გაცემის ან მიღების პოზიციამში ყოფნა თქვენ შეგიქმნით დისბალანს, ბალანსის დარღვევა კი თქვენი ცხოვრების ყველა სფეროში აისახება.

იმისათვის, რომ გვექონდეს მოწესრიგებული ცხოვრების ოთხივე სფერო, ჩვენ გვჭირდება ენერგიები, რომლებსაც ვიღებთ მშობლებისგან, იერარქიისგან, პარტნიორისგან, მეგობრებისგან და გარშემო მყოფი ადამიანებისგან. უბრალო საუბარიც კი სხვა ადამიანთან არის მიღება-გაცემის პოზიცია, ანუ ენერგიების მიღება და გაცემა.

ოჯახში ბალანსისა და ენერგიების სწორად გასანაწილებლად ვუცხადებთ ჩვენზე იერარქიულად მაღლა მყოფ ადამიანს სიდიადეს. ეს არის გაცემის პოზიცია, ხოლო მათ, ვისაც ვუცხადებთ სიდიადეს, უნდა დაგვიბრუნონ ენერგია, ეს კი იქნება მიღების პოზიცია. მაგალითად: გამოვუცხადეთ სიდიადე დედას და მამას, ამით ჩვენ მივიღეთ ისინი, როგორც იერარქიულად ჩვენზე მაღლა მდგომნი. ამ შემთხვევაში ჩვენ ვართ გამცემის პოზიციამში, ხოლო მშობლებისგან სიდიადის გამოცხადების შემდეგ წამოსული ენერგიების ღროს ვართ მიღების პოზიციამში.

თუ შინაგანად ენერგეტიკული ადგილი ჩვენში დაკავებული აქვს წყენებს, პრეტენზიებსა და ნეგატიურ ემოციებს, დაბლოკილი გვექნება სამყაროსგან, იერარქიისგან, ოჯახისგან ენერგიების მიღება და შესაბამისად ჩვენი სურვილები რთულად ან საერთოდ არ მატერიალიზდება. უნდა გავაცნობიეროთ, რომ „სავსე ჭიქაში წყალს ვერ ჩავასხამთ“ და ჯერ აუცილებელია გათავისუფლება ნეგატიური აზრებისგან, ემოციებისგან, ფიქრებისგან და წყენებისგან.

## 5.2. ცხოვრების ოთხი მთავარი სფერო

ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრებაში გამოკვეთილია ოთხი მთავარი სფერო: დანიშნულება/კარიერა, ურთიერთობები, ფინანსები და ჯანმრთელობა. თითოეული სფერო დიდ როლს ასრულებს ჩვენს ცხოვრებაში. აუცილებელია, მოხდეს ოთხივე სფეროს დამუშავება და მათი ბალანსი.

შესაძლებელია წლების განმავლობაში ადამიანი მუშაობდეს საკუთარ თავზე, ასრულებდეს სხვადასხვა ტექნიკას, მედიტაციას და აფირმაციას, მაგრამ შედეგი მაინც არ ჰქონდეს. რატომ ხდება ესე? საკუთარ თავზე მუშაობა უნდა მოხდეს ინდივიდუალური მეთოდებით, რაც იმაში გამოიხატება, რომ უნდა მოვირგოთ კონკრეტული ტექნიკა და მექანიზმი, რომელიც დაგვამუშავებინებს დესტრუქციულ პროგრამებს.

### **ურთიერთობები**

გარე სამყარო ეს არის მამის პროექცია, თუმცა მიუხედავად იმისა, რომ გარე სამყარო არის მამა, ჩვენ გარე სამყაროსთან ურთიერთობების მოწესრიგებას ვიწყებთ შიგნიდან, ჩვენი შინაგანი სამყაროდან. შესაძლებელია, მშობლებთან ურთიერთობა არ იყოს იდეალური, მაგრამ აუცილებლად უნდა გავიაზროთ, რომ ჩვენ ვართ მათი ენერგეტიკის ნაწილი და იმისათვის, რომ ვიყოთ წარმატებული და ბედნიერი, უნდა დავამუშაოთ მშობლებთან ჩვენი ურთიერთობები. მშობლების და წინაპრების უარყოფა ჩვენ გვაზიანებს. არ გვაქვს უფლება, შევცვალოთ ჩვენი მშობლები, ბებიები ან პაპები, უნდა მივიღოთ ისინი ისეთები, როგორებიც არიან, რაც არ უნდა რთული იყოს

ეს ჩვენთვის. მათი მიღებითა და პატივისცემით ჩვენ მათგან და მათი საგვარეულო იერარქიიდან ვიღებთ ენერგიებს.

იმისათვის, რომ ვიყოთ წარმატებული კარიერაში, მარტივად ვამყარებდეთ ურთიერთობებს სხვა ადამიანებთან, აუცილებელია, რომ ვიმუშაოთ ჩვენს შინაგან სამყაროსთან. რაც გულისხმობს, რომ უნდა შევიცნოთ საკუთარი თავი, გარდავექმნათ დესტრუქციული პროგრამები, რომლებიც ხელს გვიშლის შინაგანი ჰარმონიის მიღწევაში. ჩვენ გარშემო ადამიანები და სიტუაციები ჩვენი შიდა სამყაროს ანარეკლია, ამიტომ ურთიერთობების დალაგება იწყება შინაგანი მდგომარეობის მოწესრიგებიდან.

ყველა ადამიანს აქვს თავისი დესტრუქციული პროგრამები და ბლოკები. შინაგანი სამყაროს დამუშავების აზრი იმაში მდგომარეობს, რომ ჩვენ აღარ მოვიზიდოთ პრობლემური, დესტრუქციული ადამიანები ჩვენს ცხოვრებაში. ჩვენ არ შეგვწევს ძალა, შევცვალოთ სხვა ადამიანი ან შევცვალოთ მათი ცხოვრება, ეს არ არის ჩვენი კომპეტენცია. ჩვენ ვიღებთ პასუხისმგებლობას საკუთარ ცხოვრებაზე და როდესაც ვაწესრიგებთ ჩვენს შინაგან სამყაროს, გარე სამყაროშიც ხდება ცვლილებები.

ძირითადი მიზეზი, რომელიც ხელს გვიშლის, გვეზღვის სრულფასოვანი ურთიერთობები, არის შინაგანი სამყაროდან წამოსული დესტრუქციული პროგრამები, ანუ საკუთარი თავის მიუღებლობა, უპირობო სიყვარულის უქონლობა და უპატივცემულობა. ეს იწვევს დაბალ თვითშეფასებას და შინაგან სამყაროს უარყოფას.

წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ არ გიყვართ საკუთარი თავი, სულ აკრიტიკებთ მას, არ გაქვთ კმაყოფილების განცდა ან უარყოფთ თქვენში არსებულ ნიჭს და პოტენციალს. თუმცა, მიუხედავად თქვენი თავის ასე შეფასებისა,

გინდათ, რომ გარე სამყარომ, მაგალითად, პარტნიორმა, მეგობარმა, თქვენმა უფროსმა, მიგიღოთ ისეთი, როგორიც ხართ. როგორ ფიქრობთ, ადამიანს, რომელიც თავად უარყოფს საკუთარ თავს, მიიღებს გარე სამყარო? საკუთარი თავის უპირობო სიყვარული, პატიება და მიღება არის ის მნიშვნელოვანი ღერძი ჩვენს ცხოვრებაში, რომელიც ხელს შეგვიწყობს გარე სამყაროსთან ურთიერთობის დალაგებაში. გამომდინარე იქიდან, რომ ჩვენი შინაგანი სამყარო არის ღედა, ჩვენ მუშაობას ვიწყებთ მისი მიმღებლობით. ჩვენ დედის მეშვეობით შევიცნობთ სამყაროს. მისი მიღებით და პატიებით ვიღებთ და ვპატიობთ ჩვენ შინაგან მეს. შესაძლებელია, დედის ცხოვრებას ან გადაწყვეტილებებს არ ვეთანხმებოდეთ, მაგრამ ჩვენ არ შეგვწყნევს ძალა, შევცვალოთ სხვა ადამიანის ცხოვრების წესი ან მდგომარეობა, პასუხიმგებელი ვართ მხოლოდ საკუთარ ცხოვრებაზე.

შინაგანი სამყაროს დასამუშავებლად, უნდა მოვიწყოთ მშვიდი გარემო და შევასრულოთ ოთხთავიანი სუნთქვა. ამის შემდეგ უნდა მოხდეს გახსენება ისეთი სიტუაციებისა, როდესაც დედამ მხარი არ დაგვიჭირა ან გვაწყენინა და არ დაგვიცვა. გავიხსენოთ ყველა პრეტენზია და წყენა, რომელიც გვექონია მის მიმართ. წარმოსახვაში ჩავხედოთ დედას თვალებში და მივმართოთ: „დედა, მე ვაღიარებ შენს სიღიადეს, ჯერ შენ ხარ, მერე მე, შენ მაძლევ, მე ვიღებ, მაღლიერი ვარ შენი. დედა, მე ვიღებ შენს მდგომარეობას და თითოეულ შენს გადაწყვეტილებას (ვიმეორებთ მაშინაც, თუ არ ვეთანხმებით ცნობიერში). ვიაზრებ, რომ შენი შიში საგვარეულოს კუთვნილების დაკარგვისა, არ გაძლევდა საშუალებას სხვაგვარად მოქცეულიყავი. მაღლიერი ვარ შენი, მაგრამ მე არ მინდა, გავიმეორო შენი ნეგატიური გამოცდილება“.



მნიშვნელოვანია, როდესაც მშობლებთან რაიმე დაძაბულობა აქვს ადამიანს, გამოხატოს სიდიადე, რათა არ „ჩაიკეტოს“ ენერჯების გადმოდინება საგვარეულოდან.

გარე სამყაროს დასამუშავებლად ვაკეთებთ ჯეროთხაზიან სუნთქვას, წარმოსახვაში უნდა დავინახოთ მამა და გავიხსენოთ სიტუაციები, როდესაც მამამ მხარი არ დაგვიჭირა ან გვაწყენინა. გავიხსენოთ ყველა პრეტენზია და წყენა, რომელიც გვქონია მის მიმართ და მივმართოთ: „მამა, მე ვიღებ შენს მდგომარეობას და თითოეულ შენს გადაწყვეტილებას (ვიმეორებთ მაშინაც, თუ არ ვეთანხმებით). ვიაზრებ, რომ შენი საგვარეულოს კუთვნილების დაკარგვის შიში არ გაძლევდა საშუალებას, სხვაგვარად მოქცეულიყავი. მაღლიერი ვარ, მაგრამ არ მინდა, დაგემსგავსო და გავიმეორო შენი პროგრამები და გამოცდილებები, მე დაბადებიდან შენ გეკუთვნი, ჩემი ცხოვრება იქნება ისეთი, როგორიც მე მინდა და წარმომიდგენია. მე ვიღებ შენს ცხოვრებას, შენი მიღებით კი მივიღებ სამყაროს ყველა შესაძლებლობას“.

### **ურთიერთობების განკურნება**

მას შემდეგ, რაც ადამიანის შინაგანი და გარე სამყარო დამუშავდება გრძნობს შინაგან სიმშვიდეს, იღებს საკუთარ თავს ისეთს, როგორიც არის. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ჩვენ გარშემო ადამიანები, სიტუაციები და მოვლენები არის ჩვენი შინაგანი სამყაროს „ანარეკლი“. როდესაც შინაგან სამყაროში ხდება ცვლილება, ეს აისახება გარე სამყაროში არსებულ მოვლენებზეც.

ნებისმიერი სახის ურთიერთობისას, იქნება ეს ცოლქმრული, პარტნიორული, მეგობრული თუ სამსახურეობრივი, აუცილებელია ბალანსის დაცვა, ერთმანეთის

პატივისცემა და მიმღებლობა. იმისათვის, რომ ადამიანმა ურთიერთობები დააღაგოს, აუცილებელია დამოკიდებულება შეიცვალოს გარშემო მყოფი ადამიანების და სიტუაციების მიმართ. რაც არ უნდა ნეგატიურად იყოს ადამიანის მიმართ განწყობილი, ეცადეთ მიიღოთ მადლიერებით. ეს არ იქნება მარტივი პროცესი, მაგრამ აუცილებელი ნაბიჯია. სხვა ადამიანის მიმღებლობით და პატივით წყენებისგან ვთავისუფლდებით, რათა შემოვუშვათ დადებითი ენერგიები ჩვენში. თუ მე მინდა, რომ დამატასონ სამსახურში, სამეგობრო წრეში და ა.შ. ჯერ მე უნდა მოვიშორო ის დესტრუქციული ბლოკები, რომლებიც დამიგროვდა გაუთავებელი წყენებითა და პრეტენზიებით.

*მხოლოდ მადლიერებით, უპირობო სიყვარულით, პატივისცემით, მიტევებითა და მიმღებლობით შეგვიძლია ვიბრაციული სიხშირის გაზრდა.*

სამყაროს აქვს თავისი წესები და კანონები. მიღება-გაცემის კანონის დაცვა ურთიერთობებში არის აუცილებელი. ნებისმიერ ადამიანთან ურთიერთობა არის ენერგიების გაცვლა. როდესაც ჩვენ საინტერესო ადამიანს ვესაუბრებით, მისგან ჩვენში გადმოდის პოზიტიური ენერგიები და პირიქით. რატომ გვჭირდება ამ კანონის გათვალისწინება? სამყაროს არ უყვარს უწესრიგობა. თუ დაუაკვირდებით, ყველაფერში დავინახავთ კანონზომიერებას.

ქორწინებით ხდება ქალის და მამაკაცის ენერგიების გაერთიანება და იქმნება ოჯახი. ოჯახში იერარქიის დაცვა აუცილებელია, რათა იყოს სიმშვიდე, ბედნიერება, ჰარმონია. რაც იმას ნიშნავს, რომ ორივე მხრიდან (ქალისა და მამაკაცის) უნდა იყოს ერთმანეთის პატივისცემა და სიყვარული. გარდა ამისა, მათ უნდა მიიღონ ერთმანეთის ცხოვრების წესი და პატივი სცენ მას. წყვილიდან თუ რო-

მელიმე იმყოფებოდა სხვა ქორწინებაში, მნიშვნელოვანია, რომ პატივისცემით მიიღოს ორივემ ეს სიტუაცია.

უნდა მივიღოთ ჩვენი მეუღლე/პარტნიორი ისეთი, როგორიც არის თავისი დადებითი და უარყოფითი თვისებებით. თუ მოხდა ისე, რომ წყვილს შორის განშორება გარდაუვალია, ესეთი სიტუაციებიც უნდა დამუშავდეს მადლიერებით, რათა განქორწინებამ/განშორებამ არ დატოვოს ნეგატიური კვალი. ფსიქოლოგიური ან ფიზიკური ძალადობის მიუხედავად, ადამიანი მაინც მადლიერებით უნდა გავუშვათ ჩვენი ცხოვრებიდან განქორწინების შემდეგ. შესაძლოა დამუშავდეს შემდეგი ფრაზით: „მადლიერი ვარ შენი, ვიღებ ჩვენს ურთიერთობას, როგორც გამოცდილებას. გპატიობ შენ და საკუთარ თავს, ვიღებ ჩემ წილ პასუხისმგებლობას იმაზე, რაც ჩვენს შორის არასწორად წარიმართა, ხოლო შენს პასუხისმგებლობას გიტოვებ შენ. გიშვებ ჩემი ცხოვრებიდან მადლიერებითა და სიყვარულით“.

### **ჯანმრთელობა**

ცხოვრების ერთ-ერთი სფეროა ჯანმრთელობა, როგორც ფიზიკური, ისე მენტალური. თუკი ადამიანის სხეული არ არის ჯანმრთელი, ის ვერ კონცენტრირდება სულიერ განვითარებაზე. გაჯანსაღებული სხეულით კი ეს პროცესი მარტივად მიმდინარეობს. ორგანიზმის გასაჯანსაღებლად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი კვება, სრულფასოვანი ძილი, სუფთა ჰაერზე ყოფნა და სისტემატიური ვარჯიში. თუმცა ეს ყველაფერი ზოგჯერ შეუძლებელია ჩვენი ცხოვრების სტილიდან გამომდინარე.

დღევანდელი ცხოვრების სტილი ადამიანს არ აძლევს საშუალებას, იზრუნოს სხეულზე და იყოს დაკავებული

სპორტიო, რომელიც ძალიან დიდ როლს თამაშობს ჩვენი ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში. ადამიანმა უნდა აიღოს პასუხისმგებლობა საკუთარ ჯანმრთელობაზე და ყოველდღე, თუნდაც 5-10 წუთით, მარტივი მოძრაობებით გაავარჯიშოს სახსრები, კუნთები და ხერხემალი. ასევე ფეხით სიარული საუკეთესო საშუალებაა ძვალ-სახსროვანი და ნერვული სისტემის პროფილაქტიკისთვის. სიარული გვმატებს ენერგიას, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას და ხელს უწყობს სახსრების მოქნილობას.

მნიშვნელოვანია ორგანიზმისთვის კონტრასტული შხაპი, რომელიც ცხელი და ცივი წყლის მონაცვლეობას გულისხმობს. ერთი შეხედვით უსიამოვნო პროცედურა ორგანიზმისთვის საკმაოდ სასარგებლოა: ცივი წყალი სისხლძარღვებს ავიწროებს, ცხელი კი აფართოებს. ამგვარი აქტივობის წყალობით სისხლძარღვების კედელი ელასტიური და მდგრადი ხდება. კონტრასტულ შხაპს, გარდა იმისა, რომ პროფილაქტიკის უნიკალური საშუალებაა, ძლიერი სამკურნალო ეფექტიც აქვს სხვადასხვა დაავადების დროს. ეს პროცედურა დადებითად მოქმედებს ნერვულ, ენდოკრინულ, იმუნურ და სხვა სისტემებზე, სასარგებლოა კოსმეტიკური თვალსაზრისითაც, ასევე ხელს უწყობს წონის კლებას, ელასტიურობასა და სიმკვრივეს მატებს კანს. ადამიანების უმრავლესობას კონტრასტული შხაპი, კონკრეტულად კი ცივი წყლის მიღება, დისკომფორტს უქმნის. სინამდვილეში, ცივი წყალი სხეულზე კარგად გათბობის, ცხელი წყლით გაჯერების შემდეგ უნდა გადავივლოთ. მნიშვნელოვანია, რომ ცხელი ფაზა უფრო ხანგრძლივი იყოს, ვიდრე ცივი. კონტრასტული შხაპის დასრულება ხდება ცივი წყლით.

სისტემატიური ფიზიკური აქტივობა და სხეულის სხვა-

დასხვა გამაკაუებელი პროცედურა ახდენს სისხლის მიმოქცევის, მის მიკროცირკულაციის გააქტიურებას, ორგანიზმში სრულფასოვან ლიმფოდრენაჟს და ა.შ. შედეგად ხდება სისხლძარღვანი სისტემის, სასუნთქი აპარატის, ძვალ-სახსროვანი, ენდოკრინული და ნერვიული სისტემის გაძლიერება/გაჯანსაღება, რაც ორგანიზმის იმუნური სისტემის ეფექტურად ფუნქციონირების საწინდარია.

ჯანმრთელობის სფეროს დამუშავება შესაძლებელია იერარქიული/სისტემური განლაგების მიხედვით. მრავალი დაავადების გადაცემა ხდება თაობიდან თაობაზე. მაგ: გენეტიკაში შესაძლოა იყოს რაიმე ონკოლოგიური დაავადება და ის ვლინდებოდეს შემდგომ თაობებში, აქ კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომელიც მუშაობს, არის წინასწარი განწყობა და ლოალობა კონკრეტული გენეტიკური დაავადების მიმართ. მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, ხომ არ არის ადამიანი ლოალური იერარქიის მიმართ და ხომ არ იმეორებს იერარქიის დაუმუშავებელ პროგრამებს, რომლებიც დაავადების სახით ვლინდება.

### **კარიერა/დანიშნულება**

ამ სფეროში შეგვიძლია განვიხილოთ ყველაფერი, რაც დაკავშირებულია ჩვენი სულის დანიშნულებასთან მატერიალურ სამყაროში. სული, სანამ დედამიწაზე მოევილინება, მას აქვს წინასწარ განსაზღვრული, რომელ ქვეყანას და ოჯახს უნდა ეკუთვნოდეს. იმისათვის, რომ ჩვენ „დანიშნულებას მივაგნოთ“, მნიშვნელოვანია, საკუთარი თავის მოსმენით დავიწყოთ, რასაც „სულის ხმას“ ვუწოდებთ. ჩვენმა სულმა კარგად იცის, რისთვის მოვიდა ამ სამყაროში.

ხშირად ადამიანს ვერ გაურკვევია, რა არის მისი დანიშნულება, რისი კეთება სიამოვნებს და რისთვის შეუძლია ცხოვრება. დანიშნულების პოვნა არის მხოლოდ ჩვენზე დამოკიდებული.

საზოგადოების, მშობლების, მეგობრების და სხვა ადამიანებისგან წამოსული აზრები ხშირად გვაბნევს, გვაშორებს დანიშნულებასთან. ზოგჯერ იმის ნაცვლად, რომ ჩვენ გზაზე მივდიოდეთ, ჩვენი მშობლების პროგრამებს ვასრულებთ.

იმისათვის, რომ არ დავეკარგოთ ჩვენი საგვარეულოს, მშობლების წინაშე „კუთვნილება“, ვართ ლოიალურები მათ წინაშე, რაც იმაში გამოიხატება, რომ ვცხოვრობთ ისე, როგორც სურს მშობელს. სწორედ ამიტომ ხდება, რომ მშობლები „აიძულებენ“ შვილებს, აირჩიონ ის პროფესია და გზა ცხოვრებაში, რომელიც შვილის დანიშნულებას არ შეესაბამება. შესაძლებელია, ჩვენმა მშობელმაც იცხოვრა ისე, როგორც სურდა მის მშობელს, რადგან აქ მუშაობს „კუთვნილების“ პროგრამა და მისი დაკარგვის შიში საგვარეულოს/ოჯახის წინაშე. დანიშნულების პოვნისას უნდა გავაცნობიეროთ, მოქმედებს თუ არა ჩვენზე კუთვნილების ეს კონკრეტული პროგრამა.

ყველა ადამიანი – შვილი, მშობელი, და, ძმა თუ მეგობარი პასუხისმგებელია მხოლოდ საკუთარ ცხოვრებაზე, საკუთარი დანიშნულების შესრულებაზე. ჩვენ რაც არ უნდა გვიყვარდეს ისინი, არ შეგვიძლია მათ ცხოვრებასა და „ბედში“ ჩარევა.

თუ ადამიანი თავის დანიშნულებას ვერ იპოვის, შეიძლება ჰქონდეს მოუსვენრობის, ფორიაქის და ქაოსის შეგრძნება, არ აკმაყოფილებდეს ის, რაც აქვს და ვერ პოულობდეს ადგილს, სადაც შეუძლია იყოს მშვიდად და

ჰქონდეს ბედნიერების შეგრძნება. თუ გვიჭირს წარმატების მიღწევა კარიერის იმ სფეროში, რომელიც არჩეული გვაქვს, უნდა დავთვიქრდეთ, ნამდვილად იმ გზას ვადგავართ თუ არა, რომელიც არის ჩვენი დანიშნულება, არის თუ არა ეს პროფესია ჩვენი, რომლისკენაც მივისწრაფვით მთელი გულით.

იმისათვის, რომ ვიპოვოთ ჩვენი დანიშნულება, აუცილებელია დავიწყოთ ჩვენი „შინაგანი ხმის“ მოსმენა და დაკვირვება სამყაროს მინიშნებებზე. ამაში ჩვენი ქვეყნობიერი დაგვეხმარება. ყველა კითხვაზე პასუხი ჩვენშია და არ გვჭირდება სხვაგან მათი ძებნა. დანიშნულების პრაქტიკა დაგვეხმარება, გავერკვიოთ საკუთარ თავში და შეგრძნებებით მივხვდებით კონკრეტული საქმიანობა ან ადგილი რეალურად გვანიჭებს თუ არა სიამოვნებას. „ის, რაც ჩვენი, გამოგვდის შედარებით მარტივად, დაბრკოლებების გარეშე, რადგან ჩვენი დანიშნულების კარი მარტივად იღება“.

დანიშნულების პოვნაში ადამიანს დაეხმარება ქვემოთ მოცემული პრაქტიკა. აუცილებელია, რომ პრაქტიკის შესრულების დროს არ მოხდეს თვიქრებზე კონცენტრაცია, ისინი უწყვეტად შემოდინან ადამიანის გონებაში, მაგრამ ჩვენ მათ ვაძლევთ არსებობის საშუალებას.

დანიშნულების პოვნის რამდენიმე პრაქტიკა არსებობს, შემოგთავაზებთ ერთ-ერთს. მნიშვნელოვანია, მოვთავსდეთ კომფორტულად, მშვიდ გარემოში, ვაკეთებთ ოთხთაზიან სუნთქვას და ვადუნებთ სხეულს, ვკონცენტრირდებით ჩვენს შეგრძნებებზე. როდესაც ვიგრძნობთ, რომ სრულიად მოდუნებულები ვართ, ვასახელებთ კითხვას, მაგ: არის ჩემი დანიშნულება ის საქმე, რომელსაც ვაკეთებ? (თქვენ შეგიძლიათ დაასახელოთ კონკრეტული

საქმე, პროფესია ან ნებისმიერი რამ, რასაც აკეთებთ და გსურთ, გაიგოთ, არის თუ არა თქვენი). როგორც კი გავაუღერებთ შეკითხვას, ვაკვირდებით ჩვენს შეგრძნებებს, ემოციებს და მეტათორულ სურათებს, რომლებიც შეიძლება უკავშირდებოდეს ჩვენს კითხვას. შეიძლება წამოგვივიდეს შიშის, სიხარულის, აღელვების განცდაც. ყველაფერს ვაკვირდებით, რაც ფიზიკური სხეულის დონეზე ხდება.

პრაქტიკის დროს ნეგატიური შეგრძნებები ან ემოციები მიგვანიშნებს, რომ სრულყოფილი მიმღებლობა არ გვაქვს დასახელებული პროფესიის, საქმიანობის მიმართ. ხოლო პოზიტიური შეგრძნებები და ემოციები მიგვანიშნებს იმაზე, რომ მიმღებლობაში ვართ. მაგ.: შიშის შეგრძნება მანიშნებელია, რომ ქვეყნობიერ დონეზე ამ მოთხოვნასთან დაკავშირებით რალაცის ან ვილაცის გვეშინია. შიშის შეგრძნება მიგვითითებს, რომ საჭიროა კარგად ჩაუფლრმავდეთ საკუთარ თავს. ბედნიერების, აღელვების განცდა მიგვანიშნებს, რომ გვაქვს იმისი მიმღებლობა, რაც დავასახელებთ, გვანიჭებს სიამოვნებას მისი კეთება და შეგვიძლია, გავაგრძელოთ ამ მიმართულებით საქმიანობა.

გავითვალისწინოთ ასევე ფიზიკური შეგრძნებები. თუ სხეულის მარცხენა მხარეს გვაქვს ტკივილის შეგრძნება, ე.ი უნდა დავაფიქსიროთ, რომ მარცხენა მხარე არის შინაგანი სამყარო, ანუ დედა და ამ შემთხვევაში დესტრუქციული პროგრამა არის გადმოსული დედის საგვარეულოდან. თუ მარცხენა ხელის ტკივილი დაგვეწყო პრაქტიკის შესრულების დროს, ეს მიგვანიშნებს, რომ დანიშნულების შესასრულებლად გვჭირდება ენერჯიების მიღება დედის იერარქიიდან. თუ ტკივილს ვგრძნობთ მარჯვენა მხარეს, ე.ი დანიშნულების შესრულებისთვის გვჭირდება ენერჯიები მამის იერარქიიდან.



## ფინანსები

ცხოვრების ერთ-ერთი სფეროა ფინანსების სწორად მართვა, რომელშიც მნიშვნელოვანია, იყოს დაცული მიღება-გაცემის ბალანსი. ფული არის ენერჯია, რომელიც დაფუძნებულია სწორედ მიღება-გაცემის კანონზე. ფინანსურად ძლიერია ადამიანი, თუ მას აქვს ურთიერთობები დალაგებული, როგორც დედასთან, ისე მამასთან.

შესაძლებელია, ჩვენ გაუცნობიერებლად ვიმეორებდეთ ჩვენი მშობლების დესტრუქციულ პროგრამებს, მაგალითად ფულთან ისეთი დამოკიდებულება შეიძლება გვქონდეს, როგორც ჩვენ მშობელ(ებ)ს. იმისათვის, რომ ვიპოვოთ და დავამუშაოთ ეს დესტრუქციული პროგრამები, მნიშვნელოვანია ქვეცნობიერთან ღრმა მუშაობა, ბლოკების აღმოჩენა და მათი ტრანსფორმაცია.

ფინანსების დამუშავება იწყება პირველი (იერარქიული) ჩაკრიდან, რომლის დესტრუქციული პროგრამაც ქმნის მეორე ჩაკრის ჩაკეცვას, რომელიც არის სექსუალური ენერჯის, სურვილების ასრულების ფუძე. მშობლების მიერ შვილებისადმი აკრძალვები კეცავს პირველ და მეორე ჩაკრებს, რომლებიც უკავშირდება ადამიანის პირად სურვილებს. შესაბამისად ადამიანს უჩნდება აკრძალვების და შეზღუდვის პროგრამა, რომ არსებული ფინანსური რესურსი მისთვის დამაკმაყოფილებელი უნდა იყოს, ეს კი გვიკარგავს შესაძლებლობას, მოვიზიდოთ მეტი ფინანსური რესურსი, გვქონდეს ჯანსაღი პირადი ურთიერთობები, კარიერა და ჯანმრთელობა.

მშობლები ხშირად ავალდებულებენ შვილებს, რომ იცხოვრონ მშობლების სურვილებისამებრ. ქვეცნობიერში ჩადებული ეს პროგრამა, ცხოვრებაში იწვევს ვალებისა და კრედიტების აღებას, რადგან გვჭირდება ვიყოთ ვილაცის ან რაღაცის წინაშე ვალდებული.

როცა ადამიანს აქვს არასაკმარისი თინანსები, უნდა დამუშავდეს ქვეცნობიერის ის პროგრამა, რომელიც ხელს გვიშლის სასურველი რაოდენობით თინანსების მოზიდვაში. იმისათვის, რომ ვიპოვოთ პროგრამა ჩვენს ქვეცნობიერში, მნიშვნელოვანია გაცნობიერება და ჩვენს იერარქიაზე დაკვირვება. დავფიქრდეთ, რომელი მშობლის ან წინაპრის პროგრამას ვასრულებთ, ვინ ცხოვრობდა ჩვენსავით შებლუდული თინანსური ცხოვრებით? როდესაც ვიპოვით კითხვაზე პასუხს, მივმართოთ: „მე ვიყავი შენ/თქვენ წინაშე ლოიალური, რათა არ დამეკარგა „მიკუთვნებულობა“ შენდამი/თქვენდამი. მე ვიხსნი ამ დესტრუქციულ ლოიალობას. მე ვიცხოვრებ ისე, როგორც მსურს, არ გავიმეორებ შენს/თქვენს დესტრუქციულ პროგრამებს თინანსებთან დაკავშირებით. ჩემთვის შეიძლება მქონდეს თანხის ის რაოდენობა, რომელიც მინდა და დაფხარჯავ მას ეკოლოგიური გზით“

### **„მდიდარი ტვინის“ გააქტიურება**

იმისათვის, რომ „მდიდარი აზროვნება“ გვექონდეს, აუცილებელია, დავაკვირდეთ ჩვენს შეხედულებებს და ფულთან დამოკიდებულებას. ტვინი არის ამოცანის ამოხსნის ინსტრუმენტი. მას აქვს ქცევის ორი ვარიანტი: ამოხსნას ამოცანა, მეორე - უარყოფა არ „შემოუშვას“ ახალი ინფორმაცია. თუ ტვინი იპოვის პასუხს კითხვაზე რატომ? მაშინ იწყებს „ამოცანის ამოხსნას“ რაში გვადგება ეს ინფორმაცია ფულთან დაკავშირებით? თუ ჩვენ გვაქვს „მდიდარი აზროვნება“, ეს ნიშნავს, რომ ტვინისთვის „ამოცანის ამოხსნა“ გვაქვს ნაბრძანები, თუ „ღარიბი აზროვნება“ გვაქვს, ჩვენი ტვინი მიმართულია „ამოცანების“ ამოხსნის წაშლაზე. ფულის ენერჯის მოსაზიდად ვააქტიურებთ ნეირონულ კავშირს „მდიდარი ტვინისთვის“.

იმისათვის, რომ ტვინმა მიიღოს ჩვენი ბრძანება და მოიზიდოს ფულის ენერგია, მან უნდა იცოდეს, რისთვის გვჭირდება ფული, რომლისთვისაც მნიშვნელოვანია გრძელვადიანი და მოკლევადიანი გეგმის შედგენა, შემდეგი კითხვების მიხედვით:

- რა ხდება ჩემს ცხოვრებაში, როდესაც ფული მაქვს ან არ მაქვს?  
როგორ ვაფასებ ჩემს თავს და ჩემს ცხოვრებას?  
რას ვფიქრობ მდიდარ ადამიანებზე?  
სად ვკარგავ ენერგიებს? სად მაქვს „დისბალანსი“?  
რა შიშები მაქვს ფულთან დაკავშირებით და რატომ?  
რატომ არის ფული მნიშვნელოვანი ჩემთვის?  
სინამდვილეში რა თანხა მჭირდება?  
რატომ არ უნდა დავრჩე ფინანსურად იმ სიტუაციაში, რომელშიც ვარ ახლა?

როგორც კი ჩვენი ტვინი დააფიქსირებს იმას, რომ რაღაც შესაცვლელია და ამის სიგნალს მიიღებს, გადადის მოქმედების ფაზაში, სადაც ადამიანი იწყებს ფინანსური გეგმის შემუშავებას, როგორც მოკლევადიანი, ასევე გრძელვადიანი. როცა უკვე გვაქვს წარმოდგენა, რა ეტაპზე ვიმყოფებით ახლა ფინანსურად, ანუ ჩვენთვის ცნობილია უკვე აწერტილი, უნდა გამოვკვეთოთ ბ წერტილი, სადაც გვინდა რომ ვიყოთ გრძელვადიან პერსპექტივაში.

ფულის მოსაზიდად მნიშვნელოვანია, რომ ჩვენი აზროვნება იყოს ამაზე ფოკუსირებული, ამისათვის შეგვიძლია, დღის გამავლობაში რამდენჯერმე გავუუღეროთ სამყაროს შემდეგი სიტყვები: „ფული ჩემთან მოდის მარტივად და მსუბუქად, „ეკოლოგიური გზით“, მე მზად ვარ

დიდი რაოდენობით ფულის ენერჯის მისაღებად“. ფულის მიღებისას კი მნიშვნელოვანია სამყაროს მადლობა გადავუხადოთ.

ფულის ენერჯის მისაღებად კარგად უნდა დამუშავდეს პირველი, მეორე და მესამე ჩაკრები, ასევე საგვარეულო პროგრამები (სიღარიბის პროგრამა, ფულის/ქონების დაკარგვა და ა.შ.) ფულთან დაკავშირებით.

## VI თავი - დესტრუქციული პროგრამების გავლენა ადამიანის ცხოვრებაზე

### 6.1. ლოიალობა

ადამიანზე მოქმედებს შვიდი თაობის საგვარეულო პროგრამები და გავლენას ახდენს მის ცხოვრებაზე. სწორედ ამ შვიდი თაობისგან წამოსული პროგრამების მიმართ შეიძლება იყოს ადამიანი ლოიალური.

ლოიალურობის სხვადასხვა სახე არსებობს: საგვარეულოს მიმართ ლოიალურობა/კუთვნილება<sup>24</sup>, სოციალუმი მიმართ და ოჯახის მიმართ. როდესაც ლოიალურია ადამიანი დესტრუქციული პროგრამების მიმართ, ხდება ადამიანის „დამუხრუჭება“, იგი არ აძლევს ადამიანს საშუალებას, რომ ცხოვრებაში იყოს წარმატებული.

თუ წინაპრები ცხოვრობდნენ გაჭირვებაში, მაშინ ხდება ამ გამოცდილების გამეორება და ლოიალობის გამოცხადება. საგვარეულო სისტემა კარნახობს ადამიანს, რომ იყოს იერარქიის მიმართ ლოიალური, უნდა იცხოვროს ისე, როგორც მისი წინაპრები ცხოვრობდნენ.

ლოიალობის ეკოლოგიური ვარიანტი არის შემდეგი: არ უნდა შეეწინააღმდეგო კუთვნილების სისტემას, მაგრამ უნდა მოხდეს პარალელურად, დესტრუქციული

---

24 ადამიანს, თავისი მოცემულობიდან გამომდინარე „სჭირდება“, რომ რაღაცას ან/და ვიღაცას ეკუთვნოდეს.

პროგრამების ლოიალობის „დამუშავება“, რომელიც საგვარეულოდან არის წამოსული. როცა მშობლები სულ ჩხუბობდნენ და არ ჰქონდათ საკმარისი სიყვარული მიღებული მათი მშობლებისგან, სავარაუდოდ, შვილიც ქორწინების შემდეგ ლოიალობას გამოუცხადებს მშობლებს. როდესაც ჩვენი გარშემომყოფები არიან პრობლემებში და ჩვენ ამ პერიოდში გვაქვს ცხოვრებისეული ბედნიერება, რომელიც შეიძლება არ გამოვხატოთ იმის გამო, რომ ახლობელს რთული პერიოდი აქვს, ასეთ სიტუაციას ჰქვია სოციუმის მიმართ ლოიალობა. არსებობს როგორც დესტრუქციული, ასევე დადებითი პროგრამების მიმართ ლოიალობა. ლოიალობის დამუშავების დროს უნდა დაკონკრეტდეს, რომ მუშავდება დესტრუქციული პროგრამების მიმართ ლოიალობა.

თუ ადამიანი გააცნობიერებს, რომ ლოიალობას უცხადებს იერარქიაში რომელიმე წინაპარს, მშობელს, მეგობარს ან სოციუმს, უნდა მოხდეს ამ ლოიალობის გაცნობიერებულად დამუშავება და მისი განეიტრალება. ერთ-ერთი პრაქტიკის თანახმად, შესაძლებელია, ოთხთავიანი სუნთქვებით გადავიდეთ მშვიდ მდგომარეობაში და დახუჭული თვალებით წარმოვიდგინოთ ის ადამიანი, რომელსაც ვუცხადებთ ლოიალობას და მივმართოთ მას: „მე ვიხსნი შენ მიმართ დესტრუქციული პროგრამის (დაასახელებთ რომელი პროგრამაა) ლოიალობას, ეს პროგრამა მე არ მეკუთვნის და ვაკეთებ ამის განეიტრალებას.“

## 6.2. მსხვერპლის როლი და დამკვირვებლის როლი

მსხვერპლის როლი არის მდგომარეობა, რომლის დროსაც მიგვაჩნია, რომ ჩვენს ცხოვრებაში მიმდინარე მოვლენები არის სხვისი ქმედებების შედეგი, ყოველი ჩვენი პრობლემა ან წინააღმდეგობა გამოწვეულია სხვებიდან გამომდინარე. ზოგადად, მსხვერპლის როლი არის ცნობიერი მდგომარეობა. „რომ არა ჩემი უფროსი, შვილი, მეუღლე, სახელმწიფო, გარემო, ამინდი და ა.შ. მე ვიქნებოდი წარმატებული, მექნებოდა ფული, ვიქნებოდი ბედნიერი“ – ასეთი აზროვნების მოდელია ამ ცნობიერებისთვის დამახასიათებელი.

ხშირად გაუცნობიერებლად ვირგებთ მსხვერპლის როლს და გვიჭირს ამ როლიდან გამოსვლა, რადგან ჩვენ არასწორად ვისწავლეთ თვითგადარჩენა და მიზნების მიღწევა. ჩვენ გვჭირდება მსხვერპლის როლი, მაგრამ არ გვინდა გააზრება, რეალურად რა სარგებელი მოაქვს ამ როლს ჩვენთვის. ფსიქოლოგიაში ამ მოვლენას „შეორადი სარგებელი“ ჰქვია. ჩვენ მსხვერპლის როლის მორგებით ვცდილობთ სარგებელის მიღებას. მაგალითად, შეიძლება ჩვენვე ვიწვევდეთ სხვადასხვა სიტუაციით საზოგადოების ან კონკრეტული ადამიანის სიბრალულს ჩვენდამი, რათა მივიღოთ სარგებელი – მივიქციოთ ყურადღება და ვიყოთ ზრუნვის ობიექტი. მსხვერპლის როლში ყოფნისას ადამიანი ხშირად ხდება ტოქსიკური, რთულია მასთან ურთიერთობა, არის გამუდმებით უკმაყოფილო ცხოვრებით და ამაში მუდამ სხვებს ადანაშაულებს. ითხოვს თანადგომას, შეცოდებას და აკეთებს ყველაფერს, რათა მის გარშემო ადამიანებს ჩამოუყალიბდეთ დანაშაულის შეგრძნება.

რა ხდება მაშინ, როცა დედა შვილთან მიმართებაში

ხშირად საუბრობს იმაზე, რომ მან საუკეთესო წლები შვილის აღზრდას შეაღწია და კარიერა მიატოვა? ამ დროს დედა არის მსხვერპლის როლში, შვილს კი უნერგავს დანაშაულის განცდას, რადგან შვილი არის დამნაშავე, რომ დედას არ აქვს კარიერული წინსვლა ან სამსახური. ამ ფაქტით დედა ზიანს აყენებს შვილის ფსიქიკას და აიძულებს მას, დედის წინაშე ჰქონდეს დანაშაულის გრძნობა, შვილს ეცოდება დედა და იწყებს მასზე ზრუნვას. ეს ყოველივე კი იწვევს იმას, რომ შვილის ცხოვრება ხდება არასრულფასოვანი. შესაბამისად, დედაც და შვილიც იმყოფებიან დაბალ ვიბრაციულ დონეზე. როცა სიტუაცია პირიქით არის, დედას აქვს პასუხისმგებლობა აღებულებული საკუთარ გადაწყვეტილებებზე, რომ მან დროებით უნდა დატოვოს კარიერა, რადგან აღზარდოს შვილი ბავშვიც იზრდება შესაბამის გარემოში და არ უყალიბდება დანაშაულის გრძნობა დედის წინაშე. ჩვენ უნდა გვახსოვდეს, რომ მსხვერპლის როლი არა მარტო ჩვენ გვაზიანებს, არამედ ჩვენ გარშემო ადამიანებსაც. აუცილებელია, გავაცნობიეროთ ის ფაქტი, რომ არავინაა ვალდებული ჩვენ წინაშე. თუ რამე არ მოგვწონს ჩვენს ცხოვრებაში, არ გვაკმაყოფილებს ის, რაც გვაქვს, პასუხისმგებლობა არის ჩვენზე და არა სხვებზე. სწორედ ჩვენ შეგვწევს ძალა, რომ გამოვიდეთ მსხვერპლის როლიდან, ავიღოთ პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე და დავიწყოთ თვითგანვითარებაზე მუშაობა. „*მეორად სარგებელს*“ იმაზე მეტი *სარგებლის მოტანა არ შეუძლია, ვიდრე საკუთარ ცხოვრებაზე პასუხისმგებლობის აღებას.*

ადამიანი მხოლოდ ფიზიკური მოცემულობა არ არის, ის სულიერი მოცემულობაცაა. სული არის ამ სამყაროში მოვლენილი იმისათვის, რომ განვითარდეს. თუ ჩვენ



ვართ მსხვერპლის როლში, ჩვენ უნდა გავაცნობიეროთ ეს, რათა ჩვენმა სულმა დაიწყოს განვითარება. რა თქმა უნდა, ამ როლის დატოვება არ არის მარტივი, თუმცა უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ სამყაროში არის სულის ორი პოზიცია: განვითარება ან დეგრადირება. მსხვერპლის როლიდან გამოსვლაში გვეხმარება გაცნობიერებული ცხოვრება და დამკვირვებლის როლი. ყოველთვის უნდა ვეცადოთ, გავარკვიოთ, რომელ მოცემულობაში ვიმყოფებით კონკრეტულ მომენტში, გავაცნობიეროთ, ვართ თუ არა მსხვერპლის როლში. *გაცნობიერებული ცხოვრების დროს, ჩვენ ვიღებთ პასუხისმგებლობას საკუთარ ცხოვრებაზე, სხვებს არ ვაბრალებთ ჩვენს პრობლემებს და წარუმატებლობებს.*

აღამიანებს ძალიან გვიყვარს მსხვერპლის როლში ყოფნა, ჩვენი პრობლემის მიზეზებს ყოველთვის სხვებში ვეძებთ. ვცდილობთ მთელი სამყარო დავადანაშაულოთ, განცდილ მარცხშიც ყველას და ყველაფერს ვადანაშაულებთ, გარდა საკუთარი თავისა. სინამდვილეში, ყველა ამოცანის პასუხი ჩვენშივეა და ჩვენს შინაგან სამყაროში. სამყარო იქნება უსამართლო თუ სამართლიანი, ესეც ჩვენ მისდამი დამოკიდებულებაზეა დამყარებული. იმისათვის, რომ სამყარომ გაგვიხსნას კარი წარმატებისკენ, ჯერ ჩვენ უნდა გავუხსნათ მას ჩვენი გულები. რისხვა, სიამაყე, შიში, შური და ეგოიზმი არის ჩვენი მტრები და თუ ჩვენ ამ მტრებს ჩვენს გულებში ბოლოს მოვუღებთ, მაშინ ჩვენს სულში დაისადგურებს სიმშვიდე. გარემო მას შემდეგ დაიწყებს ცვლილებას, როცა უპირობო სიყვარულს გავუხსნით გულის კარებს. მხოლოდ მაშინ ვისუნთქებთ მსუბუქად, როცა შევძლებთ პატიებას. რა ხდება ჩვენში, როცა უპირობო სიყვარულს და პატიების უნარს ვიუმჯო-

ბესებთ? ფორიაქის, შიშების, ნეგატიური აზრების გარეშე ვიწყებთ ცხოვრებას. ჩვენი ყოველი დღე ბედნიერების შეგრძნებით იწყება, რადგან გვიხარია ახალი დღის დაწყება, ახალი შანსი, მზის ამოსვლა, წვიმა, თოვლი, ქარი და მადლიერებით სავსე შევყურებთ თითოეულ დღეს. უპირობო სიყვარულით ვიღებთ ადამიანებს, საგნებს და მოვლენებს. ჩვენი ცხოვრებაც დღითიდღე უმჯობესდება. დროის გასვლის შემდეგ კიდევ გვიკვირს, მანამდე როგორ შეგვეძლო ამდენ ნეგატივში ცხოვრება. როგორც კი საკუთარ თავს ვიპოვით, სამყარო ხდება უკეთესი. გამოწვევებსაც სხვა დამოკიდებულებით ვიღებთ, რადგან გვჯერა, რომ არ არსებობს პრობლემა, რომელსაც ვერ გავუმკლავდებით. არსებობს მხოლოდ გამოწვევები, რომელთა მეშვეობითაც ჩვენ კიდევ უფრო ვიზრდებით, ვვითარდებით, ღრმად შევიგრძნობთ და შევისწავლით საკუთარ თავს, საკუთარ შესაძლებლობებს.

ადამიანს აქვს რწმენა და წარმოდგენები, რომელიც უყალიბებს „ფილტრებს“ და მისი მეშვეობით ის იწყებს ცხოვრებისა და გარე სამყაროს შეფასებას. ხშირად მას უჭირს გაიაზროს, რომ მისი რწმენა-წარმოდგენები არის თავსმოხვეული გარე სამყაროსაგან. გონება იაზრებს მიღებულ ინფორმაციას და „ფილტრის“ საშუალებით აყალიბებს შესაბამის მსოფლმხედველობას. სული ადამიანს დაბადებიდანვე აქვს და, განსხვავებით გონებისგან, მან ყველაფერი იცის და არ სჭირდება ლოგიკური აზროვნების „ფილტრის“ გამოყენება, რათა დაინახოს ჭეშმარიტება ან/და ჩამოიყალიბოს მსოფლმხედველობა.

სულისა და გონების ერთობა ქმნის რწმენას, თავდაჯერებულობასა და ჰარმონიას ადამიანის ცხოვრებაში. თქვენ ენდობით თქვენში არსებულ ემოციებს, რადგან

გონება ჰარმონიაშია სულთან, უსმენს მის სურვილს და ითვალისწინებს მის მდგომარეობას. გონება და სული ერთიანდება მას შემდეგ, რაც ადამიანი გათვითცნობიერებულ ცხოვრებას იწყებს. ამ დროს ადამიანი იაზრებს, რომ მის ცხოვრებაში რაღაც ისე ვერ არის, როგორც უნდა იყოს და იწყებს ფიქრებსა და აზრებზე დაკვირვებას, ყურადღებას ამახვილებს ემოციურ და სულიერ მდგომარეობაზე. იწყება ზემოაღნიშნულ „ფილტრებზე“ დაკვირვების პროცესი, ვიაზრებთ საიდან, ვისგან მოდის და რა გავლენა აქვს ჩვენს ცხოვრებაზე. ამ პროცესს შეგვიძლია ვუწოდოთ „გამოლვიძება“, რადგან მხოლოდ გათვითცნობიერებულ ფიქრებს, აზრებს და ქმედებებს შესწევს ძალა, რეალური ცვლილებები განახორციელოს ჩვენს ცხოვრებაში და ვიგრძნოთ, რომ ჩვენ სამყაროს ნაწილი ვართ. ჩვენი სული არ მოსულა დედამიწაზე იმისათვის, რომ ცნობიერების მიერ ჩამოყალიბებული „ფილტრების“ გამო იგანჯოს და სხვების წინაშე იყოს ლოიალური, იმეორებდეს სხვების პროგრამებს, ქმედებებს, ფიქრობდეს ისე, როგორც სხვები. თუ ვინმეს მიმართ გაქვთ წყენა ან პრეტენზია, გაიაზრეთ, რომ ეს მისი სულის მოცემულობა კი არ არის, არამედ გონების მიერ შექმნილი „ფილტრები“ და ლოიალურობა არ აძლევს ადამიანს საშუალებას, გააცნობიეროს საკუთარი ქმედებები. როდესაც ადამიანის შეფასებას სულის მოცემულობიდან დაიწყებთ, თქვენი წყენა თანაგრძნობით შეიცვლება და ადამიანის ისეთად მიიღებთ, როგორც არის.

„გამოლვიძების“ შემდეგ ადამიანი იწყებს საკუთარი თავის დაფასებას და სწავლობს სიყვარულს საკუთარი თავის და სხვების მიმართ. პროცესი შეიძლება იყოს ხანგრძლივი და რთული, თუმცა, თუ სრულიად შეძლებთ

გამოფხიზლებას, თქვენ სრულყოფილად შეიცნობთ საკუთარი სულის ძალას. გონება დაიწყებს სულის დამორჩილებას, მოუსმენს მას და თქვენი თვითრწმენა გაძლიერდება, იგრძნობთ სულიერ სიმშვიდესა და ჰარმონიას. მხოლოდ სულისა და გონების ერთობით არის შესაძლებელი იმ მიზნების მიღწევა, რომლებიც რეალურად არის თქვენი.

### 6.3. დანაშაულის შეგრძნება

ხშირად მშობლები დაბადებიდან გვაჩვენებენ დანაშაულის შეგრძნებას. ბავშვი უპირობოდ იღებს საკუთარ თავს, მშობელი კი ცდილობს ჩამოუყალიბოს ბავშვს გრძნობები. მაგ: როგორ არ გრცხვენია? დასვარე ტანსაცმელი, გატყეხე სათამაშო, მოიხადე ამისთვის ბოდიში და ა.შ. თავიდან ბავშვი ამას აღიქვამს როგორც უცნაურობას, ხოლო შემდეგ უყალიბდება ეს გრძნობები. ბავშვი თქვამს, რომ დანაშაულის შეგრძნება არის ნორმალური მდგომარეობა, როცა რაღაცას არასწორად აკეთებს.

დანაშაულის შეგრძნების დროს ხდება ფინანსების არამიზნობრივი ხარჯვა ურთიერთობების, ჯანმრთელობის გაუარესება და სხვა. მაგ.: როცა ქალს აქვს აბორტი გაკეთებული, სამუდამოდ რჩება ქვეცნობიერში დანაშაულის შეგრძნება და შემდგომ ეს დაუმუშავებელი დესტრუქციული ენერგია „იკვებება“. ასეთ დროს ქვეცნობიერი „ამბობს: სამყარო დამსაჯე“. ამით იტანჯება ადამიანი და ტკივილით ცდილობს, გამოისყიდოს დანაშაული. სულის მოცემულობიდან გამომდინარე ხდება კონკრეტული დედის არჩევა, რომელიც ამ გადაწყვეტილებამდე მივა,

რადგან სული თვითონ ირჩევს, რამდენ ხანს უნდა და-  
ყოს დედის მუცელში ეს კონკრეტული დანაშაულის შე-  
გრძნობა ხდება გასაცნობიერებელი, დასამუშავებელი და  
მოსახსნელი.

აბორტის<sup>25</sup> გაცნობიერება უნდა მოხდეს მშობლების  
მიერ, რადგან, აბორტიბულმა ბავშვმა „სიცოცხლე გასცა“,  
მშობლებმა გულწრფელად უნდა გააცნობიერონ ეს ქმე-  
დება და მიიღონ რეალობად. ბავშვს უნდა შეუნარჩუნონ  
ადგილი იერარქიაში და ამის შემდეგ უნდა მოხდეს ბავშვის  
სულის პატივისცემა, რათა არ დაირღვეს ურთიერთობა  
წყვილს შორის, ან/და დედმამიშვილებზე არ გადავიდეს  
ეს ქმედება, რომელიც უშუალოდ არის მშობლების და-  
სამუშავებელი. აბორტის საკითხთან დაკავშირებით სხვა-  
დასხვა მოსაზრება არსებობს: რელიგიური, სამედიცინო,  
კულტურული, ფსიქოლოგიური და სხვა. თუმცა გვინდა,  
კიდევ ერთხელ დავაკონკრეტოთ, რომ ზემოაღნიშნული  
ინფორმაცია არის სისტემური/იერარქიული განლაგების  
მიხედვით.

როცა ნებისმიერი სახის დანაშაულის შეგრძნობა წა-  
რმოიქმნება, უნდა მოხდეს მისი დამუშავება პრაქტიკების  
მეშვეობით. მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, რომ სა-  
მყაროს ესმის და გვისრულებს იმას, რასაც ჩვენი ცნობი-  
ერი და ქვეცნობიერი მდგომარეობა გვამცნობს. როდესაც  
ქვეცნობიერის დონეზე უკვე დაღეჭილია აზრი, რომ „მე  
დამნაშავე ვარ და უნდა დავისაჯო“ და ამას სამყაროში ვა-  
ვრცელებთ შედეგად ვიღებთ შესაბამის უკუკავშირს.

დანაშაულის შეგრძნებით კაცებთან ზიანდება ბიზნესი  
ხოლო ქალებს აქვთ საგვარეულოსთან პრობლემები,  
დანაშაულის გრძნობით იწყება უბარაქობა და კონფლიქ-

25 მანე, ჯ. (2009), ოჯახური განლაგებები

ტები. არ შეიძლება, ადამიანს გაუჩინო დანაშაულის შეგრძნება, არ უნდა მოვთხოვოთ ბოდიშის მოხდა არავის, არც დანაშაულის შეგრძნებით არ უნდა მოუხადოთ ბოდიში სხვას. როდესაც ადამიანები ვუშვებთ შეცდომებს, ეს ნორმალური მდგომარეობაა, მთავარია, გავაცნობიეროთ, ვისთან შევცდით და მივიღოთ რეალობა, გამოვხატოთ „წუხილი“ ჩვენს შეცდომასთან დაკავშირებით, მაგრამ ეს არ უნდა იყოს სინანულის ისეთი განცდა, რომელიც გვიბიძგებს თვითგვემისაკენ და ჩამოგვიყალიბებს დანაშაულის შეგრძნებას.

სიტყვას უდიდესი ძალა აქვს, ის მატერიალიზაციას აკეთებს სამყაროში, ამიტომ თვითონ სიტყვა „ბოდიშითან“ უნდა ვიყოთ ფრთხილად და ამოვიღოთ ლექსიკონიდან. ბოდიშის ნაცვლად შეიძლება გამოვიყენოთ სხვა სიტყვები“ ვწუხვარ და უკაცრავად (მაგალითად: ვწუხვარ, მაგრამ ახლა ვერ დაგელაპარაკები, მნიშვნელოვანი საქმე მაქვს დასასრულებელი).

დანაშაულის შეგრძნების ჩამოყალიბების ნაცვლად ადამიანებმა მყისიერად უნდა გავაცნობიეროთ, როგორი შეცდომა დავუშვიტ და უნდა დავიწყოთ მისი დამუშავება როგორც ცნობიერ, ისე ქვეცნობიერ დონეზე, რათა შემდეგ არ დარჩეს ეს გრძნობა მუდმივად, რომელიც მხოლოდ ნეგატიური შედეგების მომტანია.

დანაშაულის შეგრძნება, შეიძლება უამრავი ფაქტით ჩამოუყალიბდეს ადამიანს, ზოგჯერ გაუცნობიერებლადაც კი. პირველ ეტაპზე, რაც ზემოთ უკვე აღვნიშნეთ, უნდა მივიღოთ ყველაფერი ისე, როგორც გამოცდილება, უნდა ვაღიაროთ დანაშაული და დავიწყოთ საკუთარი თავის პატიებით, რაც გაგვათავისუფლებს დესტრუქციული შეგრძნებისგან. ცხოვრებაში არ არსებობს საკითხი,

რომლიდანაც გამოსავალი არ არის. შეცდომებისგან ადამიანები ვიღებთ გამოცდილებას, ვსწავლობთ და ვიმარჯვებთ, ამ ლოგიკით გამოდის, რომ არც შეცდომები არ არსებობს, რომლებიც არ გვარდება.

### **დანაშაულის შეგრძნების თავიდან ასაცილებლად:**

- ადამიანი უნდა ეცადოს, დაინახოს საკუთარი მდგომარეობა დიდ ეკრანზე, ანუ გააცნობიეროს, რის გამო გაუჩნდა ეს შეგრძნება;

უნდა გვახსოვდეს, რომ არ არსებობს მხოლოდ ერთი და უშეცდომო გზა. ხშირად ვცდილობთ, ვაკეთოთ ყველაფერი უნაკლოდ და უშეცდომოდ, თუმცა ეს არარეალურია;

- ადამიანმა უნდა მისცეს თავს უფლება, მოდუნდეს და ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე გაიაზროს, რა სტანდარტებს უყენებს საკუთარ თავს და რამდენად რეალისტურია მათი განხორციელება;

ერთ-ერთი დიდი შეცდომა, რომელსაც ადამიანები ვაკეთებთ, არის საკუთარი თავის სხვებთან შედარება. ასეთ დროს გამოდის, რომ სხვის ფიქტიურ ცხოვრებას ვადარებთ საკუთარ რეალურ ცხოვრებას, ეს არც სამართლიანია და არც რეალისტური შედარების საზომია;

- ადამიანებმა უნდა მივიღოთ საკუთარი თავი ისეთი, როგორებიც ვართ, ჩვენი დადებითი და უარყოფითი მხარეებით. უნაკლოება არ არსებობს და ეს კარგად უნდა გვეჩონდეს გაცნობიერებულნი, რათა თავიდან ავიცილოთ დანაშაულის შეგრძნება საკუთარი თავის მიმართ.

საკუთარ თავზე მუშაობითა და გაცნობიერებით ყველას შეუძლია, რომ გათავისუფლდეს დანაშაულის შეგრძნებისაგან, რადგან მას ადამიანი მიჰყავს თვითგანადგურებამდე.

## 6.4. წყენა და პრეტენზია

წყენები და პრეტენზიები არის დესტრუქციული პროგრამები, რომლებიც ადამიანის პიროვნულ ზრდა-განვითარებას უშლის ხელს. წყენა აზიანებს მას, ვისაც სწყინს. ეს დესტრუქციული მდგომარეობა წლების განმავლობაში იზრდება, ვითარდება და ქმნის ერთ დიდ „გროვას“, რომელიც საკმაოდ საზიანო ხდება, როგორც ფიზიკური, ასევე მენტალური და სულიერი სხეულისთვის. ერთი შეხედვით, წყენა შეიძლება მარტივად და დროებითად მოეჩვენოს ადამიანს, მაგრამ ის კვალს ტოვებს და ილექება ქვეყნობიერში. ფსიქოსომატური კვლევების მიხედვით, წყენა მნიშვნელოვნად აზიანებს ადამიანის ორგანიზმს.

ნაწყენი ადამიანი ტანჯავს საკუთარ თავს და არ აძლევს საშუალებას, იცხოვროს ლაღად და თავისუფლად. იმის გაცნობიერებით, თუ რატომ გვაქვს წყენა, ხდება დიდი სამუშაოს ჩატარება, მზადდება „ნიადაგი“, რომ დაიწყოს გასუფთავების პროცესი.

როდესაც ვიღებთ გადაწყვეტილებას, რომ ვიმუშაოთ წყენების და პრეტენზიების მოხსნასთან, ერთი შეხედვით, ადვილად მიგვაჩნია ამის შესრულება, მაგრამ როცა ვიღებთ ამ პასუხისმგებლობას, ვხვდებით, რომ წარმოდგენა არ გვაქვს, რა გავაკეთოთ, ზოგჯერ ვნებდებით და ვტოვებთ ამ საკითხს ღიად.

როდესაც საკუთარ თავს ვუსვამთ კითხვას, გვაწყენინებს ოდესმე თუ არა, პასუხი წამებში მოდის და გვახსენებდა თითქმის ყველა მომენტი, როდის განვიცადეთ ეს გრძნობა, ხოლო თუ დავფიქრდებით, სხვას ვაწყენინეთ თუ არა, ამაზე პასუხის გაცემა გვიჭირს. ასეთია ადამიანის დამოკიდებულება წყენებთან. ხშირად წყენის ფუნდამე-



ნტი მოლოდინების გაუმართლებლობაა. როდესაც რაიმე გარკვეულ წარმოდგენას შევიქმნით ადამიანზე და მერე აღმოვაჩინთ, რომ ჩვენი მოლოდინი არ გამართლდა. ამ ფენომენს თუ კარგად დავაკვირდებით, მივხვდებით, რამხელა უკმაყოფილების მომტანია ჩვენივე შექმნილი მოლოდინებით ცხოვრება, რომლებიც ზოგჯერ რეალობას მოწყვეტილია. შედეგად ვიღებთ იმას, რომ სხვამ კი არ გვაწყენინა, არამედ ჩვენი შექმნილი მოლოდინები არ გამართლდა.

ხშირად წყენა ყალიბდება მაშინ, როცა ადამიანი საკუთარ თავში დარწმუნებული არ არის და საზოგადოებისგან წამოსულ კრიტიკას წყენად იღებს. ამ შემთხვევაში შესაძლოა გაცნობიერება და არსებული წყენის პიროვნულ ზრდად გარდაქმნა. ზოგჯერ გვიჭირს იმის გაცნობიერება, რატომ გვწყინს, რა არის ამის მიზეზი, მაგრამ ახსნამდე ვერ მივდივართ, რადგან შესაძლებელია, რომ წყენის დესტრუქცია ადამიანზე იერარქიიდან მოდიოდეს და ჩვენ მას ლოიალურობას ვუცხადებდეთ გაუცნობიერებლად. წყენები ადამიანში იკავებს ადგილს, რომელიც განკუთვნილია ზრდა-განვითარებისთვის, საკუთარი თავის მიღებისა და სიყვარულისთვის.

კონკრეტულმა წყენებმა შეიძლება ჩამოაყალიბოს ბრაზის ემოცია, დანაშაულის შეგრძნება და ჩააგდოს ადამიანი მსხვერპლის როლში. როგორც კი ამ დონეზე დავიყვანთ ჩვენს წყენებს, მივხვდით, რომ გარკვეული დრო გავატარეთ იმის მოლოდინში, თუ როდის მიხვდებოდა ადამიანი საკუთარ შეცდომას, ჩვენთან მიმართებაში. ამის ფონზე ვერ ვაცნობიერებთ იმას, რომ ასეთ დროს უმნიშვნელოვანესია ერთმანეთში კომუნიკაცია და საკითხის გარკვევა. საკუთარ თავზე დაკვირვებით ადამიანს შეუძლია,

მკათიოდ გამოკვეთოს ეს „მიგნება“ და დაიწყოს კონკრეტული სიტუაციების ცნობიერში გამორკვევა. ცნობიერში მუშაობის დროს ყველაზე გამორჩეული და სასიამოვნო პროცესი ჩვენთვის აღმოჩნდა მოლოდინების გარეშე ცხოვრება. ამან გამოგვითავისუფლა ადგილი ახალი შესაძლებლობებისთვის და შემოგვიტანა დადებითი განწყობა და სიმსუბუქე, მივიღეთ საკუთარი თავი ისეთებად, როგორებიც ვართ.

უმნიშვნელო მომენტები ჩვენი ბავშვობიდან დღეს ბევრ ბლოკს გვიყალიბებს და არ გვაძლევს განვითარების საშუალებას. ჩვენ ვერც კი ვაცნობიერებთ, რამხელა ბლოკების ჩამოყალიბება შეიძლება ბავშვისთვის, რომელიც მშობლისგან იღებს პრეტენზიებს, შენიშვნებს, კრიტიკას, თუნდაც გადაჭარბებულ ყურადღებას ან/და უყურადღებობას. ყველა დესტრუქციის საფუძველი იმალება ღრმა ბავშვობაში.

მშობლებისგან და ჩვენი იერარქიიდან ჩამოყალიბებული წყენებისა და პრეტენზიების დესტრუქცია დღევანდელ ცხოვრებაში აისახება სხვა ადამიანებთან ურთიერთობებში და მოლოდინების შექმნით წყენას აყალიბებს.

სანამ ვინმესგან რამე გვეწყინება და სხვისკენ გავიშვართ ხელს, მიზეზი ჩვენს ბავშვობაში უნდა ვეძებოთ, ცნობიერში კი გავარკვიოთ სიტუაცია, გამოვხატოთ კონკრეტული პრეტენზია, შემდეგ კი გავანეიტრალოთ წყენის დესტრუქციული პროგრამა პატივითა და უპირობო სიყვარულით.

ცნობიერში, წყენას ადამიანი თვითგანადგურებამდე მიჰყავს, ის ნეგატიურ ემოციას დაგვიტოვებს და ჯანმრთელობის პრობლემებამდეც კი მიგვიყვანს, ამიტომ არ აქვს მნიშვნელობა, ვინ როგორ მოგვექცევა, მთავარია, შევ-

ძლიერ სიტუაციის მიღება, გაანალიზება, ამ ემოციისგან დაცლა და ბოლოს კი პაციება. არ აქვს მნიშვნელობა, ამას ვაგრძნობინებთ თუ არა იმ ადამიანს, რომელმაც გვაწყენინა, ეს ჩვენთვის უნდა გავაკეთოთ, ჩვენს გულში წყენის ადგილი სხვა პოზიტიურ ემოციას უნდა დავაკავებინოთ. იმის წარმოდგენაც კი უდიდესი შვების მომტანია, როცა ადამიანს შეუძლია, ყველას ყველაფერი აპატიოს საკუთარ გულში. როცა წყენის გაშვება არ შეგვიძლია, ჩვენს გონებაში ნეგატიური აზრები მთავარ ადგილს იკავებს და არ გვაძლევს საშუალებას, ვიყოთ ჰარმონიაში საკუთარ თავთან და სამყაროსთან. ერთი შეხედვით უმნიშვნელო წყენას შეუძლია, ადამიანში განვითარება ჰპოვოს და იმდენად გაიზარდოს, რომ ძალიან ახლო ურთიერთობაც კი დაანგრის, შედეგად კიდევ უფრო მეტად გაზარდოს საკუთარ თავში ნეგატიური აზროვნება, შიში, აგრესია, შურისძიების სურვილი და ა.შ.

ხშირად არ ვაძლევთ თავს იმის საშუალებას, რომ გავმოხატოთ წყენა და პრეტენზია, როდესაც გამოვხატავთ მათ, დესტრუქციული პროგრამები გვეხსნება. საწყის ეტაპზე უნდა ვფოკუსირდეთ იმაზე, რა გვეწყინა და რატომ, შემდეგ კი უნდა გავაცნობიეროთ ამის მიზეზი.

## 6.5. საკუთარი თავის მიუღებლობა

ადამიანმა არ უნდა დაკარგოს დრო სხვის ცხოვრებაზე ფიქრით, უნდა ჩავიხედოს გულში და ყური დაუგდოთ ინტუიციას, რადგან ყველაზე კარგად მან იცის, რა გვინდა სინამდვილეში.

ადამიანი შედგება ფიზიკური, ემოციური და მენტალური

ლური სხეულებისგან (არსებობს სხვა სხეულები, რომლებსაც ამ ეტაპზე არ შეეცხებით). სამივე სხეული ძალიან განსხვავდება ერთმანეთისაგან. გონება მიმართულია გარე სამყაროსკენ, როცა ადამიანი აღუწებს გონებას დროებით, ის იხედება სულში და დაახლოებით მაინც იგებს ცხოვრების არსს. ადამიანმა რამეს რომ მიადღწიოს, თავი უნდა „შეიწუხოს“. კომფორტის ზონის დატოვების დროს, მნიშვნელოვანია მიზნის დასახვა, რომელიც არის ჩვენი კომფორტის ზონის მიღმა.

კომფორტის ზონა არის ჩვეული მოქმედებები, უნარ-ჩვევები, გარემო, ურთიერთობები და ა.შ. რადგან მიზანი კომფორტის ზონის მიღმაა, ამიტომ ისეთი ქმედებების განვითარებაა საჭირო, რომელიც ამ მიზანთან მიგვიყვანს. ადამიანი ორ შემთხვევაში გამოდის კომფორტის ზონიდან: ერთი, როცა მას გაცნობიერებული აქვს მიზანი და იცის, რა უნდა; მეორე, როცა გარემოებები, თავის გადარჩენის ინსტიქტი აიძულებს მას, გამოვიდეს კომფორტის ზონიდან. სადაც დესტრუქციაა, იქ აუცილებლად იქნება პოზიტივიც, კომფორტის ზონიდან გამოსვლა კი არის ცხოვრების ახალ ეტაპზე გადასვლის შანსი.

ზოგჯერ ადამიანები ნეგატიურად განსჯიან საკუთარ თავს, ხოლო სხვებისგან კი ელოდებიან პოზიტიურ შეფასებას. უნდა გავაცნობიეროთ, რა არ მოგვწონს საკუთარ თავში, მთლიანად ჩვენი თავი თუ რამე კონკრეტული. როცა ამას გავარკვევთ, უნდა დავაკვირდეთ და დავინახავთ, რა პატარა ნაწილია ეს ჩვენს ცხოვრებაში. ცხადია, ეს შეიძლება ყოველთვის იყოს იქ, სადაც არის. უნდა გავაცნობიეროთ, რომ ჩვენ მარტო ეს „ნაკლი“<sup>26</sup> არ ვართ, ჩვენ გვაქვს ვექტორი, რომელსაც საითაც გვინდა, იქით

26 ავტორის შენიშვნა: ადამიანის ცნობიერებაში გაჩენილი აზრ-ფორმა, რომელიც გამოყენებულია თვითკრიტიკის მიზნით.

მივმართავთ. როცა გვაქვს რაიმე „ნაკლი“, არის ორი გამოსავალი: ან მოვინდომებთ და გამოვასწორებთ, ან არა. თუ ვერ ვშველით მას, უნდა დავტოვოთ იქ, სადაც არის, აღარ შევცხოთ. თუ არ უყვარს ადამიანს საკუთარი თავი, ვერ იქნება ამ სამყაროში კომფორტულად და სიკეთეს ვერ დათესავს, შედეგად კი სხვა ადამიანისთვისაც ტკივილს მოიტანს.

ადამიანებს გვაქვს თვითგანვითარების პარადოქსი: უნდა გვიყვარდეს საკუთარი თავი ისეთი, როგორიც ვართ, ჩვენი უარყოფითი თვისებების ჩათვლით, მეორე მხრივ, ჩვენს თავს უნდა ვავითარებდეთ და ვცვლიდეთ უკეთესობისკენ. ზოგჯერ საჭიროა „ჯანსაღი კრიტიკა“, რათა მივიღოთ „ემოციური ბერკეტი“ წინსვლისთვის, კრიტიკა მხოლოდ იმ დროსაა საჭირო, როცა გვინდა ჩვენი ცხოვრების უკეთესობისკენ შეცვლა. მაგალითად, ვიხედებით სარკეში და ვამჩნევთ, რომ გვაქვს ზედღიწი წონა, რომელიც არ გვაძლევს საშუალებას, ჩვენი საყვარელი ტანსაცმელი მოვირგოთ. ამის ფონზე ვაკეთებთ ჯანსაღ კრიტიკას და ვეუბნებით საკუთარ თავს: „შენ ეხლა უნდა გადახვიდე ჯანსაღ ცხოვრების სტილზე, ივარჯიშო, დაიწყო ცურვაზე სიარული, ისეირნო ყოველ საღამოს, იკვებო ჯანსაღად, რადგან გაქვს მომატებული წონა, რომელიც დისკომფორტის მომტანია“. ამ დროს ეს ჯანსაღი კრიტიკა მიზანშეწონილია, რადგან ადამიანი გამოკვეთს, როგორ უნდა მიუდგეს არსებულ საკითხს.

საკუთარი თავის სიყვარულითა და ზრუნვით, ადამიანებს შეუძლიათ უკეთ გაუმკლავდნენ ცხოვრებისეულ გამოწვევებს და იცხოვრონ უფრო სრულფასოვანი ცხოვრებით.

## VII თავი - აზრებისა და ემოციების გავლენა ადამიანზე

### 7.1. აზრების ძალა

ადამიანებს გვიწვეს ერთდროულად ორ სამყაროში, ორ რეალობაში, ცხოვრება. ჩვენ ვერ ვახერხებთ ამ ორი სამყაროს ერთმანეთისგან გამიჯვნას. გარე სამყაროს ვაძლევთ საშუალებას, იმოქმედოს ჩვენს ცხოვრებაზე, აზრებსა და ფიქრებზე, ხოლო შინაგან სამყაროს კი ვანიჭებთ სარკის როლს, რომელიც ასახავს ყველაფერს.

აზროვნება მუდმივად ისწრაფვის რაიმე ფორმის მიღებისაკენ. ერთ ნებისმიერ აზრსაც კი უდიდესი ძალა აქვს, მას თუ მრავალჯერადად გავიმეორებთ და გავაუღერებთ სამყაროში მისი ძალა გაიზრდება. რაც უფრო ხშირად განმეორდება, უფრო დიდ ძალას და უნარს შეიძენს. როდესაც ადამიანი შეისწავლის ცვინის შესაძლებლობას, ამ დროს ხდება აზროვნების განვითარება და კონცენცირება. კარგად უნდა გვესმოდეს, რომ აზრებს თავისი ძალა აქვთ. თითოეული აზრის ფორმა, რომელიც დაკავშირებულია თვითრწმენასთან, შიშებთან, სურვილებთან და ა.შ. გავლენას ახდენს როგორც საკუთარ თავზე, ასევე გარშემომყოფებზეც. ხშირად ადამიანები ყურადღებას არ ვაქცევთ ჩვენს აზრებს, ვერ ვამჩნევთ, რა სურვილები გვაქვს და რისი გვეშინია. ადამიანის ცვინში

ათასობით აზრი იბადება დღეში, რომელსაც ცნობიერში ფიზიკურად ვერ დავამუშავებთ, თუმცა უნდა შეეძლოს ადამიანს მისთვის მნიშვნელოვან აზრებთან ფოკუსირება და გაშვება.

თითოეული ჩვენთაგანი თავად ვქმნით ჩვენს ცხოვრებას. როდესაც ადამიანი ისწრაფვის ფინანსურ კეთილდღეობისკენ, მაგრამ მუდმივად აღნიშნავს, რომ არ აქვს ფინანსები, არის ვალეებში, ემინია ამ მდგომარეობაში ყოფნის და არ იცის, როგორ გაუმკლავდეს სიტუაციას, ჩვენი ცნობიერება მიმართულია ღარიბ აზროვნებაზე და ქვეცნობიერში სიღარიბის პროგრამაა ჩართული. ამ ეტაპზე ყოფნით ადამიანი ვერ მიაღწევს კეთილდღეობას, სანამ არ დაიწყებს აზროვნების შეცვლას.

ხშირად, როდესაც ადამიანს უნდა, ახალი საინტერესო და პერსპექტიული სამუშაო ნახოს, რათა რეალიზაცია გაუკეთოს თავის შემოქმედებით უნარებს, მაგრამ პარალელურად მის გონებაში არის აზროვნება, რომ „ასეთი სამუშაო არ არსებობს, ვერასდროს ვიპოვი ასეთ სამსახურს“. *აზროვნების შეცვლით იცვლება ჩვენ გარშემო ყველა და ყველაფერი უკეთესობისკენ.*

რომ შევაჯამოთ, არ არის საკმარისი, მხოლოდ სურვილები და ოცნებები, თუ პარალელურად არ მოხდა აზროვნების შეცვლა და ვექტორის მაღალ სიხშირეებზე მიმართვა. ღარიბი აზროვნებით ადამიანი მხოლოდ წარუმატებლობას იზიდავს, მდიდარი აზროვნებით კი მიიზიდავს წარმატებას.

ყველა ადამიანს გვაქვს თავისუფლება, ყველგან და ყველაფერში. ჩვენმა აზრებმა და ქმედებებმა არავის არ უნდა მიაყენოს ზიანი. *„ფრთხილად! აზრებთან და ფიქრებთან ის რეალიზდება მატერიალურ სამყაროში“.*

როდესაც რაიმეს ვფიქრობთ ან/და ვოცნებობთ, უნდა ყოველთვის დავაყოლოთ, რომ იყოს ეკოლოგიურობა დაცული.

დაფიქრდით, რა გინდათ, ცხოვრებისგან მიიღოთ? რისი გაუმჯობესება გინდათ? თუ არის ეს ჯანმრთელობა, მიმართეთ ფოკუსი ჯანმრთეობის მიმართულებით ცნობიერების განვითარებისკენ, თუ მატერიალური გაუმჯობესება გინდათ, განავითარეთ ცნობიერება ამ მიმართულებით და ა.შ. მთავარი აქ არის საკუთარ აზრებში და სურვილებში გარკვევა და ამის შემდეგ მუშაობის დაწყება მიზანმიმართულად. შესაძლებლობებში არ უნდა უგულებელვყოთ ის ნეგატიური მხარეც, რომელიც ერთი შეხედვით დესტრუქციულია და ნეგატიურ მდგომარეობაში გვამყოფებს. სამყაროში ყველაფერი არსებობს ბალანსის კანონით, ტკივილიც კი შეგვიძლია გამოვიყენოთ შესაძლებლობად.

*„მიიღეთ ყველაფერი ცხოვრებაში ისე, როგორც არის თავისი დადებითი და უარყოფითი მხარეებით და მხოლოდ ამის შემდეგ დაიწყეთ იმის შეცვლა, რაც თქვენს არსებობას და დანიშნულებას აზიანებს.“*

ტვინი არის ერთ-ერთი ორგანო, რომელიც ქმნის ჩვენ გარშემო არსებულ რეალობას, თუ ვექტორს სწორი მიმართულებით მივმართავთ, ამით შესაბამის ნაყოფს მივიღებთ სამყაროსგან, ხოლო თუ არასწორი მიმართულებით, ამითაც მივიღებთ ნაყოფს და ნუ გაგვიკვირდება, რატომ გვაქვს ესა თუ ის რეალობა. ყველა ქმედება ნაყოფს გამოიღებს ადრე თუ გვიან. როცა ეს კარგად გვაქვს გააზრებული, ადრეული ეტაპიდანვე ვიწყებთ იმის დათესვას, რისი მიღებაც გვინდა. *სუფთა ნიადაგზე ლამაზი ყვავილიც იზრდება და სარეველაც, მთავარია, ჩვენ რო-*



*მელს მივცემთ საკვებს და რომელს განვაფითარებთ.* ამისი მექანიზმი კი მხოლოდ ჩვენს ტვინშია ჩაშენებული, ჩვენ შეგვიძლია, გავაცნობიეროთ და მივცეთ ტვინს იმპულსი, რომ იმუშაოს ამ მიმართლებით ან/და უბრალოდ არ გამოვიყენოთ ეს შესაძლებლობა, ნაცოფს ორივე შემთხვევაში მივიღებთ, დანარჩენი უკვე ჩვენზეა დამოკიდებული, რომელი გვირჩევნია.

ვიზუალიზაცია არის წარმოდგენა, გონების თამაში, საკუთარი თავის დანახვა ისეთ სიტუაციაში, რომელიც ჯერ არ მომხდარა. ადამიანს წარმოუდგენია, რომ აკეთებს იმას ან აქვს ის, რაც სურს და აუცილებლად იღებს კიდევ მას. შექმენით თქვენი ვიზუალიზაციის რუკა, ფერადი ფოტოების სახით გააკეთეთ დათვა და სურათებით ასახეთ ყველაფერი, რისი მიღებაც გინდათ. მაგალითად, როდესაც გინდათ მანქანა, ნახეთ კონკრეტული მოდელის და ფერის ავტომობილი, რომელიც გსურთ. ამოჭერით ეს ფოტო და გააკარით ვიზუალიზაციის დათვაზე და წარმოიდგინეთ, როგორ ზიხართ ამ მანქანაში და რამდენად კომფორტულად გრძნობთ თავს და ა.შ. გაითავისეთ და მიეცით ფიქრებს თავისუფლება. მიჰყევით თქვენს სურვილებს და ოცნებებს, დაიტანეთ ეს ყველაფერი დიდ დათვაზე. ამ დროს უნდა გახსოვდეთ, არ შეიტანოთ ეჭვი თქვენს ფიქრებში, აზრებში და ოცნებებში, მიენდეთ სამყაროს და ნდობა გამოუცხადეთ საკუთარ თავს, გქონდეთ მიმღებლობა და მზაობა იმისა, რომ აუცილებლად გარკვეული დროის შემდეგ მატერიალიზდება. აქვე შეგახსენებთ ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან საკითხს სურვილებთან მიმართებაში, სურვილზე ფიქრისა და საუბრის დროს აუცილებლად უნდა გააჟღეროთ, რომ ეს მოხდეს „ეკოლოგიურად“. თქვენმა სურვილებმა და ოცნებებმა არავინ

და არათვერი არ უნდა დააზარალოს.

სამყაროს ესმის ის, რასაც მას ვუყუღებთ, ამ დროს კი ყველა საშუალების გამოყენებით შეიძლება ის მიგვაღებინოს, რაც გვინდა, თუ გავუყუღებთ და დავუკონკრეტებთ, რომ გვინდა ეკოლოგიურობა დაცული იყოს, სწორედ ამ მიმართულებით შეგვისუღებს სამყარო სურვილებს, ყველანაირი ნეგატიური გვერდითი მოვლენების გარეშე.

საწყის ეტაპზე გააცნობიერეთ ისეთი სიტუაციები, რომლებიც ჩვეულებრივ უსიამოვნებას გიქმნით და წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ მოქმედებით მათში მარტივად, თავისუფლად, ბუნებრივად. გაითავისეთ ეს მდგომარეობა და შეიგრძენით კმაყოფილება.

წარმატებული ვიზუალიზაციისთვის ჩამოყალიბდით იმაზე, რისი მიღწევაც გსურთ, იქნება ეს გამოცდის წარმატებით ჩაბარება, დაიწინაურება, ახალი ურთიერთობების დაწყება, ფინანსური კეთილდღეობა, ქონების შექმნა, ჯანმრთელობის გაუმჯობესება, მოგზაურობა თუ სხვა. შეჯერდით ერთ კონკრეტულზე, გააკეთეთ ოთხთაზიანი სუნთქვა (ჩასუნთქვა ცხვირით, პაუზა, ამოსუნთქვა პირით, პაუზა) და ხუთი-ათი წუთი იფიქრეთ და წარმოიდგინეთ სასურველი რეალობა, რომლის მიღებაც გსურთ. იფიქრეთ ისე, თითქოს ეს რეალობაში ხდება აწმყო დროში. წარმოიდგინეთ, როგორ მარტივად და თავდაჯერებულად აკეთებთ იმას, რისი მიღებაც გსურთ. ერთი შეხედვით, ამ პრაქტიკის დროს სურვილის ასრულება რეალურ დროში არ მიმდინარეობს, მაგრამ მთავარი რაც ხდება, არის გონებაში იმ სიტუაციის/პროექციის/გეომეტრიის შექმნა, რომლებიც გინდათ რომ გქონდეთ. იკვეთება ჩვენი მიზნების პლაცდარმი, რომელიც ენერჯით ივსება, შემდეგ კი

რეალურ დროს და ადგილას იწყებს მატერიალიზაციას. ერთი წინადადებით, რომ ავხსნათ, ვქმნით ნიადაგს და ვათავსებთ პატარა მარცვალს ჩვენი მიზნების შესასრულებლად.

- ✓ გონებრივად შექმენით ზუსტი სურათები და სცენები იმის შესახებ, რისი მიღწევაც გასურთ. მიყევით წინასწარ მომზადებულ სცენარს, გონებრივად ითამაშეთ და მიიღეთ ამ სცენარში მონაწილეობა;
- ✓ მიეცით საშუალება სურათებს და აზრებს თავისუფლად გადაადგილდნენ, წინასწარი მიმართულების გარეშე, მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ისინი პოზიტიური დანიშნულებით გადაადგილდებიან.

გამოიყენეთ, ეს მეთოდები ნუ შეგეშინდებათ საწყის ეტაპზე სირთულეების, რომლებიც შეიძლება დაკავშირებული იყოს ვიზუალიზაციის უნართან, სასურველი სცენარების შექმნასთან, დანახვასთან და სხვა. მიყევით პროცესს ძალდატანებისა და დაძაბულობის გარეშე. ეს ყველაფერი მოდის ნელ-ნელა, რეგულარული პრაქტიკებით. მალე გაკვირვებულიც კი დარჩებით, როგორ სწავლობს თქვენი ტვინი ვიზუალიზაციას. უნდა აღინიშნოს, რომ არ არის საკმარისი ერთხელ ან თუნდაც ორჯერ წარმოდგენა. შედეგი იქნება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ვიზუალიზაციას მოვახდენთ გარკვეული პერიოდი, მინიმუმ სამი კვირა. რეგულარული მუშაობით მივაწოდებთ ქვეცნობიერს ჩვენს სურვილებს.

ხშირად ხდება, რომ ჩვენი დასახული მიზანი ან/და ვიზუალიზაციის დათვა წარმატების მიღწევაში ვერ გვეხმარება და არაფერი იცვლება ჩვენს გარშემო და რატომ ხდება ეს? ამის ერთ-ერთი მიზეზი შეიძლება იყოს იერარ-

ქიიდან წამოსული საგვარეულო დესტრუქციული პროგრამები, რომელთა მიმართაც ვართ ლოიალურებიც და სანამ ამ პროგრამის მოხსნა და დამუშავება არ მოხდება, სურვილი არამატერიალიზებული რჩება. ვიზუალიზაციის ტექნიკების პარალელურად ასევე მნიშვნელოვანია იერარქიაზე მუშაობა.

ადამიანები მიჩვეულნი ვართ იმაზე ფიქრს, რომ ყველაფერი დამოკიდებულია გარე ფაქტორებზე, ჩვენს თანდაყოლ და განსაკუთრებულ ნიჭზე ან თუნდაც იღბალზე, მაგრამ ერთ-ერთ მთავარ როლს თამაშობს ჩვენივე ფიქრები. ყველა აზრს აქვს ენერჯია, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ მივცეთ მათ სწორი მიმართულება და მკათიოდ ჩამოვაყალიბოთ, რისი მიღება გვსურს. ადამიანისთვის, რომელმაც ზუსტად იცის და ხედავს ვიზუალურად რა უნდა, სურვილების ასრულების ალბათობა ყოველთვის მაღალია. მნიშვნელოვანია, ფოკუსი გაკეთდეს დადებითზე. უნდა შევწყვიტოთ წუწუნი, სხვისი ან ბედის დადანაშაულება, შეცდომების გახსენება და ა.შ. **„სარეველას თესლით ხორბალი ვერ აღმოცენდება“.**

ყველა ადამიანს აქვს უნარი და შესაძლებლობა, საკუთარი თავი და ცხოვრება მართოს ისე, როგორც სურს. უბრალოდ, ეს უნდა დაიჯეროს, მიიღოს და გააცნობიეროს. სულის მოცემულობას თუ დავუკვირდებით, ეს არის უდიდესი შესაძლებლობების მქონდე ენერჯია, რომელსაც შეუძლია მატერიალურ სამყაროში გარდაქმნას ყველაფერი.

ყველა ადამიანს აქვს არსებობის და ფიქრის უფლება, ამის მატერიალიზაციას კი ვახდენთ ჩვენი შინაგანი ძალით. ნაპოლეონ ჰილი შინაგან ძალაზე ამბობს, რომ „ის თავისუფალია, როგორც ჰაერი, რომელსაც ვსუნთქავთ

და უსაზღვროა, როგორც თავად სამყარო .”

სწორედ ამ ძალის გამოყენებით მივდივართ ჩვენი სურვილების ასრულებამდე, მას აქვს ის ერთადერთი ძალა, რომელიც ჩვენი აზრებისა და თეორიების მატერიალიზაციას ახდენს. შინაგანი ძალა არ აღიარებს არანაირ წინააღმდეგობას. ის არ აღიარებს გამოგონილ შეზღუდვებს: შიშს ან ეჭვს. ამ ძალას შეუძლია ადამიანის ტრანსფორმაცია. როცა მედიცინა უძლურია, შინაგან ძალას და რწმენას შესწევს უნარი, გააუმჯობესოს მდგომარეობა და ზოგჯერ გამოაჯანმრთელოს კიდევ ორგანიზმი. ის კურნავს სულიერ ჭრილობებს და გვავიწყებს იმედგაცრუებებს. აღმოაჩინო ეს ძალა შენში, რომ მიაღწიო დასახულ მიზნებს, მარტივი პროცესი არ არის, მაგრამ არც შეუძლებელია. არა აქვს, მნიშვნელობა, რომელ სფეროში მიაღწევთ წარმატებას – დაწერთ წიგნს, აღზრდით შვილებს, გახდებით მეცნიერი თუ სხვა, ეს ყველაფერი შინაგანი ძალისხმევის და რწმენის შედეგად მიიღწევა.

მნიშვნელოვანია გავაცნობიეროთ, რომ მიღწეული წარმატების უკან წარუმატებლობის დაძლევა დგას.

*ადვილია, დანებდე, როცა რაღაც ისე არ გამოდის, როგორც გინდა;*

*ადვილია, მოირგო მსხვერპლის როლი და შეიცოდო საკუთარი თავი;*

*ადვილია, იწუწუნო;*

*ადვილია, დაადანაშაულო სხვა შენს წარუმატებლობაში;*

- *ადვილია, დარჩე კომფორტის ზონაში.*

წარმატებული ადამიანი კი ამ მიზეზებს არ ეძებს და როცა მარცხს განიცდის, არ ხარჯავს დროს სხვების დადანაშაულებაში. მისთვის მარცხი არ არსებობს, ან სწა-

ვლობს, ან იმარჯვებს. მისთვის ყოველი წარუმატებლობა ხდება სტიმული, რომ გადადგას ახალი ნაბიჯები. თქვენი შინაგანი ძალა ანუ „ჭეშმარიტი მე“ არ არის ორიენტირებული ნეგატიურ ადამიანურ თვისებებზე. ის არის ერთგვარი ძრავი მათთვის, ვისაც აქვს რწმენა, ხედვა და განჭვრეტის უნარი. შინაგან ძალაში არაფერი ზებუნებრივი არ არის, ის არ ახდენს სასწაულებს, არამედ ის ყოველდღე მუშაობს თითოეული ადამიანის საკეთილდღეოდ. მასთან მისასვლელი გზა მხოლოდ ერთია – ეს არის ჩვენი გონება. ჩვენს თიქრებსა და აზრებზე დაკვირვებითა და გაცნობიერებით მივდივართ ამ ძალის აღმოჩენამდე.

## 7.2. ემოციების მართვა

საკუთარ თავზე მუშაობის დროს, ემოციების მართვა მნიშვნელოვანია. თუ ადამიანში ჩადებული დესტრუქციების დამუშავება არ მოხდა ემოციურ დონეზე, ეს ნეგატიური ბლოკი არ ჩაითვლება ბოლომდე დამუშავებულად. როდესაც მუშავდება დესტრუქციული პროგრამა, მაგ: წყენა მშობლების მიმართ, ამ დროს მნიშვნელოვანია წყენების ემოციურ დონეზე გამოხატვა, მაგალითად ტირილი. მნიშვნელოვანია, ჩავერთოთ ცნობიერად და გავარკვიოთ, კონკრეტულმა ემოციამ რომელი იმპულსი გამოიწვია და ამ იმპულსმა რომელი ქცევისკენ გვიბიძგა.

თუ ჩვენ შეგვიძლია საკუთარი თავის და სხვების მიღება, სტრესის და საზოგადოებრივი ურთიერთობების მართვა, ე.ი ჩვენ გვაქვს მაღალი ემოციური ინტელექტი. ემოციური ინტელექტი იყოფა ორ ნაწილად: პერსონალური და სოციალური ინტელექტი:

პერსონალური ინტელექტი გულისხმობს საკუთარი თავის აღქმას და მართვას;

სოციალური ინტელექტი კი გულისხმობს ადამიანთა ურთიერთობების მართვას/ემპათიას.

ემოციების მართვა არის თვითმართვა, საკუთარ ემოციებზე დაკვირვება და გაცნობიერება. ყველა ემოციას გააჩნია გარკვეული აზრი, ადაპტაციური და დაცვითი მექანიზმები. იმისათვის, რომ ადამიანმა მოახდინოს გარე სამყაროსთან ადაპტაცია და გადარჩენა, გამოვყოთ რამდენიმე ხშირად გამოხატული ემოცია და მათი წარმოშობის ევოლუციები. ესენია: ბრაზი, შიში, სევდა, სიხარული, ზიზღი, გაკვირვება, მოლოდინი, ნდობა. მნიშვნელოვანია, გავარკვიოთ ამ ემოციების წარმოშობის ევოლუციები.

**შიში** - შიშის ევოლუციური მექანიზმია გადარჩენა. პირველყოფილი ადამიანების ეპოქაში, შიშის ემოცია ძირითადად ვლინდებოდა თავდაცვის დროს. დღეს არ არის აუცილებელი, შიშის ემოცია გამოწვეული იყოს ფიზიკური განადგურების სახით, ის დღეს შეიძლება იყოს რეპუტაციის შელახვის, სამსახურის დაკარგვის, ჯანმრთელობის გაუარესების, სიკვდილის ან ნებისმიერი რაიმეს შიში;

**ბრაზი** - ბრაზის ევოლუციური მექანიზმია განადგურება, ზოგჯერ გვეგონია, რომ ახლობელი ადამიანის მხრიდან საყვედურზე ვბრაზდებით. ზუსტად რომ გავიგოთ, უნდა დავაკვირდეთ ჩვენს სხეულში როგორ გამოვლინდა ეს ემოცია, რა იმპულსი გამოიწვია მან ჩვენში. თუ ჩვენ ვგრძნობთ, რომ გვინდა, ამ ადამიანს შეურაცხყოფა მივაყენოთ, მაშინ ხელებში ვიგრძნობთ ძალას და ეს ემოცია მართლაც ბრაზია. მაგრამ თუ გვინდა, რომ გავიქცეთ

და გავერიდოთ იქაურობას, ეს ემოცია შიშია;  
**სიხარული** - მისი ევოლუციური მექანიზმია გამრავლება, პოტენციური პარტნიორის სიახლოვის დროს წარმოიშობა, რაც შთამომავლობის გაჩენის მოტივაციას აჩენს. სიხარული მხოლოდ ამას არ მოიცავს, ის შეიძლება იყოს ნებისმიერი რამის გამრავლების სურვილი, მაგ: სახლის შექმნა. საკუთარ თავზე მუშაობის დროს, როდესაც რაიმე დესტრუქციული პროგრამის დამუშავება ხდება, ადამიანი განიცდის სიხარულს, რომელიც გამოხატულია ფიზიკურ დონეზე შინაგანი ურუანტელით და მიგვანიშნებს ტრანსფორმაციაზე.

**სევდა** - ამ ემოციის ჩამოყალიბების ერთ-ერთი წინაპირობაა ახლობელი ადამიანის დაკარგვა. სევდა არის სივანალი გარშემომყოფებისთვის და მოუწოდებს მათ თანადგომისკენ;

**ზიზღი** - მისი ევოლუციური მექანიზმია ვილაცის ან რალაცის უარყოფა. როცა უარყოფით ობიექტს ვხედავთ, გვიჩნდება ზიზღის ემოცია, რაც ნიშნავს, რომ ადამიანი, რომლის მიმართაც გაჩნდა ზიზღის ემოცია, ჩვენთვის პოტენციურად ზიანის მომტანია;

**მოლოდინი/ინტერესი** - მისი ევოლუციური მექანიზმია ახლის აღმოჩენა, დღეს ეს მოლოდინი რაიმე ახლის შესწავლაა, თვითგანვითარება და ა.შ.;

**გაკვირვება** - მისი ევოლუციური მექანიზმია საპასუხო რეაქცია მოულოდნელობაზე.

ნებისმიერ ემოციას სჭირდება მართვა, როგორც დადებითს, ისე უარყოფითს. მნიშვნელოვანია, ამოვიცნოთ, თითოეულ ემოციას რა ინფორმაცია მოაქვს ჩვენთვის. მაგ: რაციონალურად ვიცი, რომ ზიზღის ემოცია არ



არის სარგებლის მომტანი და ხშირად ვცდილობთ, არ განვიცადოთ ის. თუმცა, მეორე მხრივ, ამ ემოციის გამოვლენისგან თავის შეკავება ნიშნავს, რომ ადამიანს დათრგუნული აქვს ემოციები. გარკვეული პერიოდის შემდეგ მაინც მოხდება ამ ემოციის გამოვლენა. თუ ჩვენ ვილაცის ქცევის მიმართ გვაქვს ძალიან დიდი ზიზღი და არ ვიცით, საიდან წამოვიდა ის, ეს ნიშნავს, რომ სხვა დროს რაღაცის ან ვილაცის მიმართ დავთრგუნეთ ემოცია და ეხლა უკვე გამოვლინდა გადაჭარბებულად.

არ არსებობს კარგი და ცუდი ემოცია, რადგან ყველა ემოცია აუცილებელია, მოდის იმისათვის, რომ დაგვეხმაროს და თუ მას ვთრგუნავთ, ვკარგავთ რესურს, რომელიც მან მოგვიტანა. შეგვიძლია ნებისმიერი ემოციის დადებით ენერგიად გადაქცევა. თუ ემოციების მიერ მოტანილ რესურსს არ გამოვიყენებთ ჩვენ სასარგებლოდ, ამ რესურსს დაგვკარგავთ. როგორც დადებით ისე უარყოფით ემოციას სჭირდება მართვა, მაგ.: სიხარულის ემოციამ შეიძლება სრულიად უმართავი გაგვხადოს და მივიღოთ ნეგატიური შედეგი. არ შეგვიძლია, ვთქვათ ცალსახად, რომ კარგი ემოციები იწვევს დადებით შედეგებს. ემოცია არის ენერგია, რომელსაც, თუ სწორად მივმართავთ, მივიღებთ რესურსს.

ემოციების განსაზღვრაში გვეხმარება კითხვების დასმის მეთოდი. შეგვიძლია, საკუთარ თავს დავუსვათ შემდეგი სახის კითხვები ემოციებთან დაკავშირებით:

- ზუსტად რას ვგრძნობთ?
- რამდენ ხანს გრძელდება ემოცია?
- რა შეიძლება დავარქვათ მას, რომ უფრო სწორად და ზუსტად განვსაზღვროთ?
- რისი გაკეთებისკენ გვიბიძგებს ეს ემოცია? რის სუ-

რვილს გვიჩენს?

- რა არის მნიშვნელოვანი ამ ვითარებაში და რისი მიღწევა გვსურს?

- რა საშუალებები იქნება უფრო ლოგიკური სასურველი შედეგის მისაღწევად?

ყველა ემოციას აქვს ვიბრაციული სიხშირე. დადებით ემოციას აქვს მაღალი სიხშირე, ხოლო უარყოფითს – დაბალი. თუ გვინდა მაღალ სიხშირეებზე გადასვლა, ჩვენ სევდაც უნდა მივიღოთ, მასაც უნდა მივცეთ არსებობის საშუალება, რომ მერე მისგან გავთავისუფლდეთ. სწორად რომ ვმართოთ ემოციები, უნდა დავაკვირდეთ და ამოვიცნოთ, რა ინფორმაცია მოგვიტანა ამ ემოციამ.

ემოციების დამუშავების სქემა შეგვიძლია ასე წარმოვიდგინოთ: რაღაც მოვლენა მოხდა, გამოიწვია იმპულსი, მივიღეთ, დავარქვით სახელი, გავარკვეით, რა სახის ინფორმაცია მოგვიტანა, რაში გამოვიყენოთ ეს ინფორმაცია და გავაკეთეთ ორიენტაცია შედეგზე. მივცეთ ჩვენს ემოციებს არსებობის უფლება, გამოვუცხადოთ მათ ნდობა და მივხვდებით, რომ ჩვენში სიმშვიდე დაისადგურებს.

სოციალური ინტელექტი არის უნარი, ამოვიცნოთ სხვა ადამიანის ემოციები და გავარკვეოთ, რა განწყობაზე იმყოფებიან ისინი მოცემულ მომენტში. ხშირად ადამიანები არ ვაცდით სხვებს, ბოლომდე თქვან სათქმელი და ვაწყვეტინებთ აზრს, რაც დაბალ ემოციურ ინტელექტზე მეტყველებს. სოციალური გაცნობიერება მოიცავს ემპათიას, რომელიც არის თანაგანცდა და გულისხმობს სხვა ადამიანების ემოციების აღქმის უნარს, მათი დახმარების სურვილს, მათ განვითარებაზე ზრუნვას და დიპლომატიას. იმისათვის, რომ ვიყოთ ემპათიურები, უნდა გვექონდეს კომუნიკაციის კარგი უნარი, კონკრეტულად –

კომუნიკაციის ვერბალური უნარი.

ემპათიის დროს მნიშვნელოვანია, გულით შევიგრძნოთ სხვისი ემოციები. ვისაც ახასიათებს ცინიზმი, ძალიან გაუჭირდება, იყოს ემპათიური, რადგან ცინიზმი დგას გულსა და გონებას შორის და გვეუბნება: „რა დროს სხვისი ემოციების მოსმენაა, რატომ უნდა დახარჯო მასზე ენერგია, გონებით მოსმენაც ხომ საკმარისია“. ემოციებს ამ დროს ჩვენ არ ვაძლებთ გამოჩენის საშუალებას. უნდა მოვახერხოთ „ცინიზმის გაჩუმება“, რათა გავხდეთ ემპათიურები.

ადამინმა საკუთარ თავში უნდა დატოვოს სივრცე იმისათვის, რომ დაიბადოს ახალი აზრი. აქ ჩვენი მცველი არის შიშის ხმა, რომელიც გვეუბნება: უკვე ამდენი ცოდნა და გამოცდილება გაქვს და რატომ უნდა დატოვო შენი ცოდნა და გაითვალისწინო სხვისი. შიშის ხმა არ გვაძლევს საშუალებას, გვერდზე გადავდოთ ჩვენი ცოდნა და გამოცდილება, მოვუსმინოთ სხვასაც და მივიღოთ მისგან ინფორმაცია.

### 7.3. ემოციების დაბლოკვა და მათი დამუშავება

ადამიანის ფსიქოლოგიური მდგომარეობა დიდ გავლენას ახდენს ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. ფსიქოსომატიკა ეს არის გონების და სხეულის კავშირი. ნებისმიერი ემოცია თუ გრძნობა ფიზიკური შეგრძნებით ვლინდება. ეს არის ყველაზე გულწრფელი რეაქცია და მისი თავიდან აცილება შეუძლებელია. მაგალითად, სიყვარულს ადამიანი მკერდის არეში შეიგრძნობს, შიშს – მუცელში, წყენას – ყელში და ა.შ.

ადამიანების უმეტესობას პრობლემა აქვს ყელის არეში, რაც გამოწვეულია წყნებით და ბრაზით, ასეთ ადამიანებს ავიწყდებათ, რომ სიყვარულის და სიხარულის ემოციაც სხეულშია და ბედნიერების განცდაც თანაბრად შესაძლებელია. იმ დროს, როდესაც ადამიანი რაღაც ემოციას განიცდის, შეიგრძნობს მას ფიზიკის დონეზე. უნდა ვკითხოთ საკუთარ თავს: რა ხდება ამ დროს სხეულში? მნიშვნელოვანია, რომ მოხდეს ემოციების დაკავშირება ფიზიკურ შეგრძნებებთან. სხეულის ენის შესწავლის შემდეგ ადამიანი ხდება უფრო გამჭრიახი, უძლიერდება ინტუიცია, შეუძლია უკეთ გაიგოს, სინამდვილეში რა სურს. ზოგიერთი დაავადება, მაგალითად ალერგია, სხვადასხვა ორგანოს კისტები, ჰიპერტენზია და სხვა. შესაძლებელია იყოს ფსიქოსომატური სიმპტომები.

მაგალითად, როდესაც ადამიანი არის ნაწყენი, იკავებს ტირილს, ვერ გამოხატავს ემოციებს. ასეთ დროს პრობლემის მოგვარება უნდა მოხდეს ფსიქოთერაპევტის დახმარებით. სხვა შემთხვევაში აისახება ჯანმრთელობაზე ნეგატიურად. ამიტომ არის აუცილებელი პრობლემის დაუყონებლივ გაანალიზება და მის გადასაჭრელად ზომების მიღება. თუ პრობლემის მოგვარებას მრავალი წელი გადადებს ადამიანი, ამან შეიძლება გამოიწვიოს საკმაოდ რთული, ქრონიკული სახის დაავადებები.

ყველა სახის ემოცია უნდა განიცადოს და გამოუშვას ადამიანმა სხეულიდან. ემოციები თუ დაბლოკილია ის გროვდება სხეულის სხვადასხვა ნაწილში. უმრავლესობას ემოციები დაბლოკილი აქვს, უბრალოდ ვერ აცნობიერებენ. რა ფუნქცია აქვს ემოციებს და გრძნობებს ჩვენს ცხოვრებაში? წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ წინ უამრავი კერძია და ამ დროს გემოვნური რეცეპტორები დაქვეითე-

ბულია, ექნება თუ არა მნიშვნელობა, რომელ კერძს მიირთმევთ? რა თქმა უნდა, არა. თუ ჩვენ მინიმალურ ყურადღებას ვაქცევთ ემოციებს და გრძნობებს: ვერ ვგრძნობთ სიხარულს და ვერ განიცდის ადამიანი სიამოვნებას. ეს ნიშნავს, რომ ემოციები დაბლოკილია. სამყაროს დუალურობიდან გამომდინარე, მხოლოდ ერთ მხარეს ვერ ვიქნებით. უნდა ვისწავლოთ ნეგატიური ემოციის მართვა ისე, რომ არ გადააჭარბოს პოზიტიურს.

ემოციებთან მუშაობის ნაცვლად ადამიანები ცდილობენ მათგან თავის დაღწევას, მედიტაციას, რეალობისგან გაქცევას, მაგრამ ვერ ცვლიან ვერაფერს. როცა ბავშვი ტირის და მამა ნერვიულობს, ეს ნიშნავს, რომ მას ბავშვობაში აკრძალული ჰქონდა ტირილი, მაშასადამე, დაბლოკილი აქვს ტირილის ემოცია. ყოველდღიურად ვხარჯავთ ემოციის 85%-ს გარკვეული ნიღბის/ფასადის შენარჩუნებისთვის, ეს იმიტომ ხდება, რომ დაბლოკილია ემოციები, არ ვიცი, ვინ ვართ და რა გვინდა.

დაბლოკილი ემოციები იწვევს ბევრ დაავადებას, დანაშაულის შეგრძნებას და საკუთარი თავის დასჯას. მაგალითად, როცა გაბრაზებულია ადამიანი ოჯახის წევრებზე, მეგობრებზე ან ახლობლებზე, იგროვებს ემოციას და არ გამოხატავს, ეს არასწორია.

როცა ვინმე გაგაბრაზებთ, პირდაპირ უნდა უთხრათ: მე ვარ გაბრაზებული. გამოავლინეთ ის ემოცია, რასაც განიცდით. ჩვენ ვაკეთებთ პირიქით: ვაგროვებთ ემოციას და მერე ერთიანად ამოვთქვით ხოლმე, რაც არასწორია. ჩვენი ამოცანაა, ჯერ ჩვენვე ვისწავლოთ და მერე სხვას ვასწავლოთ (ოჯახის წევრებს) ემოციების სწორად გამოხატვა. იყავით საკუთარ თავთან და სხვებთან გახსნილი, უნდა შეგეძლოთ ყველანაირი ემოციის გამოხატვა.

ყველას გვაქვს უფლება, გამოვხატოთ ნებისმიერი ემოცია, არ შეიძლება დაბლოკვა არც უარყოფითი და არც დადებითი ემოციის. მიეცით საკუთარ თავს უფლება, გამოავლინოს სისუსტე. ემოციების შეკავება დიდ ენერჯიას შთანთქავს, უნდა მისცეთ თავს ყველა ემოციის გამოხატვის უფლება.

## VIII თავი - გზა ტრანსტორმაციამდე

### 8.1. ტკივილი - წარმატების საწინდარი

*ავტორი: სოფიკო ფიცხელაური*

ერთ მშვენიერ დღეს გაიღვიძებ და მიხვდები, რომ რეალობა, რომელსაც შენ ბედნიერებას ეძახდი, აღარ არსებობს. მისი დანახვა მხოლოდ „შავ გროვად“ შეგიძლია, რომელიც სავსეა წყენით, ბრაზით, სინანულით, დანაშაულის შეგრძნებით და ყველა იმ ნეგატიური გრძნობით, რომლებიც მიღებულ ტკივილს კიდევ უფრო გამძაფრებს და გტოვებს ცეცხლში. როგორც კი ამ ცეცხლის სიმხურვალეს შეიგრძნობ, მიხვდები, რომ უზომოდ „გწყურია“ და სწორედ აქედან იწყება გამოსავალის ძიება. თავიდან მოგიცავს შიში, ჩავარდები დეპრესიაში, მიხვალ სასოწარკვეთამდე, მოგეჩვენება, რომ უკვე აღარაფერი დარჩი. ვეღარ გრძნობ სხეულს, მხოლოდ გონებისგან წამოსულ ნეგატიურ ფიქრებს მიჰყვები და ცეცხლი კიდევ უფრო მეტად გიზგიზებს და გძნობ, როგორი შეპყრობილი ჰყავხარ. გადის დღეები, თვეები, წლები და სტანდარტული მოცემულობის გარდა ვერანაირ ცვლილებას გრძნობ, მხოლოდ გონებისგან წამოსული ნეგატიური აზრობრმებით საზრდოობ და ეს ხდება შენი „საკვები“ სულისთვის და სხეულისთვის.

რაც უფრო მეტად გიპყრობს „წყურვილის გრძნობა“, მით მეტად ცდილობ, იპოვო აქედან გამოსასვლელი გზა. პირველი რასაც გააცნობიერებ, არის ის, რომ საკუთარ თავში თუ არ „დაიკარგე“, მას ძებნას და აღმოჩენას არც დაუწყებ და ასე, არათურის ფონზე, განულებული ცნობიერებით იწყებ ჯერ მუცლით ხოხვას, მერე მუხლებით, მერე წელში გაიშლები, ბოლოს კი წამოდგომასაც შეძლებ. დაინახავ, რომ დესტრუქციული მოცემულობისა და აზრების პარალელურად ჩნდება დადებითი აზრებიც, რომლებსაც სახელს ვერ არქმევ და ახსნას ვერ უძებნი. ამ აზრებს კი მიჰყავხარ იქ, სადაც მარცხი არ არსებობს. ხედები იმასაც, თუ რამხელა ცოდნა მოგცა ამ რეალობამ.

რთული სიტუაციის შემდეგ იწყებ გამოსავლის ძებნას. ცდილობ დატკბე თითოეული წუთით, იცხოვრო აქ და ახლა, იღებ პასუხისმგებლობას საკუთარ ცხოვრებაზე, თქნობ როგორ მიაღწიო დასახულ მიზნებს, რომლებსაც პიროვნულ ზრდა-განვითარებამდე მიჰყავხარ. ისწავლი, როგორ ჩახედო შიშს თვალებში, როგორ გაიარო მასში და გააგრძელო გზა. ტკივილი და წარუმატებლობა გეხმარება, როგორ შეიცნო საკუთარი თავი, ხდები თავმდაბალი, თანაუგრძნობ სხვა ადამიანებს, წვრთნი ყველა შენს უნარს, სწორად და პროდუქტიულად იყენებ თითოეულ წუთს.

გადახედავ შენს წარსულს და უკან მოიტოვებ ტყვეობას, რომელიც მასთან გაკავშირებდა. გიჩნდება კითხვები: რაში მაწყობდა წარსულში დარჩენა? რა ცხოვრებისეული გამოცდილება მივიღე წარსულისგან? აცნობიერებ, რომ ვინც ცდილობდა, შენთვის „ცალახი ესროლა“, თავად ისვრიდა ხელებს, ამ დროს გიქრება ბრაზი და შეურაცხყოფილად აღარ გრძნობ თავს. ივსები მხოლოდ მაღლიერებით იმისთვის, რაც ამ გაკვეთილისგან ისწავლე.



სანამ არ გამოხვალ წარსულის ტყვეობიდან, არ შეწყვეტ საკუთარი თავის შეცოდებას, არ მორჩები სხვის დანაშაულებას, არ აიღებ პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე, ვერ შეძლებ წარსულის ტყვეობიდან გამოსვლას. პირიქით, ამ რეალობაში ყოფნით გაამრავლებ დესტრუქციულ პროგრამებს.

იწყებ ცნობიერების ახალ ეტაპზე გადასვლას, რომელსაც საკუთარი თავის მიღება და სიყვარული ჰქვია. იხედები სარკეში და ხედავ საკუთარ თავს, არა მხოლოდ როგორც ფიზიკურ მოცემულობას, არამედ უფრო ღრმა ხედვით. დაინახავ, რომ ღმერთი, რომელსაც ყველგან დაეძებ, შენშია და მისი ნაწილი ხარ, ამის გაცნობიერება კი მხოლოდ მადლიერებითა და უპირობო სიყვარულის ძალით შეგიძლია. როგორც კი ამ სხივს შემოუშვებ შენში, აღარ დაგჭირდება სიყვარულის ძიება სხვაგან და სხვაში. აფასებ და მადლიერი ხდები ყველასი და ყველაფრის, ვინც და რაც შენს გარშემოა და იღებ საჩუქრად საკუთარ თავს.

ცნობიერების ახალ ეტაპზე გადასვლით იწყება ცვლილებები: დაინახავ, რომ მცირდება მეგობრების წრე, ირღვევა ურთიერთობები და რჩები მარტო, მაგრამ ეს მარტობა შენთვის ჰარმონიული ხდება, ვეღარ ახერხებ საკუთარი თავის მოცყუებას, სწავლობ პატიებას, იწყებ საყვარელი საქმის კეთებას, გემატება თავდაჯერებულობა, გეცვლება მსოფლმხედველობა, იღებ პასუხისმგებლობას საკუთარ თავზე, გემატება უპირობო სიყვარულისა და მადლიერების გრძნობა. ცნობიერების ამ ეტაპზე გადასვლით, იწყება შენი გამოფხიზლება, ყველა ნეგატიურ მოცემულობას ცვლი უპირობო სიყვარულისა და მადლიერების ენერჯით. აცნობიერებ, რომ „უპირობო სიყვა-

**რული არის მდგომარეობა, მოცემულობა, შენი ენერგეტიკული სიხშირე, რომელსაც ალტერნატივა არ გააჩნია, ვიყვარს ყველა და ყველაფერი**<sup>27</sup>.

ჩარსულში მიღებული ტკივილისგან მაშინ თავისუფლდები, როცა აცნობიერებ, რომ შენი გრძნობები, განცდები და შეხედულებები შენი არჩევანია, შენ ირჩევ ცხოვრებას აქ და ახლა. განსაცდელისგან გამოწვეული ტკივილი ძლიერი ენერგიაა, რომელიც შეგიძლება გარდაქმა დადებით ენერგიად და გამოიყენო პიროვნული ზრდისთვის. შენზეა დამოკიდებული, რამდენი ხანი დატოვებ ტკივილს და ტანჯვას შენს ცხოვრებაში. თუ ნეგატიურ აზრებს არ მისცემ საშუალებას, რომ „გმართოს“, მაშინ ტკივილიც ნეიტრალდება. ტკივილის შეგრძნებას აძლიერებს მენტალური, „არასასურველი იარლიყები“, რომლებსაც საკუთარ თავს უწესებ და გადადიხარ დესტრუქციულ მდგომარეობაში: გეუფლება უკმაყოფილება, ჩყენა, ბრაზი, გაქვს პრეტენზიები და დანაშაულის შეგრძნება. **„მიეცი უფლება შენს ცხოვრებაში არსებულ მოვლენებს, იყოს ისეთი, როგორიც არის, ისწავლე მიმღებლობა და არ მისცე საშუალება შენს აზრს, რომ გმართოს, იცხოვრე აქ და ახლა და ვახდი საკუთარი ცხოვრების შემოქმედი“.**

როგორც კი იწყებ ცხოვრებისეული მოვლენების მიღებას ისეთად, როგორიც არის, იწყება შინაგანი ენერჯის ზედაპირზე ამოტანა და ტანჯვისგან მიღებული ტკივილი საუკეთესო რესურსი ხდება შენი თავის უკეთესი ვერსიის შესაქმნელად.

დუალურ სამყაროში ყველაფერს ორი მხარე აქვს, ნებისმიერი ტკივილის უკან დგას სიხარული, უპირობო სიყვარული და შინაგანი თავისუფლება, რომელიც გა-

27 უპირობო სიყვარულის, ჩემთან რეზონირებული განმარტება.

მოვლინებას იწყებს მაშინ, როცა მას აცნობიერებ. ტკივილთან წინააღმდეგობის გაწევას და ბრძოლას აზრი არ აქვს, მისი გაცნობიერებით და მიმღებლობით მას შეცვლი და რესურსად აქცევ, ხოლო შეწინააღმდეგებით კი შენს „ჭეშმარიტ მეს“ დაკარგავ. რა უფრო მარტივია? მიიღო ტკივილი ისეთად, როგორიც არის და გარდაქმნა შენს რესურსად, თუ შეებრძოლო მას და გაამრავლო დესტრუქციული პროგრამები, რომელიც შენს „ჭეშმარიტ მესთან“ უფრო და უფრო დაგაშორებს?

საკუთარ ცხოვრებაზე დაკვირვებით ნელ-ნელა იწყებ შინაგანი სამყაროს შეცნობას. ჯერ უნდა შეისწავლო შინაგანი სამყარო და ამის შემდეგ დაიწყო გარე სამყაროში „გასვლა“. გარე სამყაროდან შეცნობით მხოლოდ თეორიებს იღებ, შინაგანი შეცნობით კი ამ თეორიებს აცნობიერებ და ბუნების კანონზომიერებას არგებ. შემდეგ კი რჩები საკუთარ გულთან მარტო, საყვედურების გარეშე, ქვეცნობიერისგან იღებ პასუხს ყველა კითხვაზე, რომლებიც აქამდე მოსვენებას არ გაძლევდა. უფრო ღრმად შედიხარ შინაგან სამყაროში და მიღებულ პასუხებზე დაყრდნობით ეჭვი, „ნუთუ მართლა ყველა კითხვაზე პასუხი ჩემშია?“ რომელიც მოსვენებას არ გაძლევს, დღითიდღე უფრო დამაჯერებელი ხდება.

არსებული სიტუაციის მიმართ, მადლიერების გაძლიერებით, სწავლობ ცხოვრებას აქ და ახლა. თუ არ დაიწყებ აზრებისა და ემოციების მართვას, ისინი დაიწყებენ შენს მართვას. რეალობას ქმნის შენი ცნობიერება, ახალი ცნობიერებისთვის უნდა მოახერხო და ჩამოიყალიბო გარკვეული ჩვევები, თუნდაც ეს შენთვის დისკომფორტის მომტანი იყოს. ჯერ ქმნი ჩვევებს და ცდი მათ ყოველდღიურობაში და მერე უკვე ჩვევები გქმნიან შენ, ამისათვის კი

უნდა ჩამოიშორო მომავლის ილუზორული ცხოვრება და გათავისუფლდე წარსულის ტყვებიდან.

აწმყოში არსებული რეალობის შეცნობით დესტრუქციული პროგრამები იწყებს განულებას და იქმნება ახალი ნეირონული კავშირები, ნეიტრალდება წარსულში არსებული ჩყენა, ბრაზი, მოლოდინი, დანაშაულის შეგრძნება და ხდები მეტად კონცენტრირებული საკუთარი ცხოვრების მიმართ. როცა იწყებ აზრების, მიზნების და შინაგანი სამყაროს მოწესრიგებას, სწორედ მაშინ იწყება გარე სამყაროდანაც შენს გარშემო ცვლილებები უკეთესობისკენ. შენი ცხოვრება არის ეპიცენტრი, როცა ამას აცნობიერებ, ხვდები, რომ ცხოვრებისეული განსაცდელი მხოლოდ გამოცდილების მისაღებად და ცნობიერების ასამაღლებლად არსებობს.

გამორიცხულია, სხვა შენს მაგივრად ცხოვრობდეს ან შენ ცხოვრობდე სხვის მაგივრად. ამ სამყაროში მუდმივი ურთიერთობა მხოლოდ საკუთარ თავთან შეიძლება გქონდეს. შინაგან სამყაროსთან კომუნიკაციით იწყება სამყაროს შეცნობა. ცხოვრებაში ერთხელ მაინც შეხვდები სიტუაციას, როცა შენი საყვარელი ადამიანები შენგან შორს, განცალკევებულად მოისურვებენ ყოფნას, ეს გარდაუვალია. მაგრამ სწორედ ამ დროს ამჩნევ საკუთარ თავს, შენს „ჭეშმარიტ მეს“, გიყვარდება და იწყებ მასზე ზრუნვას.

*„შენ თავად ქმნი და არქმევ სახელს კარგს და ცუდს, კეთილს და ბოროტს. ნებისმიერ პრობლემას, ტკივილს, განსაცდელს უნდა „ყური დაუგდო“ და გაიგო, რას ვასწავლის, რისი „ტრანსფორმაციისკენ“ მიგანიშნებს. რაც არ უნდა რთული და მძიმე იყოს ტკივილი, ის შენთვის ყველაზე დიდი „მასწავლებელია“, მას უნდა მოუსმინო, გაძლიერდე, გამოიღვიძო და გაუყვე გზას ტრანსფორმაციისკენ“.*

### 8.1.1. საკუთარი თავის შეცნობა

საკუთარი თავის შესწავლა ერთ-ერთი ურთულესი და მნიშვნელოვანი პროცესია. როცა ამ ეტაპზე გადავდივართ და გაცნობიერებულად დავიწყებ პასუხის ძიება კითხვაზე: „ვინ ვარ მე?“, მივხვდით, რომ „ეგოს თამაშებში“ ვიყავი ჩართული და ეს ნორმალური ცხოვრების წესად მიმაჩნდა. ვერ ვხვდებოდი, რომ ის ფიქრები, გრძნობები და ქმედებები რომლებსაც მე ვახორციელებდი, მხოლოდ „ეგოს თამაშები“ იყო. პასუხი კითხვაზე - „ვინ ვარ მე?“ - იყო განსხვავებული. პირველი, რაც გონებაში იკვეთებოდა, იყო ჩემი პროტესტი, საქმიანობა, დადებითი თვისებები თავისი სისუსტეებით, ჩემი გონებრივი და ფიზიკური შესაძლებლობები და სხვა. მოკლედ, ყველაფერი, გარდა რეალური პასუხისა. ***„ჭეშმარიტი მე არის უფრო ღრმა, ვიდრე იდეებისა და ღირებულებების ნაკრები, ჩვენს რეალურ მოცემულობას კი არათუ არაფერი აქვს საერთო გონების პროექციიდან წამოსულ იდეებთან“.***

ნელ-ნელა მივედი იმ დასკვნამდე, რომ საკუთარი თავის შეცნობა არის ყოფიერებაში ფესვების გადგმა, რომლამდეც მივდივართ „გონების ლაბირინთიდან“ გამოსვლის შემდეგ. მატერიალურ სამყაროში ყველაფერი წარმავალია, ერთ პატარა წვრილმანსაც კი შეუძლია ჩვენი განწყობა შეცვალოს. დგება მომენტი, როცა სიღრმისეულად ვაცნობიერებთ, რომ წარმოვადგენთ ნატიფ და უკვდავ ენერჯიას, მაგრამ ამის გათავისების საშუალებას არ გვაძლევს ჩვენი ყოველდღიურობა, რომელიც სავსეა: გარე დესტრუქციული მოვლენებით, პრობლემებით, სხვების მიერ ნაამბობი არარეალური ამბების მოსმენით, ავადმყოფობით, კატაკლიზმებით და სხვა.

რეალური/ნამდვილი მეს ღრმად გასაცნობიერებლად ყველა ადამიანს გვიჩვენებს მისი დანახვა ოპოზიციური მხრიდან, რომლის დროსაც გვიპყრობს შურისძიების და მრისხანების სურვილი. როცა ამ გამოვლინებების შედეგებს ვაანალიზებთ და ვხვდებით, რომ ჩვენი სიმშვიდე არსად ჩანს და მხოლოდ „ეგოს თამაშს“ ვართ აყოლილნი, მაშინვე გამოთხიზლება იწყება. სხვისი მხრიდან ჩვენკენ მომართულ ცილისწამებას და მრისხანებას თუ გვერდს ავუვლით, შევამჩნევთ, რომ ამ კონკრეტულ დესტრუქციულ პროგრამებთან ჩვენ კავშირი არ გვაქვს. ჩვენკენ მომართული უარყოფითი ქმედებები მხოლოდ იმ ადამიან(ებ)ის დესტრუქციული პროგრამებია, რომელმაც ცილი დაგვწამა და მრისხანება გამოიჩინა.

სამყარო მუდმივად გვიჩვენებს, რა არის ჩვენთვის მნიშვნელოვანი, ჩვენი საპასუხო რეაქციებით გვახვედრებს და მიგვანიშნებს, რამდენად კარგად ვიცნობთ საკუთარ თავს. რაც უფრო შეზღუდულია ჩვენი შინაგანი ხედვა, მით მეტად ვახდენთ მძაფრ რეაგირებას სხვაზე. თუ დავუკვირდებით, მივხვდებით, რომ ჩვენც „ეგოს გადმოსახედიდან ვუყურებთ“ და ვაფასებთ სხვა ადამიანებს.

ეგოს მოცემულობაში მყოფი ადამიანი სხვის ქმედებაში საკუთარ/პირდაპირ ანარეკლს დაინახავს, რომელიც იწვევს დისკომფორტს და მოუსვენრობას. სწორედ მაშინ ღვება გარდამტეხი მომენტი, რომელიც უნდა გამოვიყენოთ და დავიწყოთ „დამკვირვებლის როლიდან“ საკუთარი თავის ყურება, გამოვიდეთ კომფორტის ზონიდან, მსხვერპლის როლიდან და შინაგანი სიმშვიდის და სიუხიზლის ძალით დავიწყოთ ჩვენს ეგოსთან სწორი „კომუნიკაცია“, რომელიც იმ პასუხამდე მიგვიყვანს, რომ ჩვენ არ ვართ მხოლოდ „ეგო“, ჩვენ უფრო მეტი ვართ,

ვიდრე ჩვენი ფიქრები და აზრებია. ამის გაკეთება ჩვენ ვარდა არავის შეუძლია, ვერავინ გვეცყვის, ვინ ვართ რეალურად, ამას თავად უნდა მივხვდეთ, ჩვენთვის განსაზღვრული გზა თავად უნდა გავიაროთ და მხოლოდ შემდეგ გავცემთ პასუხს კითხვაზე ვინ ვარ მე?

გაცნობიერების გარეშე რთულია იმ „სხივის“ დანახვა, რომელსაც ჩვენ წარმოვადგენთ ამ სამყაროში. მაღლიერების გარეშე კი ამ გაცნობიერებამდე ვერ მივალთ. როცა ჩვენ ვართ მაღლიერები იმის, რაც უკვე გვექონდა და გვაქვს, მაღლიერება ხდება ჩვენი სიუხვის საფუძველი, რომელიც მხოლოდ ჩვენ შიგნითაა. როცა სიუხვის ძებნას სხვაგან, გარე სამყაროში, ვიწყებთ, ეს არასწორია. მას შედეგად მხოლოდ იმედგაცრუება მოჰყვება. თუმცა, როცა ვეფტორს შინაგან სამყაროსკენ მივმართვით, დავინახავთ, რომ შესაძლებლობების უდიდესი მარაგია.

თუ საკუთარ თავის შეფასებას ფიზიკური სხეულის შესწავლით დავიწყებთ, მარტივად მივიღებთ პასუხს კითხვაზე: ვინ ვარ მე? ადამიანის ორგანიზმში შედგება რამდენიმე მთავარი სისტემისგან (სისხლის მიმოქცევის, კუნთოვანი, ნერვული და ა.შ.). ეს სისტემები კი შედგება ქსოვილებისგან და ორგანოებისგან, ისინი, თავის მხრივ, შედგება უჯრედებისგან, უჯრედი შედგება მოლეკულებისგან, მოლეკულა შედგება ატომებისგან, ატომი შედგება სუბატომური ნაწილაკისგან და ეს ნაწილაკი კი შედგება ენერგიისგან, რომელსაც ჩვენ რეალურად წარმოვადგენთ.

შინაგანი სიმშვიდის გამოღვიძებით საკუთარ თავთან კონტაქტს ვამყარებთ და სამყაროსთან კავშირს შევიგრძნობთ. შინაგანი სიმშვიდე ჩვენი არსის განუყოფელი ნაწილია და მკაფიოდ მიგვანიშნებს ჩვენს არსებობაზე ამ

სამყაროში. შინაგანი სიმშვიდის დროს ადამიანს შეუძლია შეისწავლოს საკუთარი თავი უფრო ღრმად, „შინაგანი ხმის“ მოსმენით და არა რაციონალური აზროვნებით, ამის დაფიქსირება კი „დამკვირვებლის როლში“ ყოფნითაა შესაძლებელი. ადამიანი უნდა ეცადოს საკუთარ ცხოვრებაზე კონტროლის დამყარებას. არ უნდა ჩათვალოს, რომ, რასაც ფიზიკურად და გონებრივად წარმოადგენს, მხოლოდ ის არის, არ უნდა იფიქროს, რომ ყველა ნეგატიური აზრი, რაც გონებაში გაივლის, მისი ნაწილია.

*იყავი ფხიზელი გონებით და ადევენე თვალი შენს ცხოვრებას გვერდიდან. როგორც კი ენერჯიას მიმართავ რაღაცის ან/და ვიღაცის მიმართ, ამ დროს ცოცხალი ხნით უნდა გაჩერდე, დაუგდო შენს შინაგან სიმშვიდეს ყური და დაფიქრდე, ნამდვილად გინდა თუ არა შენი ენერჯიის ამ კონკრეტული მიმართულებით გაშვება.*

*„ნებისმიერ გამოღვიძებას წინ უძღვის წარუმატებლობა და ტკივილი, რომელიც გვაძლევს ძალას და მოტივაციას, განვიცადოთ სულიერი ევოლუცია და ვიაროთ წინ - ტრანსფორმაციისკენ. როგორც კი რაიმე სახის სევდა დაისადგურებს შენში, გახსოვდეს, ეს წინაპირობაა სიმშვიდის, გაიარე მასში და გახსენი ახალი შესაძლებლობების კარი“.*

ნეგატიური აზრი, თუ მას არსებობის საშუალებას მიეცემთ, გამოიწვევს დესტრუქციულ პროგრამებს. თითოეულ აზრს ჩვენს გონებაში აქვს პრეცედენტი, რომ მნიშვნელოვანია და მისი მიზანია ჩვენი ყურადღების მიპყრობა.

აზროვნებით მხოლოდ პატარა ფრამგემენტების დანახვას ვახერხებთ ერთ დიდ, მთლიან მოცემულობაში. თუ გავცდებით „აზროვნების საზღვრებს“, დავინახავთ ნამდვილ და პერმანენტულ მოცემულობას - ჩვენს მთვარე



არსს. გონებიდან წამოსული რაციონალური აზრები ერთ-ერთი ძლიერი მექანიზმია ცხოვრებაში გადაწყვეტილებების მისაღებად, მაგრამ ისინი ყველაზე დიდ დაბრკოლებასაც შეგვიქმნის, თუ მათ მთლიანად მივანდობთ ჩვენს ცხოვრებას.

მხოლოდ საკუთარი აზრებისა მოსმენით, ადამიანი საკუთარ თავს „საპყრობილეში“ გამოკეტავს, რაც მას „უსათრთხოებისა“ და „დაცულობის“ განცდას მოუტანს. ადამიანები თავადვე ვიწესებთ გარკვეულ შეზღუდვებს, რომელთა „მსხვერპლიც“ ვხდებით და „წრებზე ვტრიალებთ“. ცხადია, ეს რეალურ მოცემულობას არ შეესაბამება და დროებითია, მაგრამ ამ ცნობიერებამდე მისასვლელი გზად იმდენად გრძელია, რომ ზოგჯერ თვითგანადგურების დესტრუქციული პროგრამა ამუშავებას იწყებს. სულიერი ევოლუციის ერთ-ერთი საწინდარი სწორედ აზროვნების ამ მოდელიდან გამოსვლა და „გამოღვიძება“.

ადამიანის „უმაღლეს ცნობიერებას“ დიდი პოტენციალი გააჩნია. როდესაც ხდება „გამოღვიძება“, ვამჩნევთ, რომ იმაზე მეტი ვართ, ვიდრე ჩვენი ფიქრები და აზრებია. „გონების ტყვეობაში“ ყოფნით ადამიანი განიცდის დანაკლისს და ჩნდება მრავალი დესტრუქციული პროგრამა, ერთ-ერთი და ფართოდ გავრცელებული არის სევდა, რომელიც მიგვანიშნებს, რომ ჩვენს გონებას საკუთარი ინსტიქტების დასაკმაყოფილებლად „საკვები“ სჭირდება. შესაძლებელია, რომ ამ მოუსვენრობასა და ფორიაქში დარჩეს ადამიანი და კიდევ უფრო დაკარგოს კავშირი საკუთარ თავთან იმის გაცნობიერებით, რომ მოწყენილია, სევდიანია და სასოწარკვეთილია. თუმცა, როგორც კი ყურადღების ვექტორს მივმართავთ ჩვენი შინაგანი სამყარო-

სკენ, ჩვენში იწყება სიმშვიდის „გამოღვიძება“. დავიწყებთ ჩვენს ფიქრებზე გვერდიდან დაკვირვებას და დავინახავთ, რომ ეს სევდა ჩვენი ნაწილი არ არის, ის ნეგატიური ენერჯის დროებითი მოძრაობაა ჩვენს შინაგან სამყაროში.

ერთი წუთით შევჩერდეთ და დავფიქრდეთ, რამდენად სასარგებლოა იმ აზროვნებით ცხოვრება, რომელიც თავს მოხვეულობს ოჯახისგან, სოციუმისგან, მეგობრებისგან და ა.შ. გადაწყვეტილების უმეტესი ნაწილი სწორედ ამაზეა დამყარებული და არა ჩვენს შინაგან, რეალურ სურვილებზე. „ასეა სწორი, მორჩა!“ ხშირად მოგვისმენია მსგავსი ფრაზა, მაგრამ ამის უკან რა დგას, არ გავვიაზრებია. ცალსახად კარგი და ცალსახად ცუდი არ არსებობს, ესეც ჩვენი გონებიდან წამოსული შემზღუდველი შეხედულებებია.

აზროვნების მთავარი მოდელის არსი „ცნობიერების გაფაროვნება“ უნდა იყოს. როცა მხოლოდ რაციონალურ გადაწყვეტილებებს ვიღებთ ცხოვრებაში, ეს ყოველთვის სწორი გამოსავალი არ არის, ეს შეიძლება დროებით დაგვეხმაროს ამა თუ იმ სიტუაციის მოწესრიგებაში, მაგრამ თუ მხოლოდ რაციონალურად, შინაგანი ხმის მოსმენის გარეშე მივიღებთ მნიშვნელოვან გადაწყვეტილებებს, დროთა განმავლობაში, აუცილებლად მოგვიჩვენებს ამ მდგომარეობის სიღრმისეულად გაცნობიერება. გამოსავალი არ არის ლოგიკური დასკვნების გაკეთება და გადაწყვეტილებების მიღება, არამედ სიტუაციის ღრმა გაცნობიერებაა. ჩვენი გონება არ უნდა „მოვაცდინოთ“ მსგავსი საკითხებით, მას სხვა, უდიდესი ფუნქცია აქვს, მან უნდა მიიღოს განუსაზღვრელი რაოდენობით ახალი ინფორმაცია და ცოდნა.

ჩვენი ეგო მუდამ ცდილობს, რაღაცას ან ვიღაცას შეგვადაროს, ის ჩვენი ინსტიტუტებით, წარსული გამოცდილებით, სტანდარტული, რაციონალური და ლოგიკური გადაწყვეტილებით „საზრდობს“ და გვაშორებს დროს, რომელშიც რეალურად ვცხოვრობთ.

საკუთარ თავზე დაკვირვების დროს აღმოვაჩინე, რომ დანაშაულის შეგრძნების არსი მის გაცნობიერებაში იმალებოდა. ჩვენივე შეცდომები ჩვენი ცნობიერებისგან არის შექმნილი და მე დღეს თუ ცნობიერების სხვა დონეზე ვარ გადასული, წარსულში დაშვებული შეცდომები ხო სხვა ცნობიერების დონეზე იყო? მაშინ, რა გამოდის? რატომ უნდა ჰქონდეს ადამიანს დანაშაულის შეგრძნება დღევანდელი ცნობიერებით?

აწმყოში ცხოვრებით ჩვენ თითქოს იმის განცდა გვეუფლება, რომ ჩვენი ცხოვრება გაელვებითი წამია. თუ დავფიქრდებით სხვა ცხოვრება გვაქვს? გარდა ამ წუთისა და ამ წამისა? ეს ის მომენტია, რომელსაც ვერ გავეჭვებით, რომლისთვისაც მუდმივად მოგვიწევს თვალის გასწორება, არ არსებობს სხვა დრო ჩვენთვის, ვცხოვრობთ აქ და ახლა. წარსული მხოლოდ ჩვენს მეხსიერებაშია, მომავლი - ჩვენს წარმოსახვაში. წარსული მომენტების გახსენებაც ხდება ახლა, მომავლის დაგეგმვაც ხდება ახლა და ცხოვრების მნიშვნელოვანი მომენტიც მიმდინარეობს ახლა.

აწმყოში ცხოვრება ნიშნავს, ვისწავლოთ პრიორიტეტების სწორად დასახვა და იმის გარკვევა, რა არის ჩვენთვის მთავარი. როგორც კი ადამიანი მიაპყრობს თავის ყურადღებას აწმყოზე, იწყებს გამოთხიზლებას, იღებს არსებულ მომენტს ისეთს, როგორიც არის, ყველანაირი წარსულის და მომავლის გავლენის გარეშე.

ემოციებით იქმნება ადამიანის შინაგანი მორალური, ამიტომ ვსწავლობთ ჩვენს თითოეულ ემოციას. ემოციების მართვა და ჩვენი წარმატება პირდაპირპროპორციულია. რაც უფრო მეტად ვმართავთ ემოციებს, მით მეტ წარმატებას ვაღწევთ ცხოვრებაში.

ადამიანის ინდივიდუალური მორალური მის ემოციებზეა დამყარებული. ჩვენ ვაძლევთ თითოეულ ემოციას საშუალებას, რომ ჩვენში იარსებობს და არ დაიბლოკოს მაგრამ, როცა კომფლიქტურ სიტუაციაში ვვარდებით, ნეგატიური/ დაბალვიბრაციული ემოციები პრიორიტეტული ხდება. ნეგატიურ ემოციას „სურვილი უჩნდება“, დაამტკიცოს, რა მაგარია, როგორი მართალია და სამართლიანია, ამ დროს კი ვცდებით ჩვენს ნამდვილ მორალს და არ ვაძლევთ შინაგან სიმშვიდეს საშუალებას გამოვლინდეს. ადამიანმა უამრავი გამოწვევა უნდა მიიღოს და გაითავისოს, რათა შინაგანად გაიზარდოს და განვითარდეს, ამის გარეშე წარმოუდგენელია ჩვენი ევოლუცია მატერიალურ სამყაროში. როდესაც ჩვენი მთავარი ხელჩასაჭიდი შინაგანი სიმშვიდე და უპირობო სიყვარულია, ნებისმიერ გამოწვევას თამამად და ღირსეულად ვუმკლავდებით, უპირობო სიყვარულით ვუყურებთ და ვაფასებთ, რა არის ჩვენთვის მისაღები „გაკვეთილი“ ნებისმიერი განსაცდელიდან.

ადამიანმა არასასურველი გარემოს შესაცვლელად, ჯერ ცნობიერება უნდა შეიცვალოს. წარმატებული ადამიანის ცნობიერება ყოველთვის მიმართულია წარმატებისკენ, მდიდარი ადამიანი ივითარებს მდიდარ ცნობიერებას, ხოლო ღარიბი კი ღარიბ ცნობიერებაში რჩება. არ შეიძლება, ცხოვრებისეულმა რთულმა გამოწვევებმა

ადამიანს ხელი შეუშალოს წარმატების მიღწევაში, ხელს მხოლოდ ჩვენი აზროვნება გვიშლის. როგორც კი ამას ვაცნობიერებთ, იწყება აზროვნების შეცვლა და საკუთარ თავზე მუშაობის პროცესი, რომელიც ყველასთვის ინდივიდუალურია.

*„ნუ შეიტან ეჭვს შენს ფიქრებში, იყავი თავდაჯერებული და თვითრწმენით სავსე. როგორც კი ეჭვის თვალთ დაიწყებ ამა თუ იმ მიზნის და უნარის განვითარებას, აჯობებს, დრო არ დაკარგო ამაზე. მიენდე საკუთარ თავს, გამოუცხადე ნდობა და აღმოაჩინე იმ რწმენის ნაპერწკალი, რომელიც ერთი შეხედვით წარმოუდგენელ ოცნებებსაც კი რეალობად აქცევს“.*

წარმატებული ადამიანები არ ითვალისწინებენ სხვის აზრებს. წარმოიდგინეთ, რომ არ გაინტერესებთ არავის აზრი, არ გაღელვებთ, რას იცყვის სხვა თქვენს ქმედებებსა და მიზნებზე. გააცნობიერეთ, რომ არავის აზრზე არ ხართ დამოკიდებული, არ გაქვთ სურვილი, სხვა აკონტროლოთ და არც იმის, რომ თქვენ გაკონტროლონ. წარმოიდგინეთ, როგორ ცხოვრობთ სხვისი შეფასებების გარეშე, ბავშვივით მარტივად შეგიძლიათ აპატიოთ საკუთარ თავსა და სხვასაც. წარმოიდგინეთ, რომ ცხოვრობთ შიშების გარეშე, არ გაღელვებთ, რომ ვიღაცას არ უყვარხართ, არ გეშინიათ მარცხის, არ გეშინიათ თქვენი უარყოფითი მხარეების არსებობის, წარმოიდგინეთ, რომ არ გეშინიათ რისკზე წასვლის და ცხოვრებისეულ შეცდომებს არ გაურბიხართ. წარმოიდგინეთ, რომ ცხოვრობთ მაღლიერებითა და უპირობო სიყვარულით.

როცა გაცნობიერებულ გზას აირჩევს ადამიანი, მისთვის საწყისი ეტაპი მარტივი არ იქნება, თუმცა ეცოდინება, რომ ადგას გზას, რომელიც „ჭეშმარიტ მესთან“ შეახვედრებს. ამისათვის კი, ჯერ ვიწყებთ თავს მოხვეული აზრების და ნეგატიური „პროგრამების“ ლოალობის მოხსნას და ვუბრუნდებით „ჭეშმარიტ მეს“. ეს არის გამოღვიძების პროცესი, ვპოულობთ საკუთარ თავს და ვიწყებთ მის შესწავლას და ვუკვირდებით, ცნობიერების რომელ ეტაპზე ვიმყოფებით და შემდეგ ვიწყებთ „შინაგან ტრანსფორმაციას“. ეს არის პროცესი, რომელიც მთელი ცხოვრება გრძელდება. *„მთაფარია, მივიღეთ იმ ეტაპზე, რომელსაც გამოღვიძება და ტრანსფორმაციის გზაზე დადგომა ჰქვია“.*

„ტრანსფორმაციის“ შემდეგ იწყება სამყაროს თავიდან დანახვისა და შეცნობის პროცესი. ყურადღებას ვამახვილებთ ჩვენს გარშემო დადებით მოვლენებზე, გვაბედნიერებს აქ და ახლა ცხოვრება.

*„როდესაც გარე სამყაროდან ინფორმაციას ვიღებთ, ის ჩვენში ემოციებს იწვევს. სწორედ ეს ემოციები ხდება წინაპირობა იმისა, განმეორდეს თუ არა ნებისმიერი სახის განცდები ჩვენში, ამის კონტროლის მექანიზმი ჩნდება ჩვენს ხელში და ვიწყებთ მის მართვას“.*

როდესაც ვიწყებთ საკუთარი თავის შესწავლას, უცებ აღმოვაჩინებთ, რომ არავითარი მეთოდი არ გავვაჩნია ამის გასაკეთებლად, მაგრამ, თუ დავაკვირდებით, დავინახავთ, რომ არსებობს უამრავი ცრუ წარმოდგენა საკუთარ თავზე, რომლებისგანაც უნდა გავთავისუფლდეთ. საკუთარი თავის შესწავლის დროს ყველაზე ხშირად რასაც გავიგებთ, არის სიტყვა „მე“, რომელზეც არის აგებული

ძირითადი სათქმელი და ვტრიალებთ მხოლოდ ამ ერთი სიტყვის გარშემო. სწორედ აქედან იწყება ყველაფერი, შეცდომების გამოვლინებაც კი, რადგან ჩვენ საკუთარ თავს მთლიანობად აღვიქვამთ ჩვენი დადებითი და უარყოფითი თვისებებით.

**„არ არსებობს გამოსავალი სხვაგან და სხვაში, ის მხოლოდ შენში.“** სხვა ადამიანების წარმატებული ისტორიების მოსმენა მხოლოდ მოტივაციას გვაძლევს, რომ ჩვენც იმავე მიზნებს მივალწიოთ, მაგრამ, როცა ჩვენს ქვეცნობიერში „დალექილია“ უამრავი დესტრუქციული პროგრამა, მათი გასუფთავების გარეშე ერთი და იმავე წრეზე ვიტრიალებთ და მოტივაციაც ქრება. თუ მსგავსი შემთხვევა გქონიათ, ცოცხალი ხანი შეჩერდით, დათვიქრდით და გააანალიზეთ, რას როგორ აკეთებდით.

მოტივაციის მომცემია იმის ცოდნა, თუ როგორიც არ უნდა ყოფილიყო თქვენი წარსული თუ ახლანდელი მდგომარეობა, როგორ შეცდომებსაც არ უნდა უშვებდეთ, თქვენი ცხოვრება მაინც შეიცვლება უკეთესობისკენ, თუ ამას თქვენი ცნობიერების შეცვლით დაიწყებთ და აიღებთ პასუხისმგებლობას საკუთარ ცხოვრებაზე. ეს შესაძლებლობა ყველას გვეძლევა და გვაქვს სრული თავისუფლება, ან გამოვიყენოთ, ან უბრალოდ დავტოვოთ ყველაფერი ისე, როგორც არის. ცნობიერების შეცვლის პოტენციული ყველა ადამიანშია. მთავარია, გამოვყოთ გარკვეული დრო, დავისახოთ მიზნად ჩვენი აზროვნების შეცვლა და დავიწყოთ ამ აზროვნების „ქმედებაში გადაყვანა“.

ქვეცნობიერი დიდ როლს თამაშობს ადამიანის ცხოვრებაში. მას შეუძლია, შეინახოს ცხოვრების ყველაზე მნიშვნელოვანი მომენტები. შეგვიძლია, „დავუმეგობ-

რდეთ" ჩვენს ქვეყნობიერს, რომელიც დაგვეხმარება ჩვენთვის სასურველი შედეგის მიღწევაში.

**„უნდა იფიქრო იმაზე, რაც გასურს და არა იმაზე, რაც არ გასურს“.**

გონებას არ შეუძლია, რომ იმაზე მეტი იცოდეს, ვიდრე მის „საცავშია“. ჩვენი მენტალური სხეულის საშუალებით გადმოვცემთ ინფორმაციას. ჩვენ კომუნიკაციისთვის ვიყენებთ გონებას, ლოგიკას, ინტელექტს, თუმცა, როგორც კი „ტეტა მდგომარეობიდან“ ვიყურებით, არ ჩანს გარშემო მატერიალური სამყარო, არის მხოლოდ სიცარიელე და სუფთა ცნობიერება. ტვინი ინახავს ინფორმაციას, რომელიც გაუგია, მოუსმენია და მიუღია საზოგადოებისგან, მშობლებისგან, მეგობრებისგან. როცა ჩვენს შინაგან ხმას შევხებით, აი, მაშინ ვართ გახსნილები და თავისუფლები.

აღამიანის ემოციების და ფიქრების დაკავშირება უნდა მოხდეს უმაღლეს ცნობიერებასთან, რომელიც მიიღწევა მხოლოდ სიმშვიდეში ყოფნით. თითოეულ აღამიანში დაბადებიდან ჩადებულია ღვთიური ენერგია და სიბრძნე, მისი გამოვლინება კი ხდება ფსიქიკის გაწმენდით, რომლის დროსაც ხდება ემოციებისა და ფიქრების უმაღლეს ცნობიერებასთან დაკავშირება, მიმღებლობა და შინაგან სიმშვიდეში ყოფნა.

ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე ყველა აღამიანი მიდის იქამდე, რომ „ყურს უგდებს“ შინაგან ხმას და იღებს პასუხებს. გამორიცხებულია, თუ შინაგანი ხმის/ინტუიციის მოსმენას ვისწავლით, არაფერი გავიგოთ. ამ ეტაპამდე მისვლას ვსწავლობთ „ფიქრსა და ფიქრს შორის ინტერვალის გაზრდით“, ჩვენ ფიქრების შეჩერება არ შეგვიძლია, როგორც



სუნთქვის პროცესი მიმდინარეობს თავისით, გონების დახმარების გარეშე, ასევეა ჩვენი აზრებიც, მათ გაჩერებას ვერ შევძლებთ, მხოლოდ ვსწავლობთ ღრმა, გაცნობიერებული ოთხფაზიანი სუნთქვის დროს მისი ინტერვალების გაზრდას.

ადამიანისთვის დღეს ძალიან ბევრი ინფორმაციაა იმისათვის, რომ შეძლოს საკუთარი ცნობიერების ამაღლება, თვითგანვითარება და სულის ევოლუცია. შეიძლება, ადამიანი დაკავებული იყოს პიროვნული ზრდა-განვითარებით, ეცნობოდეს საინტერესო ლიტერატურას და სწავლებას, ურთიერთობაში იყოს განვითარებულ ადამიანებთან, სწავლობდეს შინაგანი ხმის მოსმენას და სხვა. რა ფენომენტთან გვაქვს საქმე? ჩვენ ამ ყველაფერს ვაკეთებ ჩვენი ტვინის ფუნქციიდან გამომდინარე, მაგრამ ამას ვერ ვაკავშირებთ ჩვენს ქვეცნობიერთან. ქვეცნობიერთან ყოველდღიური მუშაობის შედეგად ვქმნით ჩვენთვის მისაღებ „პროგრამას“. როდესაც ყოველდღე რაიმე გარკვეული აფირმაციით არის ადამიანი დაკავებული და ეს ინფორმაცია ქვეცნობიერამდე მიაღწევს, მისთვის არ აქვს მნიშვნელობა, მენ დადებითს ითხოვ თუ უარყოფითს, ის მზად არის, მიზნის მიღწევაში დაგეხმაროს. მისი ფუნქციაც ეს არის, რომ მოიზიდოს შესაბამისი მოვლენები და ადამიანები ჩვენს ცხოვრებაში, რომლებიც დაგეხმარებიან ჩვენი მიზნების განხორციელებაში.

შეგვიძლია, სიმშვიდის განზომილებაში ყოფნა ასე წარმოვიდგინოთ: ერთ მხარეს არის ჩვენი გონება, მეორე მხარეს კი არის უმაღლესი ცნობიერება. ადამიანის გონება იმდენად იმპულსურია, რომ შინაგანი სიმშვიდის მოპოვება ფაქტობრივად შეუძლებელია, ის მხოლოდ დროებითი იმპულსია. როდესაც რაღაც სასურველს, მაგერი-

ლურს მიიღებს, ადამიანი იგრძნობს, რომ სიმშვიდეშია, მაგრამ ეს არის ძალიან ხანმოკლე შედეგი. კმაყოფილება ღროებით ნეცარებაში გვამყოფებს, ამ ღროს ჩვენი გონება ცოტა ხნით „ჩუმდება“, სწორედ ამას მოაქვს ის წამიერი თუ წუთიერი სიმშვიდე. უნდა გავაცნობიერებთ, რომ რაიმე კონკრეტული, მატერიალური კი არ გვაძლევს სიმშვიდეს, არამედ გონების „ღროებით გაჩუმება“.

როგორც კი გავაცნობიერებთ, რა დადებითი შედეგი მოგვიტანა განსაცდელმა, დავინახავთ, როგორ „გავიზარდეთ“. ამის გათავისებას ბევრი მუშაობა უნდა საკუთარ თავზე, „ეგოს თამაშებიდან“ გამოსვლა და უმაღლესი ცნობიერების მიღების სურვილი, თვითრწმენა და გამოღვიძება, გონების „მარწუხებიდან“ გამოსვლა და სუფთა ცნობიერებიდან დანახვა. ეს არ არის მარტივი პროცესი, აქამდე მისასვლელად ბევრი წელი დამჭირდა და ახლაც ამ პროცესს გავდივარ - გზას ტრანსფორმაციისკენ.

როგორც კი დავიწყებთ საკუთარ თავში ჩაღრმავებას, აღარ ვართ ორიენტირებულნი გარე ფაქტორებზე, რომლებსაც ჩვენი სასიცოცხლო ენერჯია მიაქვს. შინაგანი სიმშვიდის მოპოვებით, მივხვდებით, რომ **„მე იქ ვარ, სადაც უნდა ვიყო და ჩემს ცხოვრებაში ის ხდება, რაც უნდა ხდებოდეს“**. ჩვენ ვაღწევთ იმ განვითარების მაქსიმუმს, რომელსაც ჩვენი ცნობიერების დონე „მიწვდება“. ჩვენი შინაგანი სიმშვიდე ჩვენს რეალურ ცხოვრებას განაპირობებს, აქედან იწყება და აქეთ მიემართება ყველაფერი.

ადამიანებს ჩვენივე ინსტინქტები გვმართავს. ამ ფონზე კი რთულდება შინაგანი სიმშვიდის „კარიბჭის გახსნა და გამოღვიძება“. ვილაცისთვის წამყვანი ინსტინქტია, მე მართალი ვარ, მე ყველაფერი ვიცი; ვილაცისთვის წამყვანია, მე შემიძლია და ა.შ. ამ მოცემულობით ადამიანი

იღებს მისთვის წარმოსადგენ რეალურ წარმატებას, რომელიც მხოლოდ მის ინსტინქტებს დააკმაყოფილებს.

აღამიანებს გვიჩვენებს, მეტად ჩაუვლრმავდეთ საკუთარ სურვილებს. რეალურად მინდა კი ის, რაზეც აქამდე ვოცნებობდი? ან რისთვის მინდა? რა სარგებელს მოუტანს ამ სურვილის ასრულება ჩემს მატერიალურ სხეულს და უმაღლეს ცნობიერებას? ყველაფერი, რაც ჩვენთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ღრმა გაცნობიერებით მიიღება.

ინსტინქტებს სჭირდება სწორი მართვა, ამაზეა დამოკიდებული ჩვენ როგორ შედეგს მივიღებთ, სასურველს თუ პირიქით. საკუთარი თავის შეცნობით ჩვენს ინსტინქტებს ვმართავთ და ვიცით რთული სიტუაციიდან წამოსული ემოციის რეალური საფუძველი. ამ დროს მივყვებით ჩვენს შეგრძნებებს და არა ლოგიკას. როგორც კი ამ ინსტრუმენტს გავითავისებთ და დავნერგავთ, მივხვდებით, რომ გენერალური გარდაქმნა მოხდა ჩვენში.

როცა ყოველთვის სხვა არის დამნაშავე ჩვენს ცხოვრებაში, როცა ყოველთვის ჩვენ ვართ მართალი და გვგონია, რომ ყველაზე ჯანსაღი ლოგიკით ვაზროვნებთ, საკვადო კითხვა უნდა დაისვას: რას მასწავლის ეს გამოცდილება? **„როგორც კი გაცნობიერებ, რომ შენთვის დიდი ვანძი, რომელიც სამყაროსგან მიიღე, არის შენივე რთული გამოცდილება, ამ დროს ცნობიერების მაღალ საფეხურზე დაიწყებ გადასვლას“.**

გაცნობიერებულნი ცხოვრებით ჩვენ გარშემო არსებული გარემოებები და ქმედებები შეიძლება არც შეიცვალოს, მხოლოდ ჩვენი დამოკიდებულება იცვლება. თუ ცხოვრებისეულ რთულ სიტუაციებს ნეგატიურ მნიშვნელობას არ მივანიჭებთ, ისინი მხოლოდ ჩვენი გამოცდილება იქნება, რომელიც აგვიმაღლებს ცნობიერებას, ში-

ნაგანად გაგვაძლიერებს, მიმღებლობას გვასწავლის და შინაგან შესაძლებლობას გამოგვიღვიძებს.

ჩვენი ერთ-ერთი რესურსი, რომელსაც ცხოვრებისგან ვიღებთ, გამოცდილებაა, ამის გარეშე ჩვენი ცნობიერება არ შეიცვლება, თუ არ ვიმოქმედეთ და არ „დავაგემოვნეთ“ ჩვენი გონების პროექციაში არსებული ფიქრები, რომლებიც გეგმის სახით ყალიბდება არასდროს გვეცოდინება, ნამდვილად გვინდა თუ არა ის, რაც გონებაშია, ჩვენს ფიქრებში და ოცნებებშია.

როცა განსაცდელში ვართ და გამოსავალს ვერ ვხედავთ, ამ დროს უნდა გავჩერდეთ და გადავინაცვლოთ „სამარისებულ სიმშვიდეში“, სადაც მივიღებთ სწორ პასუხებს, უნდა ვკონცენტრირდეთ მხოლოდ აწმყოზე, აქ და ახლა ცხოვრებაზე, ეს უმნიშვნელოვანესია. უნდა გვინტერესებდეს პროცესი და არა შედეგი. ადამიანის ცნობიერება რამდენადაც იზრდება, იმდენად იზრდება „უმალლესი მეს“ აღქმაც. ამ ზრდისთვის ყველანაირი რესურსი გაგვაჩნია და ბევრი მინიშნებაც გვეძლევა, როგორ და საიდან უნდა დავიწყოთ და გამოვიყენოთ ეს რესურსი.

დესტრუქციული ემოციები, ენერგეტიკულ გარსში ქმნის „ხვრელებს“, საითკენაც ჩვენი სასიცოცხლო ენერჯია მიემართება. ამას კი იქამდე მიჰყავს ადამიანი, რომ იფიქრება, თავდაჯერებულობას კარგავს და უნდობლობა უჩნდება სამყაროს მიმართ. გადადის აპათიურ მდგომარეობაში და ჰგონია, რომ გარშემო ყველა და ყველაფერი მის წინააღმდეგაა და მან უკეთ იცის, რა არის მისთვის კარგი და თუ მისი სურვილები აუხდენელი რჩება, ადამიანს სამყაროს მიმართ უნდობლობა და წყენა უჩნდება, უფრო მეტად ითრევს სევდა და მისი ვიბრაციული სიხშირე უფრო მეტად ეცემა.

არცერთი ტკივილი და განსაცდელი არ არის ჩვენს უმაღლეს ცნობიერებაზე ძლიერი, ყველა ნეგატიური მოვლენის მოზიდვა ჩვენივე ფიქრებით ხდება, როგორც კი საკუთარი ცნობიერების დონეს გავზრდით ყველა ტკივილი გამოცდილებად რჩება. **„არ არის სიხარული, ბედნიერება, წარმატება სხვაგან და სხვაში, ის მხოლოდ შენს შიგნითაა და ყოველი დღე სწორედ ამ განძის აღმოჩენას უნდა დაუთმოს“**. უმაღლესი ცნობიერებით პრობლემებს კი არ გავექცევით, პირიქით, დავრჩებით იქ, სადაც ვართ, მივიღებთ განსაცდელს მადლიერებით და დავიწყებთ ამ ტრამვით ჩვენი ფიზიკური სხეულის, ფსიქიკისა და ცნობიერების გაძლიერებას.

### 8.1.2. საკუთარი თავის უპირობო სიყვარული

ყველა ადამიანი უნიკალურია, მთავარია, იმის გაცნობიერება, თუ რა ძალას, უნარებს და რესურს ფლობს. ამის აღმოსაჩინად კაცობრიობა მიმართავს უამრავ ტექნიკას, მედიცაციას და სწავლებას. ერთი შეხედვით, შეიძლება ადამიანს მიუღწევებლ ოცნებადაც კი მოეჩვენოს იმის გაკეთება, რასაც საკუთარი თავის პოვნა ჰქვია ამ სამყაროში, მაგრამ თუ ამაზე ოცნებას ვბედავთ, ესე იგი, ჩვენში არის პატარა მარცვალი, რომლის განვითარებაც შეიძლება.

როგორც უსწავლელ ადამიანს შუძლია, რომ მონდომოს და ისწავლოს წერა-კითხვა, ასევეა შესაძლებელი, ყველა ჩვენთაგანი გავხდეთ საკუთარი თავის საუკეთესო ვერსია. **„ის გზები, რომლებიც ადამიანს მოაზნადებს და ამოაცნობინებს საკუთარ თავს, მკაფიოდ განსაზღვრულია და მათი ვექტორის წაშლა გამოორიყბულია“**. მხოლოდ საკუთარ სულში ღრმა ჩახედვით შეუძ-

ლია ადამიანს, მიიღოს ზუსტი პასუხები მის მიერ წლების განავლობაში დაგროვილ კითხვებზე. ყველაფერი ჩვენშია, ჩვენს თიქრებზე დაკვირვებით, მათი შესწავლითა და შემდეგ ნეგატიური სიტუაციების ტრანსფორმაციით ამოიხსნება საიდუმლო, რომელიც დაკავშირებულია ადამიანის დედამიწაზე დაბადებასთან და ყველასთვის აქტუალურ კითხვებზე პასუხს მიაღებინებს, ვინ ვარ მე და რა მისია მაქვს ამ სამყაროში?

საკუთარ თავზე მუშაობისას, პირველად რაც უნდა გააკეთოს ადამიანმა, არის მიზნის დასახვა და პასუხისმგებლობის საკუთარ თავზე აღება. ადამიანი თავად არის მოსწავლეც და მასწავლებელიც, მთავარია, მოახდინოს იმ ძალების და უნარების მობილიზება, რომლებიც დააკავშირებს ქვეცნობიერთან და აღმოაჩენინებს ნეგატიურ პროგრამებს/ ბლოკებს. ადამიანმა, საკუთარ თავში უნდა აღმოაჩინოს ის ჭეშმარიტი, მოქნილი და პროდუქტიული მექანიზმი, რომელიც დაეხმარება სხვადასხვა უნარის განვითარებაში. ამ მექანიზმის აღმოსაჩენად კი აუცილებელია მოთმინებება.

„უმაღლესი ცნობიერების“ განვითარება ხდება ნელ-ნელა და დიდი მოთმინებით. მთავარია, ვიყოთ მაღალი ცნობიერების „ნაკადში“ და ვაკვირდებოდეთ ირგვლივ არსებულ პროცესებს. როდესაც ამ დონის სწავლებას ეუფლება ადამიანი, მასში სულსწრაფობის სურვილი იღვიძებს და ელოდება სწრაფ შედეგებს. განვითარების ამ გზაზე მდგომმა ადამიანმა ყველანაირად უნდა იზრუნოს საკუთარი ცნობიერების ამაღლებისთვის და უნდა დაელოდოს შედეგებს მშვიდად.

პირველი წინაპირობა, რომელიც ადამიანმა უნდა შეასრულოს, სანამ საკუთარი თავის ღრმად შესწავლას

დაიწყებს, არის მენცალური, ემოციური და ფიზიკური დასუფთავება. *„სავსე ჭიქაში წყალს ვერ ჩაფასხამთ“*. ჩვენ უნდა შევძლოთ ჩვენი ფიქრებისგან „გათავისუფლება“ და სუფთა ცნობიერებით ნაყოფიერ ნიადაგამდე „ჩასვლა“. ადამიანი თუ ასეთ „დასუფთავებას“ არ დაიწყებს, ის ძველი ცნობიერებით, ცოდნითა და გამოცდილებით გააგრძელებს გზას, ვერ დააღწევს თავს „ჩაკეტილ წრეს“. ასეთი მუშაობით ადამიანი აუცილებლად შეძლებს გამოვიდეს კომფორტის ზონიდან და ახალი ფურცლიდან დაიწყოს ცხოვრება, რომელიც დაფუძნებული იქნება ჯანსაღ ურთიერთობებზე, ჯანმრთელობაზე, ფინანსურ კეთილდღეობაზე, კარიერულ წინსვლასა და სულიერ განვითარებაზე.

ცხოვრებაში ყოველდღიურად თამაშდება „ღრამები“, რომლებსაც უნდა გამოვეყნოთ გონებრივად, ემოციურად და შევხედოთ გვერდიდან ჩვენს ცხოვრებას. უნდა შევძლოთ საკუთარ აზრებზე დაკვირვება და თითოეული ემოციისთვის სახელის დარქმევა, ასე კი შევძლებთ ცნობიერების ახალ ეტაპზე გადასვლას.

„დამკვირვებლის როლში“ ყოფნით ადამიანი აღმოაჩენს საკუთარ შიშებს და ბლოკებს. როცა ვიმყოფებით მსხვერპლის როლში, ვერ შევძლებთ საკუთარი თავის შესწავლას სწორედ. დამკვირვებლის როლიდან ჩნდება ახალი ფიგურა/პერსონაჟი, რომელიც გვერდიდან დააკვირდება ყველა ჩვენს ქმედებას. რა ხდება მაშინ, როცა რამე გვწყინს, გვიხარია, როცა რაღაცის გერცხვენია, თავს დამნაშავედ ვგრძნობთ და ა.შ? აქაც შემოდის დამკვირვებლის ახალი ფიგურა და გვერდიდან აკვირდება და არქმევს სახელებს ამ ემოციებს.

მნიშვნელოვანია თითოეული ემოციის, გრძნობის,

აზრის მიღება, გათავისება, დაკვირვება და შემდეგ მათი ტრანსფორმაცია. თუ ეს ყველაფერი მოხდა გაუცნობიერებლად, შედეგს ვერ მივიღებთ. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენში არის მოთავსებული პატარა მანგიტი, რომელიც იზიდავს ყველა ნეგატიურ აზრობას და ემოციას: წყენას, დანაშაულის შეგრძნებას თუ სხვა. ეს მაგნიტი მიიზიდავს აქამდე არსებულ ნეგატივს, სანამ არ მოხდება მისი ტრანსფორმაცია.

საკუთარი თავის უპირობო სიყვარული გულისხმობს ჩვენი ძლიერი და სუსტი მხარეების აღიარებას, საკუთარი თავის მიმართ სიკეთითა და პატივისცემით მოპყრობას. ეს არის პიროვნული ზრდისა და განვითარების აუცილებელი კომპონენტი, რადგან ის ეხმარება ადამიანს, დაათვასოს საკუთარი ღირებულებები, მეტად თავდაჯერებული გახდეს, განივითაროს გონებრივი და ემოციური შესაძლებლობები. როდესაც ადამიანს უყვარს საკუთარი თავი, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ სიყვარული ეძებოს სხვაგან და სხვაში. ასეთი ადამიანები უპირატესობას ანიჭებენ საკუთარ სურვილებს, რაც ამცირებს სტრესსა და შფოთს მათ ცხოვრებაში.

*„საკუთარი თავის უპირობო სიყვარული ნიშნავს, რომ გიყვარდეს და პარალელურად ავითარებდე მას. უნდა მიიღო შენი თავი ისეთი, როგორიც ხარ, უნდა შეიყვარო, მაგრამ არ უნდა მოდუნდე და გახდე თვითკმაყოფილი. პარადოქსი ასეთია: მიყვარს ჩემი თავი და ვიღებ ისეთს, როგორიც ვარ, მაგრამ მინდა ვიყო ჩემი თავის უკეთესი ვერსია. ყველაფერი იწყება საკუთარი თავის მიმღებლობით და რწმენით. მხოლოდ შენ შეგჩვენს უნარი, შეცვალო ცხოვრება უკეთესობისკენ, საკუთარი თავის ჯანსაღი სიყვარული კი ამ ყველაფერის საწინდარია“.*



### 8.1.3. შიში - გზა უპირობო სიყვარულამდე

ადამიანში არის ორი ძირითადი ემოცია: დაბალ ვიბრაციულ სიხშირეზე ეს არის შიში, ხოლო მაღალ ვიბრაციულ სიხშირეზე - სიყვარული. ადამიანს, როდესაც აწუხებს შიშები, თუნდაც ფობიების სახით გამოხატული, ევოლუციურად შეუძლია, შიშის დაძლევა უპირობო სიყვარულით. მაგრამ აქამდე მისასვლელად შიშის ემოციაზე დაკვირვება და გარდაქმნაა საჭირო, რათა სიყვარული „აღმოცენდეს“. შიში არის ერთგვარი ფუძე, ნიადაგი, საიდანაც სიყვარული „იზადება“. ეს დაბალვიბრაციული ემოცია გვაიძულებს, რომ „ტრანსფორმაცია“ გავიაროთ, შევქმნათ ნიადაგი და ყველანაირი პირობა სიყვარულისთვის.

შიშზე დაკვირვების დროს უნდა მივხვდეთ რა გვაწუხებს, რა გვეშლება, რა გვაშინებს და რატომ ვართ ამ უარყოფით მოცემულობაში. შიშის ემოცია „იკვებება“ მაშინ, როდესაც ადამიანი დათრგუნულია და თავს უსუსურად გრძნობს, როგორც კი ადამიანი შინაგან სიძლიერეს იჩენს და შიშთან იწყებს გამკლავებას აღმოაჩენს, რომ შიში მის შინაგან ძალაზე ძლიერი არ არის. როცა ასეთი დამოკიდებულებით ვუახლოვდებით შიშს, ვსწავლობთ უმთავრეს მექანიზმს სულიერი განვითარებისთვის, ეს არის „მიმღებლობა“, რომლის გარეშე სულის ევოლუციას ვერ გავივლით.

ადამიანის ფსიქიკა ერთადერთია, რომელსაც სჭირდება გაწმენდა არასწორი ფიქრების, მოსაზრებებისა და დამოკიდებულებებისაგან. ადამიანი შინაგანი რესურსის და თვითრწმენის საშუალებით, საკუთარ თავში პოულობს იმხელა ძალას, რომ შეუძლია შიშის ემოციას თავი დააღწიოს. როდესაც ვიწყებთ დაკვირვებას საკუთარ ფიქრებსა

და ემოციებზე აღმოვაჩინოთ, რომ შიში ჩვენი ილუზიაა და მეტი არაფერი, უფრო ღრმად თუ ჩავალთ, იმასაც დავინახავთ, რომ შიშის მაქსიმალური „გამოვლინება“ ჩვენთვის დამანგრეველი არ არის. შიშს სჭირდება „პირისპირ შეხვედრა“, მას გვერდს ვერ ავუვლით. შიშისგან წამოსულ ილუზიას შეუძლია ადამიანის მთელი ცხოვრება მოიცვას.

ყველა ის შინაგანი რესურსი, რომელსაც სულის, სხეულის და გონების ტრანსფორმაციამდე მივყავართ ჩვენშია. ჩვენი შინაგანი რესურსი არის სამყაროსგან ბოძებული ყველაზე დიდი საჩუქარი. ტრანსფორმაციის დროს ჩვენი გონება შეგვახსენებს თუ რა არის შიში? ამ დროს ჩნდება პასუხი: ის არის ემოცია, რომელიც მიგვანიშნებს, რომ უნდა გავჩერდეთ, დავაკვირდეთ ჩვენს ცხოვრებას. შიში გვაძლევს საშუალებას, საკუთარი თავი შევიცნოთ. ამ მოცემულობაში კითხვა თუ რატომ გავჩნდით ამ ქვეყანაზე? აღარ ჩნდება. არც იმისი ანალიზია საჭირო, რა არის კარგი და ცუდი, რადგან მაღლიერებით ვიღებთ დადებითსაც და უარყოფითსაც.

შიში ბადებს ფიზიკურ ტკივილს, ავადმყოფობას, სიღარიბისგან გამოწვეულ ემოციას და ა.შ. როცა ადამიანი არ გაექცევა იმას, რისიც ეშინია, უცებ აღმოაჩენს, რომ ეს არის დიდი რესურსი. ადამიანს შინაგანი სიმშვიდის დროს შეუძლია, სწორი გადაწყვეტილება მიიღოს. ცხოვრებაში ზოგჯერ ვვარდებით ისეთ სიტუაციაში, რომ ჩვენს „ნაჭუჭში“ ვექცევით და შეიძლება გარკვეული პერიოდი არავის დავეკონტაქტოთ და ეს მდგომარეობა არც კი გვადელევენს, მაგრამ როგორც კი საკუთარ თავს ანუ „ჭეშმარიტ მეს“ ვშორდებით, ვკარგავთ შინაგან სიმშვიდეს.

სადაც არის ჩვენი ყურადღება, სწორედ იქაა ჩვენი ენერჯია და ამ შემთხვევაში „ბეწვის ხიდზე“ გავდივართ, რადგან სიყვარულის ენერჯია იქ არ იქნება, სადაც მუდმივი შვოთვა, სინანული, შიში, სიძულვილი, წყენა, მსხვერპლის როლში ყოფნა და დანაშაულის შეგრძნებაა. ჩვენ უნდა შევჩერდეთ და დავუფიქრდეთ ჩვენს ცხოვრებას, თუ ვართ დაბალვიბრაციულ სიხშირეზე. უნდა შევძლოთ ჯერ გაცნობიერება ამ ნეგატიური მდგომარეობის და შემდგომ ტრანსფორმაცია. სწორედ ეს გზა დაგვეხმარება, მივიღოთ და შევიყვაროთ საკუთარი თავი.

**„როცა შიში და ნებისმრიერი სახის ძლიერი ტკივილი შენი ტრანსფორმაციის „ნედლეულია“, მას ისეთ პროდუქტად აქცევ, როგორიც ვინდა“.** ამ დროს გზავსაყარზე აღმოვჩნდებით: ერთ მხარეს არის სინანული, სევდა, დანაშაულის შეგრძნება და მსხვერპლის როლში ყოფნა, ხოლო მერე მხარეს არის მაღალ ცნობიერებაში გადასვლა, ტრანსფორმაცია და სულის ევულუცია. როცა აღამიანს „სძინავს ცნობიერებაში“, ის ვერ ხედავს, სინამდვილეში რა ხდება, ის ხედავს მხოლოდ იმას, რაც წარმოუდგენია და სწორედ ეს მდგომარეობა განაპირობებს რომელ გზას გაჰყვება.

შიშის ემოციაში დარჩენით ჩვენ ვართ ან წარსულში, ან მომავალში, რეალობის აღქმა არ გვაქვს. ცხოვრება კი სწორედ ის რეალობაა, რომელიც აქ და ახლა ხდება, ჩვენ სხვა ცხოვრებაზე ხელი არ მიგვიწვდება.

სიყვარული ყველა გრძნობაზე ძლიერია, რომელიც ვლინდება ემპათიაში, შინაგან სიმშვიდეში, გულწრფელობაში, სიკეთეში და ა.შ. სიყვარული არის „ღერძი“, დანარჩენი კი მასზეა დაშენებული. სიყვარული არის „ფესვი“, რომელზეც ყველაფერი იზრდება.

*„უპირობო სიყვარულია ის თხევადი სხეული, რომელშიც ყველაფერი იხსნება: სიძლიერილიც, შიშიც, სიზნულაიც, დანაშაულის შეგრძნებაც, მაგრამ სიყვარული რჩება ძირითად მასად, რომელიც თავის თავისებას არ კარგავს. სიყვარული, ეს არის ადამიანის ცნობიერებისთვის ნათელი ხედვა და ძალა, რომლითაც ვხედავთ, ვმოქმედებთ და განვიცდით, როგორ მდგომარეობაშიც ვართ“.*<sup>28</sup>

„უმაღლეს ცნობიერებაში“ მხოლოდ უპირობო სიყვარულია, როდესაც სიყვარულის ენერგიას ვიღებთ, ჩვენი გული, გონება და სული „მზად“ უნდა გვყავდეს ამ ენერგიის მისაღებად, სხვანაირად სიყვარული ჩვენში ვერ შემოვა.

ადამიანს ორი მთავარი გრძნობა აქვს: შიში და სიყვარული. ცხოვრებას ვუყურებთ ან სიყვარულით, ან შიშით. საკმარისია, დავშორდეთ საკუთარ თავს/ჩვენს შინაგან სამყაროს, ჩნდება შიშის ემოცია. უპირობო სიყვარულით კი შეგიძლია, დავუახლოვდეთ ჩვენს შინაგან სამყაროს, „ჭეშმარიტ მეს“. შიშის ემოციაში მყოფი ადამიანი განიცდის ტკივილს, ტანჯვას, სევდას. როგორც კი ტკივილის მთავარი „ფუძის“ - შიშის შემცირება იწყება, მისგან გამონწვეული ტანჯვაც ქრება. როგორც კი ადამიანი გამოვა „მსხვერპლის როლიდან“ და „ცივი გონებით“ შეხედავს საკუთარ ცხოვრებას, შეამჩნევს, რომ ტანჯვის სერიოზული საფუძველი არ არსებობს. ბედნიერებაც და ტანჯვაც ჩვენივე არჩევანია და ჩვენს ცნობიერებაზეა დამოკიდებული. ცხოვრებისეული ტკივილის დროს „ეგოში გამოკეცილ“ საცოდავ არსებას ვემსგავსებით, რომელიც ნაჭუჭშია მოქცეული და არ შეუძლია აქედან თავის დაღწევა.

***ერთი რამ ნამდვილად ჩვენს ხელშია – ჩვენი არჩე-***

*ვანი. ბედი ტანჯულის ან ბედი იღბლიანის, ვიყოთ დატანჯული, თუ ვიყოთ ბედნიერი, ვიცხოვროთ ჯოჯოხეთში, თუ შევექმნათ სამოთხე, ვიყოთ მსხვერპლი, თუ ვიყოთ შემოქმედი”.*

სიყვარულზე მიტევების გარეშე ვერ ვისაუბრებთ, თუ ეს არ შეგვიძლია, მაშინ „ეგოს თამაშებში“ ვერთვებით და ვიკარგებით. როდესაც ადამიანს მიტევება შეუძლია მას „მტერიც“ კი უყვარს, რომელიც მუდამ გვატხიზლებს და არ გვაძლევს ჩაძინების საშუალებას. „მტრის“ დამოკიდებულება, ჩვენთვის მისაღები ხდება, რადგან მას ასეთი ბუნება და მოცემულობა აქვს და ჩვენ მას ვერ შევცვლით.

მიტევება უნდა დავიწყოთ საკუთარი თავიდან. როცა რაიმე ცუდს გვიკეთებს ადამიანი, ეს მისი პროექციაა, მისი შეცდომაა, მას აქვს სამუშაო ამაზე, რომ გაიწმინდოს და აპატიოს საკუთარ თავს, რომ სხვას რაღაც ავნო. ამ ლოგიკით, თუ მივყვებით, ჩვენი როლი სად არის? ჩვენ მიტევებას მაშინ მივმართავთ, როცა თავად ჩავდივართ სხვა ადამიანის მიმართ რაიმე ნეგატიურ ქმედებას, საპირისპირო შემთხვევაში, ჩვენ არ უნდა ავყვეთ „მტრის“ გამოწვევას და მის დაბალვიბრაციულ სიხშირესთან არ უნდა ვრეზონირდეთ, შინაგანი სიმშვიდით უნდა გავერიდებოდეთ ამ მდგომარეობას, რადგან ჩვენ ვერ განვსაზღვრავთ, სხვას რა არ უნდა შეეშალოს.

ჯერ უნდა ვაპატიოთ საკუთარ თავს და მერე სხვებს. როცა პატიებას არ ვიწყებთ საკუთარი თავით, დროთა განმავლობაში რაღაც გარკვეული დისკომფორტი ბრუნდება, გვგონია, რომ ვაპატიეთ და დავამუშავეთ რაღაც კონკრეტული საკითხი, მაგრამ აღმოვაჩინთ, რომ კიდევ

გვაწუხებს, ჭრილობას გვიხსნის და გონებაში აზრებს ბადებს: რატომ დაბრუნდა ეს ემოცია? მე ხომ გავუშვი? ხომ ვაპატიე? და სხვა. ადამიანები მივისწრაფით იმისკენ, რომ რთული მომენტები ჩვენი ცხოვრებიდან დავივიწყოთ. ადამიანმა შესაძლოა აპატიო სხვას, მაგრამ ეს კიდევ აწუხებს, ასეთ შემთხვევაში რაც უნდა გავაკეთოთ არის საკუთარი თავის პატიება და იმის გაცნობიერება, რომ ადამიანი, რომელიც ჩვენ ზიანს გვაყენებდა, მას დახმული ჰქონდა ცნობიერება. თუ არ ვისწავლით საკუთარი თავის პატიებას, გამოირიცხულია, სხვას ვაპატიოთ.

ცხოვრებისეული რთული გამოწვევები გვეხმარება, „გამოვფხიზლდეთ“ და განვვითარდეთ. როცა ამ ცნობიერებით ვუყურებთ მტკივნეულ სიტუაციას, ვხვდებით, რომ საპატიებელი არც არაფერი ყოფილა, რადგან ჩვენ ამ ტკივილმა გაგვზარდა და გაგვაძლიერა. ადამიანისთვის კი ამაზე დიდი განძი არაფერია. თუ ამ ალგორითმს ჩავუღრმავდებით და ამოვხსნით, მივხვდებით, რამდენად უმნიშვნელოა მხოლოდ უსაფრთხოებისთვის ზრუნვა და ფიზიკური სხეულის გადარჩენა. თუ გავაცნობიერებთ, რომ ცხოვრებისეულ განსაცდელებს და „დაცემას აღმასვლა მოჰყვება“, მაშინ სითუხიზლის პოზიციაში გადავდივართ და გონებისგან წამოსულ ნეგატიურ აზრებს აღარ „ვკვებავთ“.

## 8.2. დაბრუნება ნამდვილ მესთან

*ავტორი: თამარ ფეციალაძე*

ბედნიერების ძიებაში ზოგჯერ წლებს ვკარგავთ და ყოველდღეს უკმაყოფილების განცდით ვატარებთ. რაც მეტი დრო გადის, მეტად ვიკარგებით და ვეხვევით ქაოსში. დგება მომენტი, როცა გვიპყრობს შიში, რომ ბედნიერები ვერასდროს ვიქნებით, რომ მარტონი ვართ და ჩვენი არავის არ ესმის. თითქოს უღრან ტყეში დავიკარგეთ და გამოსასვლელ გზას ვერ ვპოულობთ. ყველგან ვეძებთ ბედნიერებას, ყველას და ყველაფერს ვამჩნევთ, გარდა საკუთარი თავისა.

ბედნიერება ეს შინაგანი და გარე სამყაროს ერთობაა. სინამდვილეში, ადამიანს საკუთარი „შინაგანი ადამიანი“ აბედნიერებს. წარმოუდგენელ ბედნიერებას მოგვკრის მომენტი, როცა რეალურად აღმოვაჩინოთ, რომ ბედნიერება და სიმშვიდე ჩვენშია. გვესახება იმედი განახლებისა და თავიდან დაბადების. ***საკუთარი თავის ძიება არის ღრმა, იდუმალი და მარადიული პროცესი, ყოველთვის უნდა ვიყოთ მზად, რომ რაღაც ახალს აღმოვაჩინო.***

ადამიანი მაშინ ხდება ავად, როცა მისი სული იღლება. წინაპირობის გარეშე ამ სამყაროში არაფერი არ ხდება. ყველაფერი მიზეზ-შედეგობრივ კავშირზეა დამყარებული. ჩვენ მაშინ ვართ ბედნიერები, როცა ჩვენი სული თავისუფალია. თითოეული ადამიანის სული ამ სამყაროში გამოცდილების, გაკვეთილების გასავლელად მოდის და „გამოცდას“ მაშინ აბარებს, თუ სულის არსსა და სამყაროში მოსვლის დანიშნულებას იპოვის. ეს მარტივი პროცესი არ არის, თუმცა, როგორც კი ამ გზას

დავადგებით, უკან მოხედვა და წარსულის გაანალიზება სიამოვნებას მოგვგვრის. დავინახავთ, რომ თითოეული „მარცხი“, ტკივილი თუ შეცდომა იყო სწორედ ის შანსი, რომელმაც მიგვიყვანა ჩვენი თავის შემეცნების ეტაპზე. **სინამდვილეში, ცხოვრება „უფრო ნათელია“, ვიდრე ჩვენ ვფიქრობთ მასზე.**

სამყაროში არაფერია ზედმეტი, ყველაფერი ირგვლივ ისეთია, როგორც უნდა იყოს. თუ ხდება რამე არასიამოვნო, უნდა გვახსოვდეს, რომ ამით სამყარო რაღაცის „დაბალანსებას“ ცდილობს. ზოგჯერ ჩვენ ვხვდებით ავად იმისათვის, რომ გვასწავლოს ჯამრთელობის ფასი. ამ დროს ჯანმრთელობის პრობლემა მადლიერებით უნდა მივიღოთ და დავფიქრდეთ, რას გვასწავლის ის, რისი ამოცნობისა და აღმოჩენისკენ გვიბიძგებს. ყველა ადამიანი სრულყოფილია, მხოლოდ გარე ფაქტორები, დესტრუქციული აზრები, სოციუმიდან წამოსული შეხედულებები გვაიძულებს, ვიფიქროთ, რომ ჩვენ არ ვართ საკმარისნი და გვჭირდება რაღაც დამატებითი, რათა ვიყოთ ლამაზები, ჭკვიანები, ბედნიერები. ადამიანმა უნდა მიიღოს საკუთარი თავი ისეთად, როგორიც არის, ყოველგვარი წინაპირობის გარეშე. ყოველდღე ჩაიხედეთ სარკეში, დააკვირდით თქვენს სხეულს, გამოთქვით თქვენი სხეულის თითოეული ნაწილის მიმართ მადლიერება, ჩაიხედეთ თქვენს თავს თვალებში და „ჩაიძირეთ მათში“, თვალები არის სულის სარკე. ჩვენმა სულმა იცის, რა სჭირდება, რა აბედნიერებს და უხარია. „ჩაიძირეთ საკუთარ თავში“ მადლიერებითა და სიყვარულით. გახსოვდეთ, რომ ყველაფერი, რაც გაგვაჩნია, არის იდეალური. ჩვენ ვართ საკმარისნი. ჩვენ ვართ ამ სამყაროს „მთლიანობის“ ნაწილი. დედამიწაზე ჩვენს არსებობას აქვს დიდი აზრი,



ჩვენი სული მოევლინა სხეულში იმისათვის, რომ განვითარდეს. შეიყვარეთ საკუთარი თავი უპირობოდ. **ხშირად გაიღიმეთ! როდესაც ადამიანი იღიბის, თვალელებში მისი სულის დანახვა შესაძლებელია.**

ვეცადოთ, საკუთარ თავზე მუშაობისას დავუბრუნდეთ ბავშვობას. ამ გადმოსახედიდან შევხედოთ ბავშვს, რომელსაც ყველაფერზე თავისი აზრი, შეხედულებები და ოცნებები ჰქონდა. გახედეთ ისევ ისეთი, როგორიც ვიყავით ბავშვობაში. ბავშვობაში ადამიანი მეტად ამჩნევს სამყაროს და საკუთარ თავსაც. სამყაროც უფრო ლამაზი და ფერადია, წლებთან ერთად კი თითქოს ნელ-ნელა ვთხიზლდებით და ჩვენი ეგო იწყებს ჩვენზე „ზემოქმედებას“. გაიხსენეთ თქვენი ბავშვობა, როგორი იყავით ან ვინ და როგორი გინდოდათ, რომ ყოფილიყავით? რაზე ოცნებობდით, რა გიხაროდათ? დაიწყეთ საკუთარი თავის შეცნობა იმ მომენტიდან, როცა იმაზე მეტი იყოლით თქვენს სულზე, ვიდრე დღეს იყით. დაუბრუნდით ბავშვურ შეგრძნებებს, შემოუშვით სიხარული თქვენს გულსა და სულში. გიყვარდეთ და აპატიეთ ისევე მარტივად, როგორც ეს ბავშვობის დროს შეგეძლოთ. შეხედეთ თქვენს თავს სარკეში, წარმოიდგინეთ ის ბავშვი, რომელიც ჯერ კიდევ თქვენში ცხოვრობს და მიეცით მას საშუალება, იყოს ისეთი, როგორიც რეალურად არის. ხშირად გაუმეორეთ საკუთარ თავს, რომ თქვენ ის გიყვართ და პატივს სცემთ.

აღბათ, ბევრი ამოიცინობს საკუთარ თავს, თუ ვიტყვი, რომ დიდი ხნის განმავლობაში ჩემი მგრძნობიარე ხასიათი ჩემი სუსტი მხარე მეგონა. ვფიქრობდი, რომ ამით ადამიანებს ვაძლევდი უფლებას, ჩემი დახმარებით მიეღოთ ის, რაც სურდათ. მხოლოდ ეს რომ ყოფილიყო პრობლემა, მარტივად მოვაგვარებდი. ჩემი ემოციები

შიგნიდან „მჭამდა“, ვერ გამეგო, საიდან და რატომ მოდიოდა ამდენი ემოცია, რატომ განვიცდიდი ყველაფერს, რაც გარშემო იყო იმაზე მეტად, ვიდრე ეს უნდა გამეკეთებინა. შემეძლო, დღეების განმავლობაში ისეთი თემების გამო მენერვიულა, განმეცადა, მეტირა, რომლებიც სხვა ადამიანებს სასაცილოდაც კი არ ჰყოფნიდათ. გადიოდა დრო, მე კი სულ უფრო მეტად ვეფლობოდი ემოციებში, აზრებში. ყოფილა მომენტი, როდესაც საკუთარი თავის მიუღებლობა მქონდა, მისი მოსმენა აღარ მინდოდა. გავუზრბოდი მას და ემოციებს იქამდე, სანამ ძალიან ბევრი შეეცდომა არ დავეუშვი და არ დავდექი იმ ზღვარზე, რომელმაც გამომათუხიზლა, სარკეში ჩამახედა და საკუთარი თავის აღქმა „დამაძალა“. ეს იყო სამყაროს ნიშანი, რომ გამოვთხიზლებულიყავი, მე, საკუთარ თავში და ემოციებში დაკარგულს, მეპოვნა ჩემი მე, „უმაღლესი მე“ - სული და შემყვარებოდა ის, პატივი მეცა მისთვის და მეზრუნა.

როდესაც დგება მომენტი, როცა არსებულ ქაოსს ვეღარ ვუძლებთ, გვჭირდება სხვა ადამიანი გამოსათუხიზლებლად, დახმარების თხოვნა და ძალების მოკრეფა, რათა ვიპოვოთ საკუთარი თავი. მას შემდეგ, რაც საკუთარ ცხოვრებაზე პასუხისმგებლობას ვიღებთ და ვიწყებთ ჩვენი „ბედის დაწერას“ ჩვენივე სცენარით, ნელ-ნელა შექმნილი ქაოსი „მოწესრიგებას“ იწყებს, ჩვენი თავის აღქმა ვიწყებთ ახლიდან, ვაკვირდებით შეგრძნებებს. მე საინტერესო რამ აღმოვაჩინე. თუ აქამდე მეგონა, რომ ჩემი ემოციურობა ჩემი სისუსტე იყო, დაკვირვების შემდეგ მივხვდი, რომ პირიქით, სწორედ ეს იყო ჩემი ძლიერი მხარე. მე შემეძლო, ადამიანის შინაგან სამყაროს ჩაწვდომოდი, შემეძლო, მეგრძნო მისი შინაგანი მდგომარეობა და დაუხმარებოდი მას, თუ, რა თქმა უნდა, იგი დახმარებას მოთხოვდა. ქაოსი

საბოლოოდ ჩაცხრა მაშინ, როდესაც საკუთარი თავი მივიღე და შევიყვარე. ჩემი თავის ამოცნობა დავიწყე, ჩავუღრმავდი გონებაში არსებულ ფიქრებს, აღმოვაჩინე, რომ საკუთარი თავის შეცნობა არის ყველაზე საოცარი რამ, რადგან ჩვენ ამით სულთან ვამყარებთ კავშირს, მას ვუსმენთ და სულიერი სიმშვიდე შემოდის ჩვენს ცხოვრებაში. გულის გავლით სულს „ვეკონტაქტებით“ და ვხდებით სამყაროს ნაწილი.

ადამიანებს გვაქვს ძალა და უნარი, შევცვალოთ უკეთესობისკენ ჩვენი ცნობიერება, ცხოვრება და ვიმოქმედოთ სამყაროზე დადებითად. *ერთ „გამოღვიძებულ“ ადამიანს შეუძლია ათასობით ადამიანის შეცვლა, ამიტომ ვააცნობიერეთ, რომ ცვლილებები თქვენს ცნობიერებაში გეხმარებათ არა მხოლოდ თქვენ, არამედ თქვენს საყვარელ ადამიანებსაც.* როდესაც ჩვენ ვიცვლით ცნობიერებას, ვიღებთ საკუთარ თავს უპირობოდ, ვუშვებთ ჩვენში სიკეთესა და სიყვარულს, ვპატიობთ, ვიხსნით დანაშაულის შეგრძნებას, ვთავისუფლდებით წყენიებისაგან, დესტრუქციული ლოიალობისაგან, გვიყვარს უპირობოდ, ვუვლით ბუნებას, ცხოველებს, და ვხდებით „რეალური მე“, მაშინ ვიწყებთ გასხივოსნებას, გამონათებას და ეს ღვთიური სინათლე ედება ჩვენს გარშემო ყველას და ყველაფერს!

გაცნობიერებული ცხოვრების დაწყების შემდეგ შეამჩნევთ, რომ გარშემო ბევრი რამ იცვლება, იცვლით გარემოს, სამსახურს, მეგობრებსაც კი, რადგან თქვენში იწყება ცვლილებები უკეთესობისკენ. თუკი აქამდე არასასურველი რეალობა გქონდათ, ახლა ცვლილებებს გრძნობთ, პირველ რიგში, საკუთარი თავის მიმართ. თუ შემეკითხებით, რა მახედნიერებს? მე გიპასუხებთ: ჩემი

თავი მახედნიერებს. ყოველი დღე, საათი, წუთი და წამი მგვრის ბედნიერების განცდას, რადგან ვხვდები, რამხელა ძალა და ბედნიერებაა, გაიღვიძო ყოველ დილას ჯანმრთელმა, დაინახო მზე, გაიგონო ჩიტების ხმა და დღე გაატარო საყვარელ ადამიანებთან ერთად.

როგორ მივიღეთ ცხოვრების იმ ეტაპზე, რომელსაც გაცნობიერებული ცხოვრება ჰქვია? „გაცნობიერებული ცხოვრება“ ეს არის ცნობიერების ისეთი დონე, როდესაც ადამიანი საკუთარ ცხოვრებაზე იღებს პასუხისმგებლობას, ფიქრებს, ემოციებსა და ქმედებებს აკვირდება. ბავშვობაში მიყვარდა დღიურის წერა, ვწერდი ჩემს შეგრძნებებს, კითხვებს, ანალიზს სხვადასხვა საკითხზე, გაუცნობიერებლად ეს ყველაფერი თურმე თავიდანვე ჩემში იყო. ჩემი „სულის მოცემულობა“ უკვე იყო იმ მდგომარეობაში, რომ სამყაროში არსებობის, ჩვენი ყოფიერების, მატრიცაში ყოფნის მიზნებს ვეძებდი ბავშვობიდანვე, თუმცა ვერ ვპოულობდი ახსნას. გავიზარდე, წერას თავი დავანებე, რადგან „ეგოს თამაშებში“ ჩავერთე, სოციუმმა და გარემომ თავისი როლი ითამაშა, ნელ-ნელა დამალვა დაიწყო ჩემში იმ ბავშვმა, რომელსაც ბევრი კითხვა ჰქონდა სულიერებასთან დაკავშირებით, წინ წამოიწია ყოფიერებაში, მატრიცაში ყოფნის საკითხებმა - მოვირგე „კარგი გოგოს“ როლი, დავიწყე იმ საქმეების კეთება, რომლებიც სხვებს უნდოდათ და არა მე, დავუშვი უამრავი შეცდომა, „დავეცი“ ბევრჯერ ერთი და იმავე მიზნით, ვიარე წრეზე, სანამ არ დავსვი კითხვა - ვინ ვარ მე და რა მინდა? კითხვაზე პასუხი არ მქონდა, დაკარგული და შეშინებული ვიყავი. თუმცა თავს ძალას ვატანდი, რომ ჩემი თავის ძიება გამეგრძელებინა იმ მომენტამდე, სანამ პასუხი არ მექნებოდა. ეს პროცესი დღესაც გრძელდება და მთელი

ცხოვრება გაგრძელდება, მთავარია, იმ მომენტამდე მივიდეთ, სადაც კითხვებს საკუთარი თავის საპოვნელად ვსამთ და მერე იხსნება კარი შესაძლებლობებისთვის, საკუთარი თავის აღმოჩენისთვის. სამყარო „გვიგზავნის“ სიტუაციებს და ადამიანებს, რომლებიც გვასწავლიან, გვაჩვენებენ, სწორსა და არასწორს შორის როგორ გავაკეთოთ არჩევანი. „მასწავლებელი მაშინ ჩნდება, როცა მოსწავლე მზად არის“ - ეს ჩინური ანდაზაა. იყავით მზად ცვლილებებისთვის! ყველას „ჩვენი დრო“ და გასავლელი გზა გვაქვს, ნურავის და ნურათერს მისცემთ უფლებას, ამ გზიდან გადაგახვევინოთ ან დაგაჩქაროთ.

*იერარქიისა და ბალანსის კანონები ადამიანს აძლევს საშუალებას, რომ დაიწყოს სამყაროს კანონების დაცვა, გაიაზროს მათი გავლენა ცხოვრებაზე. ეს ყოველივე კი იწვევს ადამიანის ცნობიერებაში პოზიტიურ ცვლილებებს, ახალი ცნობიერების ჩამოყალიბებას, შესაბამისად, ახალი „ცხოვრების ხარისხზე“ გადასვლას. სამყაროს კანონების არა მხოლოდ ცოდნა, არამედ მათი გამოყენებაც მნიშვნელოვანია, რადგან ეს არის საფუძველი ჩვენი ამ სამყაროში არსებობისა, ჰარმონიისა და ბედნიერებისა. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, როდესაც ვიცავთ სამყაროს კანონებს, ჩვენ ვზრუნავთ ჩვენი სულის ევოლუციისთვის.*

მას შემდეგ, რაც სამყაროს ახლებური აღქმით დავინტერესდი, შემდგომ შევისწავლე იერარქიის კანონი და სისტემური განლაგებები, ჩემი ცხოვრება გარდაიქმნა. სიტუაციებში, რომლებშიც ძლიერ სტრესს განვიცდიდი, ახლა სიმშვიდეს ვპოულობ. ადრე თუ ადამიანებისგან მწყინდა რაიმე ან გულს მტკენდნენ ისინი, ახლა ვაცნობიერებ, რომ შეუძლებელია, სხვა ადამიანმა გული მატკინოს ან მაწყენინოს, რადგან წყენას მაშინ ვიღებთ გულში, რო-

დესაც „ჩყენის ბლოკი“ გვაქვს ქვეცნობიერში, ასევე არასწორი მოლოდინები გვაქვს სხვა ადამიანების მიმართ. *მე ვიყავი ილუზიებში, არაყნობიერი მდგომარეობით ვცხოვრობდი, თუმცა გამოვიღვიძე!*

განვლილი ცხოვრების მანძილზე სამყარომ არაერთხელ მიმანიშნა, რომ გადაწყვეტილების მიღებისას უნდა დავეყრდნო ინტუიციას, სულის გამოძახილს. *ის, ვინც შენია ან რაც შენია, არ საჭიროებს ბრძოლას, უბრალოდ შემჩნევასა და დაფასებას მოითხოვს!* ამისათვის კი ფართოდ გახელილი თვალები, საკუთარ თავში ჩაღრმავება, ჩვენი რეალური მე-ს პოვნა, შეცვლილი ცნობიერება, აზროვნება, მიმღებლობა, სიყვარული და რწმენის ქონაა მნიშვნელოვანი, რადგან სწორედ მაშინ „ვიკარგებით“, როდესაც საკუთარ თავს არ ვიცნობთ და ბედნიერება გაიგივებული გვაქვს არა იმასთან, რაც ჩვენია, არამედ იმასთან, რაც ჩვენი არ არის.

იმისათვის, რომ ჩვენი „ნამდვილი მე“ გავაცნობიეროთ, აუცილებელია, მომენცს, შესაფერს დროს და პირობებს დაველოდოთ. როდესაც დრო მოდის, შეგრძნება გეუფლება, რომ ვიღვიძებთ და ვერასდროს ვიქნებით ისეთები, როგორებიც ადრე. ხვდები, რომ რაც შენ იპოვე, არის ის „ნამდვილი მე“, რომელიც შენია, რომელსაც არ სჭირდება ბედნიერების ძიება სხვაგან და რომ ის უბრალოდ შენში ანათებს. ზოგჯერ ყველაზე რთულია, საკუთარ თავს აპატიო, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც იაზრებ, რომ სხვას გული ატკინე ან ცუდად მოექცე, რადგან გაცნობიერებული ცხოვრების ამ ეტაპზე, იაზრებ, რომ ამ ქმედებით არა სხვას, არამედ შენ სულს „ავნე“

თუ ჩვენ ბედნიერებას გარეთ ვეძებთ, მას ყოველთვის მოჰყვება დაკარგვის შიში. ასეთ დროს რაც უფრო ბედნი-

ერები ვართ, მით მეტად გვეშინია, შიშის ვიბრაციული სიბ-  
შირე კი იზიდავს სიტუაციებს, მოვლენებს, პიროვნებებს,  
რომლებიც ანგრევენ ჩვენ მიერ „მოპოვებულ“ ბედნიე-  
რებას. როდესაც ეს გავიაზრე, დამებადა კითხვა, როგორ  
გავხდე ბედნიერი? დავიწყე „ბედნიერების ძიება“ საკუთარ  
თავში. რაც უფრო მეტად ვეძებდი, მით მეტად მინდოდა  
სიღრმეებში ჩასვლა, სამყაროც მიგზავნიდა ადამიანებს,  
მოვლენებს, ინფორმაციებს, წიგნებს, ფილმებს, რომ-  
ლებიც მეხმარებოდნენ, მეპოვნა ბედნიერება ჩემში. ჩემ  
ზრდას, განვითარებას, ცვლილებას „ეპითანია“ ვუწოდე.  
დავიწყე დაკვირვება ჩემში და ჩემ გარშემო არსებული  
მოვლენებისა, სიტუაციებისა. რაც დრო გადიოდა, მით  
უფრო მეტად ვრწმუნდებოდი იმაში, რომ ბედნიერება „ში-  
ნაგანი თვისებაა“, ჩვენ ვართ ბედნიერების წყარო ჩვენივე  
საკუთარი თავებისთვის. შევიცვალე ცნობიერება, ჩვევები,  
აზროვნება, დამოკიდებულებები და ჩემმა ცხოვრებამაც  
პოზიტიურად დაიწყო ცვლილება.

იმისთვის, რომ საკუთარი თავი იპოვო ზოგჯერ უნდა  
დაიკარგო მასში, შემდეგ დაიწყო გამოღვიძება, აღდგომა  
და „ეპითანია“. ცხოვრების განმავლობაში შეიძლება ბე-  
ვრჯერ დაეცე, შეცდე, ინანო, იტირო, განიცადო, თუმცა,  
მთავარია, ადამიანი არ დანებდეს და თითოეული „მა-  
რცხი“ გამარჯვების ინსტრუმენტად აქციოს. არსებობს  
გზა, გავთავისუფლდეთ ყველა ტკივილისგან, იმედგაც-  
რუებისგან, სიცარიელის შეგრძნებისგან, წყენისგან, ბრა-  
ზისგან, ტრავმისგან და დესტრუქციული ბლოკისგან. არ-  
სებობს გზა საკუთარ თავთან დაბრუნებისა, ჩვენ ეს გზა  
ვიპოვეთ და გვინდა, რომ თქვენც გაგიზიაროთ. გვჯერა,  
რომ ეს ტრანსფორმაციის გზა თქვენს ცხოვრებაშიც მოი-  
ცანს ცვლილებებს, სინათლეს, მიუხედავად იმისა, რასაც

არ უნდა გრძნობდეთ, რაც არ უნდა ხდებოდეს თქვენს თავს ახლა.

კვანტური სამყარო არის იდუმალებით მოცული, წინასწარ არასდროს არ ვიცით, რას უნდა ველოდოთ. ყოველ ჯერზე ახალ რამეს აღმოვაჩინოთ, რაც იწვევს განცვიფრებას, სიხარულს და უფრო მეტად ვიჭერებთ სამყაროს უნიკალურობას, ვიაზრებთ, რომ ყველაფერს თავისი ახსნა აქვს. შეხედეთ საკუთარ თავს თქვენი და არა სხვების თვალით, დაინახეთ თქვენში არსებული შესაძლებლობები, გამოათუხიზღეთ ჩაძინებული „მე“ და მიეცით მას საშუალება, აღიქვას სამყარო ისეთად, როგორსაც ის ხედავს.

ლოგიკური ახსნა შეიძლება ბევრ საკითხს არ ჰქონდეს, რაზეც წიგნში ვსაუბრობთ, რადგან ლოგიკურად არ არის გადმოცემული სიტუაციების ანალიზი, ეყადეთ, შინაგან ხმას მოუსმინოთ და ჩაწვდეთ მოცემულ ინფორმაციას. ღრმა შეგრძნებების საფუძველზე, რომლებსაც ლოგიკა ვერ ახსნის. ეს უნდა შეიცნოთ თქვენი შინაგანი მდგომარეობის მიხედვით, თავს ძალას ნუ დაატანთ, თუ მიმღებლობა არ გექნებათ, მიეცით თქვენს თავს დრო, ენერგეტიკულად მოემზადოთ ცვლილებებისთვის. დაფიქრდით, სად და რომელ მონაკვეთში იგრძენით მიუღებლობა? პასუხებს თქვენვე იპოვით. „ნამდვილ მესთან“ კავშირი არის ის შესაძლებლობა, რომელიც ყველა ადამიანს აქვს, მიუხედავად იმისა, აცნობიერებთ ამას თუ არა.

„უმალლეს ცნობიერებასთან“ კავშირს შევადარებდი უპირობო სიყვარულს, რომელსაც, სანამ არ იგრძნობ, ვერ აღიქვამ, ვერ ეხები და ლოგიკურად ვერ ხსნი. ასევეა შინაგან სამყაროსთან კავშირი, იქამდე ვერ იგრძნობთ მის არსებობას თქვენში, სანამ მის შემჩნევას არ დაიწყებთ



გრძნობებით, ემოციებით და იმ ცვლილებებით, თქვენში მისი აღმოჩენის შემდეგ იწყება ყველაზე საინტერესო, იდუმალი და ღრმა პროცესი, რომლის ახსნა გონებას არ შეუძლია. თქვენ იწყებთ დანახვას და გრძნობთ იმას, რასაც აქამდე ვერ ხედავდით და გრძნობდით. მიენდეთ თქვენს სულს, მან იცის, რა სჭირდება.

### 8.2.1. ინერციით ცხოვრება

წარმოიდგინეთ, რომ გაქვთ ბალი და დაფიქრდით, რის გაკეთებას შეძლებდით, რას ისურვებდით, რომ ბაღში გქონოდათ, რომელ მცენარეს დათესავდით ან დარგავდით? თუ თქვენი სურვილია, ბაღში გქონდეთ ვარდების ხეივანი, მაშინ მოგიჩვენო, ვარდი დარგოთ, გაახაროთ, მოუაროთ და შემდეგ ისიამოვნოთ მისი სილამაზით. თუმცა, თუ თქვენ დარგვა და მისი მოვლა დაგებარებათ, მაშინ ის ვერ გაიზრდება და თქვენს ბაღში უბრალოდ „სარეველა ბალახი“ დაიწყებს აღმოცენებას. მნიშვნელობა არ აქვს, ეს გენდომებათ თუ არა, სარეველა ბალახი მაინც ამოვა, როგორც თქვენი უმოქმედობის შედეგი. ცხოვრებაშიც ასეა, თუ ბედნიერი, ჰარმონიული და „დალაგებული“ ცხოვრება გვინდა, მაშინ პასუხისმგებლობა უნდა ავიღოთ მასზე, უნდა ვიზრუნოთ, მოვუაროთ და დავგვემოთ ის. თუ ამას არ გავაკეთებთ, ჩვენს ცხოვრებაშიც, ბაღის მსგავსად, მუდამ იქნება სარეველა ბალახები.

მატერიალურ სამყაროში ცხოვრებისას მოქმედებს ორი უკიდურესობა: ინერციით ცხოვრება ანუ „ბედს“ დამორჩილება და დინების საწინააღმდეგოდ ცურვა. თუ ადამიანს არ აქვს სწრაფვა, ინიციატივა ცვლილებებისთვის და უბრალოდ არსებობს, მაშინ მას ცხოვრება მართავს და

არის „ეგოს თამაშებში“ ჩართული. მის ცხოვრებაში ყოველთვის იქნება არასასურველი სარეველა ბალახები. ასეთი ადამიანი უარყოფს, რომ მისი ცხოვრება მის არჩევანზეა დამყარებული და პასუხისმგებლობას ცხოვრებაზე აკისრებს გარე სამყაროს, სხვა ადამიანებს, ოჯახს, სახელმწიფოს, მეუღლეს, შვილს და ა.შ.

ადამიანს ურჩევნია, იყოს უკმაყოფილო და თავი უსუსურად წარმოაჩინოს, ვიდრე პასუხისმგებლობა აიღოს და რაღაც შეცვალოს. ამ დროს ყველა „ბედისწერას“ ემორჩილება. ალბათ, ხშირად გინახავთ ადამიანები, რომლებიც მუდამ ღვთის იმედად ცხოვრობენ და მიაჩნიათ, რომ ყველაფერი უფლის ნებაა. მათ ავიწყდებათ მთავარი, უფლისგან ბოძებული „თავის უფლების“ ნების ქონა, რაც იმას ნიშნავს, რომ ყველა ადამიანი არის პასუხისმგებელი თავის ცხოვრებასა და არჩევანზე. არსებობს მეორე უკიდურესობა, როცა ადამიანი ყველაფრით უკმაყოფილო და ნაწყენია უსამართლო სამყაროზე, უკმაყოფილებით, მოთხოვნებითა და ბრძოლით გამოხატავს ცვლილებების სურვილს. ასეთი ადამიანიც სხვებისგან ელის ცხოვრების გაუმჯობესებას, რადგან მიაჩნია, რომ სხვა ადამიანი ვალდებული, მისი ცხოვრება შეცვალოს.

მიზეზ-შედეგობრივი კანონის მიხედვით, ორივე მიდგომა არასწორია, რადგან ჩვენი ქმედება იწვევს შედეგს, თუ გვინდა ცხოვრების შეცვლა უკეთესობისკენ, დინებას კი არ უნდა მივყვეთ და მის წინააღმდეგ კი არ ვიბრძოლოთ, უნდა ვიმოქმედოთ მშვიდად, გათცნობიერებულად, სიყვარულით. ნუ დახარჯავთ ენერჯიას რაიმეს წინააღმდეგ ბრძოლაში. სამყაროს კანონია, რასაც გავუარბივართ ან ვებრძვით, უკან გვიბრუნდება, თუ ბრძოლა გვაქვს არჩეული, ყოველთვის საბრძოლველად გვექნება

საქმე, ხოლო თუ ბედს მივენდობით და არ ვიმოქმედებთ, ჩვენი ცხოვრება მუდამ სარეველებით იქნება სავსე. ვიცხოვროთ ჩვენი და არა სხვისი ცხოვრებით.

### 8.2.2. მატერიაში დაკარგული

ხშირად ვხვდებით ადამიანებს, რომლებიც თითქოს ზრუნავდნენ სულიერ განვითარებაზე, თუმცა მათი ცხოვრება სავსეა უკმაყოფილების განცდით, ცინიზმით, საკუთარი თავის მიუღებლობით, მსხვერპლის როლში ყოფნით, შედეგად კი სულიერი განვითარების ნაცვლად იღებენ უარყოფით მოვლენებს. იყო მომენტი, როდესაც ჩემს თავშიც ხშირად დამიჭერია მსგავსი შეგრძნება, როდესაც ცდილობ, იბრუნო სულზე, მაგრამ ეგო არ გაძლევს ამის საშუალებას, უფრო მეტიც, სიღრმისეულად თუ შევხედავთ ასეთ სიტუაციას, ეს არის მომენტი, როდესაც ჩვენ მატერიაში ვიკარგებით, ეგოს ვყვებით და საკუთარ თავს ნაკლებად ვუსმენთ. მატერიის გადმოსახედიდან ვათასებთ ყველას და ყველაფერს. ეს არის საკუთარი თავის მოტყუების, „ღრმა ძილის პოზიცია“. გამოლვიძება კი ზოგჯერ ძალიან მწარე და მტკივნეულია.

ხშირად ადამიანები მატერიაში იმიტომ ვიკარგებით, რომ ვშორდებით ჩვენი სულიერების განვითარების გზას. დაფიქრებულხართ, რის დაკროვებას ვცდილობთ ჩვენი ცხოვრების მანძილზე? რაზე ვაკეთებთ აქცენტს ცხოვრებაში? რაში გვჭირდება ყველაფერი მატერიალური? რის ეგოს ვიკმაყოფილებთ? ადამიანები ველაფერს ვქმნით და შემდეგ ჩვენვე ვანგრევთ, ზოგჯერ გააზრებით და ხშირ შემთხვევაში გაუაზრებლად. გაუცნობიერებლად ვანადგურებთ, პირველ რიგში, საკუთარ თავს, შემდეგ - ჩვენ

გარშემო სამყაროს. ჩვენ უპირობო სიყვარულის ნაკლებობა გვაქვს. სად და როგორ ვიყენებთ მატერიას, თუ ის არა არის დატვირთული სიყვარულით და მაღალ ვიბრაციული ენერგიებით? მოაქვს ჩვენთვის ბედნიერება? თვით ტაძრები, მეჩეთები, სინაგოგები ნადგურდება და ინგრევა ჩვენ თვალწინ, ვსვამთ კითხვას, რატომ ხდება ასე თუ ეს შენობები უფლისთვის არის ნაშენები? რატომ უშვებს ეს ენერგია, რომელსაც უფალს ვეძახით, რომ მისთვის აშენებული დაინგრეს და მიწასთან გასწორდეს? პასუხი მარტივია. ჩვენ მატერიას ჩვენთვის ვქმნით, ეგოს დასაკმაყოფილებლად, და არა უფლისთვის. მერედა როგორ გვიხარია მსგავსი ღიადი შენობების შენება, თავის მოწონება, რა შევქმენით და ისტორიას ვუტოვებთ ჩვენს შთამომავლობას.

ადამიანები ყოველდღე უკმაყოფილებას გამოვთქვამთ იმასთან დაკავშირებით, რაც არ გვაქვს. თუმცა გვავიწყდება, რა გვაქვს და რისთვის უნდა ვიყოთ მადლიერნი. „მივტირით“ მატერიას, ვწუხვართ მატერიის გამო და ყოველდღიურობაში გვავიწყდება და არ გვინდა დანახვა, რომ ჩვენ გარშემო არსებობს რაღაც ღირებული, რაც ასე სჭირდება ჩვენს სულს. ჩვენ ერთმანეთს ვივიწყებთ, გვძულს და გვშურს ერთმანეთის. დაუფარავად გამოვხატავთ აგრესიას და არ ვიცი, რომ ამ დროს საკუთარ თავს ვკარგავთ, სულის სინათლეს ვკარგავთ და მატერიაში ვცვლით.

თუ ვინმე იკითხავს: მატერია არ არის საჭირო ამ სამყაროში? ეს ხომ ეწინააღმდეგება მატერიალური სამყაროს არსს, რადგან ჩვენ ამ სამყაროში ვცხოვრობთ. პასუხი საკუთარ თავში უნდა ვეძიოთ. რისთვის მოვედი მე ამ სამყაროში კონკრეტული მატერიალური ფორმით და

რა უნდა ჩემს სულს? სულის პასუხი იქნება - ერთობა, სულის და მატერიის თანაარსებობა ამ სამყაროში. ეგოს და სულის თანაცხოვრება. უპირობო სიყვარული და ნათელი ენერჯიების გაშვება სამყაროში. ხშირად დგება მომენტი, როდესაც ვთქვით ბედნიერებაზე, სულიერ სიმშვიდესა და ჰარმონიაზე. რა სურს სამყაროს ჩვენგან? რისი გეგამს და გვჯერა? სადამდე მიგვიყვანს მხოლოდ მატერიალიზმზე ზრუნვა, საით მიდის ადამიანთა მოდგმა, საით მიექანება ამ ინერციით? მათ შორის ჩვენც, საით მივდივართ? თუ ჩვენ ამბზე გვაქვს პასუხი, მაშინ ერთი ნაბიჯი გადაგვიდგამს ბედნიერების, ჰარმონიისა და სულიერი სიმშვიდის პოვნისკენ და ისლა დაგვრჩენია, საკუთარ თავს მეტად ჩავუღრმავდეთ, სამყარო მეტად შევიცნოთ და შევიყვაროთ.

სული იტანჯება მაშინ, როდესაც ჩვენ მას ვივიწყებთ და ყურადღებას არ ვაქცევთ მის მდგომარეობას. არ არსებობს, ადამიანის ცხოვრებაში არ იყოს წამი გათუქრების, თუ ვინ არის და რა უნდა მას ცხოვრებაში. ეს არის სულის გამოძახილი, მინიშნება, რომ ისიც შენშია და მასაც ისევე სჭირდება ზრუნვა, როგორც ფიზიკურ სხეულს. შესაძლებელია, ზოგჯერ მხოლოდ წამი იყოს საკმარისი იმის გასაცნობიერებლად, რომ შენ ხან ყველაფერი ნათელი და მხოლოდ შენშია სინათლე, რომელსაც ეძებ. არ გჭირდება სხვა არაფერი, გარდა საკუთარი თავის წრფელი სიყვარულისა. ეს სიყვარული შორს არის ეგოიზმისგან ან ამპარტავნობისგან. შეუძლებელია, გიყვარდეს სხვა, თუ საკუთარ თავს არ მიიღებ და შეიყვარებ. **წამი - დროა და ჩვენი ცხოვრების არცერთი წამი არ გვაქვს დასაკარგი, სიტყვა წამი აერთიანებს შენს წარსულს, აწმყოს და მომავალს!**

**წარსული - იყო და ვერ შევცვლით, მივიღოთ მადლიერებით.**

აქმყო - ახლა და ამ წუთას შეგვიძლია მომავლის შეცვლა.

ჭომავალი - მივიღეთ ის, რაც დავთესეთ.

ჩვენ აქ და ახლა ერთი ცხოვრება გვაქვს და თუ ჩვენ არ გვინდა მუდმივად „მსხვერპლის როლში“ ყოფნა ანუ ყოველ დილას, უსამართლობისა და უმადურობის განცდა გვკლავდეს. უარი ვთქვათ, ვიყოთ „მსხვერპლი“. ავიღოთ პასუხისმგებლობა საკუთარ აზრებზე, ემოციებზე, ქმედებებსა და ყველაფერზე, რაც ჩვენ გარშემო ხდება. სიმშვიდე, სიყვარული, ჰარმონია, ავირჩიოთ და ჩვენნი წილი სინათლე შევიტანოთ ამ სამყაროში.

### 8.3. ცნობიერების შეცვლა

ბევრი ვიფიქრე, რომელი ცხოვრებისეული გამოცდილება შემეძლო გამეზიარებინა მკითხველისთვის. ბევრი ფიქრის შემდეგ გადაწყვიტე, ჩემი ცნობიერების შეცვლის მაგალითზე მესაუბრა და აღმეწერა ის გზა, რომელიც მე გავიარე ცნობიერების დონეზე.

რამდენიმე წლის წინ სამსახურში ერთ-ერთ პროექტზე მუშაობის დროს, როდესაც ჯგუფურ დავალებას ვასრულებდით, გამიჩნდა რამდენიმე იდეა, რომლებიც მუშაობის პროცესში პირადად მე დავამუშავე და შემდგომ ჯგუფის სახელით მენეჯერს წარვუდგინეთ. მენეჯერს მოეწონა იდეა, შესრულებული სამუშაო და იკითხა ჯგუფის რომელი წევრი იყო იდეის ავტორი, მე პასუხი არ გამიცია, თუმცა ჯგუფის ერთ-ერთმა წევრმა აღნიშნა ჩემი სახელი და მადლობა გადამიხადა ჯგუფის სახელით გაწეული შრომისთვის. იმავე დღეს ჩემს მენტორთან საუბრის

დროს, რომელიც ასევე ესწრებოდა შეხვედრას, მქონდა დღის შეჯამება. მან მითხრა: „შენ შრომას ყოველთვის სხვები არ დაათვასებენ, ამიტომ აუცილებლად აღნიშნე, როდესაც რამეს ქმნი, შეხვედრის დროს შენ უნდა გაგესვა ხაზი იმაზე, რომ იღეა და შრომის უდიდესი ნაწილი იყო შენი“. დავეთანხმე, მისი უკუკავშირი გავითვალისწინე და დავიწყე ჩემი იდეების, ნაშრომების აზრების მეტად ხაზგასმა. თუმცა, სიმართლე რომ ვთქვა, ამას ვაკეთებდი მაშინ იმიტომ, რომ ჩემი სახელი უფრო მეტად წარმოჩენილიყო, ეს კი საერთოდ არ წარმოადგენდა ჩემს რეალურ სურვილს. მიუხედავად იმისა, რომ ვეთანხმები აზრს, რომ ადამიანი საკუთარ შრომას უნდა ათვისებდეს და ჰქონდეს სწორი ამბიცია, საკუთარ როლზე საჯაროდ ხაზგასმა ჩემთვის არაკომფორტული იყო, თავს ვგრძნობდი „მართონში“, სადაც იმისათვის, რომ სოციუმს მიველე, სხვაზე უკეთედ უნდა წარმომედგინა თავი. დავიწყე ჩემს შინაგან შეგრძნებებზე დაკვირვება და ფიქრი იმაზე, თუ რატომ მქონდა დისკომფორტი, იყო თუ არა ჩემში დესტრუქციული პროგრამა, რომელიც ხელს მიშლიდა ჩემი თავის საჯაროდ წარმოდგენაში.

შინაგანად ამ საკითხზე იმდენს ვფიქრობდი, რომ ერთ დღესაც ყველაფერი „დამილაგდა“ გონებაში. ჩემს შესაძლებლობებზე სხვანაირად დავიწყე ფიქრი და ცნობიერების ამაღლებაზე დავფიქრდი. ერთი შეხედვით, ჩემს ზემოთ მოთხრობილ ისტორიაში არაფერი განსაკუთრებული არ იკვეთება, თუმცა ეს გახდა საწყისი ჩემთვის, როდესაც შინაგან მეს და ცნობიერებას სხვა კუთხით დავუწყე დაკვირვება. სწორედ ამ დროს შემოვიდა ჩემში განაღობება, ცნობიერების შესახებ. „ჩვენი“<sup>29</sup> ცნობიერება,

29 ცნობიერების ფორმა - „ჩვენ“-ში იგულისხმება საკუთარი თავის ისეთი

როგორც კოლექტიური ცნობიერების ფორმა და „მე“-ს ცნობიერება, როგორც ინდივიდი ან ეგო. კოლექტიურ ცნობიერებაში „მე“, როგორც ინდივიდი - ცალკე მოცემულობად, აღარ განვიხილავთ. იმისათვის, რომ გააცნობიერო „ჩვენ“ ანუ სამყაროს ცნობიერების არსი, ჯერ „მე“-ს გააცნობიერება აუცილებელია.

წლების მანძილზე ვერ ვხსნიდი, რას ნიშნავდა ჩემი შეგრძნებები და ვერ ვარქმევდი სახელს, რა ხდებოდა ჩემში, როდესაც გავაცნობიერე შემდეგ დავარქვი სახელი, „ჩვენი“ ცნობიერება, როგორც ჩემი და სხვების ცნობიერების „ერთობის“ არსის გამოხატულება. სადაც ცნობიერებით „მე“, როგორც უნიკალური ინდივიდი, წარმოვადგენ იმ ერთობის ნაწილს, რომელსაც ვუწოდებ „ჩვენ“ ცნობიერებას. მარტივად რომ ავხსნათ, ყველა ინდივიდი, როგორც „მე“ (ეგო და უმაღლესი მე), წარმოადგენს „ჩვენ“ ანუ სამყაროს (ყველაფერი რაც ჩვენს გარშემოა, ადამიანები, ცხოველები, მცენარეები, სიტუაციები, მოვლენები) მთლიან ნაწილს.

რა არის „მე“ ცნობიერება? ჩემი შეფასებით და დაკვირვებით არსებობს ორი ფორმა. პირველ ფორმას მოაქვს პოზიტიური შედეგები, რომლებსაც მიჰყავს ადამიანი კოლექტიურ ცნობიერებამდე, მეორეს მივყავართ დესტრუქციამდე, გვატარებს წრეზე და შესაძლებელია მივიდეთ თვითგანადგურებამდე. პოზიტიური ფორმა არის მდგომარეობა, რომლის დროსაც ადამიანი, იცნობს საკუთარ თავს სიღრმისეულად (უმაღლესი მე), აქვს დამუშავებული ძირითადი დესტრუქციული პროგრამები, ცხო-

---

აღქმა, როდესაც იგი, რომ როგორც ადამიანი ხარ უნიკალური, თუმცა ამავე დროს ხარ სამყაროს ნაწილი, სადაც არ არსებობს მხოლოდ ერთი ინდივიდი განცალკევებით. ცნობიერებაში კი იგულისხმება ადამიანის დამოკიდებულება პირველ რიგში საკუთარ თავთან და შემდეგ სხვების მიმართ.



ვრობს გააზრებულად, პოზიტიურად, მაღლიერებით და არის თავმდაბალი<sup>30</sup>.

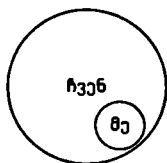
„მე“ ცნობიერების მეორე ფორმა არის დამყარებული მხოლოდ ეგოს თამაშებზე. ადამიანმა შეიძლება იგრძნოს, რომ იგი განსაკუთრებული ან უნიკალური იმიჯომ არის, რომ სხვაზე უკეთესია. ამ შემთხვევაში ადამიანი ხშირად მიდრეკილია საკუთარი თავის კრიტიკისკენ, სხვებთან შედარებისკენ და გამუდმებით ცდილობს, „ამტკიცოს“ თავისი თავის უნიკალურობა. თუმცა, შესაძლებელია ადამიანი აღმოჩნდეს მეორე უკიდურესობაში და ჰქონდეს გადამეტებული ამბიციის ყველაფერში. როგორ განვასხვაოთ ეს ორი ფორმა? გაცნობიერებულ აზროვნებას და საკუთარი თავის სწორად აღქმას მიჰყავს ადამიანი იქამდე, რომ დაინახოს, ცნობიერების რომელ დონეზე იმყოფება იგი.

„ჩვენ“ ცნობიერებას გააჩნია მხოლოდ ერთი ფორმა, რომელშიც მე და თქვენ, ჩვენ, ყველანი, ვერთიანდებით და ვქმნით „ჩვენ“ ერთიან ცნობიერებას, სადაც მე, როგორც ინდივიდი, წარმოვადგენ ჩემს უმაღლეს ნამდვილ მეს. ვერთიანდებით და ვქმნით საერთო ცნობიერებას (კოლექტიური ცნობიერება). მარტივად რომ ავხსნათ, როდესაც მე ვფლობ საკუთარ თავს, მიყვარს იგი, ვაფასებ, ვზრუნავ ჩემს სულიერ და ფიზიკურ განვითარებაზე, პასუხისმგებლობას ვიღებ საკუთარ თავზე, გარშემო ადამიანებსაც აღვიქვამ ამ მოცემულობიდან გამომდინარე, ანუ ვაფასებ სხვებსაც. ამ ცნობიერებაში არსებობს მხოლოდ ერთმანეთის მიღება, სიყვარული, პატივისცემა, თავ-

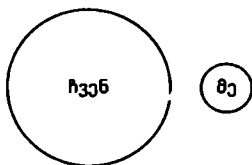
---

30 ხშირად თავმდაბლობა არასწორად არის გაგებული, იგი არ ნიშნავს, რომ თქვენ თავს არ აფასებდეთ, არ გიყვარდეთ, არ იცნობდეთ და ა.შ პირიქით, როდესაც თქვენ თავს შეიცნობთ, შეიყვარებთ უპირობოდ, დააფასებთ ცხოვრებას და ადამიანებს აღიხართ სულის მოცემულობამდე, მაშინ ხდება ადამიანი რეალურად თავმდაბალი

ნადგომა, პოზიტივი და ყველაფერი ნათელი. სწორედ ეს არის სამყაროს ერთობის, ქალური და მამაკაცური ენერგიების არსიც, ამ ერთიანი ცნობიერების ფუძეზე ერთიანდება ქალი და მამაკაცი, იქმნება ოჯახი, ყალიბდება საზოგადოება, ერი და კაცობრიობა. ამ მოცემულობაში, ჩემი და შენი არ არსებობს, არის მხოლოდ „ჩვენ“ და „ჩვენი“ (იხ. ნახაზი #1 და #2). ამ ცნობიერებამდე მისასვლელი გზა გადის „მე“ ცნობიერების პირველ, პოზიტიურ ფორმაზე. შესაბამისად, თუ აღმოაჩენთ, რომ ამჟამად „მე“ ცნობიერების მეორე ფორმაში იმყოფებით, არ დაიძაბოთ და არ შეშინდეთ. თუ ჩვენ მეორე ფორმას არ გავივლით, ჩვენს თავზე არ გამოვცდით, ვერ გავაცნობიერებთ პირველი ფორმის არსსა და მნიშვნელობას.



ნახაზი #1 - მე, როგორც უმაღლესი, „ნამდვილი მე“ წარმოვადგენ „ჩვენ“ ცნობიერების განუყრელ ნაწილს.



ნახაზი #2 - წარმოადგენს „მე“ ცნობიერების მეორე ფორმას, რომლის დროსაც ადამიანი გამოყოფილია „ჩვენ“ ცნობიერებას და თავს მიიჩნევს მხოლოდ ცალკე ინდივიდად.

როდესაც ცნობიერების შესახებ კითხვებს პასუხი გავეცი, საკუთარ ნამდვილ, „უმაღლეს მეს“ დავუბრუნდი. დამიბრუნდა სულიერი სიმშვიდე დავასრულე სხვებთან „შეჯიბრი“, შევამცირე „ეგოს თამაშები“ და გავხდი „მე“ ცნობიერების პირველი ფორმა, რომელმაც მიმიყვანა „ჩვენ“ ცნობიერების შეგრძნებამდე. დღეს რომ თქვენ ამ წიგნს კითხულობთ, სწორედ ამ მოცემულობის დამსახურებაა, რადგან ის რაც ჩემშია, არის თქვენშიც.

*ავტორი: თამარ ფცქიალაძე*

წიგნის დასრულების დედლაინი შევადგინე. მიხვდი, რომ რაც მეც ვწერდი, მით მეტად მიპყრობდა ინტერესი. წიგნის დასრულებამდე ერთი კვირით ადრე ძალიან ვღელავდი. საკუთარ თავს ვეკითხებოდი ამის მიზეზს, მაგრამ პასუხი არ მქონდა. სამი დღე და ღამე ვერ დავიძინე, ენერჯია საიდან მოდიოდა და უძილობის მიუხედავად, რატომ ვიყავი ენერგიულად, ამასაც ვერ ვხდებოდი.

2023 წლის აგვისტოდან გვერდი გავაკეთეთ სოციალურ ქსელში და ვაქვეყნებდით ნაწყვეტებს წიგნიდან. ხალხი უფრო და უფრო გვემატებოდა და ჩვენს გაზიარებულ ინტორმაციას ბევრი მოწონება და კომენტარი ჰქონდა. დავიწყეთ თითოეული კომენტარის და პირადი შეტყობინების წაკითხვა. მიუხედავად იმისა, რომ ნეგატიური კომენტარები თაქტობრივად არ იყო, მე მაინც დაძაბული ვიყავი. გავაცნობიერე, რომ წინასწარ ვემზადებოდი სოციალური რეაქციისთვის წიგნის გამოსვლის შემდეგ. სამყაროს ერთ-ერთი კანონის - ბალანსის თანახმად, წიგნი ყველა მკითხველისთვის მისაღები არ იქნება, გააჩნია, ვინ რო-

გორი ცნობიერებით დაიწყებს მის კითხვას და მივხვდი, რომ მკითხველის ცნობიერების დონის შესაბამისი კომენტარებისთვისაც მზადება უკვე დაწყებული მქონდა.

შთაბეჭდილება დამრჩა, რომ იმას, რასაც შიგნიდან ვგრძნობდი, თითქმის არ ჩანდა ჩემს ნაწერში, მხოლოდ პატარა ამონარიდად დავინახე ეს ყველაფერი და მივხვდი, რთულია, გადმოვცე სიტყვიერად ჩემი შინაგანი ხედვა. ამ გაცნობიერებამ კიდევ უფრო მეტად ჩამათიქრა და ვიგრძენი, რომ ძალიან მიჭირდა ამ თეორების ფონზე ჩემი ცნობიერების დონის შენარჩუნება. უპირველეს ყოვლისა, დავიწყე საკუთარ აზრებზე დაკვირვება და შინაგანი ხმის მოსმენა. თუ რომელიმე უარყოფითი აზრი ჩემს ყურადღებას მიიპყრობდა, დაუყოვნებლივ ვიწყებდი მის პოზიტიურად გარდაქმნას და ვგრძნობდი, როგორ „ფართოვდებოდა“ ჩემი მენტალური სხეული.

წიგნის წერის პროცესი ჩემთვის იმაზე საინტერესო აღმოჩნდა, ვიდრე წარმომედგინა. უამრავი ინფორმაცია შემოვიდა ჩემს გონებაში და მიძინებული ცოდნა ზედაპირზე ამოიწია. აქამდე თეორიული წარმოდგენა მქონდა, როგორ უკავშირდებიან კვანტური ნაწილაკები ერთმანეთს და ადამიანებსაც როგორ შეუძლიათ ერთმანეთთან დაკავშირება უხილავი ძაფების მეშვეობით. ეს თეორიული ცოდნა კი წერის პროცესში ბევრჯერ გამახსენდა და ვგრძნობდი ამ კავშირს.

იმის შეგრძნება, რომ ჩემი ცნობიერების მცირედი ზრდაც კი შეიძლება დაეხმაროს ჩემ გარჩემო ადამიანების ცნობიერების ზრდას, დიდი სიხარულის და სითბოს მომნიჭებელი აღმოჩნდა.

*როდესაც ცნობიერება იზრდება, ხდება მაღალეობრა-ციულ სიხშირეზე გადასვლა, ადამიანს ამ დროს განსაკუთ-*

რებული იდეები უჩნდება და იწყებს მათ რეალიზაციას. სწორედ ეს ფენომენი აღმოჩნდა ჩვენთვის, ავტორებისთვის წიგნის დაწერისა და გამოცემის მოტივატორი.

როდესაც რაიმე ახალს ვქმნით, იქნება ეს წიგნი თუ მეცნიერული გამოგონება, მნიშვნელოვანია ცნობიერების მაღალი სიხშირე. განვითარებულ ინტელექტთან ერთად თუ არ არის მაღალი ცნობიერება, შესაძლოა, შექმნილი პროდუქტი საზიანოც კი აღმოჩნდეს საზოგადოებისთვის. წერის პროცესში ძალიან ბევრს ვფიქრობდი მაღალი ინტელექტისა და მაღალი ცნობიერების კომბინაციაზე, თუ აქამდე ეს ინფორმაცია ჩემს გონებაში მხოლოდ ფუნდამენტური სახით იყო, ახლა დავრწმუნდი ამ კომბინაციის დადებით შედეგზე.

წიგნზე მუშაობისას დიდ ყურადღებას ვაქცევდი ჩემს განწყობასაც. როცა დაძაბულობას ვგრძნობდი ან, კონკრეტული მოვლენიდან გამომდინარე, ბრაზის ემოციას განვიცდიდი, ვჩერდებოდი, წერას ვწყვეტდი, რათა დაბალვიბრაციული განწყობა წიგნზე არ გადასულიყო.

მქონდა მომენტები, როცა წერას ვწყვეტდი და ცოტა ხნით ვდისტანცირდებოდი წიგნისგან, ვრჩებოდი საკუთარ თავთან მარტო და ვიყავი სიჩუმეში, რომლის დროსაც ვიღებდი ჩემი შინაგანი სამყაროდან მინიშნებას, რომელ თემებზე უნდა გამეკეთებინა წიგნში აქცენტი, რადგან ტრანსფორმაციისკენ სწრაფვა ყველა ადამიანისთვის ხელმისაწვდომი უნდა იყოს და არ წარმოადგენს მხოლოდ ერთეულების დანიშნულებას.

საკუთარ აზრებთან და გრძნობებთან მუშაობის დროს გარკვეულ შედეგამდე მისასვლელად მრავალი ეტაპის გავლა გვიწევს. ჩვენი ცნობიერება უფრო და უფრო იზრდება, როდესაც ყოველდღიურობაში მეტ უპირობო სი-

ყვარულს და მადლიერებას გავცემთ და ასევე ვიღებთ კიდევ.

ოთხი წლის წინ მადლიერების დღიურის წერა დავიწყე, ყოველ საღამოს ვწერდი, რისი მადლიერი ვიყავი დღის განმავლობაში. თავიდან ეს პროცესი ავტომატურად მიმდინარეობდა, ვწერდი ძირითად საქმეებს, რომლებიც დაკავშირებული იყო ან სამსახურთან, ან ოჯახთან, ან პირად ურთიერთობასთან და ა.შ. ეს პროცესი ჩემთვის ახალი გამოჩვევა იყო და მინდოდა, ჩვევაში გადამეტანა, ამიტომ ყოველდღე ვაგრძელებდი მადლიერების დღიურის შევსებას. ერთ დღესაც დღიურის შესავსებად მოვემზადე და დავიწყე წერა, ვიგრძენი, რომ თითქოს ჩემს შინაგან სამყაროში „ვმოგზაურობდი“, დავკარგე დროის შეგრძნება და ჩემი გონებაც დროებით თითქოს „გაითიშა“. წერისგან ხელი დამელალა და მივხვდი, რომ უნდა გავჩერებულიყავი. გადავხედე ჩემი მიმდინარე დღის სამადლობელს და გოცებას ვერ ვმალავდი. მანამდე თუ ნახევარ გვერდს ძლივს ვავსებდი, ხუთი ფურცელი მქონდა დაწერილი. ამ დღეს აღმოვაჩინე, რომ სამადლობელი ძალიან ბევრი მაქვს. ჩემს ნაწერებში ჩიტებსაც კი მადლობას ვუგზავნიდი, რომ დილის ექვს საათზე ჭიკჭიკის ჰანგებით დილა გამილამაზეს. მადლიერება გახდა ჩემი ცნობიერების გაზრდის ერთ-ერთი „ინსტრუმენტი“ როცა მადლიერება კარგად გავითავისე, გადავედი უპირობო სიყვარულის სიხშირეზე, რომელსაც ალტერნატივა არ გააჩნია, გვიყვარს ყველა და ყველაფერი.

„უმაღლეს ცნობიერებამდე“ მისავლელად განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოთმინების გამომუშავება. შეუძლებელია ამ ცნობიერებამდე რამდენიმე დღეში ან წელში მივიღეთ, ამას უნდა მოთმინება და გაცნობიერება.

სიმშვიდეში ყოფნა და მადლიერების განცდა დღითიდღე გვაახლოებს ჩვენს „უმაღლეს ცნობიერებასთან“. როდესაც ადამიანი გადაწყვეტილებას იღებს, რომ საკუთარი ცნობიერების დონე გაზარდოს, მოუთმენლობა იპყრობს, მაგრამ ამას ვერ მიაღწევს, სანამ არ „დაიმორჩილებს“ საკუთარ უნებისყოფობას. ამ დროსაც ბეწვის ხიდზე გვიწევს გავლა, რადგან მოთმინების გამომუშავება ხელოვნურად არ ხდება, ეს არის ბუნებრივი პროცესი, რომელიც მიიღწევა სიმშვიდის დროს და არა ძალდატანებით. როდესაც ცხოვრების ერთ-ერთი მიზანი საკუთარი თავის შესწავლა და ცნობიერების ამაღლება ხდება, მაშინ უკვე ვაცნობიერებთ, რომ სწორ გზას მივყვებით და უფრო მეტი სიმშვიდე, სილალე და თავდაჯერება შემოდის ჩვენში.

## *2023 წელი, 18 ნოემბერი*

ჩიგნის ბოლო ნაწილზე მუშაობას მთელი დღე მოვანდომე. ცნობიერების გაზრდაზე სიღრმისეულად დავფიქრდი. ფიქრის სახით ინფორმაცია მივიღე, რომ ცნობიერების გაზრდას თან სდევს უამრავი გამოწვევა და ბრძოლა დავალვიბრაციულ ძალებთან. რაც უფრო მეტად ხდება მაღალსიხშირებზე გადასვლა, მით მეტად „ექაჩება“ ადამიანს დაბალვიბრაციული სიხშირის ენერგია. უცებ ისე გამომეცალა ენერგია, რომ ხელებში ძალა დავკარგე და წერა შევწყვიტე, ჩემი მდგომარეობა დავუკავშირე უძილობას. იმდენად ძლიერი იყო უენერგეობა, რომ შიშიც კი დამეუფლა. როგორც კი შიში ვიგრძენი, უფრო გაუარსედა ჩემი მდგომარეობა და მივხვდი, რომ ჩემი სასიცოცხლო ენერგია სადღაც „იკარგებოდა“. ძალა მოვიკრიბე და ერთადერთი, რაც შევძელი, შიშისგან გათავისუფლება

იყო. თავს ვაჭერებდი, რომ არ მეშინია ამ მდგომარეობის და მზად ვიყავი ეს განსაცდელიც მიმელო და აქედან უფრო ძლიერი გამოვსულიყავი. მივენდე პროცესს და ცნობიერების დონის შენარჩუნებით გამკლავება მოვახერხე დაბალვიბრაციულ ძალასთან. როგორც კი შიშს „საკვები“ არ მივეცი, რამდენიმე საათიანი ბრძოლის შემდეგ ვიგრძენი, როგორ გავიდა ჩემი ენერგეტიკიდან „შემოჭრილი“ უარყოფითი ენერგია, მომეხსნა დაძაბულობა და ხელებში ძალა დამიბრუნდა. დაახლოებით ერთი საათი გაუნძრევლად ვიჯექი და ვთიქრობდი, რა პროცესი გავიარე და როგორ შევძელი აქედან გამოსვლა.

წერის პროცესში უფრო მეტად დავუახლოვდი ბუნებას, ვგრძნობდი მისგან წამოსულ სიმშვიდეს და ენერგიას. კახეთში, ჩვენს ერთ-ერთ ბაღში, საუკუნოვანი მუხის ხე დგას, მისი სიძლიერე სრულიად განსხვავებულად აღვიქვი. წარმოვიდგინე, როგორ მშვიდად და შეუმჩნევლად იზრდება პატარა რკოსგან უზარმაზარი მუხის ხე, რომელიც საუკუნეებს უძლებს. მუხის სიძლიერე მის ფესვებშია, რაც უფრო მეტხანს ატარებს ხე სიმშვიდეში, მით მეტად იზრდება და ძლიერდება. ბუნებისგან ეს „გაკვეთილი“ ვისწავლე და გავითავისე. როგორც კი ამის გაცნობიერება დავიწყე, აზრს მიღმა დარჩა ჩემთვის აქამდე არსებული შიშები, ფორიაქი და ნეგატიური აზრები. შინაგან სიმშვიდეში ყოფნით ადამიანები უფრო მეტად ვძლიერდებით, იზრდება ჩვენი ცნობიერება და ინტელექტუალური შესაძლებლობები. შინაგანი სიმშვიდის მისაღწევად, საწყის ეტაპზე, ცხოვრებისეული წარუმატებლობა, ტკივილი და იმედგაცრუება აუცილებელიც კი ხდება.

***„ნებისმიერი წარუმატებლობა ისეთივე სასარგებლოა, როგორც წარმატება“.*** ეს გაცნობიერება გვაბრუნებს სიმ-



შვიდის მდგომარეობაში, ამით ჩვენ ვიღებთ წარუმატებლობისგან წარმატებას, შიშისგან - უპირობო სიყვარულს, დანაშაულის შეგრძნებისგან - მაღლიერებას. ამაშია ამ ალგორითმის არსი, ანუ ისევ და ისევ შინაგან სიმშვიდეში.

თუ კი ეს წიგნი ერთ მკითხველს მაინც დაეხმარება, ცნობიერების გაზრდით გახდეს საკუთარი თავის „საუკეთესო ვერსია“, წიგნის მიზანი შესრულებული იქნება. *ჩაიხედეთ თქვენს უსაზღვრო შესაძლებლობებში და გამოაღვიძეთ ისინი. ეს არის ტრანსფორმაციის გზის მთავარი სათქმელი, ფუძე და არსი“.*

*ავტორი: სოფიკო ფაცხელაური*

## ბოლოსიტყვაობა

იმედს ვიტოვებთ, რომ წიგნში არსებული ინფორმაცია მკითხველს დაეხმარება ცნობიერების ამაღლებასა და ცხოვრების ახალ ეტაპზე გადასვლაში. ვეცადეთ, ჩვენი შინაგანი ხმის „ამოძახილი“ ფურცელზე გადმოგვეტანა. თავდაპირველად იყო შიში იმისა, როგორ მიიღებდა სოციუმში ამ წიგნს. თუმცა შემდეგ გავაცნობიერეთ, რომ არ არის აუცილებელი, ყველასთვის მისაღები იყოს წიგნში გადმოცემული ჩვენებური ხედვა. დუალურ სამყაროში ყველაფერს აქვს ორი მხარე. წიგნსაც ასე შევხედეთ და დავეუშვიტ, რომ შესაძლებელია, ყველა მკითხველს არ ჰქონდეს ამ წიგნის მიმღებლობა.

როდესაც ადამიანი იწყებს საჯაროდ საკუთარ შეგრძნებებზე, გამოცდილებაზე და შეხედულებებზე საუბარს, ალბათ, ყოველთვის ჩნდება შიში, როგორ გაუგებს და მიიღებს ამ სიახლეს სოციუმში. ეს განცდა წერის დროს ჩვენც გვექონდა, ერთმანეთს ვეკითხებოდით, როგორ გაიგებენ ამას გარშემო მყოფი ადამიანები, რომლებიც სხვა კუთხით გვიცნობენ.

გადაწყვიტეთ შინაგან ხმას მივნიშნავდით. ამ წიგნით საჯაროდ ვამბობთ, რომ მიუხედავად ჩვენი კარიერული წინსვლისა და გამოცდილებისა, არსებობს განსხვავებული ხედვა, რომელზე საუბრის სურვილიც გავგიჩნდა.

მატერიალურ სამყაროში ადამიანისთვის მნიშვნე-

ლოვანია, რომ ჰქონდეს წარმატებული კარიერა, ურთიერთობები, ფიზიკური, მენტალური, ემოციური და სულიერი სხეული.

„უმაღლესი ცნობიერების“ ინტერესი და განვითარება ხელს არ უშლის ადამიანს პირად საქმიანობაში, პირიქით, ადამიანს, რომელიც ზრუნავს ფიზიკურ და სულიერ სხეულზე, შეუძლია, უფრო მეტად გამოავლინოს მასში არსებული გამოცდილება, ცოდნა და უნარ-ჩვევები.

**არ არსებობს შინაგანი სიმშვიდის მოპოვება „უმაღლეს მესთან“ კონტაქტის გარეშე.**

მას შემდეგ, რაც საბოლოოდ შევთანხმდით, როგორი ფორმაციის იქნებოდა წიგნი, რომელი აქცენტების გაკეთება გვინდოდა, დავიწყეთ წიგნის სტრუქტურის შედგენა, მოვინიშნეთ საკვანძო საკითხები და დავიწყეთ წერა. ვწერდით ცალ-ცალკე და შემდეგ ნაწერებს ვაერთიანებდით და ვასწორებდით. ვეცადეთ, წიგნი მარტივი ენით დაგვეწერა, გვინდოდა, მკითხველისთვის საშუალება მიგვეცა, რომ თავისი ინტერპრეტაციით წარმოედგინა სხვადასხვა საკითხი და „შინაგან მეს“ უფრო მეტად „ჩაღრმავდებოდა“.

ჩვენი მიზანი არ ყოფილა მოსაზრებების ისე გადმოცემა, რომ ისინი აუცილებლად ყველასთვის მისაღები ყოფილიყო.

ავტორების წინასიტყვაობაში გამოვყავით „მკვიდრი წარმოდგენები“, რომლებიც გვინდოდა, რომ მკითხველს წიგნის წაკითხვის შემდეგ დარჩენოდა. „მკვიდრ წარმოდგენებში“ იგულისხმება ძირითადი პრინციპები, ცნებები ან იდეები, რომლებიც შეიძლება გაცდეს ფაქტობრივ ცოდნას და აღმოჩნდეს ძირითადი მიგნებები მკითხველისთვის.

პირველი თავში გვინდოდა, მკითხველისთვის მიგვე-

წოდებინა ფუნდამენტური და მნიშვნელოვანი ინფორმაცია „კვანტური ველის“ შესახებ. მსგავსი სახის ინფორმაციის მიღება მნიშვნელოვანია მკითხველისთვის, რათა უკეთ ჩაწვდეს შემდეგ თავებში მოცემულ ინფორმაციას.

მეორე თავი მოიცავს ქვეცნობიერისა და ცნობიერის შესახებ ინფორმაციას. აზრი, რომელიც ხშირად მეორდება, გადაინაცვლებს ჩვენს ქვეცნობიერში და ის უტყუარი ფორმით გვევლინება. ცნობიერსა და ქვეცნობიერზე დამოკიდებული, რამდენად განახორციელებს ადამიანი ცხოვრებაში დასახულ მიზნებს. ქვეცნობიერი პასუხისმგებელია ჩვენს განწყობასა და შეხედულებებზე.

მესამე თავი მოიცავს ენერგიების არსსა და მნიშვნელობას, სწორედ ამ თავის დაწერა აღმოჩნდა ჩვენთვის ყველაზე პრომატევადი, რადგან გვინდოდა, სწორად, მარტივად და ლაკონურად გადმოგვეცა მთავარი სათქმელი, რომელიც კარგად გაააზრებინებდა მკითხველს, თუ რა არის ზოგადად ენერგია. ამ ნაწილში გადმოვეცით მკირედი ინფორმაცია ენერგიებზე. ენერგიების თემა ამოუწურავია და გვხვდება განსხვავებული შეხედულებით და მნიშვნელობით. ამ თავის წაკითხვის შემდეგ მკითხველს უნდა ჰქონდეს სწორი წარმოდგენა, როგორ მართოს და განავითაროს საკუთარი ენერგიები, დაიცვას თავი დაბალვიბრაციული სიხშირის ადამიანებისგან, მოვლენებისგან და ნივთებისგან.

ამ თავში ასევე განვიხილეთ ჩაკრალური სისტემა. აღვწერეთ შვიდი ძირითადი ჩაკრა, რომლებიც პასუხისმგებელია ენერგიების მიღება-გაცემაზე. სულიერი განვითარებისთვის ენერგიტიკული ცენტრების/შვიდი ჩაკრის, დამუშავება და „გახსნა“ წარმოადგენს მნიშვნელოვან პროცესს. ჩაკრების დამუშავების მიზანია, ადამიანს ჰქო-

ნდეს ფიზიკური, სულიერი, ემოციური და მენტალური ჰარმონია. შეუძლებელია, მენტალური და ემოციური „გასუფთავების“ გარეშე ადამიანი იყოს ფიზიკურად ჯანმრთელი და სულიერად განვითარებული.

ჩაკრები არ არის მხოლოდ ენერგეტიკული ცენტრები, საიდანაც ენერგიების შემოდინება და გადინება ხდება, ჩაკრები წარმოადგენს ჩვენი ცნობიერების, სულიერი განვითარების ერთ-ერთ საკვანძო მექანიზმს.

ჩაკრალური სისტემა დავაკავშირეთ იერარქიასთან და საგვარეულო ენერგიებთან, რადგან პირველი ჩაკრა არის ადამიანისთვის ფუძე, რომლის საშუალებითაც ადამიანი განსაზღვრავს საკუთარ იდენტობას (სახელი, გვარი, გარეგნული მახასიათებლები და ა.შ. რომლებსაც ვიღებთ ჩვენი მშობლებისგან და წინაპრებისგან). სტაბილურობის და დაცულობის განცდაც დაკავშირებულია პირველ ჩაკრასთან. თუ ადამიანი არ იღებს საკუთარ საგვარეულოს, ოჯახს, დედას ან მამას, იგი „გაუცნობიერებლად“ უარს ამბობს სტაბილურობისა და დაცულობის შეგრძნებაზე, რომელიც შემდგომ დესტრუქციულ გავლენას ახდენს ცხოვრების ოთხივე სფეროზე. მაგალითად, ფინანსური დანაკარგი, არასტაბილური ურთიერთობები, ჯანმრთელობის გაუარესება და სხვა. ადამიანი ვერ აიმაღლებს ცნობიერებას, თუ მასში იქნება დასამუშავებელი წყენები, პრეტენზიები და ნეგატიური ურთიერთობა მშობლების მიმართ. ადამიანი მშობლების, საგვარეულოს ენერგიების უარყოფით ვერ განივითარებს პირველ ჩაკრას.

მეოთხე თავში ვსაუბროთ იერარქიის კანონზე, სადაც დეტალურად განვიხილავთ საგვარეულოსთან მუშაობის მექანიზმს. სამყაროს აქვს თავისი კანონები და ყველაფერი ჩვენს გარშემო წარმოადგენს სისტემას, რომელშიც

არსებობს იერარქია. ვფიქრობთ, რომ ამ თავის სწორად გააზრება და გაცნობიერება მკითხველს დაეხმარება ისეთი საკვანძო საკითხების მოგვარებაში, რომლებიც დაკავშირებულია ურთიერთობების დალაგებასთან, ფინანსების გაუმჯობესებასთან, კარიერულ განვითარებასთან და ა.შ.

მეხუთე თავში ვისაუბრეთ მიღება-გაცემის კანონზე და ცხოვრების ოთხი მთავარი სფეროს მნიშვნელობაზე, რომლებიც საშუალებას აძლევს მკითხველს, გააცნობიეროს, ცხოვრების რომელი სფერო არის მისთვის ამ ეტაპზე პრიორიტეტული.

მეექვსე თავში ყურადღება გავამახვილეთ ლოიალობის კანონზე, დანაშაულის შეგრძნებაზე, მსხვერპლის როლზე, წყენებსა და პრეტენზიებზე. ვისაუბრეთ, როგორ შეუძლია უმნიშვნელო წყენას, შეცვალოს ჩვენი ემოციური და მენტალური მდგომარეობა. დესტრუქციული პროგრამები არ აძლევს ადამიანს საშუალებას, შეცვალოს ცხოვრება უკეთესობისკენ, ზოგჯერ სურვილი აქვს, დაიწყოს ახალი ფურცლიდან ცხოვრება, მაგრამ დესტრუქციული პროგრამები ხელისშემშლელი ხდება.

წიგნის მეშვიდე თავში ვსაუბრობთ, როგორ გავლენას ახდენს აზრები და ემოციები ადამიანის ცხოვრებაზე. აზროვნების შეცვლით იცვლება ჩვენს გარშემო ყველა და ყველაფერი უკეთესობისკენ. ფრთხილად უნდა ვიყოთ ჩვენს აზრებთან, რადგან მატერიალურ სამყაროში შესაძლებელია მათი რეალიზება.

მერვე თავში ვისაუბრეთ ჩვენს საერთო ინტერესებსა და განვლილ გზაზე. აქცენტს ვაკეთებთ ჩვენს გამოცდილებაზე და შეხედულებებზე.

მადლობას გიხდით ნდობისთვის, იმედს ვიტოვებთ, რომ წიგნში არსებული ინფორმაცია თქვენთვის მნიშვნელოვანი აღმოჩნდება და დაგეხმარებათ ცნობიერების ამაღლებასა და ცხოვრების ახალ ეტაპზე გადასვლაში. წიგნის წერის პროცესში ჩვენი ცნობიერებაც გაიზარდა და უფრო ღრმად გავაანალიზეთ ჩვენი ცხოვრების არსი.

სურვილის შემთხვევაში დაგვიკავშირდით ფეისბუქ გვერდზე და ტელეგრამზე, სახელწოდებით: „ტრანსფორმაციის გზა“.

*უპირობო სიყვარულითა და მადლიერებით,  
სოფიკო და თამარი.*