

Алымкан Карбозова



Таза ойлор Так сөздөр

16+

Алымкан Камчыбековна Карбозова

Таза ойлор Так сөздөр

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43268704

SelfPub; 2019

Аннотация

Бул китеп аркылуу өзүнө керектүү маалыматтарды кабыл алуу менен бирге:– ден соолуктун бузулуу себептерин түшүнүп, денени жакшы иштетүүчү сөздөргө көңүл бөлсөң болот- өзүңдүн мүнөзүңдү түшүнүп, өзүңдү кандай болсоң ошондой кабыл алып, өзүң менен өзүң ынтымакта болууга аракет жасасайсың- коркунучунду кыймылдатуучу күч катары колдонуп, алдыга жашоого жылыш керектигине ынанса болооруна өзүнө өзүң түрткү болосуң- келген ойлордун маанисин түшүнүп, керексизинен баш тартууну тажрыйбалайсың- учур чакта жашоонун сырлары жана тагдыр кантип бешенеге жазылаары жөнүндө түшүнүктөр айтылат.

Содержание

Кириш сөз	9
Ыраазычылык билдирем!	11
Түшүнүк берүү	13
Сезим менен кантип иштесе болот?	43
Кандай ойлорду көп ойлойсуң?	50
Ден соолуктун коду.	65
Эмнеге “Мен”, “Сен”, “Ал”, “Биз”, “Дүйнө”, “Аалам”, “Кудай” деген сөздөр көп колдонулат?	69
Бул жашоого эмне үчүн келдиң?	76
Терс агымдагы ойлордун таасири.	87
Жаңы ойлордун агымы ден соолукту кантип чындайт?	91
Мураска эмне калат?	104
Эмне үчүн мээнин иштешин активдештирүү керек?	108
Эмне үчүн өзүңдү өзүң колдоо зарыл?	114
Жашоонун маңызы эмнеде?	128
Конец ознакомительного фрагмента.	133

Ден соолугундун чың болушун каалайсыңбы?

ТАЗА ОЙЛОР ТАК СӨЗДӨР

Кубанып, ыраазы болуп жаша!

Ден соолуктун “ачкыч” сөздөрү!

Иркутск шаары 2019– жыл

–

[А] Мен ден соолугум менен бирге төрөлгөнмүн! Мен өз жайымдамын!

Бул китеп аркылуу ар бир адам өзүнүн ден соолугун чыңдоо максатында мүнөзүнүн терс жактарынын зыяндуулугун туура түшүнүп, коркунучун кыймылдатуучу күч катары пайдаланып, керектүү “ойлорду” кандайча ойлоп, кандай “сөздөрдү” сүйлөп, “маалымат” алуу менен “сезимди” кантип жакшыртууга болоору жөнүндө түшүнүк алса болот. “Жаман” болгун келеби, “жакшы” болгун келеби же жөн эле “чыныгы адамдык” касиетинди өзүнүн калыбына келтиргин келеби? Ал өз түшүнүгүнө, тандооңо, жашоодон алган турмуштук тажрыйбана жараша жана өзүндүн жашоого болгон көз карашыңа жараша болот. Кандай ойлоносуң? Эмнени күнүгө жасайсың? Жашоонду өзгөртүү үчүн эмнелерди жасайсың? Жашоодо “жаман” дагы, “жакшы” дагы бар

нерсе. Аны жасаган өзүңсүн. Адам баласы алтын ортодогу тең салмактуулукту кармап турган тараза сыяктуу. Ал үчүн өзүңдүн тынчылыгыңды жана тең салмактуулугуңду бир калыпта сактоону үйрөн.

“Адам дене түзүлүшү”, “жашоо процесси”, “тагдырдын кандайча, ким тарабынан түзүлүшү жөнүндө” кыскача сөз болот. “Көңүлдү буруу” менен ар кандай мүнөздүн, ойдун, сөздүн, сезимдин ден соолукка, жашоого тийгизген таасирин туура түшүнүү керектигине маани бере аласың.

Ден соолугуңду кандайча бузуп алдың?... Эми, аны кантип кайрадан калыптандырууга болот? Мына ушундай мааниде түшүнүк алсаң болот. Билесиң, бирок күмөнсүрөйсүң. Кээ бир жашоодо анчалык маани берилбеген нерселердин өзүңдө бар экендигине ынанып, түшүнүү менен “өзүңдүн өзүңө болгон ишенимиңди” бекемдейсиң. Ички дүйнөңдөгү ачылбаган сырлар жана кызыктар дүйнөсү жөнүндө сөз болот.

—

Э С К Е Р Т Ү Ү :

Өзүңдөн башкаларга уруксаатсыз жардам берүү – бул башка адамдын денесине, үйүнө, дүйнөсүнө уруксаатсыз кирүү же жекече адамдык чек араны бузуу болуп эсептелет. Менин ар бир окурманым, сага китеп аркылуу маалымат алып, өзүңө өзүң жардам берүүгө уруксаат сураймын. Себеби ар бир адамдын руху, бул жашоодон кандай тажрыйба

алуу керектигин билет. Ошондуктан бул китеп ар бир адам үчүн туура келе бербейт. Анткени ар бир адамдын жашоодогу өнүгүү этабы ар түрдүү. Албетте, бул кээ бир адамдар үчүн күлкүлүү же таң калаарлык. Себеби, бул адабий китеп эмес, аң сезим менен түшүнүүнүн, “жан дүйнө” менен иштөөнүн китеби. Өз дененди ук, сезиминди байка. Албетте, жашоо жеңил, аны кыйындаткан ар бир адамдын ою, сөзү, акылы, күнүгө жасаган иши, кыял жоругу, адамдар ортосундагы мамилеси экендигин өзүңө өзүң түшүндүрүп бар, аны өзүң кантип жасап жаткандыгыңды өзүңө өзүң түшүндүрүүң зарыл.

Кайсыл мүнөзүң сага тоскоолдук кылып жатат, мүмкүн өзүңдү өзүң түшүнүүгө жардам берээр. Ал сен үчүн “чечим чыгарууга” жол көрсөтүүчү болот. Дене сөздөрдү угат, ден соолукта болгусу келет, аң сезим иштей баштайт, мээ керектүү программаны ишке киргизет, керексизин түшүнгөндөн кийин өчүрөт. Ошондуктан “көңүлүң” сен үчүн ден соолукта болууга эң сонун жардамчы жана айдоочу, жол көрсөтүп багыт берүүчү. Көкүрөгүңдү тынша! Дене ар кандай кысылуудан бошонуп, булчуңдар жазылгысы келет. Эгерде жүрөгүң кысылса анда бул китеп сага жардамчы. Ал тоскоолдукту алуу үчүн чыдамкайлык, эрктүүлүк керек. Өзүңдүн ичиндеги ак карышкыр менен кара карышкырдын күрөшүн токтотуп, өзүңдү өзүң башкаруучу болууга үйрөт. Өзүңдү өзүң тынчтандыр. Каалоо өзүңдөн, жакса акырына чейин окуп чыгып, турмушта пайдаланып көр, жакпаса каа-

лаган жеринден бул түшүнүктөн чыгып кетүүгө толук акын бар.

Кайталоо окуунун энеси!

Кайталоо менен кана терең түшүнүп, “жан дүйнөгө” сиңирип алса болот. Эске тутуу жакшырат, мээдеги нейрондор чыңалат, жаңы нейрондордун өсүүсүнө көмөк көрсөтөт. Керектүүсүн жазып алып окуган пайдалуу, жазганда дене жаңы энергия менен тез аралашып байланышат жана ойдун тазалануусуна жакшы жардамчы болот. Ал эми үн чыгарып айтуу менен учур чактагы сүйлөгөн сөзүдүн маанисине карап жашоо толкунуң өзгөрөт. Кайсыл сезим менен иштедиң, кайсыл сезимиң менен иштешиң керектиги өзүнө даана көрүнүп турат. Бул китепте “кайталоо” өтө көп кездешет, бирок мааниси ар кандай мүнөзгө шартка жараша өзгөрүп түшүндүрүлөт. Себеби, жашоодогу өнүгүү жол бирдей, бирок ар ким өзүнүн турмуштук жолунда ар түрдүү этапта жашайт.. Ал жол ар түрдүү. “Мен”, “Сен”, “Ал”, “Биз”, “Дүйнө”, “Аалам”, “Кудай-Нур” деген сөздөр ар бир адамдын өзү менен өзү сүйлөшүп, өзүнүн өзү менен болгон байланышын бекемдейт, башкача айтканда ”өзү менен өзү ынтымакта болуп гармонияда жашоого жардам берүүчү сөздөр. Баш аламандыктан арылтат, өзү менен өзү бирге, ынтымакта болууга жардам берет”.

Майда тамгалар менен кээ бир беттердин баш жагында жазылган сөздөр кашаанын ичинде чоң (А) тамгасы менен аффирмациялар же болбосо денени өз нугунда ишке кир-

гизүүчү энергетикалык кубаттуулугу жогорку денгээлдеги күчтүү, ачкыч сөздөр. Бул сөздөр руханий энергияны күчкө киргизип, ойду тазалайт жана адамга күч кубат тартуулайт, мээнин иштешин активдештирет, энергиянын толкунун ден соолуктун толкунуна улап, нурдун кубаттуулугун өзүнүн күчүнө киргизип калыбына келтирет.

Интуиция менен логика тең иштешине жардам болот. Кайталап окуп, үн чыгарып айтып койсоң денеге кошумча энергия, күч кубат кошулуп, энергиянын кубаттуулугу жогорулайт, жан дүйнөгө жаңы программа болуп киргизилет. Ошентип, эски жашоого болгон көз караштын эшигин жабуу менен, денеге жаңы жашоонун эшигин ачып, ичине кирип жашоого уруксаат берсе болоорун өзүңө өзүң түшүндүрүп барасың. Ошон үчүн кайталап окуу менен ички дүйнөңдөгү иштетилбеген дың жерлерди өздөштүрөсүң. Жакшы ой жакшы сезимди жаратат– жакшы сезим, нурларды, энергияны кыймылга келтирет. Энергия кыймылга келгенден кийин адам бир нерсени жасагысы келет. Ал эми жасаган иштен албетте жыйынтык келип чыгат. Жакса жасап көр. Жыйынтык өзүңдүн аң сезиминдин, билиминдин, жаратуундун денгээлине жараша болот. Ар дайым утук жасап көргөн адам тарапта.

—

*[А] Сенин ден соолугуң чың! Сен өз жайыңдасың!
Анын ден соолугу чың! Ал өз жайында!*

Кириш сөз

Китептеги маалымат “аң сезим” менен түшүнүп, “жан дүйнөнү” ар кандай түстөгү нур агымдары менен “тазалап”, өзүндү өзүң кандайча “ден соолукта сезүүгө, жашоого болоорун түшүнүүгө багыт берет.

Негизги күч, энергия: “ ТАЛАПСЫЗ СҮЙҮҮ НУРУ”, “ТЕҢ САЛМАКТУУЛУК НУРУ”, “ГАРМОНИЯНЫН НУРУ”, “ АҢ СЕЗИМДҮҮЛҮКТҮН жогорку алкактагы НУРУ”.

Ар кимдин жашоого болгон көз карашы ар түрдүү, бүгүнкү күндө жашап жаткан шарты да ар кандай, жана ал ар бир адам өзү түзгөндөй.

Бул китепте жазылган сөздөрдү пайдаланган адамдын денеси керектүү сөздөрдү угат, аткарат, керексиз эмоционалдык сезимдерден бошонот, психологиялык акыбалынын жакшырышына жардам болуп, ден соолукту бекемдейт, жашоосун өзү каалагандай кайра курууга шарт түзө алат. Өзү менен өзү ынтымакта болуп, өзү менен өзү сүйлөшүп, өзүнө өзү түшүндүрөт жана кантип суроо берүүнү үйрөнүп, актанууну токтотуу керектигине көзү жетет. Кетирген кемичликтерин өзүнүн турмуштук тажрыйбасы аркылуу өзүнүн кандай экендигин өзү айлана чөйрөдөгү жакын адамдары аркылуу көрүп, өзүнүн балансын, тең салмактуу-

лугун өзү кантип сактоону үйрөнүүгө багыт алса болот.

Китепте жазылган ойлордун, сөздөрдүн, сезимдин кубаттуулугу, таасирдүүлүгү ар кандай адамдар аркылуу турмушта тажрыйбаланып, далилденген.

Ар бир адамга – “өзүн өзү түшүнүп, өзүн өзү кабыл алып, өзүнө өзү кожоюн болууга, сүйүүнүн, ден соолуктун, байлыктын башаты кайда” экендигин түшүнүп, денени активдештирүүгө жардам берет. Мен бул китеп аркылуу өзүм түшүнгөн кана жолдорду сунуш кыла алам.

Кайсыл жолду тандоо керектиги өзүндөн! Өзүндүн ким экендигинди түшүнүүнү ниет кылсаң анда бул китеп сен үчүн.

–

А Биз ден соолуктун толкунундабыз! Биз өз жайындабыз!

Ыраазычылык билдирем!

Мени жарык дүйнөгө жараткан атам Камчыбекке, апам Тажигүлгө, өзүнүн ар кандай мүнөзү менен жашоону түшүнүүгө тажрыйба берген эжем Жумаянга, бир туугандарыма, жолдошума, уулума, келинине, небереме, кайын журтума, тууган уругума ыраазычылык билдирем! Ошондой эле, ар кандай шартта бирге окуган, иштеген, турмуш жолумда жолугуп оң жана терс тажрыйба алууга катышкан баардык адамдарга, андагы болуп өткөн ар кандай окуяларга, окурмандарыма, жаратылышка, Ааламга, ата – баба рухтарыма, жер – суу, от ээлерине, Планеталарга, Айга, Жерге, колдоп, коргоп жүргөн Улуу күчтөргө терең ыраазычылык билдирем!

“Өтүп кеткен турмуштук тажрыйбама”, секунда сайын жашап жаткан “учур чагыма”, алдыдагы “келечекте” боло турган жашоомо терең ыраазымын! Учур чакта кантип жашоо үчүн тажрыйба алып жаткандыгыма ыраазымын!

Мен – Аалам бөлүкчөсүмүн, бүткүл Аалам менин денем менен байланышкан. Биз Биргебиз! Биримдиктебиз! Бир бүтүндүкбүз! Кечиргиле! Кечиримдүүмүн! Ырахмат! Бардыгына – Ыраазымын! Биз ынтымактабыз! Дүйнө тынччылыкта! Аалам тең салмактуулукта! Мен тынч! Сен тынч! Ал тынч! Биз тынч! Дүйнө тынч! Аалам тынч! Кудай тынч!

—
[А] Дүйнө ден соолуктун толкунунда! Дүйнө өз жайында!

Түшүнүк берүү

Урмагтуу окурман, мен бул китепти жазаардан мурун өзүм менен өзүм иштеп, өзүмдүн жекече тажрыйбамды жүргүзүп келдим. Адамдар менен сүйлөшкөндө, ойлогон оюна көңүл бөлүп, сүйлөгөн сөздөрүнүн айткан адамдын өзүнө кандайча кайтып келип жатканын байкап, өз тагдырын өзү кандайча түзүп, жашап жатканын көрүп, сезип келе жатам. Ошондой эле көрүнүштөр өзүмдө да болуп жатат.

Өзүмдүн ойлогон оюм, сүйлөгөн сөздөрүм менин денемди кандайча жабыркатып, өзүмө өзүм оорууну кандайча жасап алгандыгым мен үчүн күндөн күнгө ачык, даана, так көрүнө баштады.

Өзүмө өзүм суроо бере баштадым:

Айлана чөйрөмдөгү адамдар кимдер? Кандай чөйрөдө жашап жатам?

Кимдер менен мамиле түзөм? Кандай көз караштагы адамдар менен сүйлөшөм?

Эмне иш жасайм? Кандай шартта, кимдер менен жашайм? Денем үчүн кам көрөмүнбү? Эмнени кааларымды ачык, так, даана билеминби?

Кандайча иш аракет жасап жатам? Өзүмдөн өзүм «отчет» сурап, ала аламынбы?

Тагдырымдын өзгөрүшү үчүн кандай аракет жасап жа-

там? Жашоонун жеңил жана оңой жолун билеминби? Эмоциямды башкара аламынбы? Азыркы психологиялык акыбалым кандай? Жан дүйнөмдүн тазалыгы кандай? Өзүмдү өзүм алдаймынбы? Сезимим менен кантип иштегенди билеминби?

Мына ушул суроолордун жардамы менен мен өзүмдөгү кемчиликтерди, жетишпестиктерди жана артыкчылыктарымды күндөн күнгө ачык, так, даана көрө баштадым.

Албетте, кебетем да ошол шартка ылайык өзгөрүп жатканын өзүмө өзүм байкоо жүргүзүү менен көрүп келе жатам. Аны “аң сезимим менен түшүнгөндөн кийин кана денемдин өзгөргөнүн” сезе баштадым.

Бара – бара ойлогон ойлорум тазаланып, керектүү сөздөрдү сүйлөп, келген ойлорумду талдоочу болдум. Сезимим жакшыра баштады.

“Жан дүйнөмдүн тазалыгы – ден соолугумдун тазалыгы” экендигин түшүндүм.

Канчалык “жан дүйнөм” тазаланган сайын, ошого жараша мамилелеш адамдарымдын да өзгөргөнүн байкадым. Жашоодо чөйрөмдөгү адамдардын кандайча “ойлорду ойлоп, сөздөрдү сүйлөп” жатканына маани берип, ал адамдын ден соолугунун кандай акыбалда экендиги мен үчүн көрүнүктүү болуп калды. Көкүрөгүм ачылып, ички дүйнөмдүн өзгөргөнүн сезе баштадым.

“Жан дүйнөнүн калыптанышы – бул адамдын ички дүйнөсүнүн калыптанышы”. Ал эми “Ички” дүйнөнүн “Сырт-

кы” дүйнө менен барабар болушу – бул ар бир адамдын ден соолукта болуп, тынччылыкта, бай, бакубат, бактылуу жашоосуна шарт түзөт.

Бүгүнкү күндө бул сөздөрдү кээ бирине ачык айтсам, кээ бири түшүнбөстөн тескери кабыл алат. Себеби динге болгон көз карашы күчтүү болгондуктан “башка динге чакырып жатабы?” деген коркунучу менен күмөнсүрөөсү күчтүү болуп, шектүү көз караш менен карашат. Андай адамдар менен мамилени бузбоо үчүн унчукпай, байкоочу болдум.

Ошентип күндөн күнгө денемдеги оорууларым азайып, ден соолугум чындала баштады. Денеме болгон ишенимим күчөдү, сезимим жакшыра баштады. Тамак-ашты пайдалануу күндөн күнгө сапаттуу болуп өз нугуна түшүп баратат. Организимге кандай керектүү витаминдер пайда берээри жөнүндө көп түшүнүк, билим алып, аларды күнүмдүк турмушта пайдаланууга өттүм.

Мүмкүн болушунча куурулган тамак ашты азайтып, кайнатма, бууга бышкан тамак ашты көп пайдаланчу болдум. Албетте мөм-жемиштерди көп пайдалануу зарылдыгы, шириндиктерди аз пайдаланып, ачуу тамактардын пайдалуулугу түшүнүктүү болду. Ошондой эле өтү кургатып албаш үчүн тамакка өсүмдүк майын пайдалануу керектигин түшүндүм.

Бир күндө 2-3 литрге чейин организм сууну талап кылаарын билсем дагы, турмушта пайдаланчу эмесмин. Бирок аны сөзсүз ичиш керек деп организмди кыйноонун кере-

ги жок. Организм талап кылганда кана ичүү керектигин түшүндүм. Суу ичкиң келбесе дарбыз менен жүзүм дагы суусундукту канааттандыраары көпчүлүккө белгилүү. Дене 80-90% суудан турат деген маалыматтар бар, Чындыгында суунун өлчөмү денеде өз нормасында болбосо, тери сөөккө жармашып тез картаймакбыз.

Жыйынтыгында сууну аз-аздан уурттап ичүү зарылдыгы мага түшүнүктүү болду. Айрыкча таштан ташка урулуп бышылган суулардын пайдасы бар экендигине көзүм жетти. Себеби, суу аркылуу денеге эң керектүү кремний элементин алабыз. Ал ден соолуктун бирден бир сактоочусу. Ал эми сууда кремнийдин составы болуш үчүн майда тоонун талкаланган таштарын иче турган суу куюлган идишке салып мезгил– мезгили менен тазалап жууп пайдаланса болоору да мага белгилүү болду. Бүгүнкү күндө, майда таштарды талкалап, ыңгайлуу пакеттерге салып, ден соолукка пайдалуу экендигин түшүндүрүп, бизнес кылып сатып акча тапкан ишканалар да бар.

Сууну өтө муздак ичпестен дененин нормалдуу 36,4 градус температурасында ичүү зарыл. Муздак же өтө ыссыкты ашказан нормалдуу температурага алып келип андан кийин аш кылат. Ал үчүн энергия керек. Эгерде, тамакты аш кылууга ашказандын өзүнүн күчү жетпесе анда энергияны көк боордон алышы мүмкүн. Ошон үчүн дененин башка жагын жабыркатпайын десең ашказанга өтө ыссык же өтө муздак нерсени салбаганды үйрөнүү керек. Ар кандай рак оруула-

рынан алдын ала өзүндү сактайсың. Көк боор тарап жылуулукту сүйсө, боор муздакты талап кылат. Бекеринен индиялыктар көйнөгүнүн оң тарабын ачык кармап, сол тарабын материал менен жабып алышбайт. Себеби, аларда илгертен денени кантип сактоо жөнүндөгү инстинкти сакталган. Ал эми, температураны түшүрүү үчүн боорго муздак нерсени коюшкан.

Албетте, ар кандай салаттар, мөмө – жемиштер ден соолукка эн чоң пайда келтирээри түшүнүктүү, бирок майонезди өтө аз пайдалануу керек. Ал эми, тамак ашка жаныбар майына караганда, өсүмдүк майын көбүрөөк пайдалуу. Эртең менен “жаныбар майын” тамак аш үчүн пайдалануу, түштөн кийин “өсүмдүк майы” ден соолукка пайда алып келээри далилденген. Себеби, дененин оң тарабы жаныбар күчүнө ээ болсо сол тарабы өсүмдүктөр күчүнө ээ.

Эртең менен адам денесине жаныбар майы сиңимдүү болуп, ал эми түштөн кийин, айрыкча кечки тамакка өсүмдүк майы көп пайда келтирип, ден соолукту чыңдаарына ишендим. Кечки тамакта жеңил тамактануу ден соолукка өтө пайда экендигин көпчүлүк эл түшүнсө да, турмушта аны пайдаланууга көп этибар бере беришпейт. Айран ичеги карындардын иштешин жакшыртып, сөөктү бекемдейт.

Эртең мененки тамактын курамы “углеводдор” менен коштолсо, ал эми кечки тамактардын курамы “белоктуу” тамактар менен коштолуп жасалса, “дене” өзүн жакшы сезээри белгилүү. Эми ал тартипти кээ бирибиз билсек да жа-

сабайбыз, кээ бирибизде ал жөнүндө такыр түшүнүк жок. Учурунда мен да “түшүнүгү жок” адамдар катарында болуп, ден соолукта жүрө бере тургандай ойлогом. Ден соолук үчүн кам көрүү керектигин кийинчерээк түшүндүм. Албетте ооруп көрбөсөн, ден соолук керектигин кеч түшүнөсүң. Туура тамактануу боюнча профессор Неумывакиндин видеолорунан маалымат алсаңар болот.

Ден соолукту сактоону адатка айлантуу, кары жашка карабайт. Биз, бул шартты пайдалануу менен ден соолукту сактап, өз өмүрүбүздү өзүбүз узартып, бактылуу өмүр сүрө алабыз.

Негизгиси, ушул секундадан баштап, ден соолукту колуна алып, аны чыңдоодо! Дагы бир маани берүүчү нерсе кайсыл зодиак белгисинде төрөлгөнсүң, ошого жараша дененди керектүү тамак аш менен канааттандыруу зарыл, себеби дененин ден соолукта болуусуна планеталар дагы өтө чоң таасир этет. Кайсыл зодиак белгиси кандай оорууларга жөндөмдүү жана аны кантип алдын ала болтурбоо коюуга ар кандай жолдордун бар экендигин интернет аркылуу окуп алсаңар болот.

Ошондой эле, кийген кийиминдин тазалыгы, өңү – түсү, жарашыктуулугу, сапаттуулугу албетте, дененин эркин жашоосуна, дем алуусуна өбөлгө түзөт, сезимди жакшыртат. Жарашыктуу жаңы кийим көңүлдү көтрөт.

Дене эркин дем алуусу үчүн, таза пахтадан жасалган кездемелерден тигилген кийимдер өтө ыңгайлуу болуп, ар түрдүү түстөгү кийимдерди кийүү керек экендигин түшүн-

дүм. Себеби, дене кээ бир денеге жетишпеген энергияны кийим аркылуу дагы алат. Ал эми, түстүү кийимдер маанайды жогорулатат. Денеге чак, размери туура келген кийим кийүү зарыл, антпесе дененин формасы жайылып, курсак, жамбаш чыгып көркөсүз боло баштайт. Ылайыктуу кийим денени тыкан алып жүрөт жана форманы жакшы сактайт. Жарашыктуу кийим денеге көрк берет. Ал эми, ыңгайсыз чоң же кичине кийим дененин нормалдуу иштешине кыйынчылык туудурат.

Ошондой эле, туура дем алып, дем чыгаруу эң бир сонун ден соолуктун булагы экендигин акылым менен түшүнсөм да, аны турмушумда пайдалана албай жаткандыгымды байкап, дем алуумду калыптандырып келем... Көпчүлүк адам өзүнүн кандай дем алып жаткандыгына маани бербейт.

Эми башты сергитип, ойлонуу үчүн суроолор :

– Эмне үчүн жаш балдарга түстүү кийимдерди кийгизишет?

Наристелер, жаш балдар өздөрүн кандайча алып жүрүшөт?

Айрыкча 6–7 жашка чейинки наристелерде “коркуу” деген барбы?

Ал акыбал жаш балдарга кайдан келет? Ар кандай коркунучтардын болуп кетүүсү жөнүндө балдарга кимдер эскертет?

Аларга коркуу керектигин кимдер үйрөтөт?

Мына ушул суроолорго жоопту өзүнөр анализдеп түшүн-

гүлө. Жыйынтыг эмнеге алып келет, бара –бара китептеги маалыматтар аркылуу түшүнө баштайсыңар. Дагы өтө көңүл коюп, маани берүүчү нерсе, бул бут кийим.

Бут кийимдин ыңгайлуулугуна да көңүл бөлүү зарыл. Себеби, денени айланып өтүүчү нурлар, кан айлануу, албетте, бут аркылуу өтүп, манжалардын эркин болушу кан айланууну, нур айланууну өз ритиминде өткөрөт эмесби, ошондуктан ден соолуктун бирден бир негизги жардамчысы – “бут кийим” экендигин түшүнүп, ыңгайлуу бут кийим тандачу болдум.

Ал эми, бут кийимдин ыңгайлуу болушу – бул чың ден соолуктун башаты.

Бут канчалык эркин чоңойсо, дене, мүчө ошончолук эркин чоңоюп, чың ден соолукка фундамент курат. Себеби, таманда бүт органдардын акупунтуралык точкалары бар, кан айланууну өз нормасында айлантып, нур айлануу каналдары аркылуу денеге токту, жылуулукту тынымсыз берип турат..

Үйдөгү, жумуштагы, окуудагы б.а. баардык жердеги тазалык – бул ден соолуктун тазалыгы. Канчалык жашаган үйүң ыңгайлуу болуп, баскан, турган жериң таза болсо, дене ошончолук сергек, чыйрак болот эмесби.

Үйдү тазалоо, комнаталарды желдетүү, кийимди таза жууп, үтүктөп кийүү бул, ар бир эле адамдын күнүмдүк жашоодогу милдети экени айдан ачык. Аны баарыңар түшүнөсүнөр.

Турмушта ар бир адам тазалыкты кандайча, кандай деңг-

ээлде пайдалана алат? Ойдун тазалыгын сактоо үчүн эмне кылуу керек? Анын зарылдыгын түшүнүп алган пайдалуу. Күнүмдүк турмуштагы тазалык – бул, дененин, ички жана сырткы дүйнөндүн, ойдун, сөздүн тазалыгы!

Үйдүн тазалыгы – бул ойдун тазалыгы! Демек, ден соолукта болгондугуң ошол. Бул өтө жөнөкөй жана көңүлдү анчалык бура бербөөчү нерсе: алган нерсенди буюмунду кайра ордунда койгонду билбегендик, ойлогон ойдун баш аламандыгы, үйдөгү же жумуштагы баш аламандык болуп эсептелет же эмнени каалаганды билбей ар нерсенин башын бир кармоо, ички дүйнөнүн баш аламан, тартипсиздиги. Күнүмдүк жашоодогу баш аламандык, бул жан дүйнөнүн жараланышы, ойдун бузулушунун башаты, баштаган иштин аягына чыга албастыгы, ийгиликке жетише албагандык, жашоодогу ар кандай жетишпестиктер мына ушундай себептерден башталат.

Күнөөлүүнү издээрден мурун, өзүңдү өзүң алыстан карап, эмне жасап жаткандыгыңды байкап көр. Азыркы акыбалыңды оболу кабыл ал, андан кийин башкача жасоого өт. Китептин кээ бир жерин кайталап окуу “жан дүйнөнү тазалоого, өзгөртүү киргизүүгө” жардам берет.

Сөздөрдүн кайталанышы “жан дүйнөнү тазалап, ар бир адамды өзү түзгөн программадан жана өзүнө жакпаган дүйнөдөн, жашоонун жаңы барагына, жеңил, кубанып жашоо ыргагына өткөрөт”. Өзүңдүн акыбалыңды кантип жасап алгандыгыңды түшүндүрөт. Албетте, бул нерсени өзү тү-

шүнүп, турмуштук тажрыйбандан өткөрө билсең.

Ошондуктан, “өзүң менен өзүң иштөө, ар бир нерсени терең түшүнүүгө жол ачып, дененин эркин, ден соолукта жашоосуна жол ачат. Көнүмүш күнүмдүк жашоодогу ойду өзгөртүү өтө орчундуу маселе. Ага ар бир адам өзү күбө.

Бул китепти “кумир” тутуп жогору көтөрүүнүн же кемсинтүүнүн зарылчылыгы жок. Себеби, ар бир адам өз тажрыйбасынан алынган маалымат менен түшүндүрүп жазат. Жолдор ар түрдүү, бирок негизги жол бирөө. Ошондуктан ар ким ар кандай жол менен өзүн өзү таанып, жан дүйнөсүн тазалап жарыкка чыгарат, аң сзиминин деңгээлин жогору көтөрөт. Өзүнүн ким экендигин терең түшүнөт. Жашоонун маңызына маани берет. Жыйынтыгында адам денеси баардык жаралуулар менен тыгыз байланышта экендигин түшүнүп, өзүн бирөөдөн жогору же төмөн коюу эмнеге алып келээрин түшүнөт. Тең салмактуулукта, нетралдуулукта болуунун эмне үчүн керектигин түшүнөт.

Ошондуктан өзүңдү же башкаларды “кумир тутуу” – бул өз дененди өзүң талкалоо менен барабар, себеби, башка дүйнөлөр менен болгон байланышың бузулат, жыйынтыгында ден соолугуңа өзүң зыян кыласың. Себеби, бир кана өзүңдү өзүң баарынан өйдө коюу – бул өз дененди – таарынтуу экендиги анык. Ар бир айтылган сөз, ойлогон ой кайсыл башаттан чыкты, анын жашоодо өмүр сүрүшү ошол кана адамга таандык жана ал адамга түбөлүктүү кызмат кылат, б.а. “эмнени эксең ошону кана аласың”, ”эмнени Ааламга жөнөтсөң,

ошол кана нерсе көбөйүп өзүнө кайтып келет”.

Ошондуктан менин жазган эмгегим мага да, окуган окурмандарымда да пайдалуу жагын тийгизээрин ниет кылам. Жаралган чыгарманы суугарып, жашоосуна жашоо улап, өмүр бере турган бир кана жаратуучу, ошол эмгектин ээси экендигин түшүнөм, себеби баардык нерсе энергиядан турат. Бирок, ар бир нерсени тамактандырып, өркүндөтүп, жаңылап туруу үчүн турмуштук тажрыйба керек. Менин турмуштук тажрыйбам “мен өзүм үчүн кана” басып өткөн жол. Ар кимдин баскан жолу ар кандай. Ошондуктан бул китепти окуган адам өзү каалаган керектүү, пайдалуу жагын кана алып калган жагын каалагандай түшүнсө болот. Ар бир адамдын, өнүгүү, өсүү жолу ар кандай. Каала макта, каала, ушакта, сында, ал сенин өнүгүү деңгээлиң. Кандай түшүнсөң ошондой жыйынтык аласың. А мен болгону билгендеримди окурмандар менен бөлүшкүм келди. Керектүүсүн пайдалан.

Мен дагы көп адамдардын турмуштук тажрыйбасынан пайдаланам, колдоном. Албетте, ыраазылык билдирем, ашыкча кетсем, кечирим суроо менен өзүмдүн, дүйнөмдүн өнүгүү, өсүү жагына пайдаланып, ниет кылып жашап жатам. Кимдердин турмуш жолу, эмгеги менен тааныштым, тажрыйбасын пайдаландым, өз жашоом менен айкалыштырып пайдаландым, ал жөнүндө китептин арасындагы сөздүрдүн маанисине жараша ар кайсыл барактарда жазылган окуялар менен таанышып, түшүнүк ала алаңар болот.

Ката кетируүдөн эч ким гарантияланган эмес, ошон үчүн ар бир адам жаңылышууга акысы бар. Жаңылат, турмуштан тарбия алат. Ушул китеп аркылуу көргөн кемчилигинер жөнүндө ар биринердин ачык ойлоруңарды айтууга укугуңар бар. Ар бир адамдын жашоого болгон көз карашы ар кандай жана каалагандай бурмалай алат. Ниетин өзүнө калыс болсун. Себеби, сени эч ким жазалабайт, аны сенин “намысын” кана жазалайт. Ошон үчүн өзүңдүн жасаган аракетинди терең ойлонуп, түшүнүп жасаган ден соолука пайдалуу.

Албетте мындай акыбалга мен да көп жолу туш болгом. Мүмкүн болушунча мени мактаган же жамандаган адамдын мүнөзүн өзүм менен байланыштырып түшүнүүгө аракет жасайм.

Себеби, он адам чогуу отуруп сүйлөшө келсе он адамдын он түрдүү ою, жашоого болгон ар түрдүү көз карашы бар. Ошон үчүн бул китепте жазылгандын баары “эң туура” дегенден алысмын. Ар бир адам өзүнө пайдалуусун алат, ашыкчасын эмне кылуу керек экендигин өзүнөргө белгилүү.

Турмуштук тажрыйба деген эмне? Негизги, өзүңдүн тажрыйбаң качан болот?

Качан кана адам – өзү аркылуу, денеси аркылуу, “ өзүнө керектүү нерсени аң сезими менен сезип, түшүнүп» жашоодо колдоно алганда, өз колу менен жасай алганда, өзү жашап көргөндө кана болот. Ал нерсе – генге, канга, ин-

формациялык маалымат талаасына жазылат. Ден соолугун чың болсун десең тажрыйбанды “өзүңдүн денең аркылуу” өткөрө бил. Бул чындык.

Адам психологиясы жашоодо тогуз этаптан өтөт. Ошол этаптарды аң сезимдүүлүк менен түшүнүп, басып өтө ала албасаң, турмуштук тажрыйбаң жок болсо, айланып келип эле, ошол, билбей же жасай албай калган жерге келгенде, баткакка баткан сыяктуу тыгылып же айланпага түшкөн сыяктуу бир ордунда туруп, мындан ары эмне кылаарыңды билбей калган болосуң.

Билген нерсени жасоо дайыма оңой жана тез болот.

Ал эми билбеген нерсени жасоо, андан өтүү эмгекти, аракетчилдикти, чыдамкайлуулукту, чыгармачылыкты, сезимталдыкты, кечиримдүүлүктү, талапсыз, чексиз сүйүүнү талап кылат.

Албетте, ар бир нерсенин башталышы кыйындай сезилет, бирок жасай берсең бара – бара көнүмүш адатка айланат. “Көз коркок, кол баатыр” – дегендей. Жашагың келсе, жашоонун кызыгын көргүң келсе албетте, алдыга умтулуу, өнүгүү, өсүү керек, ар бир секунданы баалап, ыраазы болуп жашоону үйрөнүү керек. Ансыз ооруу, картайуу, өлүмгө карай тез тездейт. “Аң сезимиңди” ойготуп, билим алуу жогорулоого жардам берет. Ал үчүн адамга маалымат керек, түшүнүү керек.

Мен жаңы ойдун агымына өткөндө окугандарымды конспектилеп, жаккан сөздөрдү түстүү боектор менен боеп,

күнүгө комнаталардын ичине ар түрдүү өзүмө жаккан сүрөттөрдү, сөздөрдү жазып илип коюп, кайталап жүрдүм.

Бүгүнкү күндө да пайдаланып келем. Ойду башкаруу, сөздүн керегин тандоо – бул “чыгармачылык менен өзүң менен өзүң иштөө” дегендик. Өзүңдү өзүң жашоонун агымына жараша тарбиялап, ыңгайлашып, өзгөрүп барууга туура келет..

Көрүнүктүү жерге өзүмдүн жакшы маанайда, жаш куракта түшкөн сүрөтүмдү илип коюп, көңүл чөккөндө ошол сүрөттү карап, жакшы күндөрүмдү эстеп көңүлүмдү көтөрөм. Ал мага эмнени берет? Денени чындайт, энергиянын толкунун көз ирмемде өзгөртөт, сезимиң жакшырып, жаман ойдон көңүл көтөргөн кубанычтуу акыбалга өтөсүң. Ар биринде кубаныч тартуулаган, бактылуу күн болгон да, ошондой акыбалдагы сүрөтүңдү тап, пайдалансаң болот. Бул психологиялык, эмоционалдык акыбалыңдын өзгөрүүсүнө сөзсүз жардам берет. Айрыкча жакын адамдарыңар аркылуу чын жүрөгүнөр менен маектешүү эффективдүү.

Өзүмдү көндүрүү, кайра тарбиялоо үчүн эки жыл тынымсыз окуган китептеримдеги сөздөрдү көчүрүп, түшүнгөнүмдү конспектилеп жазып жүрдүм. Азыр дагы улантам. Бул эсте сактап калууга жардам берет.

Адегенде кыйналдым. өмүр бою көнүмүш ойлордон арылуу кыйын болду, бирок , “ооруп жүргөн жакшыбы” же “эки жыл” аракет жасап, ден соолукту оңдоп, жашоомду жеңил-

деткеним жакшыбы?– деп, оюм тескери жагына бурулганда эле өзүмө өзүм суроо берем. Жалкоолугум менен күрөшөм. Жиним келип жаман ойлор келе баштаганда өзүмө өзүм түшүндүрөм.

Танда?! “Өлүм баардык адамдын башында бар. Ал сенин колунду созгончолук аралыкта турат. “Жаным кыйналды” – деп айттың өлүм жанында заматта пайда болот. Каала ооруп, эртерээк өл, же өзүндү өзүң кайрадан тарбиялап, жашоонду узарт, бул дене менен жашоого бир келесиң”, – деп өзүмдөн өзүм отчет сурап, кайратыма кирип, “чечим” чыгарып, “жашоону” кайра тандайм.

Мен жашагым келет! Мен жашагым келет! Мен жашагым келет! – деген жыйынтыкка келген чечимим мени жашоого алдыга жылдырып келе жатат!

Кээде “сени кыйнаган ким?”, “сени ким кой деди?”, “баарын жасаган өзүңсүң да” – деп күзгүгө карап, өзүмдү өзүм күлдүрчүмүн. Ооруп, кыйналган жакшыбы же кубанып жашаган жакшыбы? – деп күзгүдөн өзүмдү көргөндө суроо берем.

Албетте, бул нерсе менин “жан дүйнөмдүн өзгөрүшүнө түрткү берип, мен үчүн чоң төңкөрүш болду”. Эки жыл ичинде сүйлөгөн сөздөрүм өзгөрдү, а бирок ойдун өзгөрүүсү көп убакытты алып жатат, себеби, ар бир ойдун башаты, уюткусу ар бир клеткада жайгашкандыгын түшүндүм. Ошентип, өзүмдү өзүм талыкбастан “өзүм менен өзүм иштөөгө” эмгектенүүгө үйрөттүм. Төрт жыл өткөндөн

кийин оюмда болгон нерселердин өзгөргөнүн сезе баштадым. Себеби, жашоом мен каалаган жагына өзгөрө баштады. Көзүм көргөн нерселер, жашоого керек кээ бир нерселерим ишке аша баштады. Жаным тынчтана баштады. Ошондон кийин менин эмгегим текке кетпегенин түшүндүм. Жасаган эмгегимдин мөмөсүн ала баштадым. “Күмөнсүрөөм” – “ишенимге” айлана баштады. Ал эми, “өзүңө өзүң ишенүү” белди бекемдеп, омуртканы түздөйт. Ал чындык.

Азыр болсо келген ойлорду филтирлеп, керек эмесин кабыл албоону үйрөнүп, тажрыйба кылып жүрөм же болбосо келген ойлорду жөн кана үстүртөн карай турган болдум. Ой деген ой да ал тынымсыз келип кете бере турган нерсе.

Ошентип, убакыт өткөн сайын “жан дүйнөмө” – позитивдүү сөздөр сиңип, бүгүнкү күндө автоматтык түрдө турмушта пайдаланып жүрөм. Көзүмө жаман нерселер эмес, жакшы нерселер көрүнө баштады. Себеби, “көңүлүм” мени сүйүндүрө турган нерселерге бурула баштады. Ой бузулганда, мурдагыга караганда тезирээк башка, мен каалаган нукка бурууну үйрөндүм, мүмкүн болушунча келген ойду ойлонуп пластинка сыяктуу айлантпоо керектигин терең түшүндүм. Албетте, эң сонун нерсе, келген ойду жөн кана кармап калбай кое берүү экендигин түшүндүм.. Ой келди, керектүү идеяны кабыл алдым, калганы токтоосуз кетти! Керексизин мээде айлантып ойлонбостон жөн кана коюп жибере турган болдум.

Айрыкча, өткөн күндү, кечинде уйкуга кетээр алдында

бир сыйра элестетип, териштирип, керексизин, жагымсызын, кечирип, кечирим суроо менен денени бошотуп, жыйрылган булчундарымды жазып терең уйкуга кетүү адатка айланып бара жатат. Жатаарда телевизорду көрбөөгө аракет кылам. Ал нерсе өзүндүн маалымат талаанды тазалоо үчүн керектигин бара-бара түшүндүм.

Мүмкүн болушунча денемди бош таштап уктоо, дененин түнү бою кайрадан өз калыбына келүүсүнө шарт түзөт, ден соолуктун өз нугуна келүүсүнө жардам берет. Дем алууну калыптандырат.

“Кечинде уйкуга жатаарда – “өзүмдү бактылуу сезип”, эртең менен “өзүмдү бактылуу сезип” турууну күнүгө ниет кылам”, себеби, аны канчалык көп жасасаң ошончолук өзүнө өзүң ыраазы болуп, кубанычтын сезими көбөйөт. Ал эми кубаныч, мелатониндин денеге өз нормасында бөлүнүп чыгуусуна шарт түзөт. Адам кубанган сайын кан айлануу жакшырат. Кан айлануу жакшы болсо адам өзүн чыйрак алып жүрөт.

Адамдар жөнүндөгү ойлорумду өзүмө жаккандай ага да мага да “кубаныч сезим” тартуулагандай ойлойм. Жыйынтыгында, адамдар мага ошондой мамиле жасап, мен өзүмдү жакшы сезе баштадым.

Ар биринерге суроо???

Жашоондо эмнелер болуп жатат, кандай жашоодо жашап жатасың? Ал күндөн күнгө көбөйүп күчөп бара жатабы же ...? Аны күчтөндүрүп жаткан ар бир адам өзүбү же...?

Күнөөлүүнү издеш керекби же...? Өч алуу, уят, күнөөлүү сезим, таарынуу, бийлик талашуу, ашыкча намыс ж.б.у.с. дегенге пайдабы же зыянбы?

Оорунун, аба ырайынын өзгөрүүсүнүн башаты кимден башталышы мүмкүн?

Менин айтайын дегеним “ойдун тазалыгы”, “сөздүн тазалыгы” жөнүндө, бул дагы ден соолуктун эң негизги – булагы, дененин жеген тамагы, өткөргөн нуру. Эмесе, ушул эки сөз жөнүндө кыскача түшүнүк бере кетейин.

—

[А] *Аалам ден соолуктун толкунунда! Аалам өз жайында!*

ОЙДУН ДЕН СОЛУККА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ ЖӨНҮНДӨ

“Мен кандай ойлонсом, өзүмдү ошондой сезем, азыр дал ошондой жашоодо жашайм!” – бул чындык.

Ой күлүк. Ойсуз жашоо кыйын. Ар бир адам басса турса ой менен басып, ой менен сүйлөшүп, сезиминде сезип жашайт. “Ой” – ар бир адамдын күнүмдүк жашоо турмушундагы куралы. Аны турмушка ашырып, секунда сайын тамактандырып турган адам “сезими”, “сөздөрү”. Ойдун “оң” жана “терс” жагы бар. Жамандыгына алсаң ой менен учу кыйры түгөнгүс “терс” көрүнүшкө түшөсүң, жашоонду кыйынчылыкка учуратып, ден соолугунду оорууга чалдыктырып,

өмүрүндү кыскарта аласың. өзүңдү, үй бүлөңдү, мамлекетинди, бүткүл Ааламды дүрбөлөңгө саласың. Үй бүлөдөгү эле аба ырайын эмес жаратылыштын абасын бузууга чоң салымыңды кошосуң.

Ал эми, оюңду “оң” жагына бурсаң, “жоктун” каналынан “бардын” каналына автоматтык түрдө уланасың да “барды” жасап, кубанычыңды көбөйтүп, жыргал жашоо кура аласың. Өзүңдү өзүң жакшы сезе баштайсың. Ден соолугуң чыңдалып, үй– бүлөңдө бакыт, орноп, мамлекетин өнүп өсөт, жыргал жашоонун пайдубалы түптөлүп, Ааламга кубанычтын сезимин жөнөтөсүң. Ал нерсе албетте, жаратылыштын төрт мезгилин өз калыбына келтирет. Сөз менен айтканда бул жомок сыяктуу. Бирок аны ишке ашырган адам кана бул нерсеге ишенет. Аны кантип жасоо, ал сенин турмуштук тажрыйбаңа, билимиңе жараша кана болот. Ал үчүн ишенүүнү керек.

Эки вариантты тең тез эле жасоо оңойбу? Албетте жок. Бирок мүмкүнчүлүк бар.

Ар бир адам жашоодо өзүнө ыңгайлуу шартты кабыл алат жана түзөт.

Албетте, бир сөз менен айтуу жеңил, бирок, кеп аны аткарууда, ишке ашыра билгендигинде. Ошон үчүн бул китеп аркылуу, аткаруунун үрөнүн кана себебиз. Ал эми, убакыт келгенде кандай үрөн сепкендигине өзүң күбө болосуң.

Жыйынтык качан болот?

Качан адам өзү менен өзү иштеп, өзүн өзү тарбиялап,

өзүң каалаган “каналда”, нур толкунда ритимдүү, стабилдүү кармай алганда, өзүң жасаган ишиңе ишенгенде кана болот. Бул күнүмдүк жашоо. Ыраазылык менен кубанып жашоо. Ден соолукта жашоо. Өзүнө өзү кожоюн болуп, эмнени кааларын ачык, так, даана билип, өз эмгегине өзү ээ болуп, өзүн өзү сыйлап сүйө билгенде кана болот.

Андай деңгээлге жетүү үчүн эмне кылуу керек? Ал үчүн албетте, турмуштук тажрыйба, тажрыйба, тажрыйба керек! Кантип жашоону билүү керек.

Адам баласы бир “ойду”, бир канча узак убакытка кармап тура алабы? Аны “сезими менен сезип” дайыма ошол сезимди кармап тура алабы? Ар бир адам кубануу, сүйүү, бактылуулук сезимин Ааламга тынымсыз, “ар бир секундада” жөнөтө алабы?

Мисалы, жаман ойду ойлоп, сезим менен Ааламга заматта жөнөткөнгө көпчүлүк адам устабыз.

Жакшы ойду, жакшы сезимдичи? Сезимин контролдогон адам эсептелүү. А, сенчи? Эми ар бир адам өзүндүн жашоонду байкап көр. Эмнелерди көп ойлоп, өзүндү кандайча сезесиң? Эмнени өз дөң менен нур аркылуу мейкиндикке, Алла Талаага жөнөтүп жатасың?

Ойдун “оң” тарабын же “терс” тарабын алуу – бул ар бир адам үчүн баалангыс турмуштук тажрыйба.

“Ойдун башаты” – ар бир адамдын жүрөгүнүн түпкүрүндө, башкача айтканда “жанында”, “канында” гениңде”, “ар бир клеткада” жана мейкиндиктеги “маалымат та-

лаанда”(же Алла Талаада, кудайда).

Ар бир адам денеси өзүнүн “учур чактагы акыбалына, сезимине” жараша Ааламдагы “ой дүйнөнүн түркүн толкунуна” уланып, ой өзгөргөн сайын, тынымсыз өзгөрүп турат. Ошого жараша ата – энең, бир туугандарың, өмүрлүк жолдошуң, уул кыздарың, айылың, шаарың, мамлекетиң болот.

Ал эми көпчүлүк адам “ой – башта, мээде” деп түшүнөт. Учурунда мен да ошондой деп ойлоочумун.

Убакыт өткөн сайын билим алуу менен “ойдун дүйнөсү” кайда экендигин, өзүмдү өзүм кечирүү, кечирим суроо, сүйүү, кабыл алуу менен түшүнө баштадым.

Терс ойдун агымында жүргөн адамга ойдун “оң тарабына” өтүү бир канча эмгекти талап кылат. “Эч нерсе, эч качан жөн эле, өзү боло бербейт”, дегенге өз тажрыйбам менен ишендим. Аны ар биринер өзүнөр байкап көрсөңөр болот.

Кээ бири заматта болсо, кээ бирине убакыт керек. Ал адамдын түшүнүгүнө, жөндөмдүүлүгүнө жана иштөө аракетине жараша өзгөрөт.

Тандоо өзүндөн:

Ооруу кыйынчылык керек болсо – “терс” ойдун агымын, чың ден соолук, бактылуу турмуш керек болсо – “ойдун оң тарабын кабыл ал”. Бирок, экөөбүң тең, “тең салмактап” алып жүргөндү билсең “эң сонун” болмок.

Себеби, жаман айтпай жакшы жок. Жакшы болбосо, жаманды эмнеге салыштырасың? Кара болбосо актын баркын кайдан билмексиң? Караңгы түн болбосо, жарыкты кайдан

барктамаксың?

Тең салмакты сактап, баланста жүрүү үчүн, албетте турмуштук тажрыйба керек.

Ал эми, мен, ал турмуштук тажрыйбаны “терс ойду” адегенде кабыл алып, андан кийин “жансыздандырып”, мээмдеги, денедеге терс ойлорду чогултуп денеден чыгарып, б.а. денени “бош кармап” денеден өтүп кетүүгө жол берип, андан кийин жашоомдун оң тарабына же ыңгайлуу тарабына буруп, денени тең салмакта кармоону үйрөнө баштадым. Аны кантип жасоо керектигин, түшүнгөн адам, китептеги сөздөрдүн маанисине карап иликтеп алат.

Аны кантип жасоо керектигин өз тажрыйбам аркылуу жана башкалардын турмуштук тажрыйбасын пайдалануу менен мисалдарды келтирип түшүндүрөм.

Жагып калса жасап көрсөңөр болот.

Эгерде кимде ким өмүр бою ооруудан, ар кандай турмуштук проблемалардан кутулууну көздөгөн адамдар болсо, анын эмне үчүн ушундай экендигин түшүнгүсү келсе жана жашоондо өзгөрүү болуусун кааласа, анда бул китеп “аркылуу өзүңдү түшүнүүгө кандайдыр бир денгээлде жардам алышың мүмкүн”.

“Чечим” кабыл алуу өзүңдөн.

Эгерде дененде чың дилинден “чечим” кабыл алынса, “ичинден улутунуу же терең дем алуу” менен белги берет, оор улутунуп, үшкүрүнөсүң. Ушундай белги болсо “жандүйнөң” кабыл алды деп түшүн.

Түш аркылуу дагы ар кандай белгилер болот. Баардыгын “жакшы жагына жору”. Кандай жоорусаң ошол жагына оойт, “белгилерге” да маани берүү зарыл, себеби дүйнө туш тараптан ар кандай мааниде түшүнүүгө жардам берет. Мисалы: астындан өткөн мышыкты кандай жоруйсуң? Корксон сен ойлогондой окуя болушу күтүлөт. Анын ордуна “Оо кара мышык өтүп кетти, бүгүн буюрса жолум эң сонун болот!” – деп ойлосоң анда ал сенин пайдана иштейт, себеби, сен жамандыкты эмес, жакшылыктын каналына уландың. Алдында жакшы нерсе күтүп жатканына “көңүлүңдү бурдуң”. Эмнеге көңүлүңдү бурсаң, энергияң сенин ошол нерсеге уланат. Бирок, жаман түш жакында боло турган окуяны дагы алдын ала билдириши мүмкүн, ал мейкиндиктеги жакын арада боло турган образдын энергиясы. Ошон үчүн ал энергияны дене аркылуу дем алып, дем чыгаруу менен тез арада өткөрүп жибергенди билүү керек. Ал үчүн дагы билим керек, түшүнүү керек, турмуштук тажрыйба керек.

Элибизде эң сонун философиялык түшүнүк бар:” Түштүн мойну кылдай ичке, кайсыл жакка бурсаң ошол жакка оойт” деген. Ошондуктан түш жоруу өзүңдүн чеберчилигиңе жараша, пайда же зыян алып келүү кызматын кылат.

Анда эмесе, биринчи иретте бул сөздү айтуу маанилүү: Мен өзүмдүн “оюмдун кожоюну – өзүм болууну чечтим!”.

Суроо: Эмне үчүн “чечимди” өзүм кана кабыл алышым керек?

Эми түшүндүрөйүн, эгерде адам “өз ою үчүн өзү кожоюн” болбосо, ал адам ар кандай башкарылууга жөндөмдүү, б.а. башка адамдардын таасирине тез көнүп, өзүнүн ой, пикиринен башка бирөөлөрдүн каалоо – тилектерин жогору коет да, өзүнөн башка адамдардын башкаруусуна кабыл болот.

Жыйынтыгы, мисалы: “оома”, “ар кимдин тилине кире берет”, “сөзүнүн туругу жок”, “сүйлөй берет”, “жасабайт”, “аткара албайт”, “жалганчы”, “ал оорулуу”, “анын колунан келбейт”, “аны оңой эле башкарып алса болот”, “жок” деп айта албайт, “мени сыйлайт”, “өтө боорукер”, “урушчаак”, “ушакчы”, “ач көз”, “сараң” деген ж.б.у.с. сөздөрдүн ээси болот.

Ушундай жашоодо жашагың келеби?

Эгерде, жогорудагыдай акыбалда болсоң өзгөргүң келеби?

Жашоонун түркүн жолдору бар, аны түшүнөсүңөр да. Тандоо өзүңдөн.

Эгерде жашоонун “түшүнүү” жолун өздөштүрүүнү тандасаң анда маанисине түшүнүп окуган пайдалуу. Жакшылап ойлон. Бул жол убакытты, эмгекти талап кылат. Эгерде чын ыкласыңдан ушул жол “туура” деп тандасаң анда окууну улант. Окууну улантуу – бул алгачкы “чечим” кабыл алуу болуп эсептелет.

Эми сен өзүңө өзүң кожоюн болууну “чечтиң!”.

Улантууну кааласаң анда эмесе, кайталайбыз:

«Мен өзүмдүн оюма өзүм кожоюнмун, себеби келген ой-

ду кантип пайдалуу иштетүүнү билемин!»

«Мен өзүмдүн оюма өзүм кожоюнмун, себеби келген ойду кантип пайдалуу иштетүүнү билемин!».

«Мен өзүмдүн оюма өзүм кожоюнмун, себеби келген ойду кантип пайдалуу иштетүүнү билемин!»

—

[А] *Кудай ден соолукта! Кудай өз жайында!*

Эмне үчүн кайталоо керек?

Себеби, бул сөздөрдү дене “жан дүйнө” менен кабыл алуу үчүн, жана “аң сезим менен түшүнүп”, жан дүйнөндү тынчтантып, ден соолукту чыңдоо үчүн үч жолудан жогору кайталаса болот. Кайталоо менен жаңы программаны “жан дүйнөгө” – сиңиребиз жана “ишенимди” бекемдейбиз.

Эми, андан да жеңил жолу психолог, психотерапевдер тарабынан далилденип жолго салынган методду пайдалансак болот. Ал төмөнкүдөй:

Мен, _____(атың), ден соолуктамын, себеби мен өз денемди кантип укканды жана пайдаланууну билемин !
Сен, _____(атың), ден соолуктасың, себеби сен өз дененди кантип укканды жана пайдаланууну билесиң ! Ал, _____(атың), ден соолукта, себеби ал өз денесин кантип укканды жана пайдаланууну билет!

Башкалар “ден соолукта, себеби, башкалар өз денесин кантип укканды жана пайдаланууну билет!” Мен, _____(а-

тың), өз жайындамын, себеби өзүм менен өзүм ынтымактамын! Сен, _____(атың), өз жайындасың, себеби өзүң менен өзүң ынтымактасың! Ал, _____(атың) өз жайында, себеби өзүң менен өзүң ынтымактасың! Биз өз жайындабыз, себеби биз баардыгы менен ынтымактабыз, биргебиз! Дүйнө өз жайында, себеби баардыгы дүйнө менен ынтымакта! Аалам өз жайында, себеби баардыгы бири-бири менен ынтымакта! Кудай өз жайында, себеби, өзүм менен өзүм ички жана сырткы дүйнөдө ынтымактабыз, биргебиз!

Мына ушундай тартипте ар биринер өзүңөргө жаккан сөздөрдү кайталап “терең түшүнүү менен” өзүңөргө жаңы программа жасап, сиңирип алсаңар болот. Бул сөздөр ден соолукта болууга өтө чоң жардам берет, чачыранды болгон энергиялар топтолот.

Ар кандай “мага жаккан” нерселерди “каалоо”, “максат коюу” жана “жасоо” үчүн өзүмдүн жашоомдун жакшырышы, ден соолугумдун чың болушу үчүн “өзүм” кана “чечим” кабыл алам.

“Башкаруу – менин колумда!” Себеби, мындан ары мен өзүм кана “Өзүмө кожоюнмун, кандай ой мага керек экендигин ачык, так, даана билемин!” Керектүүсүн кабыл алам, керексизин өз учурунда өчүрөмүн!

Өзүн өзү башкарганды билген адам кана башкаларды башкарууга жөндөмдүү экендигин түшүндүм. Өзүнүн ички дүйнөсүн өзү башкара билген адам, сырткы дүйнөдө башкаларды башкара алат, себеби Жараткан, кудай менен

түз байланышы калыптанган акылман адам. Андай адам “өзүнө ишенип, башкалардын башкаруусунда калбайт, эмне кылаарын так жана ачык билет.

Дайыма кайталанып келе берген ойлорго, өзүмө өзүм суроо берем:

“Бул менин каалоомбу же мага башка бирөөлөр таңуулап жатабы?” “Мен эмнени каалайм?” ,”Анын түсү кандай?” “Кайсыл жеримде турат?– элестетем, ал түстү кабыл алам, ыраазы болуп жарык күн нуру менен жууп салам!” Эми, “Кандай жашоодо жашасам кубанычта, ден соолукта жашай алам?” Элестетем, сезимимди жакшыртам. Ушундай тартипте суроо берип, окуп бара жатып эле, түшүнгөнүнөргө жараша иштеп бара берсеңер болот. Болду, болбоду, туура, туура эмес деп коркуштун кереги жок. Шартка жараша, түшүнүгүнөргө жараша өзгөрө берет. Бир күндө канча ой келет, керек же керек эмесин териштирбей эле ойлоно бересиң да. Бул дагы ошго окшоп өзгөрөт, болгону – “Мага эмне керек?” ошону таап, оюнду ошол багытка бурганды үйрөнүү зарыл. Аны тапканда кана жаның тынчтанат, ички дүйнөндө тынччылык орнойт.

“Каалаган максатыма жетсем ал мага эмнени берет?” “Максатыма жетпей калсам анда эмне болот?” “Өзүмдү кандай сезем!” “Каалаган максатыма жетүү үчүн мен эмне жумуш аткардым?» “Эмнелерди жасадым?”

Ошентип, ар кандай суроолор менен кайра-кайра суроо берип, оюмду тактап алам, мага “эмне керек?” экендигин

изилдейм.

Жоопту ой менен алам. Кыялыма келет. Аны түшүнбөсөм Алла Таала же “тартылуу күчү” айлана чөйрөмдөгү адамдар аркылуу мага жардам берет, башкача айтканда менин ички сезимимдеги нерсени айлана чөйрөмдөгүлөр сүйлөп, түшүндүрүп айтат. Себеби, бирөөлөргө айтылган сөз өзүмдүн өзүмө айткан сөзүм.. Кээде телевизордон же транспорттон керектүү сөздү кулагыма “шак” деп угулган үндөн улам түшүнүп калам.

Демек, мен өзүмдү өзүм укпай жаткан экенмин да. Адамдардын “сөзүнө көңүл бөлүп”, “жүрөгүмдү уга билүүм керек экен”, деп сөзгө маани бере баштайм!

Ошентип, мага эмне керек экенин ачык даана, так билем!

Дагы түшүндүрөйүн : ар бир адам өзү үчүн өзү чечим кабыл ала албаса, ал адам үчүн айлана чөйрөдөгү, ата-эне, аялы же күйөөсү, уул– кызы же бирге иштегендери ж.б.у.с. “сенин ордуна чечим кабыл алат” да, сен ал адамдын “башкаруусунда” каласың.

Эми, түшүндүм: “Мына ушул секундадан баштап өз турмушума байланыштуу нерселер үчүн өзүмө тиешелүү нерселерге өзүм кана чечимди кабыл алам!” Айлана чөйрөдөгүлөрдүн айткандарын угам, бирок керегин кана пайдаланам.

ЧЕЧИМИМДИ ИШЕНИМДҮҮЛҮК МЕНЕН БЕКИТЕМИН! Себеби , “менин жашоом – кандай ойлонсом дал ошондой болооруна” ишендим!

Бул “жашоонун эрежеси, закон ченемдүүлүгү” экендигин түшүнөм.

Бул айтылган сөздөрдүн канчалык деңгээлде акыйкат экендигин ар бир адам өз тагдырынан өзү анализдеп көрө алат.

Ал үчүн “өзүнө өзүң суроо берип, оюң менен сүйлөшүп, сезимиңе” көңүл бөлсөң, ачык, даана, так түшүнө баштайсың.

Суроо: Эмнеге “бул сөздү ишенимдүүлүк менен бекитишим керек?”

Себеби, бул ишеним, сезим “жан дүйнөнө сиңип, өзүңдү өзүң чечкиндүү сезиш үчүн. “Ишеним менен бекитемин!” деген сөздү көп – көп кайталоо ден соолуктун онолушуна жардам берет. Денени иштетүү үчүн мээге ушул программа кирет, омуртка аркылуу денеге тиешелүү нурлардын агымы өтүп чындалып, бекемделет. Адам кайраттуу болот, белине күч кубат кирет.

Кимге сапаттуу жашоо керек? Чың ден соолук керек? Бактылуу жетишкен турмуш керек? Анда эмесе келген ойдун сапатына көңүл бөлгүлө: каала кабыл ал, “жакпаганын кол булгалап бузуп сал”, же “терс” ойдон баш тартып, жакшы, “оң” жагына буруп ойло.

“Кол булгалап бузуп сал” дегенди кандайча түшүнсө болот?

Мисалы: Адам “жүрөгү ооруп, кыйналып чыгат”. Себеби, аны “коркунучтун сезими” башкарат. Ошол ой канчалык

көп келген сайын оруу күчөйт, алсырап, денеси шалдырайт, жамбаштап жатып уктагысы келет же “өлүп калат окшойм” деп “коркуп” ойго чөмүлүп, ар түрдүү дары дармек ичесиң.

Өзүңдү кандай сезип жатасың? Эмнелерди ойлоп жатасың? Көңүл бөл! Байкаарың менен ал ойду токтот. Өзүңдөн өзүң сура?

Орулуу акыбал керекби? Же ден соолукта болуп, каалаган жагыңа барып, айылдап келген жагабы?

Эки акыбалды тең байкаш керек, ойду өзгөртүп көрүп, денең менен сезип көр.

—

[А] *Биз баардык жерде биргебиз! Биримдиктебиз!*

Сезим менен кантип иштесе болот?

Мындан ары дайыма сезим менен иштейбиз, себеби эмне-ни көп ойлосоң ошону кана сезесиң.

Төшөктө жаткан адам чыйралып басышы үчүн төмөнкү ойду мисалга алып, кыял менен иштеп көрсөң болот. Эгерде эрки күчтүү, жеңил ооруу менен ооруган адам болсо, жасап көрсө да болот. Ооруп жаткан жериңден өйдө тур. Өзүңчө, ойлонуп, үн чыгарып сөз менен айт: “Болду жетишет! Мен оорудан баш тарттым! Көңүлүм мени кубандыра турган нерселерге бурулду”. Мындан ары ден соолукта болууну чечтим!”, “Менин ден соолугум чың!”, “Өзүмө өзүм ден соолукта болууга уруксаат бердим!” ”Мен ден соолуктун толкунундамын!” “Мен ден соолукта жашап жатам!”.

Эгерде өз күчүнө ишенген болсоң, күнүмдүк жасаган нерсенди өзгөрт. Эшикке чык. Таза абадан дем ал. Эртен мененки күндүн нуру адамдарга жашоонун нурун берет. Өзүңдү ал жерден башка жакка жылдыр. Мисалы: “Мен азыр уулумдукуна барып кабар алып келейин, барып келгенге күчүм жетет!” – деп ордундан туруп кетсең, заматта акыбал өзгөрөт. Эми “ооруу деген ойдун толкунунан, айылга баруу” деген толкунга уландың. Себеби, “көңүлүң” башка ойго бурулду. Жуунуп таранып, чыйралып, басып кеттиң. Оорууну унутуп, айылга баруу жөнүндө ойлой баштадың. Денеңде

заматта ооруу жоголду. Анын ордуна башка ойлор келе баштады. Ал эми “көңүл буруу” – бул башкаруунун пульту же башка каналга буруу болуп эсептелет.

Жаңы ойлор келе баштады, ооруганды унутуп:

Оо, баардыгы үйүндө экен? Меймандары да барбы?

Неберем алдыма чуркап келсе мына бул, шириндикти же оюнчукту берейин.

Келиним кантип күлүп тосуп алды? Балам бактылуу жашап жатыптыр, өңү сонун го. Мага жакты – деп кыялданып, сүйүнүчтүү ойлорду ойлонуп элестетип бар.

Эми, бул жагы өзүндүн сезимине жараша, жаман ойлосоң, жаман жагына, жакшы ойлосоң жакшы жагына бурулат. Мүмкүн болушунча жаман ойлобоого аракет кыл. Ооруу өзүнүн толкунунан адашты, алмашты. Жашоо шаңдуу боло баштады. Же, эч жакка бара албай эшикке чыга албасаң, анда телевизордогу жаңылыкты өчүрүп, концертти көргөнгө бурдуң. Жашоонун рулу өзүндүн колуңда, телевизордун пультун азыр каалаган каналга бура аласың.

Конокко барган жакшы да, ага макулсунарбы? Сый көргөн баардыгыңарга жагат го деп ойлойм. Эми, орууду сыйлаганча, өзүң сый көргөнгө өт, өзүнө өзүң уруксаат бер!

Мына ушундай тартипте күнүмдүк турмушта өзгөрүү болуп турат.

Ар бир жаңы “ой” – бул дене үчүн жеген жаңы “тамак” сыяктуу.

Жыйынтыгы, “ооруу” – “айылдоого” алмашты, кааласа ар

кандай ушак сөздөрдү кошуп койсо да болот, оорууну унутуп, жашоо кызыктуу болуш үчүн. Бирок “аша чаап” кетпөө керек. Ар кандай ушак сөз, ой жүгүртүүнү тездетип, кругозорду кеңейтет, эгерде туура пайдалансаң. Бирөөнү ушак кылганда жаман жагын айтып, кажынбастан, ал адамдын жакшы сапаттарын айтып, өзүң сүйүнгөндөй акыбалда бол. Ошондо кана “ушак” – ден соолукка пайда алып келет. “Көз артуу” жоголуп, ордуна “ырахаттануу” пайда болот. “Мен дагы ошондой жашоодо жашагым келет!” – деген сезимдин ойгонуусуна түрткү бересиң. Жаман ойлосоң, анда өзүңдү ооруга алып келесиң, өз тагдырыңды өзүң татаалдаштырасың, аягы бактысыздыкка алып келет.

Мына ушундай тартипте, жүрөк өйүгөн проблеманы, өзүң каалаган ден соолукка бурууга болот. Ал ар киминдин өз колунда. Аны жасай аласың. Негизги күч өзүңдүн “ичиңде”.

Эгерде “көңүл коюп”, оюңдун “сапатын” жакшыртып, жашоонун ар бир “көз ирмеинен” ырахат алып жашагың келсе, анда кубанычтуу жашоо сен үчүн кызматта.

Азыр, “учур чакта”, ушул секунда, ушул минутадан баштап ойду сапаттуу ойлоого өтүүнү “ниет кыл!”.

Мындан ары негизги көңүлдү “ден соолук” темасына бурабыз.

Элдин баары эле “сөз” менен ден соолукта болууну каалайт, тилейт, бирок, ден соолукта болуу үчүн керектүү эрежелерди сактай алабы? Ой жүгүртүүсү кандай?

Аны, ар бир адам өзү кана билет.

Азыр төмөндөгү сөздөрдү окуу менен бирге үн чыгарып кайталоо, жаныңа бир чыны же стаканга суу куюп коюп уурттап ичип айтуу жакшы натыйжа берет.

Мисалы : “Мен азыр ушул секундадан баштап өзүмдү чың ден соолукта сезип жатамын! Себеби, ооруу болуудан баш тарттым!” “Мага – ден соолук керек!” “ Мага ден соолук!” “Мага ден соолук керек!” “Мен өзүмө өзүм азыр ден соолукта болууга уруксаат бердим!” “ Мен өзүмдү ден соолукта сеземин!”

“Негизги “күч” дайыма мени менен бирге! Мен күчтүүмүн!” “Мен эрктүүмүн!”

“Ден соолук мени менен түбөлүккө бирге!” “Мен ден соолукта төрөлгөм!”

“Мен ар дайым ден соолуктун толкунундамын!” “Менин органдарымдын баардыгы так, өз нугунда ритимдүү, чың ден соолукта иштеп жатат”.

“ Мен ден соолугум күндөн күнгө чыналып баратат, аны сезимим менен сезип жатам”. “Мен бактылуумун!” “Шамдагаймын, көңүлүм ачык, шайырмын!”

“Менин каалаган нерселерим, мен кандай ойлосо ошондой болуп жатат”.

“Ойлорумду дайыма кантип таза, жакшы ойлорго бурууну өз убагында билемин”. “Менин оюм, менин бүгүнкү күндөгү жашоом”.

“Мен дүйнөгө ачылдым!” “Мен адамдарга ачылдым!”

“Мен дүйнөгө таандыкмын, дүйнө мага таандык!” “Мен Аалам бөлүкчөсү экендигимди түшүндүм!” “Ар бир адам Аалам бөлүкчөсү, ал нурдан башталат!”

“Дүйнө, Аалам менден башталат, бүткүл Аалам менин денем менен байланышкан, мен алар менен тыгыз байланыштамын”

“Мен өз жайымдамын!” “Башкалар өз жайында!” “Дүйнө өз жайында!”

“Ар бир күн мен үчүн белек – мен үчүн эң сонун күн!” “Мен баардыгына ыраазымын!” “Мен өзүмдү жакшы көрөм, мен дүйнөнү, баардык көзүм көрүп кулагым уккан нерселерди, баардык адамдары сүйөм!”

“Баардык сезимим менен сезгендин баары – менмин!” “Мен – бүткүл дүйнөнү, Аалам, жан жаныбар, курт кумурска, планета, жылдыздар, галлактикалар, ар бир адам баласын өзүмдүн жашоого болгон көз карашым аркылуу көрөмүн! Ал менин дүйнөм” “Мен ар бир күнүм үчүн сүйүнөмүн, кубанычымды бүт Ааламга сезимим менен таркатамын”. “Мен жатканда кантип өзүмдү бактылуу сезип жатканды, эртең менен турганда өзүмдү кандайча бактылуу сезип турууну так билемин!” “Мен бакыттын ээсимин!” “Баардык нерсе мен төрөлгөндөн бар нерсе, ал менин денемде, маалымат талаамда жазылган!”

Ден соолугу чың, бай, жашоодо сүйүнүп, бактылуу жашаган адам жашоонун закону боюнча 5%– “терс” ойду, 35% – “оң” ойду, 65% – “нейтралдуу” ойлонуп жашаары турму-

шта далилденген. Эми ошондой деңгээлге жетүү үчүн ар бир адам өзүн өзү кайра тарбиялоо менен өзгөрө алат. Ал үчүн ар бир адам өзү “чечим” чыгарат.

Китепти окуп мындан ары улантуу керек же керек эмес экендигин “чечүү” ар бир инсандын өзүнүн эркине, каалоо, тилек, ниетине жараша болот. Каала улант, каала китепти жаап катып коюуга же каалаган нерсенди жасоого же жасабай коюуга толук укугуң бар. Себеби, ал китеп сага таандык, колуңда тургандан кийин анын ээси азыр сенсиң.

Эскертүү: Бул китепти окуп баштагандан баштап эле “ан сезим” менен иштөө башталат. Ар бир алынган маалымат бул – жаңы илим, жаңы жашоо башаты, дененин жаңылануусу, жаңы нур толкунга улануу. Өзүңдүн кылган ишиңди өзүң байкоо жүргүзүү менен көрө баштайсың, башкача айтканда өзүңдү сырттан көрө баштайсың. Кетирген кемчилигинди сезип, аны кандайча жасап жаткандыгың өзүнө ачык, так көрүнө баштайт. Жашоондун өзүң каалагандай болушун, ден соолугуңдун чың болушун кааласаң, анда китепти окууну улантсаң болот.

Китепти окуу менен ой жүгүртүү, сүйлөө тартибин өзгөрөт, жашоого болгон көз карашың күндөн күнгө ар тараптуу боло баштайт. Эски дүйнөнү урап, жаңыча жашоо кура баштайсың. Айлана чөйрөндөгүлөр менен болгон мамилең өзгөрүп өзүңдүн кандай чөйрөдө жашап жаткандыгыңды көрө баштайсың. Жакса улантып, жакпаса башка варианттарды көрө аласың.

Бирөөлөрдүн кемчилигине, жасаган ишине таң калуу, сөз кылуу, ушактоо же шылдыңдоо ордуна ал адамды туура “түшүнүү” башталат, же “ кандай болсо ошондой кабыл алууну үйрөнөсүң.

Алгачкы убакта жаңы баскан жаш наристедей там – тун басып, алдыга жыла баштайсың. Өзүнө өзң таң каласың.Кээ бир нерселерди биринчи жолу көргөндөй сезим пайда болот, андан коркпоо керек, болгону сен “аң сезимдин өзгөргөн жаңы жашоо этабына” өтөсүң. Бир деңгээлден экинчи этапка өттүң. Же биринчи класстан экинчи класска көчкөн сыяктуу, кызыктуу нерселерди көрүп, өзүңдүн ой жүгүртүүн менен анализдей баштайсың. Мээң аркылуу ойлонуп анализ жасоону үйрөнөсүң. Мээде кыймыл башталгандан кийин ден соолукта дагы өзгөрүү боло баштайт. Ал ден соолукка кадам коюу дегендик.

Ал эми, бул этаптан өтүү үчүн “өзүңдү өзүң сыйлап, колдоп, сүйүүнү “ үйрөнүү керек. Аны кантип жасоо керек десең, ал этап дал ушундай сөздөрдү айтып, ойлорду ойлоо менен башталат. Өзүңдүн жаратылышынан, туулгандан бар күчүңдүн касиети ойгонот.

—

[А] *Мен, Сен, Ал, Биз, Дүйнө, Аалам, Кудай тынч!*

Кандай ойлорду көп ойлойсуң?

Байкоо жүргүзөбүз:

Оорунубу? Же ден соолуктубу? Өзүмдү кандайча сезем?

“Оң жакка барсамбы же сол жакка барсамбы? Же акылымды башкарып, жүрөгүмдү уксамбы?”

“Сезимиңде сезгениң” – бул чын жүрөктөн ойлонгонун, Алла Таалага жөнөткөн ниетиң, каалооң, сезимиң, нуруң, сигналың.

Төмөндөгүдөй ойлор көп келеби? Акчам жок, кантип тириликим өтөт?

Ар жерим ооруйт, рак болуп калдым окшойт. Карызым көп, кредитти, ипотеканы кантип төлөйм? Чындык жок, акча бербесең чечилбейт. Теңчилик жок, алдап койсочу? Мага жакшы жашоо буйрубаган. Кудайдан корком, кудай жаза-лайт?

Өлүп калат окшойм? Өлгөндөн корком. Уурдап кетпесин, азыр ууру көп.

Алым, күчүм жок. Кантип күрөшөм? Жашоо кызыксыз. Өлүп эле калсамбы?

Аялдар алдайт, азгырат, оору жугузат. Эркектер алсыз, сөзүндө турбайт, мени пайдаланат. Сүйүү жок, мени эч ким сүйбөйт, мен эч кимге керек эмесмин.

Үй – бүлөм жок, эмнеге турмуш кура албайм? Бай болгон-

дон корком, бай болсоң душманың көбөйөт. Кембагалдык бешенемде жазылган, таманым жоор болуп өтөмбү? ж.б.у.с. келеби?

Эми, денени байкайбыз: Ар бир суроодон кийин токтоп, денеи бош кой, көздү жуумп тур, өзүндү тыншап ук. Дененин кайсыл жеринде ооруу кандай сезимден кийин жана эмнеден пайда болду? Башыңдын кайсыл тарабында оорупайда болду? Денең – так жооп берет. Байка : жаман ойлогондо дене өзүн кандай сезди? Оорууну ойлогондо денең өзүн кандай сезди?

Мисалы: бут же жүрөк сайгылашып ооруп кетти, ошол дене мүчөндөн кечирим сура, кечир. Мээңдин тартышкан жерин бош карма. Мээге түшүндүр. Менин мээм эми мага ал сезимдин кереги жок. Мен ал сезим менен кантип жашаганды үйрөндүм. Ракмат сага. Ыраазымын! Мен ден соолукта болууну чечтим! Ден соолукту тандадым! Ден соолуктун толкунуна уландым! – деп төбөңдөн энергия кирип жууп жатат деп элестет.

Кыялыңда көз алдыңда кандай түстөр пайда болду? Кетпей туруп калган түстөр менен сүйлөшө бер. Жашоонун кайсыл өнүгүү этабында болсоң ошол түс көбүрөөк өлчөмдө болот. Эгерде жаның байыркы жандардын катарында болсо аппак түстө же күн нурундай жарык түскө барганад жапжарык болуп көзүң өзү ачылып кетет. Эми көңүлүңдү ички дүйнөңө бур. Көзүңдү жумуп концентрация кыл. Түсү кандай? Ал түскө ыраазы бол, Миаслы: кызыл түс бутунда

турат, ошол түс менен сүйлөш -“Мен сени менен ушунча жыл бирге өмүр сүрдүм, сени кабыл алдым!Сени менен бирге кантип жашаганды үйрөндүм. Сага ыраазымын! – деп туруп көгүлтүр түстү элестет да жуулуп, тазаланып кетти деп ойлон. Кызыл түстөр эки буттундан жылып денеден чыгып, Жерге сиңип кетти. Аны менен кошо жаман ойлор кетти. Дененди бош карма, эки буттту кыймылдатып, “Ооруунун” денеден чыгып кетишине уруксаат бер. Себеби, ооруу–бул энергия, кыймылсыз уюп, туруп калган энергия. Ал эми энергия кыймылдайт, жылат. Аны массаж кылыш керек, же кыймылда. Көздү ачпай тур. Жаман ойду жакшыга өзгөртүп ойлоп, коюп жибериш керек. Ооруунду мээринди төгүп узат. Ыраазылык билдир. Денени бош карма, дем ал, дем чыгар. Дем алуу менен денедеге туруп калган “энергия” жылат, коюуланган кан суюла баштайт. Денедө талыкшып, жүрөк сыгылган акыбал да байкалышы мүмкүн. Өзүндү бош кармоого, чыдамкайлык менен ооруунун денеден чыгып кетүүсүнө жол бер. Ар кандай ооруу дене аркылуу акырын жылып – жылып таркай баштайт. Суусасаң жылуу суу коюп, ууртап ичип тур. Жүрөк, кан тамыр ооруулары менен ооругандар этияттык менен, акырындык менен аз аздан жасоосу керек, шашуунун кереги жок. Себеби, ал ооруу бир күндө пайда болгон жок да, аны өзүң жакшы түшүнөсүң. Бул нерсени баштап алгандан кийин күнү-түнү энергиялар жыла баштайт. Ошон үчүн, бул китеп адабий китеп эмес деп эскертип жатам. Денедеге дың жерлер өздөштүрүлүп, муз-

дар эрий баштайт. Чыдап, улантуу керек. Ден соолукту бузуу оңой, калыптандыруу үчүн эскини денеден бошотуп коюп жиберүү керек. Эски энергия кетпесе, жаңысы кантип кирет? Эч ким эч кимге жооп бербейт, себеби өзүң бузгансың, өзүң аны оңдой аласың. Ал үчүн дененди ук. Оюндун тазалыгын сакта. Позитивдүү ойлон.

Булчундарды бошотуу, денени бош коюу, ар кандай оорулардан бошонууга чоң жардам берет.

Бүгүнкү күндө канчага чыксаң, оорууну да ошончо жыл бапестеп бактың, эми аны менен коштошуу да акырындык менен болуусу керек. Коркуунун ордуна, ойдун оң жагын алуу керек. Бул сөздөр ойду оңдоого жардам берүүчү сөздөр. Ошон үчүн китептеги сөздөрдөн пайдаланууга болот. Эми, ден соолугу чың денени, мүчөнү элестет. Өзүңдүн сезимиң менен бекемде. Менин ден соолугум чың! – деп, өзүңдү өзүң күндө, ден соолугуң чың болгондой сез.

Күнүгө аз аздан жасап олтуруп, денени бош кармоого, ар кандай ооруулардан бошонууга үйрөнөбүз. “Көңүлдүн борбору – ден соолукта болсун! Өзүңдүн ден соолукта баскан – турганынды сез!”. Бул деген нерсе “өзүң менен өзүң иштеп, өзүңдү өзүң сүйүүгө үйрөнүү” болуп эсептелет. Сүйүүнүн нуру-жашоонун нуру. Жашоону сүй, ырахаттанып, ар бир көз ирмемде кубанып жаша!

Ойдун оңолушу – бул ден соолуктун оңолушу! Жашоонун өсүп өнүү нугуна бурулушу. Жаңы жашоону «куруу» болуп эсептелет.

Эми, жаман ойду жакшы ойго алмаштырып ойлоп көрчү, дененде кандай өзгөрүү болот? Сезиминде сез! Өзгөрткөндө энергиянын агымы жогорулайт, сезим жакшыра баштайт. Азыр ошол айырманы сезиш үчүн көнүгүү жасайбыз. Ар бирин айтып, дене менен сезип көргүлө. Кайсынысы жакты ошол ойду, сезимди көбөйтүп, эстеп калуу менен ден соолукту чындоого болот. Бул аң сезимди чектеген жакын адамдардан, кошуналардан, элдин, мамлекеттин чектөөсүнө ишенеген ишенимдердин тоскоолдугу. Адам баласы ошол чектөөдөн чыга албай кыйналат. Бир убакта өзүң ошол нерсеге ишенип алгансың эми кайра өзүң ал ишенимден түшүнүү менен чыга аласың. Ишеним менен түшүнүү сенин жолунду тосуучу дагы ачуучу дагы. Туура түшүнсөн өзүңө өзүң өтө чоң жардам бересиң.

Жаман ойлордун программасы – өчтү
Жакшы ойлордун программасы ишке кирди

1

Акчам жок, акчалуу болуш мага буйрубаган! Элде акча, мамлекетте акча жок. Мамлекет кедей – программасы өчтү
Менде дайыма акча бар! Элде дайыма акча бар! Менин мамлекетим өтө бай! – программасы ишке кирди

2

Ар жерим ооруйт – программасы өчтү

Мен ден соолукта төрөлгөм, себеби өзүмдү деним сак сеземин! Себеби денемдин өзүн өзү калыптандырып кетээринен ишенемин! Аалам менен Жердин ортосундагы байланышым калыптанды!– программасы ишке кирди

3

Карызым көп – программасы өчтү

Керектүү убакта, керектүү өлчөмдө мага да ага да ыңгайлуу шартта оңой төлөп жатамын! Мен кантип өз убагында алганды жана бергенди билемин! -программалары ишке кирди

4

Чындык жок – программасы өчтү

Мен өзүмө өзүм чынчылмын. Чындык бар! Мен өзүмө өзүм чынчыл болууга уруксаат бердим! – программасы ишке кирди

5

Теңчилик, акыкатчылык жок– программасы өчтү

Теңчилик, акыйкатчылык бар. Менин дүйнөмдө теңчилик, акыйкатчылык орноду, тең салмактуулук өзүнүн калыбына келди! Аял-эркек тең укукта!-программасы ишке кирди

6

Мага жакшы жашоо буйрубаган– программасы өчтү

Мен жакшы жашоого өзүмө өзүм уруксаат бердим. Жакшы жашоонун ээсимин. Жашоомо ыраазымын! – программасы ишке кирди

7

Кудайдан корком – программасы өчтү

Кудай эч кимди жазалабайт, адамдын «намысы» өзүн өзү жазалайт. Себеби, коркунучу күчтүү. Менин коркунучум өз нормасына келди! Кудай мени сүйөт жана колдойт, себеби кудай менин денем аркылуу өзүн сездирет, себеби, ал энергия, нур, жылуулук – программасы ишке кирди

8

Өлгөндөн корком – программасы өчтү

Мен жашоону тандадым, өлүмдүн бар экендигин түшүнөм жана кабыл алдым. Менин жашагым келет. Мен азыр жашоону тандадым! Ыраазы болуп жашап жатамын! – программасы ишке кирди

9

Уурдап кетпесин -өчтү

Туулгандан жараткандын коргоосундамын. Менин дүйнөмдө уурулук жок, адамдар жетишкен жашоодо жашайт, себеби мен аларга ишенемин! -ишке кирди

10

Алым, күчүм жок -өчтү

Мен күчтүүмүн. Кудайдын күчү ичимде – ишке кирди

11

Жашоо кызыксыз – өчтү

Ар бир көз ирмемде жашоодон ырахат алып жашап жатам.

Бул жашоого укмуштарды жаратуу үчүн келгенмин -ишке кирди

12

Аялдар алдайт -өчтү

Аял заты жаратуучу, дүйнөгө сүйүү нурун таркатуучу.

Мен аялдарга ишенем, себеби, ал менин ден соолугум – ишке кирди

13

Эркектер алсыз, сөзүндө турбайт – өчтү

Эркектер эң күчтүү коргоочу, жашоого кам көрүүчү. Ай-

тканын өз убагында аткарат. Эркекке ишенүү, өзүмө өзүм ишенүүм -ишке кирди

14

Сүйүү жок – өчтү

Сүйүү– бул көзгө көрүнбөгөн нур, ал нур ар бир адамдын

өзүндө, ички дүйнөсүндө, денесинде. Сүйүү дайыма мени менен бирге! Сүйүктүүмүн, сүйкүмдүүмүн! Тирүүлүктүн

өзү сүйүү! Жүрөгүмдөн, көкүрөгүмдөн сүйүү, жарык нуру дайыма чачырап турат! – ишке кирди

15

Үй-бүлөм жок -өчтү

Ар бир адам денеси эң чоң үй, үй – бүлө, төрөлгөндөн түгөйлүү болуп жаралган. Мен өзүмө үй– бүлөлүү болууга уруксаат бердим! Сүйгөн жарымдын мага жолугуусуна уруксаат бердим -ишке кирди

16

Бай болгондон корком – программа өчтү

Туулгандан байлык менен бирге төрөлгөм. Байлык менин ичимде! Менин ички жана сырткы дүйнөм бай! Өзүмө бай болууга уруксаат бердим! Себеби ал энергиядан турат, менин руханий жана материалдык дүйнөмдүн энергиясы. Ал энергия ар бир адамда бар – программалары ишке кирди

17

Кембагалдык бешенемде жазылган – программасы өчтү

Мындан ары кембагалдык жашоону токтоттум! Себеби, адамды кембагал кылган “ишеним” экендигин түшүндүм. Кембагал болуунун программасын өчүрдүм. Ар кандай бай болбоо үчүн жасаган аракеттеримди, тоскоолдуктарымды ачык көрүп жатам. Мен өзүмө өзүм бай болуп жашоого уруксаат бердим. Ашыкча “көз артуумду” нормага келтир-

дим. Себеби өзүм каалаган нерселерди кантип өз убагында жасоону билемин. Жасап жатамын. Болгон байлыгыма кубанам, сүйүнөм. Мындан ары айкөл болууну чечтим! Байлыктын ачкычы ички дүйнөмдө. Ал ачылды! Мен кантип алганды жана бергенди билемин! – программасы ишке кирди

18

Мен бактысызмын – программасы өчтү

Мен бактылуумун. Төрөлгөндөн бактылуу болуп төрөлгөм! Өзүмө өзүм бактылуу болуп жашоого уруксаат бердим! Мен бакыттын ээсимин! – программалары ишке кирди

19

Кудай мени жазалайт – программасы өчтү

Эч ким эч кимди жазалабайт, ар бир адам өзүн өзү жазалайт, себеби, адамдык “намысы” ошентип иштейт. Мына ушул секундадан баштап менин “намысым” мени сактайт жана коргойт, себеби ойлогон оюмду жана сөзүмдү өз учурунда так айта аламын – программасы ишке кирди

20

Эл айтат, элден уялам, эл эмне дейт? – программасы өчтү

Эл ар бир адамдан куралат. Ар кимдин жашоого болгон көз карашы ар түрдүү. Мен ар бир адамдын укугун баалайм жана колдойм. Ар кимдин өзүнүн чындыгы бар. Мен өзүмдү кандай болсом ошондой кабыл алдым. Ошондук-

тан адамдардын сөзү менин тынччылыгымды бузууга акысы жок. Мен өзүм менен өзүм гармониядамын! Каалаганымды жасоого толук укугум бар. Менин эрким жана аң сезимим кол тийгис! – программалары ишке кирди

Мындан ары, жогорку тартипте ар бир сөз, сүйлөм менен ушинтип иштесеңер болот.

Ар бир сөздүн маанисин “аң сезим” менен “түшүнүп”, “ден соолукту” “сезим” менен “чындап” энергияндын кубаттуулугун жогору көтөр. Аны өзүңө өзүң түшүндүрүп бар.

Башкача айтканда ой жүгүртүүнү ондоо менен ар бир адам өз ден соолугун өзү чындай алат, жашоосунун сапатын жакшы жагына өзгөртө алат.

Суроо канчалык көп берилген сайын, мээнин иштеши активдештирилет, ой жүгүртүү тездейт, кан айлануу жакшырат. Бирок суроону позитивдүү берүүнү үйрөнүү зарыл. Китепти окугандан кийин адамдар бири – бириңер менен позитивдүү сүйлөшүүгө көбүрөөк маектешүүгө өтсөнөр, жакшы таасир берет. Себеби, жүрөк өйүгөн сырларды, ойлорду ичте кармагандын ордуна сыртка чыгарып, энергиянын айлануусун, кандын айлануусун жакшыртуу, жашоону узартып, турмуштун кызыгын көрүүгө жардам берет. Терс сезимдерди бирөөгө айтып ушакты көбөйтүүнүн ордуна эч ким жок жерде өзүңө – өзүң айтканың оң, себеби, бирөөнү ушактоо менен өзүңдүн ички дүйнөңдү башкаларга көрсөтөсүң. Андан көрө кагазга жазып өрттөп сал. Себеби,

уккан кулак аны, бирөөгө өткөрмөйүнчө, ал маалыматтан кутула албайт, ошон үчүн адамдар бирин-бири сөз кылууга, маалыматты бөлүшүүгө жөндөмдүү. Уккан сөздү эч качан сөзмө сөз сен айткандай жеткире албайт жана айтпа деп айткан сөзүң сенин айлана чөйрөнө белгилүү болот. Өзүңөр жөнүндө жаман сөздүн ордуна, жакшы нерселерди айткан оң. Себеби, баары бир адамдар тарабынан бурмаланып, ар кандай окуяга айланат, ал эми жакшысы сезиминди жакшыртат. Жаманы ден соолугунду бузат. Ал нерсеге көз каранды болбоо үчүн өзүңдүн жашооңо өзүң кожоюн бол, аны өзүң өзгөртүп баруу келечекке ишенимдүү жашоо түзөт.

Ичте “ашыкча сыр катуу”, бул ден соолуктун начарлашына алып келет. Себеби, ал нурлардын айлануусу, нур айланбай туруп калса, ичинде кыжаалатчылык пайда болот. Кан айлануу начарлайт. Ошндуктан сырынды ашыкча сактоонун ордуна кагаз бетине жазып өрттөп салуу адамга аябай чоң жардам берет. Сыр чечишкен адамың болсо андан да жакшы, эгерде сени позитивдүү нукка бура билген адам болсо. Жакшысы эч кимге айтпай эле өзүңө өзүң шыбырап айтып, жаныңды кыйнаган сырды, энергияңды дененден чыгарып сал. Сырды уккан адам сен жөнүндө кандай образ түзөт ал белгисиз, ошон үчүн проблеманы көбөйткүң келбесе бирөөгө айтпай эле койгон оң.

Сырдын ичте сакталышы боордун ооруусуна, кандын коюуланышына алып келет, ошндуктан сенден уккан нерсени баары бир бирөө менен бөлүшөт, себеби сыр – бул нур,

энергия толкуну экендигин түшүндүң. Ал эми энергиянын бир жерде кыймылсыз туруп калышы клеткалардын тез өлүшүнө шарт түзөт, жыйынтыгы ооруунун очогу пайда болот. Ошон үчүн сырдашкан адамга эч кимге айтпа деп аны кыйноонун кажети жок. Анын да ден соолугун ойлоо зарыл. Себеби, сен ал кыжаалатчылыгыңды бирөөгө өткөрүп койдун, эми ал сырды уккан адам кыйнала баштайт. Аял кишиге айткандан корккондор эркектерге айтат. Ал эми, эркек киши аны сөзүз эркек адам менен бөлүшөт, жыйынтыгы кайра эле аялдарга айтылып, алар аркылуу көркөмдөп көбөйтүлөт. Ошентип ушактын учугун улоо башталат. Демек, ушактын башчысы өзүң экендигиңди мойнуңа ал. Себеби, аны сен өзүң айтпасаң башкалар билмек эмес. Шамал болбосо, чөптүн башы кыймылдабайт деген макал бекеринен эмес. Ошон үчүн “ичиндеги сыр” менен кантип иштегенди өздөштүрүү зарыл.

Эмнени көп ойлоносун, сүйлөйсүң?

Кайсыл ой сага кандайча таасир берет? Байка?! Жокчулуктубу? Барчылыктыбы? Өзүмдү кандайча сезем? Жетишпестиктиби? Байлыктыбы? Өзүмдү кандайча сезем? Пайданыбы? Карыздыбы? Өзүмдү кандайча сезем? Согуштубу? Тынччылыктыбы? Өзүмдү кандайча сезем? Өч алуунубу? Ынтымакта жашоонубу? Өзүмдү кандайча сезем? Оорунубу? Ден соолуктубу? Өзүмдү кандайча сезем? Күрөшүүнүбү? Атаандашуунубу?

Бүгүнкү күндө кандай жашап жатам? Сезимиме дайыма

байкоо жүргүзөм.

Ойлогон оюм менен жашаган турмушум айкалышабы? Же оюм алдыга кетип, жашоом арттабы? Келечекти көп ойлономунбу? Өткөн жашоону көп ойлономунбу? Учур чакты, азыркы, бүгүнкү жашоодо жашай аламынбы же жашап жатамынбы? ж.б.у.с. көптөгөн суроолор. Жоопту ар ким өзү алат.

Ар бир ойлогон ойдун сапаты – бүгүнкү жашоонун мөмөсү.

Учур чакта жашоо деген эмне? Өткөн жашоого кандайча түшүнөсүң? Келечек жашоого кандайча түшүнөсүң?

Ар бир адам жер бетине жашоого келгенден кийин өзүнүн максатын, тилегин, оюн, сөзүн, ачык, так, даана айттып аны өз убагында аткара билүүсү керек.

Адам баласы ар бир секунда сайын өзүн бактылуу сезип, жашоодон ырахат алып жашоо үчүн эмне керек?

Мен эмнени каалаймын? – деген суроого ачык, даана, так жооп берүүнү үйрөнүү. Ден соолукта, сапаттуу жашоо үчүн албетте, ойдун тазалыгы, жан дүйнөнүн тынчтыгы керек.

Жашоодон “сага эмне керек?” – экендигин сөзсүз бил. Башкача айтканда заказынды Алла Талаага кантип айтууну билген жакшы.

– “Мен ар бир секунда сайын өзүмдүн ден соолугумдун чың болушун ниет кылам».

– “Денем чыйрак, деним сак, ыкчам кыймылдап, акыл–эсим, жүрөгүм биргеликте ой жүгүртүп, каалаган нерсемди

жасоону ниет кылам”.

– “Оюм менен жүрөгүм биргеликте ойлонот”, каалаган ниетиме, тилегиме жетүү үчүн:

– учур чакта каалоом бирөө, максатым бирөө кана болуш керек.

М: “Мен ден соолукта болууну ниет кылам, каалайм” же

“Мага чын ден соолук керек?” же

“Азыр ушул секундадан баштап мен өзүмдү чың ден соолукта сезип жатам!”

Үч варианттын бирин кана алып иштейбиз. Себеби, азыр, ушул учур чакта бир кана заказ Ааламга жөнөтүлөт. Каалашыңча ар бирин өзүнчө айтып көрсөң болот.

–

[А] *Мен өзүмө өзүм ден соолукта болууга уруксаат бедим! Мен ден соолуктун толкуну дамын!*

Ден соолуктун коду.

Анда эмесе, биринчиден: “Мен азыр, ушул секундадан баштап өзүмдү чың ден соолукта сезип жатам!”

”Азыр, мен ден соолуктун толкунуна уландым!” Эми, дем алып, дем чыгарам 5– 7 жолу – оюм менен ойлоном, ушул ойду, үнүмдү чыгарып айтам же шыбырап сүйлөнөм, кагазга жазып окуйм, ушул сүйлөмдү, көз алдыма кыялым менен өзүмдү ден соолукта экендигимди элестетем, сезимим менен денемди ден соолукта сезем, Анан унутам дагы ошол максатыма жетүү үчүн керектүү нерселерди жасайм (б.а. тезирээк ишке ашуу үчүн каалоо ниетти кое берүү керек,) денедеги орууну ыраазы болуп, коюп жиберип, бош калган орунга “Азыр ден соолук менен биргемин!” – деген ойду, сезимди киргизем.

Организмдин гармонияда, бир калыпта иштеши үчүн төмөнкү сөздөрдүн “кодун” айтабыз:

“Мага ден соолук!” – Ден соолукка “кошулгун!” – “Өзгөргүн!” – “Жеткир!” – “Жөнөкөйлөт!” – “Биргебиз!” – “Чыныгы!” – “Жашар – Жаңылан!” – “Ден соолукта бол!” – “Сүйөмүн!” – “Мээр төгөм!” – “Нурду бир калыпта кабыл алам – чачыратам!” – “Мен тең салмактуулуктамын!” – “Кечир!” – “Кечиремин!” “Ыракмат!” – “Ыраазымын!”

Же болбосо, бул сөздөр дененин “өзүн – өзү” калыптан-

дыруусуна жардам берет. Ар бир адам денеси өзү түзгөн программа менен иштейт.

Экинчиден: Сууга айтып,

– менин ден соолугум чың,

– мен бактылуумун! – деп ичип,

– мен ар дайым ден соолуктамын! – деп денең менен сезген жакшы.

Бул сөздөр дене үчүн өтө маанилүү. Баардык жерде негизги орунду “СЕЗИМ””СҮЙҮҮ” нуру ээлейт!

Суу менен, денени бузган маалыматтар, өзүнүн деңгээлинде ар бир клеткага, ички органдарга чейин жетип тазаланат. Суу денени тазалайт, агартат, дарылык касиети өтө чоң жана дагы эң чоң маалымат сактоочу күч.

Ошондой эле, жеген ичкен тамактын баары маалыматты сактайт.

Ошондуктан, тамак ичип жатканда эмнени сүйлөп, өзүңдү кандай сезип тамагыңды жеп жатасың? Көңүл бөл!

Телевизорду тиктеп отуруп, тамак ичсең кандай информацияны кабыл алып, эмнени денеңе сиңирдиң, кандай маалыматтын энергиясын денеңе тараттың? Эмнени көрүп жатасың өлтүргөндүбү, ыйлагандыбы же, кубангандыбы?

Кандай сезим менен жедиң? Териге, ички органдарга ошонун баары сиңет.Өзүңдү байкасаң, нервдериң кандай акыбалда болот? Булчуңдарың өзүн кандай сизди? Аш казанга тамак менен кошулуп кандай маалыматтар түштү? Ичеги-лердин иштеши кандай болду? Акыбалың кандай болуп кал-

ды?

Эми ошол терс көрүнүштөр, ден соолукту бузуучу маалыматтар сага керекпи?

Аны жабыркаткан ким? Эми, мындан ары аларды көрбөй эле башка каналга бурсамчы?– деген суроолорду өзүнө өзүн берип көр.

Мен өзүмдү күнүмдүк жашоомдо айлана чөйрөдөгү адамдардын жашоосуна карап, албетте, биринчи иретте өзүмдүн тагдырыма, ден соолугума, бүгүнкү күндөгү акыбалыма анализ жасап, баамдап келе жатам. Ар бир адам өз тагдырын өзү бешенесине жазаарына ишендим. Ал процесс ар бир көз ирмемде жүрүп тураарына көзүм жетти.

Өзүмдүн ден соолугумду өзүм бузуп, турмушумда ар кандай тоскоолдуктарды түзүп келгендигиме күн өткөн сайын ар кандай далилдер менен таксыктап, “аң сезим менен түшүнүп” келе жатам. Түшүнүп эле койбостон, ал адаттан арылуу керектигин өзүнө өзү түшүндүр. Ал үчүн кайрадан ар бир адам өзүн өзү тарбиялоосу зарыл.

“Аң сезим менен түшүнүү – бул анализдеп, акылды өлчөп калчап, логика менен интуицияны тең иштетүү б.а. жашоо менен байланыштырып түшүнүү”. Ар бир клетканын, органдын, дененин, бүткүл тулку боюдун өзүнчө “аң сезими” бар. Баардык нерсе “жандуу”.

Физикалык дененин, тулку боюдун аң сезимин – аң сезим (сознание, сознательный ум) логикалык, рационалдык акыл, мүмкүнчүлүгү чектелген акыл, мээнин сол жарым шары-

нын иштеши”, деп түшүнүп, ал эми “ички дүйнөнүн аң сезимин, жан дүйнөнүн аң сезимин (подсознание, бессознательный ум) – чыгармачыл акыл, иррационалдык акыл, мүмкүнчүлүгү чектелбеген чексиз акыл, мээнин оң жарым шарынын иштеши” экендигин түшүндүм.

Экөөбүнүн биргеликте бир деңгээлде иштеши жашоонун жеңил жолун ачып, азыркы, бүгүнкү жашоону, учур чактагы жашоону алып келет. Бирок, эки мээ “тең салмактуулукта” иштеген адамда “сыйкырдуу” жаратуулар болот, алар материалдык дүйнөдө адамдар тарабынан “гений, өтө талантуу, кудай, пайгамбарлар” катары кабыл алынат. Тилекке каршы андай адамдар чанда кездешет. Ал эми, мүмкүнчүлүк ар бир адамда бар. Ошон үчүн ар ким өзүн өзү түшүнүп, өзүн өзү угуп иштеткенди үйрөнүүсү, керек, өз мүмкүнчүлүгүн пайдалануусу, ичиндеги чыныгы жөндөмдүүлүгүн эстеп, ачуусу керек.

Өзүндү өзүң түшүнүү аркылуу, сырдуу күчтөрүнө ишенесин, ден соолукта болууга өзүңө өзүң уруксаат бересин.

—

[А] Мен, Сен, Ал, Биз, Дүйнө, Аалам, Кудай барбыз! Биз азыр ушул жердебиз!

Эмнеге “Мен”, “Сен”, “Ал”, “Биз”, “Дүйнө”, “Аалам”, “Кудай” деген сөздөр көп колдонулат?

Ар бир адам дене түзүлүшү көп кырдуу, көп тармактуу жана ар кандай көзгө көрүнгөн жана көрүнбөгөн дүйнөлөр менен тыгыз байланышта. Медициналык көз караштан сырткары, эзотериканын тили менен айтканда, адам дене түзүлүшү негизинен жети денеден турат, орустардын “Матрешка” куурчагы сыяктуу көзгө көрүнбөгөн энергиядан турган денелер бири-бирине кийгизилип турат. Ал нерсени көпчүлүк адам түшүнө элек. Ошондой эле ошол денелерди бири-бирине байланыштырып, адамды кыймылга келтирип, жылуулук берип, жандандырып, жашатып жаткан көзгө көрүнбөгөн нур жипчелер, нур каналдар, энергетикалык нур айландыруучу борборлор бар экендиги тууралуу көп маалыматтар бар. Мен дагы көпчүлүк катары бул нерсени түшүнүү үчүн издендим. Ал денелердин бар экендигине ишенип, физикалык дене башка денелер аркылуу тыгыз байланышта экендигин түшүнгөндөн кийин кана, мындай маалыматтын ар бир адам үчүн керектигин түшүндүм. Жана аны көпчүлүктүн түшүнүп алуусун ниет кылдым. Себеби, ден соолукта болуу үчүн бул маалымат адамдар үчүн керектигине ынан-

дым. Ошон үчүн китеп аркылуу түшүндүрүү зарылдыгын колго алдым. Албетте, бул нерсени менден эч ким суранган жок, бирок билген маалымат менен бөлүшүүнү туура деп таптым. Кээ бир адамдар, китеп жазуу – бул сенин “миссияң” деп да айткандарды уктум. Жыйынтыгында, миссияны(предназначение) ар бир адам өзү түзөөрүнө ишендим. Ал сенин мурдатадан жасап келе жаткан турмуштук тажрыйбаң экендиги анык. Бул нерсе маалымат талаанда болбосо, мындай нерсенин бар экендигине ишенмек эмесмин. Түшүнгөндөн кийин жаным жай алып, жазууну менин чыгармачылыкта иштөөм деген ишеним менен анан жазууну баштагам. Бул жөн эле “атак даңк” үчүн же “акча табуунун негизги булагы эмес” экендигин бара-бара түшүнө баштадым. Чындыгында өтө чөң жоопкерчилик. Мен аны түшүндүм. Билген, көргөн нерсемди дагы ооз жабып отура берүүнүн кажети жок экендигин түшүндүм. Себеби, билим – ал энергия, менин физикалык денем, ден соолугум менен байланышкан. Аны алып, берип сарптабасаң ден соолуктан ажыраарымды түшүндүм. Ал эми ден соолукта болуу үчүн ал энергия менен иштеш керек. Чыгармачылык энергиясын иштете билүү керек. Ошентип, жазуунун мен үчүн зарылдыгын мойнума алдым.

Эми, денде жылуулук болбосо, же ашыкча болсо, адам денесинде эмне болоорун түшүндүңөр. Энергетикалык денелерди бири– бирине байланыштырып нур өткөрүп турган ар биринин өзүнүн энергетикалык борборлору бар. Ал

жөнүндө бул китепте кыскача түшүнүктөр жазылды.

Мектеп программасында математика, физика, геометрия илимдеринде ар кандай фигуралар жөнүндө адамдарга билим берилет. Мына ошол, биз күнүмдүк жашоодо угуп, көрүп, пайдаланып жүргөн фигуралар дагы адам баласынын дене түзүлүш системасындагы бар нерселер. Аны биз ачык көрбөгөн үчүн ишенбейбиз. Туурабы? Ал жөнүндө кеңири маалымат алгыңар келсе “Сакралдык геометрия” илими аркылуу түшүнүк алсаңар болот.

Мен китепте кеңири пайдаланган “Мен”, “Сен”, “Ал”, “Биз”, “Дүйнө”, “Кудай” деген сөздөр адамдын ден соолугу, денеси менен түз байланышта болгон денени активдүү ишке киргизүүчү сөздөр. “Кудай” деген сөздү эң жогорку алкактагы “Жаратуучу – нур”– деп түшүнсөңөр да болот. Ушул сөздөр аркылуу чачылып кеткен денелер бири– бирине биригип, топтолот, бири– биринен ажырап же бир жагына кыйшайып калган көзгө көрүнбөгөн дүйнөдөгү денелер өз калыбына келет, б.а. ортодогу боштук жабылат, рак ооруларын пайда кылган тешиктер, жылчыкчалар жабылат. Ар кандай геометриялык фигуралар калыбына келип, денедги пирамидалар өз нугуна келет. Кванттык дүйнө менен байланыш калыптанып, денедги тартылуу, түртүлүү күчтөрү өз нугуна түшөт, денедге бир “Бүтүндүк” пайда болот. Ойдун ритими калыптанат, же чар жайыт, баш аламандык жоголот. Бузуглан түштөр оңолуп, уйку өз нугуна түшөт, астралдык дүйнө калыптана баштайт. Бул деген адамдын “чын

ден соолук каналына” уланышы деп эсептеймин.

Ар бир адамдын бүтүндүгү – бул дүйнөнүн бүтүндүгү. Адам тынч! Дүйнө тынч! Аалам тынч! Кудай тынч!

Албетте, медицина физикалык денени жакшы өздөштүргөн, бирок бул маалыматтардан дагы терең түшүнүп, илимдерди бири– бири менен байланыштырып, башка илимдерди дагы чогуу пайдаланса ден соолукту калыптандыруу процесси өтө эффективдүү болмок. Оорулууну дарылоодон мурун анын сезимине, ойлогон оюна, сүйлөгөн сөзүнө көңүл бөлүп угуу менен анын ооруусунун кайдан келип жаткандыгын түшүнсө болот. Бул нерсени адам түшүнгүсү келеби же келбейби аны ар ким өзү чечет. Бирок ишенбеген адам дагы китептеги сөздөр аркылуу өзүн бириктирип алса болооруна көзүм жетти. Көздүн милдети карап окуп коюу, ал эми дене өз милдетин аткарууга киришет, себеби ар бир дендеги бар нерсе жандуу, анын өзүнүн аң сезими бар. Качан, кайсыл убакта, кайсыл сезимин активдештирилип кетет аны айтуу кыйын. Ошондуктан өзүңө өзүң жардам бер.

Албетте, ден соолукта болуу ар бир адамдын өзүнөн. Өзүн өзү карап, сактап, коргой албаган адам, башка бирөөлөрдүн кароосуна зар болот. Эми, мен бул китеп аркылуу адамдарга эч кандай формуласыз, түшүнүксүз илимий сөздөрдү пайдаланбай эле “эң жөнөкөй” кыргыздын жатык тили менен жазып өзүмдүн түшүнүгүм менен түшүндүрүүнү чечтим. Себеби, өзүм дагы илимпоз эмесмин.

Ар бир жогорудагы айтылган сөз бул денелерди бири–

бири менен бириктирүүчү, бир бүтүндүккө алып келип, ден соолукка алып келүүчү сөздөр. Мен аны кээ бир адамдар аркылуу тажрыйбалап көрдүм. Ден соолугу жакшырып, өздөрүнүн бекем, чыйрак болгонун, денеси аркылуу сезгенин айтышат. Жүрөгүмдөгү кыжаалатчылык кетти, көкүрөгүмдөгү уйгу– туйгу болгон, жанымды жер тарттырган, эмне кылаарымды билбей жаткан сезим кетти. Көкүрөгүмдөгү тескери айланып, кыжырымды келтирген нерсе токтоду деген адамдарттааныштар арасында көп болуп жатат. Көбүнчөсү, “Жок нерсем табылгандай болуп, көкүрөгүм толуп, денем жумшап калды, өзүмчө эле сүйүнүп жатам”, – деп таң калышат. Ыйлабай калдым, баскан утрганым жеңил болуп, баш аламандык токтоду, урушпай калдым, уйкум тынч болуп жакшы уктап калдым – деген сөздөрдү угам.

Тажрыйбалардын биринде бир аял киши, “Мен эми, сүйгөнүмдү издебей калдым!” – деп өз сезимин билдирди. Эмне үчүн? Себеби, ал кудай нуруна, сүйүү нуруна болгон байланышын денеси аркылуу калыптандырды, бирөөгө болгон муктаждыгы жоголду, жалгыз калам деген коркунучу кетти. Ал бүтүн адам болуп калды, баардык дүйнөлөр менен байланышы калыптанды, ошон үчүн өзүн “Менин баардык нерсем бардай болуп калдым!” – деп сезет. Руханий дүйнөсү нурга толуп, өзүн гармонияда сезет. Жан дүйнөсүндө тынччылык орнойт. Ички дүйнөсү бүтүн адам, сырткы дүйнөдө өзүн бейкапар сезет. “Аалам гүлүстан!” – дегендей.

Денедө баардык нурлар өз нугунда өтүп турса эч кандай

ооруу денедө токтобойт, себеби, денеге керектүү витаминдер, аминокислоталар, минералдар табийгаттан, жараткандын нурлары(энергиялар) аркылуу өз нугунда денеге келип сиңип, иштетилип кайрадан денеден сыртка чыгып кетет, денени тынымсыз нурлар менен тамактандырып турат. Ал эми энергия жетпеген адам канча тамак жесе да тойбойт. Ички дүйнөсү ачка адам ач көз болот. Канчалык дүйнөсү көп болсо да аздай сезилет. Өзүнө эмне жетпей жатканын түшүнө албай кыйналат. Пейили ач болгондуктан, адам сук боло баштайт. “Пейилинден көр” деген дагы бекеринен эмес.

Ошон үчүн руханий жактан илим алуу, керектүү сөздөрдү пайдалануу ден соолукка пайда, себеби денени тең салмактуулукта кармап, баланстап турат. Ошон үчүн кээ бир адамды “Бул сары суу ичип деле семирет” – деп коюшат.

Эми, аны ар бир адам өзүнүн кабыл алуусуна жараша түшүнөт, пайдаланат. Баардык нерсени убакыт көрсөтөт, убакыт дарылайт. Өз денесине, өз сезимине ишенген адамда сөзсүз ийгилик болот. Өзүнө өзүң ишенбесең сага ким ишенмек эле, ошон үчүн өзүнө бек бол, бекем бол! Өзүнө өзүң бий бол, хан бол, пир бол! Өз денең өзүң кожоюн бол! Ошондо кана ишенимдүүлүк бекемделип, омурткаң, белиң бекем болот, материалдык акыбалың, адамдар менен болгон мамилең өз нугуна келет.

–

[А] *Менин жашагым келет! Мен өзүмө өзүм жашоого*

уруксаат бердим! Мен жашап жатамын!

Бул жашоого эмне үчүн келдиң?

Адегенде, кээ бир адамдар ойлогондой эле, мен дагы терс ойлордун агымында болуп, күнөөлүү адамды издеп, колумдан келишинче жемелеп, өзүмдү кошо күнөөлөп жашап келдим.

Ким изденсе ал адам сөзсүз изденгенин табат. Бул чындык. Албетте, мен өзүмдүн акыбалымдын начарлашын изилдедим. Аны кайрадан ондоонун жолдорун таап, ден соолугумду, жашоомду, жакшыртууну ниет кылдым.

“Жакшы тилек, жарым ырыс” дегендей күндөн күнгө түшүнбөгөн суроолоруна жооп табылып, чечилбеген маселелерим чечилип келе жатат. Суроо берсең сөзсүз жообу ар кандай шартта, ар кандай жолдор менен келет.

Эми, менин өзүмө болгон, адамдарга болгон ишенимим күндөн күнгө бекемделүүдө. Себеби, мен ар бир адам менен мамиле түзүү менен, айлана чөйрөдөгү мени курчаган адамдарды көрүп, кандай адамдар менен мамиле түзүп жаткандыгымды жана келечек жашоомо кандай “үрөн” сээп жаткандыгымды “аң сезимим менен түшүнгөндөн» кийин кана жаңыча жашоого өткүм келди. “Өзүмдү кайрадан тарбиялоону тилеп, өзүм менен өзүм иштөөнү баштадым”. Ар бир адам “өз баласын” тарбиялоодон мурда, “өзүн – өзү» тарбиялоо керек экендигин түшүндүм. Себеби, “тарбия” деген нерсе ар бир адамдын туулгандан канында, генинде, ин-

стинкинде бар нерсе. Аны болгону эстөө кана керектигин түшүндүм.

Адамдын бул дүйнөгө кеглендеги милдети: жөн кана жашоодон тарбия алуу, жер бетинде жашоону үйрөнүү, “жаратууну үйрөнүү” экендигин түшүндүм.

Ал деген нерсе :

– “аң сезим” менен түшүнүү, “өзүңдү өзүң сырттан көрө билүү”, “өзүңдүн кетирген кемчилигинди айлана чөйрөдөгү адамдар чагылдырып көрсөтүп жатканын түшүнүү”, жанындагы ар бир адам – “сен, ички дүйнөңдө учур чактагы өзүң» экендигинди түшүнүү” “ошол кемчиликтин үстүндө иштөө”,

– мамиленди оңдоо, бирөөгө айтылган сөз өзүңө өзүң айтып жаткан сөз экендиги түшүнүү, “өзүңдүн терс оюңду тазалап”, позитивге буруу

– “пейилиңди кенен коюп”, айкөлдүккө үйрөнүү, “сөздөрдү өз ордунда айта билүү”, маанисин түшүнүп сүйлөө, “өзүңдү – өзүң урушуп, жемелөөнү токтотуу”.

– өзүңдү өзүң урушуу менен өз дүйнөңдү бузуп жаткандыгыңды түшүн, өзүңдү кандай болсоң ошондой кабыл алууну үйрөнүү.

“Эмнени кааларыңды ачык, так “ойлоно”, “айта билүү”, “сезе билүү” Мисалы : – “Мен ушул минута, ушул секундадан баштап өзүңдү өзүң урушканды, жемелегенди токтоттум”.

“Урушуу, жемелөө, күнөөлөө, күнөөлүү болуу” – деген

сөздөрдү өз нормасында өз нугунда качан, кимдер арасында, кантип пайдаланууну так, даана, өз өлчөмүндө билемин.

“Өзүмдү кандай болсом, ошондой кабыл алдым” “Менин жашагым келет”. “Мен сапаттуу жашоону тандадым”.

“Мен кубанып, сүйүнүч менен жашап жатам”. “Мен өз дүйнөмдө бир кана өзүм “негизги адам” экендигимди түшүнөм жана өз алдынча, “эркин адам” экендигимди кабыл алдым”.

“Менин эрким жана аң сезимим кол тийгис!” “Мени эч ким сөз кылууга, айыптап, каралоого акысы жок, ар бир адам өзүнчө чоң Аалам бөлүкчөсү!” – экендигин түшүндүм.

Ар бир адам жашоонун жыргалын көрүүгө татыктуу. Аны бузган адамда илимдин, билимдин, маалыматтын жана жашоодон алган тажрыйбасынын керектүү деңгээлде жетишпегендиги экени анык. Ошондуктан, бактылуу болгун келсе төмөнкүдөй ойлордон пайдалансаң болот: “Мен Ааламда бар баардык жакшы жашоонун ээси болгум келет”. “Мен ушул секундадан баштап бактылуу болууну чечтим!” “Мен бактылуу болууга татыктуумун”.

“Мен өзүмө өзүм бактылуу болууга уруксат бердим”

“Мен өзүмдүн бактымды кабыл алдым” “Мен бактылуу жашап жатам!” “Мен бактылуу жашап жатканыма ыраазымын!”

“Мен ар дайым, өмүр бою бакыттын толкунундамын!”

ж.б.у.с. ойлорду ойлоп, сөз менен айтып, тилек, ниет кылуу жакшы жардам берет. Ачкыч сөздөргө көңүл бөлүп, ма-

анисин түшүнүп айт.

—

[А] *Менин оюм таза, сезимим тунук, сөздөрүм так, көңүлүм шат! Таза ойлор ден соолуктун булагы!*

Ой кандайча иштейт?

Ой – бул нур. Ар бир адам – басып жүргөн жаны бар «антенна» сыяктуу. Укканга күлкүлүү, бирок ой менен ар кандай толкунга уланып турабыз.

Кандай ойлонсоң ошол ойдун толкунуна уланасың, телевизор, радио, телефон каналдардын толкунунда маалымат берген сыяктуу. Бирок, ойдун кубаттуулугу атомдук бомбадан да күчтүү экендигин далилдеген материалдар көп. Интернет аркылуу каалаган суроонду берип, ар кандай жоопту ала аласың. Эмнеге ишенсең ошол нерсе сен үчүн туура.

Ойдун нуру, энергиясы укмуштай көп тармакта. Негизинен оң ойдун тармагы, терс ойдун тармагы дагы өзүнчө чоң дүйнө. Ал эми, өзүнчө талдап келгенде адамда кандай мүнөз болсо ошонун бары өз алдынча “нур тармак”. Ал эми, кубаттуулугу боюнча ойдун оң тармагы эки эсе күчтүү жана ден соолукту чыңдайт.

Адам баласы бир эле убакта бир канчалаган нурларга уланат. Уюлдук байланыш сыяктуу көзгө көрүнбөгөн миллиондогон, миллиарддаган нур жипчлерден турат. Канча сан болсо ошончо байланыш бар деп ойлоймун. Бул менин пики-

рим, а сен өзүң ойлонуп көр.

“Учур чакта” кандай ойду ойлонуп жатсаң ошол “ойдун толкунундасың!”. Аны башкаруу сенин колунда. Ал эми, ал толкундарды күчүнө киргизип, кубаттантып жаткан ар бир адам энергиясы, ойлогон ою, сүйлөгөн сөзү.

“Адам баласы – жаратуучу!”. Адам ою мейкиндикте кичинекей нур, ой менен чогулуп отуруп, океандай чоң толкунду ишке киргизет, б.а. жашоодо ГЭСтер электр тармагына ток берип жаткан сыяктуу.

Ойдун ылдамдыгы ар бир адамдын ой жүгүртүүсүнө жараша, денең канчалык денгээлде таза, ден соолукта же кир, оорулуу акыбалында болсо, ошого жараша ойлорун, жашоон болот. Ошого жараша аткарылуунун, ишке ашуунун убактысы, ылдамдыгы аныкталат.

Адам оң ойдун толкунундабы же терс ойдун толкунундабы? Же экөөбүн тең кармаган тең салмактуулуктабы? Мисалы, күн чыкканда эле, “күн нуру жерге тарадыбы?”, – ой дагы ошол сыяктуу, өтө тез ылдамдыкта тарайт. Вмрус сыяктуу иштейт.

Адам канчалык бир ойлогон ойду тынымсыз көз алдына элестетип, өзүнүн күчүн, энергиясын, ден соолугу менен ошол ойдун түптөлүшүнө өз салымын кошуп, сөз менен айтып, сезими менен сезип, күндөн күнгө кайталай берсе, ошол ой “тыгыздалып”, “жышталып” отуруп тез “формага” кирип, “образы” түзүлүп, анан бүгүнкү жашоого “буюм, тагдыр, турмуш” болуп келет. Чындыгында ал процесс күнү-

гө жүрөт, негизинен адамдар өзүн өзү талкалап жок кылуунун аракетинде. Аны мойнуна алгысы келбейт. Себеби, өзүнүнө өзү душмандык кылып жатканын түшүнгүсү келбей, күнөөлүүнү издейт. Бул чындык. Мен аны түшүндүм. Эми, өзүмдү өзүм жеңип, адамдык касиетимди кайрадан кайтарып алуу керектигине көзүм жетти.

Ал эми ойдун кубаттулугу канчалык күчтүү болсо, ал форма Ааламдагы ошол толкунга уланат да өзүнө миндеген, миллиондогон көп күч кубат менен денеге кайтып келип ойду күчөтөт, энергиянды өзүнө тартып, материалдык дүйнөгө келе баштайт.

Кандай ойлонсоң, ошол “ойдун башаты” сенин кана “жан дүйнөндө” б.а. “ичинде”, “дененде” нурдун башаты жайгашкан. Ошон үчүн дайыма тартылуу күчүнүн негизинде “окшош нерселерди өзүнө тартат”. Ал эми ишке аша баштаганда “мына мен айтпадым беле”, “айтканым келди”, – деп сүйүнөбүз же “ошондой болот болуш керек”, “ушундай болуп калбаса эле болду” деп күткөн нерсени алгандан кийин күйүнөбүз. Учурунда ал нерсени түзбөй койсо болооруна маны бермек түгүл, кымындай да өзүнө пайда келтирүү керектигин ойлонбой автоматтык түрдү жаса бересиң, себеби. Сенин генинде “өзүңдү бузуп, өлтүрүүчү” программа бар. Ошон үчүн көпчүлүк адамдар жаман нерсени угат, көрөт, коркунучу менен кубаттайт, анан бул дүйнөгө пайда кылып, бири– бири жалооруп тиктеп, жакшы адам болуп бири-бирине жардам бере башташат. Эми, ошондой ой келе баштаган-

да эле андан баш тартуу керектигин өз учурунда ойлонгон болсо албетте, мындай көрүнүштөр токтомок. Баардык нерсе ойдон бшталат, ой энергиядан турат. Аны күчкө киргизген ар бир адам баласы. Акылы менен иштеп, жүрөгүн уга албаган адамдар. Акыл материалдык дүйнөдө жашайт, иштейт. Жүрөк жан дүйнө менен байланышкан ал акылман, жана кандай жол менен барса жашоо кандай болоорун алдын ала билет жана көрөт. Ошон үчүн сени азыр ким башкарып жаткандыгын түшүн.

Бүгүнкү күндөгү турмуш ар бир адам өзү түзгөн ой дүйнөнүн ишке ашышы. “Аң сезимде, жан дүйнөндө” эмне болсо ошол кана ишке ашат.

Көзүң эмнени көрсө, ошол нерсени мээң иштеп чыгып жашооңо тартуулайт. Ой жүгүртүүң, ички дүйнөң, сезимиң кандай акыбалда болсо ошондой шартты өзүң түздүң, өзүң кана жашайсың.

Эми ар бириң өзүң ойлонуп көр, өзүңдүн тагдырыңды өзүң талда. Үй бүлөңдү кара, иштеген ишкананды, тууган уругунду, айылыңды, шаарыңды, мамлекетиңди кара. Кандай адамдар сени курчап, кандай жашоодо жашайсың? Ага сенин айлана чөйрөң күбө.

Бул, ар бир адам өзү түзгөн дүйнө. Сен өзүңдү кандай “сезсең” дал ошол дүйнөдө, үй бүлөдө, мамлекетте жашап, иштейсиң.

Ким кайсыл ойдун толкунунда? Эмнеге күчүңдү кетирип, эмнени күчтөнтүп жатасың? Ден соолугунду байка? Денең-

дин кайсыл жери жабыр тартып, оорууга чалдыкты? Оюңдун күчүн өзүң байка? Жашаган үй бүлөндүн денгээлинде элеби же мамлекетинден ашып бүт дүйнөгө кетип жатабы? Оюңдун сапаты кандай? Кандай сөздөрдү көп пайдаланасың? Өзүңдү кандай сезесиң? Мындан ары көнүмүш адат керекби же...? Өзүң чеч!

Жакшылап ойлон – бул сенин ден соолугуң, тагдырың. Сенден тараган урпактарыңдын ден соолугу, тагдыры. Бул деген жашаган айылдын, шаардын, мамлекеттин, бүткүл Аалам тагдыры.

Эмне үчүн? Себеби, ал сенин жашоого болгон көз карашың, өзүңдүн жан дүйнөңдөгү акыбалың.

Баардык нерсе – “ар бир адамдын өзүнөн” башталат.

Ой – бул “Бумеранг– чамгарак”. “Ойдун автору ким ?” Жообун, албетте ошол адам, биринчи “өзү” кана алат.

Бирок, кимди ойлонсо ошол адамга кошо “зыян” же “пайда” кылат. Себеби, ойлогон адам менен ойлонгон адамдын ортосунда заматта “энергетикалык көзгө көрүнбөгөн нур жипчелери” пайда болуп, заматта “байланыш түзүлөт”. Мактаган болсо кулагы кызып, сөз кылган адамда сүйүнүч пайда болот. Аны кээ бир сезимтал адамдар кимдер, эмне жөнүндө сөз кылып жаткандыгын сезе алат, көз алдына элес болуп келет. Ал эми “ушак кылып, жалаа жапкан болсо”, анда ал адамда ык тутуу, тамак буулуу, жүрөк сыгылуу, кээде катуу ооруп калууга чейин барат жана денесине ал негативдүү көрүнүш кадан зыян алып келгендигин сезиминде се-

зип, түш аркылуу көрөт. Катуу ушактагандан кээ бир адам температура болуп ооруп калышы да мүмкүн. Ал жөнүндө ушактын кызуусуна кирип кеткен адамдар ойлоп да коюшпайт. Аары чаккан сыяктуу сөз менен атака кое беришет, “аа эми баланчанын кулагы кызып жатат го” деп, күлүшүп, оюн катары түшүнөт. Чындыгында ар бир адам “улуу адам”, аны эч ким сөз кылууга, ушак менен соттоого акысы жок. Ар кимдин турмуштук жолу ар түрдүү, ар кандай шартта турмуштан тарбия алат. Жана бирөөнү бирөө ушактоого акысы жок. Бирөөнү ушактоо менен өз тагдырыңа өзүң балта чабаарыңды унутпа.

Уюлдук телефондор кандайча иштейт? Адам энергиясы дагы дал ошондой иштейт. Бирок энергия сөз түрүндө үн чыгарбай “сезим” менен иштейт. Кээ бир сезими күчтүү адамдар кана башына келген, кулагына угулган “шуулдаган үндү” угушу мүмкүн. Бир күндө адамга 14 000 000 дон ашык ар кандай ойлор келип кетип турат деп окумуштуулар изилдешкен. Аны териштирип кабыл алуу же албоосу адамдын өзүнүн турмуштук тажрыйбасына жараша. Өтө аз өлчөмдөгү адамдар кана ойлорун териштирип филтирлей алат. Мен, мына ушуга окшогон жашоодо анчалык маани берилбей, бирок адам дене түзүлүшүн бузуп, адамдарды оорууга, бактысыздыкка чалдыктырган нерселер жөнүндө сөз козгоп, анын түдөн соолукка, тагдырга кантип таасир бере тургандыгы жөнүнө сөз баштап жатам.

Аны түшүнүү үчүн көпөгөн илимдин тармактары керек,

медицина, биоэнергетикалык “билим”, кванттык физика билими, ааламдагы энергия толкундарын түшүнүү, адам дене түзлүшүн түшүнүү, химия, физика, биология, зоология, астраномия, математика, геометрия, медицина ж.б.у.с. илимдер, кыскасы ар тараптан билим алуу жардам берет.

Мен өзүмдүн түшүнгүм боюнча, алган билимдеримдин негизинде өзүмчө жыйынтыкка келдим. Албетте, мен жазып жаткан нерселерге таксытоочу өтө көп китептер, фильмдер, илимий, медициналык далилдөөлөр бар.

Кимге кызык болсо, теренирээк түшүнүү үчүн дүйнөдөн кабар берчу, кыскача же терең түшүнүк берчү “интернет” маалыматтары бар.

Эми бүгүнкү күндө элимде болуп жаткан турмуштан бир үзүндү алып талдап көрөлү. Турмушта анча маани берилбегени менен көпчүлүк адамдын тагдырына өтө таасир этүүчү биринчи, “негизги” себептердин бири болушу мүмкүн.

Жашоо көп кырдуу, аны ар тараптан изилдөөгө болот.

Мен азыр, төмөндө келтирген мисалдардан кийин кээ бир адамдар кандайча далилиң бар – деп сурашы мүмкүн. Мына ушундай суроо пайда болгондо өзүңдөн, тууган уругуңдун же тааныштарыңдын тагдырына көңүл буруп көр. Мурда күмөнсүрөө менен карасаң, эми коркпой эле сурай аласың. Аны ар бир адамдын бүгүнкү күндөгү келбети, мүнөзү кандай, кайсыл жери ооруйт көрүнүп турат. Ушундай тартипте, эч кимге айтпай кыйналып жүргөн адамдарды түшүнүп алууга болот деп ойлойм. Себеби, кээ бир адам түнт, эч ким-

ге сырын айткысы келбей оорууга чалдыгат. Андай адамга суроо берип отуруп, ичиндеги кыйнаган түйшүгүнөн кутултууга болот. Мына ушинтип өзүңө өзүң далилдөөнү турмуштук өзүңдүн тажрыйбаң менен кана табасың, себеби, ар бир нерсеге адамдын “акылы” далил сурайт. Эми, өзүңдүн тажрыйбаң сага түбөлүктүү билим болуп кызмат кылат.

Ал эми “акылдуу адам” өзүңүн кемчилигин көргүсү келбей актанат, күнөөлүүнү издейт б.а бирөөнүн кемчилигин көрүү “акыл” үчүн абдан оңой. Ошон үчүн өзүңдүн акылыңды ишендирүү үчүн өзүңдү өзүң изилдөөдөн, түшүнүүдөн баштоо зарыл. Төмөндөгү жазуулар коркутуу үчүн эмес, жашоонун процессин “түшүнүү” үчүн жана ар бир адамдын өз тагдырын өзү кантип түзүп жаткандыгын көрө билүүсүнө жардам берет. Жүрөгүнүн түпкүрүнөн түшүнгөн адам, бул суроого жоопту өз башынан өткөрүп же айлана чөйрөсүнүн ачык даана көрө баштаганда кана “далилди” ишенимдүү бекемдей алат. Адам тагдыры ар бир адам, өзү тарабынан түзүлөөрүн түшүнөт. Бешенеге жазганды көрөм, деген түшүнүктү терең түшүнө баштайт. Ошентип, “Өзүңдүн жасаганың өзүңө муш” жана “Акылдуу болуу оңой – акылман болуу эмгекти, турмуштук тажрыйбаны талап кылаарына” көңүл бөлө баштайсың.

—

[А] *Жаман ойдон бактысыз жашоо курулат. Дене оорууга чалыгат, көйгөй көбөйөт.*

Терс агымдагы ойлордун таасири.

Эмесе, “терс ойдогу” адамдардын жашоосунан бир көрүнүш. Бул жердеги мисалдар үстүртөн, анализделип жазылды жана акыры кандай турмушка алып келиши мүмкүн экендигин “эске” алуу үчүн кана берилди. “Сөзсүз ушундай болот экен”, деп коркуунун кереги жок. Жакпаган нерсени өзү каалагандай жакка өзгөртүүгө ар бир адамдын акысы бар.

Ар бир адам жаратылышынан “жакшы” адам. Аны “жаман” кылган анын “жасаган иши”, “ойлогон ою”, “сүйлөгөн сөзү”, “сезими” “учур чакта “ өзүн өзү тең салмактуулукта кармай албагандыгы. Жашоонун закондорун түшүнбөстүгү, адамдар менен болгон мамиледе өзүн “төмөн же жогору” сезиши.

Мисалы: Жумушта жүргөн жаш апа эмчектеги баласын чоң энесине таштап кеткен. Баласы эсине түшкөндү эле, балам ооруп калбаса экен, энем убагында тамак бергенди унутуп калбаса эле, – деп ойлойт.

Эми ошол ойдун кандайча иштешин жөнүндө, жашоонун бир тармагын мисалга алып анализдеп көрөлү.

БАЛАГА : Апа менен баланын ортосунда заматта энергетикалык байланыш пайда болду. Апа баланы өзүнүн “күмөнсрөөсү” менен наристени – “күмөнсүрөөнүн, кору-

нучтун толкунуна улады”,

– экинчиден балам ооруп калбаса экен дегени, баланын денесин алсыратты, иммунитетин начарлатып тез-тез шамалдоосуна алып келиши мүмкүн. Албетте, омуртка аркылуу өтүүчү токту кубаттуулугу өзгөрдү,

– эненин боору ачыганы, жаш баланын Аалам менен байланышын начарлатты, өсүүсүнө тоскоолдук кылганы. Келечекте бала ишенчээк, таарынчаак, тартынчаак, мүнөзү жумшак, жалтанчаак, өз оюн ачык айта албаган бала болушуна шарт түзүлдү.

ЧОҢ ЭНЕ: энергетикалык канал аркылуу, баланы унутууга шарт түзүзлүп, чоң энеге күмөнсүрөөнүн толкуну уланды.

– “Унутуп калбаса экен” дегенде сөзсүз унутуп калат, себеби, ал ой “учур чак” менен “энем баланы унутуп калат” деген маалымат Ааламга жөнөтүлдү. Натыйжада кемпир унутат, кемпирдин холестеринин көбөйтүп, канын коюлантат.

Кандын коюлушу – унутчаактыкка алып келет. Боордун иштеши начарлайт. Демек, чоң эненин денеси жыйрылып, кан басымынын көтрөлүшүнө абал түзүлдү. Ичинен бушайман болуп, кыжалатчылыгы көбөйдү. Келиним келсе эмне дейт? – деп өзүнчө уйгу– туйгу боло баштайт. Денедеги токту агымынын нормасы бузулду. Ички ток өткөргүч каналдарда, нервдерде майда кыл тамырлар кысылып, алардын жарылуусуна кырдаал түзүлдү. Булчундары жыйрылып, жүрөгү сыгыла баштады.

“Жоон тамыр, кыл тамырлардын баары ток өткөргүч – нур каналдары”.

Ички дүйнөдө кыжаалатчылык, коопсуздук сөзсүз кан басымын жогорулатып, кемпирди оорууга дуушар кылышы мүмкүн. Натыйжада кемпир баланы өз убагында тамактандырууну унутат. Эстегенден кийин өзүн өзү жемелөөгө өтөт.

Өзүн – өзү урушуу бул, өзүн өзү сүйө албагандыгы, “сүйүүнүн” жетпегени, ал деген, келечекте, «анемия» кан аздык оорусуна шарт түзүүсү, небере чеберелеринин бактысыздыгы б.а. ажырашуу, ар кандай ооруулар, баласыздык, алкаголик, наркоман, кыстекте балдардын төрөлүшүнө себепкер болушу мүмкүн.

Кемпир тынчызданып, келиним, уулум келсе урушат деп, коркконунан бели бошоп, алдан күчтөн тая баштайт. Омурткасындагы негизги ток өткөргүчтөр кысылып, денеси шалдырап, алсыраганга өтөт. Натыйжада, “жашоонун энергиясы” алсызданды. Бел омурткасынын бошондошу, денеге керектүү ток өткөрүүнү начарлатып, материалдык жактан жабыркоого, финансылык кризиске жол ачат.

Ал эми, урпактары “акча жок”, деп бечара турмушту башынан өткөрүүгө шарт түзүлөт. Ал болсо тукум куучулук касиетке ээ б.а. маалымат талаасы аркылуу бири– бирине өтүүсү мүмкүн.

Ушундай жашоо керекпи? Келиндер? Апалар, энелер силергечи?

Эми, өзүңөрдү “күнөөлөөнү токтотуп”, сабырдуулук ме-

нен аягына чейин окуганга ниет кыл. Бул жөн кана мисал, ”түшүнүү менен кабыл алсаңар мындай көрүнүштөр, силерден алыстайт.

Эгерде “коркунуч” денеден көтөрүлүп, жүрөктө уйгу – туйгу сезим башталса. Бир азга китеп окууну токтотуп, өзүңө өзүң команда бер. Албетте, мындай маалыматты мурда укпаган адамда тынчсыздануу башталат. Силерден сураныч, бул жерде жазылгандарды өтө жүрөккө жакын кабыл албай “түшүнүү” үчүн кана окуп койгула. Ар бир нерсенин өзүнүн убакты сааты болот. Мына ошол мезгилге келгенде, мындан да башкача кабыл алып, “жашоомду кандайча жеңилдетсем болот экен?” – деп издене баштайсыңар.

—

Жаңы ойлордун агымы ден соолукту кантип чыңдайт?

Эми кайрадан денеге көңүл буруп өзүнө өзүң: Тынчтан! Тынчтан! Тынчтан! Мен адашууга , кемчилик кетируүүгө акылуумун! Бул менин турмуштук тажрыйбам. Мен өзүмдү өзүм кечирдим! Баардыгына ыраазымын! Тынчтан! Тынчтан! Тынчтан!. Булчуңдарым жазыл. Денем бош бол!. Бир азга эс алуу керек. Бул – энергия. “Коркунуч” – бул ой менен келген энергия.

Денени бош койгондо энергия (коркунуч) денеде токтобостон акырын сыртка чыгып кетет. Бул ар бир адам үчүн турмуштук тажрыйба! Болгону маалыматты кабыл алып өз убагында кое берүүнү үйрөнүү сөзсүз керек.

Мындан ары кандай сезим келсе ошол сезим менен өз убагында иштеп койсо ар бир адам үчүн “өзү менен өзү иштөө жеңил жана оңой боло баштайт. Ар бир адамдын “жаны” өзү түзгөн туткундан өзүн бошотууга аракет жасайт.

Демек, бул китепти окуп жаткан адамдын “жаны – боштондукту каалаган жан” ошон үчүн жашоонун “тартылуу күчү” менен тартылып ушул саптарды окуп таанышууда. Ал үчүн, өзүнө өзүң ыраазы бол. Сен изденген, өнүгүүнүн жолундагы адамсың.

Ар бир адам бул жашоого турмуштан тарбия сабак алуу

үчүн келет. Жашоону үйрөнүп, өзүндө болгон нерсени эстетип, аны пайдаланып, өркүндөтүү үчүн келет. Ошон үчүн өзүнө өзүн жаңылышууга, турмуштан ар кандай тарбия алууга уруксаат бер! “Жаңылбас жаак, мүдүрүлбөс туяк болбойт” дегендей, жаңылышуу менен, өүбүзгө болгон ишенимди бекемдейбиз, жашоодон тарбия алып такшалабыз.

Эми, кайрадан жогорудагы мисалдагы апанын сезимин түшүнөлү.

АПА: баланын апасы “ кыжалатчылыктын толкунунун”, энергиясына уланды, “күмөнсүрөөсү” күчөдү, жүрөгүндө бейкутсуздук пайда болду, кыжыры келе баштады. Кан басымы жогорулады. Жаман ойлор келген сайын жүрөгү кысыла баштады. Эмчегинде сезгенүү пайда болду. Жатынын кан тамырлары кысылып, эмчектин каналдарына зырп – зырп этип сигнал берип, сүтү ачуу болуп, ууга айлана баштады. Баланын эмчек эмбөөсүнө алгачкы шарт түзүлдү. Ал деген баланын иммунитетин начарлатып, ден соолугун , айрыкча эске тутуусун начарлатты.

Жатынына ар кандай ооруулардын пайда болушуна шарт түзүлдү жана ар кандай ооруулардын пайда болушуна, үрөн себилди. Өзүнө болгон “ишенимдин жоктугу” омуртканын начарлашына алып келет. Ал деген, үй-бүлөнүн туруксуздугуна б.а. бузулушуна алып келиши мүмкүн.

Эне менен кыздын ортосундагы мамиленин бузулушу – бул аялдык касиетин кармана албаганы б. а. өзүн-өзү сүйбөгөндүгү. Кайын эне менен келиндин касташы – бул “ар

бир аялдын өзүн өзү кабыл албоосу», “өзүнүн көлөкөсү менен өзүнүн урушуусу, өзү менен өзүнүн атаандашуусу”. Ар бир адам сенин ички дүйнөңдү сыртыңдан күзгү сыяктуу көрсөткөн, өзүңдүн кандай адам экендигиңди чагылдырган адам. Ошентип, кимдин дүйнөсүндө сен кандай адамсың өзүңдү ачык көрө баштайсың. Албетте, сен жөнүндөгү ой пикири жаман адамдын алдында өзүңдү жаман сезип, кыйнала баштагандан кийин ал адамдан алыстоого туура келет. Аны интуиция менен сезесиң.

Аял менен аялдын же эркек менен эркектин бири – бири менен келишпестиги денесинин бир капталынын б.а. дененин жарым бөлүгүнүн жакбыркашы болуп эсептелет. Сырткы дүйнөдө эки аял бири– бири менен касташса, урушса, ички дүйнөдө ар бир аял өз денесин өзү экиге бөлөт. Өзү менен өзү урушуп, дененин “оң тарабы” менен “ сол тарабынын” бири – бири менен энергетикалык байланышы начарлап, белден өйдө жагы менен төмөн жагы бири – бирине болгон байланышы начарлап буту колдун оорушу, жатындын, белдин оорушу күчөйт. Бири-бирине болгон тирелишүү күчөйт. Ошон үчүн эки аял бир үйдө жаңжал салууга жөндөмдүү.

Жамбаштагы нур каналдарынын иштеши начарлап, жашы кырктан өткөндөн кийин кээ бир адам, айрыкча өзүн караганды билбеген адамдар “аксап” белине колун таянып, илен – салаң, араң, буту менен чарпып, аксап басат же, “карылык келди”, же “нервден ооруп калдым” деген шылтоо ме-

нен көзүнүн жашын көлдөтүп “параличти сыйлап” төшөктөн турбай жатууга аргасыз болот.

Ар бир эне, аял заты өзүң танда. Бул көрүнүш учурунда билинбегени менен ушундай болуп калышы да мүмкүн. Эми бир аз да болсо түшүнүктүү болду го дейм. Ар кимге ден соолук “өзүнө” кана керек. Ошон үчүн “учур чакта” жашап, ойду тандаганды үйрөнүү зарыл. Ал эми ой, сезимге уланып денеге келген энергиянын сапаты ошого жараша болот, албетте андан ден соолук келип чыгат.

Кыймыл аракет, эергия, ой,сөз, сезим, тамак аш, мамиле, таза аба, жыйынтыгы келип баардыгы – ден соолукту түзөт.

Ар тараптуу мамиленин бузулушу – бул, бир эле үй бүлөдөгү аялдардын көрүнүшү эмес, бул деген бүткүл аял – эркек ортосундагы мамиленин бузулушу, эне менен баланын мамилесинин бузулушу, дүйнө, Аалам менен дененин байланышынын бузулушу, дененин экиге бөлүнүшү.

Маалымат бир эле адамдын денеси аркылуу бүткүл дүйнөгө тарайт, себеби, адам денеси нур толкундары аркылуу өзүнөн акыбалын дүйнөгө чачыратат.

Кимге “ден соолук керек болсо”, ойлонуп көргүлө.

Жазылган сөздөрдүн мааниси “өтө терең”, кайра – кайра окуп чыгууну сунуш этем. Себеби, улам кайталап окуганда капустанын кабатын сыйрыган сыяктуу, башка окуянын сыры ачылат, аны түшүнүү менен сен өзүңдү өзүң түзгөн тоскоолдуктардан бошотосуң. Коркунучтарың, жалган ишенимдериң кетет. Ал деген нерсе булчундарды бошотуп, ден

соолукта болууга шарт түзөт. Канчалык булчундар жазылган сайын, кан айлануу жакшырат, кан айлануу жакшырса, нур айлануу калыбына келет, клеткалардын жаңыланышы тездейт.

Мына ушундай тартипте түшүндүрүү жүргүзүлө бермекчи. Эми, мындан ары ден соолуктун башаты кайдан келип жаткандыгына көңүл бөлүп түшүнүүгө аракеттенсеңер.

“Ан сезим” менен түшүнүү деген сөздү кандайча түшүнсө болот?

Ал деген адам канчалык көп окуган сайын ар кандай окуялар эске түшүп, өзүндүн кетирген кемчилигинди өзүн көрүп, эми кандай кылып жашасам деген жыйынтык келип чыгат, б.а. ушул күнгө чейин аткарылбай келген нерсени, өзүндүн кана “оюндун энергиясын” өзүң каалаган нукка буруу менен чечилип кетээрине шарт түзөт. Бир сөздү, экинчи сөз менен алмаштырып ойлоо, сүйлөө тосулган жолдун ачылышына себепкер болот. Же болбосо баардыгына макул болуп, “эмне болсо ошол болсун” деген нейтралдуу “чечим” – энергиянын тосулган тосмосун ачат да жол суу жуугандай эле агылып келип, жуулуп сыртка чыгып кетет.

Бул нерсе ар бир эле адам турмушунда болуп келе жатат. Болгону бул, “жашоонун техникасы” кантип иштээри жөнүндө көңүл бурган эмесбиз. Ошондуктан, ар бир болуп жаткан окуя, ар бир адамдын өзүнүн турмушундагы жасаган ишкердиги, мүмкүнчүлүгү, чыгармачылыгы, тажрыйбасы.

Мына, жогорудагыдай кичинекей турмуштан алган “бир

үзүм” көрүнүштүн таасири тагдырдын, ден соолуктун бузулушуна кандай таасирин тийгизип жатат. Ал эми буга окшогон көрүнүш ар бир секундада, саат сайын сансыз эле болуп жатпайбы. Ал көрүнүштү, жашоону өзгөртсө болобу? Болот!

Азыр кичинекей бир көнүгүү жасайлы:

Ар кандай жаман ой келе баштаганда, дем алып, дем чыгар бир канча жолу. 7 жолудан ашык. Андан кийин башты көтөрүп адамдарды, жаратылышты, асманды жана башкаларды кара. Ой, көңүл башка жакка бурулду. Башты жерге салып, жер карай берген адамдан эч убакта жаман ой кетпейт. Бекеринен “жер караган адамдан түнүл” деген сөз айтылган эмес. Себеби, жерди караганда мээнин нур айлануу алкагы төмөнкү алкакта болуп, жаман ойлордун агымы көбөйөт. Ошон үчүн жашоонун шандуу болуусун кааласаң, элди, жерди көрүп, бактылуу жашагың келсе, башыңды өйдө көтөр, көкүрөктү сүйүнүчкө толтур. Акылман адамдар айткандай “Көктү карап алдыга умтул”. Көңүлдү алаксытып, жок дегенде бирөөлөр менен сүйлөш, каалаган жумушунду жасап алаксы. “Каалаганың эмне”, ошону тап, да көңүлүңдү сени сүйүнтө турган, кубандырган нерсеге бур. Күчүңдү, ден соолугуңду, энергияңды ошол тарапка бур.

Эскертүү: Каалоо башкаларга зыяны тийбей турган болсун. Каалоону өзүңө кана каала. Себеби, өзүң жөнөткөн нерсенин ээси өзүңсүн жана жыйынтыгын өзүң кана аласың.

Ал эми өтүп кеткен нерсени болсо сезим менен кайра ой-

лонуп, жаман сезимди жакшы жагына буруп алса боло турган жолдор бар. Баардык болгон окуяны, көңүлүнө жакпаса “ой” менен кайра артка кайтып “сезимдин жакшырышына” чейин, ой менен ойлоп, төмөнкү сөздөргө окшогон ойлорду ойлоп, өзүң каалагандай кайрадан окуяны элестетип оңдоп койсо болот. Себеби, өткөн жашоо, элес жашоо, кинонун кадры сыяктуу сакталып калат. Аны карйрадан өзүңө жаккандай кылып сезим менен сезип өзгөртүп койсо, кийинки жашоого, ден соолукка зыянын тийгизбейт. Жаман ойлогондо кыйналган сезим жакшыра баштайт.

Убакыт бир линияда, бир багытта өткөн чак, учур чак, келер чак баардыгы азыр, ушул жерде. Сезим өзгөрдү, кыжаалатчылык кетти, ден соолук чындалды, жашоо өзгөрдү жакшы жагына өттү. Болгону, “тазалануу”, “кайрадан жартуу”, “программаны өзгөртүү” ар бир адамдын иш аракетине, чеберчилигине, түшүнүгүнө жараша жүрөт.

Азыр жогоруда келтирилген терс мүнөздөгү мисалды, он жагына буруп түшүнүп көрөлү. Эми, “апа” кандайча ойлосо болмок?

Мисалы, апанын жаңы ою:

Менин баламдын дени сак. Күчтүү. Тамакты өз убагында жейт. Чоң энеси өз убагында тамагын берип эшикке алып чыгып таза абада сейилдетет. Кайненемдин ден соолугу чың, эске тутуусу жакшы. Мен ага ишенем, себеби, менден жакшы карайт. Кечинде жолдошум экөөбүздү жумуштан барганда күлүп жайнап тосуп алышат. Биздин үй – бүлө бакты-

луу! Мен аларды сүйөм! Мен кандай бактылуумун! Жашоом мен калагандай болуп жатат! – деп ойлосо, өзүн кандай сезет?

Ушул ойду “сезим” менен иштеп көргүлөчү. Күнүмдүк жашоодо болуп жаткан ар кандай шартты өзүнөр жакшы сезимге келгендей кылып кайрадан сезим менен иштеп көрүп кана тажрыйба топтойсуңар. Тажрыйба жылдар менен бекемделет, өмүр өтүп, келечекке тагдыр түзүлөт. Аны дайыма жасап, керектүү жерде керектүүсүн жагымдуу кылып пайдалан.

БАЛА: Бала жөнүндө жакшы ойлогон убакта балага көзгө көрүнбөгөн нур толкуну аркылуу эненин “сүйүү , мээр төгүүсү заматта жетип, аны бала сезими менен сезип, денеси чыйралып, өзүн жакшы сезип, чоң энесине мени көтөр деп эки колун созуп умтулат”.

Апанын таза ою баланын сезимине жылуулуку тартуулап, бала өзүн апасы жанында тургандай сезди. Ал эми "апанын – нур денеси» заматта баланын жанында болуп сүйүү нурун чачыратып турат. Ар бир адам физикалык денеден сырткары бир канча денеден турат. (Ал денелер жөнүндө китептин “дене түзүлүш жөнүндө” деген темасынан баштап түшүнүк ала баштайсыңар)

Эми бала чыйралып, денеси бекемделди.

Апа– баласына ишеничтин күчүн жөнөттү, ою менен баласына төмөндөгүдөй сөздөрдү айтты:” Менин балам дени сак. Күчтүү! Тамакты жеп, азыр чоң энеси менен эшикке

чыгып келип таза абадан дем алып, таттуу уйкуда жатат” – деп ойлосо. Апа баланын тамак жешине шарт түзөт. Таза энергия балага күч берип, аппетитин ачып тамак жегиси келип, чоң энеси берген тамакты тамшанып жеп, эшиккте чоң энеси менен сейилдеп жүрүп мемиреп уйкуга кетет.

Эми, баланын “омурткасы бекемделип”, көңүлү ачылды, эркин чоңоюшуна шарт түзүлдү. Денесине кирүүчү ток өткөргүч нур каналдары аркылуу тиешелүү нурлар баланын денесине эркин кирип, баланын денесин күч кубат менен заряддайт, денеси мээр, сүйүү нуру менен тамактана баштады. Наристеде коркунучтун нуру токтоп, мемиреген тынчтык, бейкутчулук нуру кан тамырлар аркылуу бүткүл денесине тарай баштады.

Апанын таза ойлору баланын келечегинде өз алдынча, бактылуу жашоосуна шарт түздү. Баланын дене түзүлүшү өзү жаш болсо да “жаратуу касиетине ээ”. Ар бир наристе төрөлгөндөн 12 жашка чейин өз тагдырын өзү түзөт. Ошондуктан, ар бир ата – эне балам бактылуу, ден соолукта болсун десен, наристелер жаш кезинде дайыма чогуу жашап, өзүнөр багып чонойтуп, балдардын өсүп өнүгүшүнө, келечегине шарт түзгүлө. Ажырашып кетпей, үй бүлөнү сактап жашоо ар бир баланын келечегине чоң салым кошуу болуп эсептелет. Наристелер, психологиялык жактан ден соолукта болуусу үчүн балдардын алдында урушуп, талашууну көрсөтпөгөнгө аракет кылуу керек. Аларды ашыкча башкарууну, токтотуп, баланын каалаганын өзү жасап үйрөнүүсүнө

шарт түзүп берүү чоң жардам болот. Эмгек кылууга үйрөтүү баланын келечекте өз турмушун өзү алып кетүүсүнө үрөн себүү болуп эсептелет. Ошон үчүн эмгектенүүгө үйрөткүлө. Себеби, азыркы жашоодон тажрыйба топтоосу керек, жеңил жана оңой керектүү нерсени өзү жасоону үйрөнүүсү зарыл.

Ал эми кыздардын, аялдардын “баланы өзүм үчүн төрөйм” деген ою эн чоң кемчилик экендигин психология боюнча, адам тагдыры кандайча жаралаары жөнүндө түшүнүк алгандан кийин, андай жашоо жаш балага канчалаган “нервдик стрессти” алып келип, баланын “депрессия” менен оорушуна, “жан дүйнөсүнө кыжаалатчылык алып келип, “тагдырына” кандай таасирин тийгизээрин түшүндүм. Албетте, андай тагдырды ар бир аял өз башынан өткөргөндөн кийин өзү кана түшүнөт жана убакыт өткөн сайын өзүнүн кетирген кемчилигин өзү көрүп, талдап көрөөр.

ЧОҢ ЭНЕ: Чоң эне келинин оюн сезип, мээр төгүүсүн кабыл алып, жүрөгүндө сүйүнүч менен денесине күч кубат алды. Менин неберем бар, аны өз убагында тамак берип, ойнотушум керек деген “энелик инстинкти” ойгонду. Чоң эненин денеси чыйралды. Кан басымы нормага келди. Дене активдүү иштөөгө киришти.

Омурткасы аркылуу жашоонун нуру агыла баштады. Бели бекемделди. Эне кайратына кирди. Мээр төгүп баланы кароого кызыгуусу пайда болду. Жаңы жер тартып алсыраганы токтоп, ордунан туруп небереси жаткан жерге барып, бала-

ны колуна алды. Небереге жакшы сөздөрүн айтып эркелете баштады. Баланы тамактандырды, коляскасына салып алып эшикке чыгып таза абада сейилдөөгө кетти. Кемпир өзүнүн “сезимин” өзгөртүү менен өзүнүн жашоосун, өмүрүн узартууга шарт түздү, өзүнүн урпактарына күч кубат берип, узак, бактылуу жашоого чыйыр салды.

Келинине ыраазылык билдирди. Бактылуу болуусун ниет кылды. Өзүнүн урпактарына сезими сенен “мураска – мен бактылуу – энемин!” – деген “маалымат” калтырды. Информациялык (маалымат), энергетикалык талаасында, эне менен баланын отросундагы мамиле чындалып урпактарынын ден соолугу чың болуп, бактылуу жашашына шарт түзүлдү. Ал тагдыр китебине өзгөртүлүп жазылды. Эми, финансылык байлык, материалдык байлык, урпактардын бай, бакубат жашоосуна өбөлгө түзүлдү. Ал деген денедеге чың ден соолук, бактылуу, жетишкен жашоодо жашоо.

Бир эненин ден соолугу, бактысы – бүткүл дүйнөдөгү энелердин ден соолугу, бактылуулугу, Жер Эненин бактылуулугу, Ааламдын бактылуулугу.

Бир адамдан бүт Ааламга “сезим” менен нур аркылуу маалымат таркайт, ошентип дүйнө түзүлөт, турмуш курулат, тагдыр жаралат.

АПА: Баланын апасы өзүнү оюн жашоонун оң нугуна буруу менен “өзү” күчкө толду, ишеними күчөдү.

Иштеп жаткан жумушуна кызыгуусу артты. Денесинде кан айлануу нормага келип, активдүү иштөөгө киришти.

Мүчө башы чыйралып, омурткасы көтөрүлүп басканы нормага келип калыптанды. Дем алуусу калыптанды. Жүрөгү тынчтанды, коопсуздануусу токтоду. Коркунучу кетип, мээнин кан айлануусу калыптана баштады. Мээсинин иштеши активдештирилип, эске тутуусу калыптанды. Желкесинин уюганы тарады. Көзүнүн көрүүсү жакшырды. Колу жумуш жасоого шамдагай болду. Денеси чыйралып, ишеними көчөдү.

Эмчектеги сүтүнүн ачуусу кетип, зырылдап ооруганы токтоду. Жатынынын ооруганы басылды.

Денесинин сол тарабы күч кубатына кирди. Мээсинин оң жарым тарабы активдүү иштей баштады. Өзүн – дененин сол тараптан паралич болуу ооруусунан сактады. Эми, чоң энеге, аял затына ишенүүсү өзүнүн денесинин сол тарабына ишенүүсү. Бул, деген баардык аял затына, үй бүлөсүнө, тууган уругуна, айылына, мамлекетине ишенүүсү. Алла Талаага ишенүүсү.

Баласына ишенүүсү денесинин оң тарабына ишенүүсү, ал деген өзүнүн денесинин оң тарабынын, денедеги эркек энергиясынын айлануусунун нормага келүүсү. Кан басымынын өз нугунда иштеши. Боорунун тазаланып, өтүн, бөйрөктүн жакшы иштешине шарт түзүшү. Эки бөйрөктүн бир нугта иштөөсүнө күч кубат берүү. Эркек адамзаты менен мамлиленип калыптануусу.

Көрдүнөрбү бир “ойдон” – канча тагдыр өзгөрөт, турмуш курулат, ден соолук чындалат, келечек жашоо курулат.

Ал эми ой башка нерселер менен да өтө тыгыз байланышта. Өзүнө, ата-энеңе, бир туугандарыңа, жолдошуңа, айлана чөйрөңө болгон мээримдүү мамилең – бул өзүңдү өзүңсыйлоо, баалоо, ден соолукта болуу деген сөз. Ошентип, жашоодогу баардык нерсе бири-бири менен өтө тыгыз байланышта.

—

Мураска эмне калат?

Материалдык байлык – бул көзүң көрүп, кулагың угуп, колуң менен кармап пайдаланган дүйнөнө, буюм, акча, мал-мүлк ж.б.у.с. Андай адамдардын жашоосу көзгө урунуштуу, ошондуктан бай же кембагал экендигин аныктоо анчалык кыйынчылыкка турбайт. Материалдык байлык “акыл” менен ишкердик менен ишке ашыруу, жасоо менен куралат.

Руханий байлык – бул жан дүйнөнүн, ден соолуктун, бакыттын, байлыктын казынасы. Колго кармалбайт, көзгө көрүнбөй энергиянын кубаттуулугу менен белгилене турган дүйнө. Руханий байлык сезим менен ой аркылуу түзүлгөн образдардын дүйнөсүнөн жаралат. Руханий байлыгы бай адамды пейили ток экен, көзгө жагымдуу, нурлуу экен, жүзү жарык татынакай адам экен же келбеттүү экен – бул адамга ишенсе болот деп түшүнүшөт.

Ата – энелер урпактарыңарга эмне калтыраарыңарды ойлонгула.

Мураска бул жашоодо “материалдык байлыктан” сырткары, “түбөлүктүү укумдан тукумга өтүүчү – ден соолук, жан дүйнөнүн байлыгы, бейкутчулук, жашоонун, кең пейилдүүлүктүн, барчылыктын, токчулуктун, кубанычтын, ыраазычылыктын, сүйүүнүн нуру” берилээрин эсиңерге сактасаңар. Бул албетте адам мүнөзү менен байланышат.

Ар бир басып өткөн секунда– бул Ааламда “жандуу” б.а. жашайт. Образдардын дүйнөсүндө бир эле убакта жашап келет. Канчалык көп ойлонсоң, ошончолук күчүнө кирип – бүгүнкү күндөгү жашооң, эртеңкиге калтырган мурасың болуп келет. Ошентип, жашоону куруп уланта беребиз.

Ал эми чыныгы жашоо – сенин оюң менен, сөзүң менен, жасаган ишиң менен азыр, учур чакта кайсыл жерде болсоң – ошол сенин чыныгы, учур чактагы жашооң. Бүгүнкү жашооң – кечээги жашоондун бактылуулугу, этреңки жашоондун бактылуулугу. Үч дүйнө бир эле убакта сени менен ар дайым, мына азыр, ар бир көз ирмемде бирге жашайт.

Түбөлүктүү мураска кала турган нерсе бул, – ар бир адамдын өзүн өзү түзүүсү, сезими менен жашап, ден соолукта бакубат, руханий жактан бай жашоосу келечетеги урпактарына – чың ден соолуктун, материалдык байлыктын нурун берет.

Мураска калтыруу – бул ар бир адамдын өзүнүн келечегине, урпактарына маалымат калтыруу, кан, ген аркылуу өткөн жашоодон турмуштук тажрыйба, ден соолук, образ, элес калтыруу, кубанычтуу сезим калтыруу, нур толкундардын сапаттуулугун, күчтүүлүгүн, жогорку жаратуунун алкагы менен байланышын калтыруу болуп эсептелет. Илгертеден бекеринен “бул адамдын ата-теги” кандай экен– деп сураштырбаган. Түпкүлүгү түптүү адам, бүгүн бул жашоодо кедей үй-бүлөдө төрөлсө, эртеңки күнү бай болуп жашоосуна ишенет, аны ишке ашырып жашай алат. Ошон үчүн ан-

дай адамдар табышмактуу жана айлана чөйрөдөгүлөр үчүн шектүү. Көпчүлүктүн көңүлү ал адамга өзүнчө эле бурула берет. Алдын ала ой жүгүртө билген адамдар болсо “ушундан бир нерсе чыгат” деп коюшат. Көпчүлүк адамдардын тили менен айтканда бул “таланттуу” деп түшүнөт.

Ал нерсе сезим менен берилип “дененин маалымат талаасында” жазылып, ген аркылуу канга, тагдырга берилет. Ошондуктан, “мээр төгүп, сүйүү, ден соолукту, руханий байлыкты тартуулоо” урпактарга эң сонун “мурас” болуп калаарына шек жок. Себеби, ички дүйнөсү бай адам өзүнө өзү ишенген, эрки күчтүү адам болот. Ал сөөктөрү бекем, ден соолукка бай адам. Ден соолукту чындоонун жолдору бүгүнкү күндө өтө көп. Азыр, мындан ары “ден соолукта” болуш үчүн кандай аракеттерди, кам көрүүлөрдү жасап жатасың, өзүңдүн өзүнө болгон мамилеңе көңүл бөл. Ким изденсе ал каалаганын сөсүз табаары анык.

Негизгиси, ар бир адам “өзүн өзү тыңшап, түшүнүп, өзүн өзү сүйүү – эң сонун жол” экендигин түшүнгөндөр, китепти окубай эле өз жашоонорду уланта берсеңер болот. Себеби, силер билген нарселерди эле майдалап түшүндүрүп жазам. Аны акылың менен түшүнөсүң, бирок кантип жасабай коюууну билсең анда сага жол ачык.

Ал эми, жеткиликтүү түшүнүк ала албагандар үчүн, жазууну улантамын. Ойлорун караштырууну сунуш этем, сезим менен иштеп көнүгүү жасап денесин керексиз маалыматтардан бошотуусуна көмөктөшсөм деген ниетимди

уланткым келет. Себеби, сезими менен сезип, андан кантип бошонууну билбегендер көп.

Бүгүнкү күндө узак жашоо үчүн дүйнө жүзүндө ар кандай жолдор табылып, өмүрдү узартуучу түркүн тамак аш, витаминдер чыгарылып, эс алуу үчүн укмуштай сонун кооз жерлер саякатка чакырат. Албетте, аларды пайдалануу үчүн финансылык байлык, акча керек. Ал эми дем алуу үчүн, таза абада көнүгүү жасоого, эс алууга тоскоолдук барбы? Таза абада сейилдеп бассаң сенден бирөө акча төлө деп сурайбы? Үйүндөн сыртка чыгайын десең, “Чыкпа!” – деп жолунду бирөө тособу? Албетте, жок. Аны сен өзүң кана тососуң. Аны өзүңөр жакшы түшүнөсүңөр. Эми ошол байлыктан пайдаланууга ким тоскоолдук кылат? Ойлонуп көргүлө. Бул ар бир адам жашоосунда туулгандан бар нерсе, ага уруксаат берүүчү да тоскоолдук кылып өзүн өзү “аң сезиминин түрмөсүнө коркунуч менен камоочу дагы – ар бир адам өзү!” экендигин мойнуңа ал.

Эмне үчүн мээнин иштешин активдештирүү керек?

Башың бүтүн болсун. Ар кандай жаракат алуудан өмүрүн өткөнчө сактан, себеби баш, мээ аркылуу бүт денеге иштөө командасы кетет. Мээ ден соолукта болсо калган жабыр тарткан органдарды ойдун таасири менен башкарып, жаңылап алууга болоорун көптөгөн адамдар өз турмушунда далилдеп келүүдө. “Алты башың аман болсун!” – дегендей ар кандай шартта башыңды сакта. Башка таяк жегизбе, бирөөнү башка урба. Айрыкча жаш баланы башка чапоо керек. Мээни жакшы иштетүүчү керектүү тамактарды же. Балалуу болоордон мурун эненин ден соолугун чында, мээси таза бала ден соолугу таза бала болот. Себеби, ар бир адамдын ден соолугу эненин акыбалына жараша болот. Ошон үчүн үй-бүлө күтөөрдөн мурун ойлонуп пландаштыр. Ал сенин көптөгөн жылдарга түзгөн планың болот. Кыймылда, позитивдүү ойлон, маанилүү сүйлө.

Мээнин активдүү иштөөсү үчүн мындан ары ар түрдүү сунуштар, көнүгүүлөр менен иштейбиз.

1. Тамаша айтуу. Бири– бириңе көңүл көтөрүүчү тамаша сөздөрдү айтуу. Тамашалаганда ага да сага да кубаныч алып келүүчү тамашалардан сүйлөө же анекдот айтуу кан айланууну жакшыртат, себеби, тамаша дайыма адамга күлкү тартуулайт, көңүл көтөрүлсө жаңы ойлор, идеялар келет.

2. Жаңы курал. Мурда эч качан болбогон жерлерге баруу. Тааныбаган кошунаныкына кирүү, жаңы магазиндерге кирүү, жаңы киного, театрга баруу, башка шаарга барып келүү, ырдоо, ойноп– күлүү. Кыскасы жашоону жаңыча кубанычтуу көз караш менен кароо.

3. Суроолорго тескери жооп берүү. Албетте урушуп кетпеш үчүн алдын ала макулдашып алуу керек, сөздөрдү тескерисинче айтуу. Эске тутууну жакшыртат, мээ активдүү иштейт, жаман ойлор кетет, ден соолук чыңдалат.

Ар бир айтылган сөздүн таасири өзүң үчүн кана керек. Ачык, айкын, так сүйлөшүүлөр, жылуу мамиле, бири-бириңе болгон мээримдүүлүк – бул ден соолук. Алыста болгон жакын адамдарың менен телефон аркылуу байланышып өзүңдүн көйгөйүңдү айтпай, маанай көтөрө турган сөздөрдү сүйлөшүү да өзүңдүн акыбалыңдын оңолушуна жардам берет.

Эгерде телефондон алган маалыматың жашоонун оң нугунда болуп сени сүйүнтсө – ден соолугунду чындап, ишиңди алдыга жылдырат. Ал эми терс маалымат алсаң албетте, көңүлүңдү чөгөрөт, сезимиң начарлап, денеңде ар кандай ооруулар көтөрүлүп чыгат. Ошон үчүн бири-бириңе жаман кабарды айтаардан мурун өзүңдүн ден соолугунду ойлон, ал жакын адамыңдын дагы ден соолугу экендигин унутпа.

Ошондой эле маалыматты ар кандай массалык маалымат берүү менен эмгектенгендер өздөрүнн ички дүйнөсүңдөгү акыбалына жараша, сырткы дүйнөдө өз дүйнөсүн чагыл-

дырып жашап келет жана аны элге таратат. Мисалы, көргөн фильмдер, сериалдар, ар кандай көйгөйлүү жаңылыктар адамдарга ар кандай коркунучтун программаларын киргизип келүүдө. Аны маалымат берүү кызматында иштегендер терең түшүнүүсү зарыл. Эмненин үрөнүн сепсең ошону кана көбүрөөк өлчөмдө аласың. Маалымат ким аркылуу тараса ошол адам ал маалыматтын булагы болуп эсептелет. Ошон үчүн өзүңдү эле ойлобостон мураска каның, гениң аркылуу урпактарыңа кандай жашоону берип жатасың эртерээк ойлон.

Ошондуктан, алыста жүргөн тууган урук, бала чакан үчүн жакшы ойлорду ойлоп, “сүйүп мээриминди” жөнөтүү – бул ар бир адамдын өзүнүн ден соолугун өзү сактоого көмөк көрсөтүү болуп эсептелет. Эмнеден корксоң ошону магнит сыяктуу тартасың. Эми, сага кандай ойлор келсе өзүңдү жакшы сезээр элең?

Ой менен иштөөнү үйрөн... Ал эми ой бул – ден соолук, жашоо, тагдыр. Баардык нерсе ойдон башталат. Ой бул – пулт менен башкарылуучу нерсе, эмнени ойлосоң ошол каналга уланасың. “көңүлүң” сенин башыңдагы пулт. Оюңа эмне келсе сен ошол каналга уланасың. Аны өзгөртүш сенин колунда.

Ошон үчүн, жакын адамдарыңдын жакы сөзү же жалпы эле турмуш жөнүндө жакшы нерселерди ойлоо жакшы натыйжа берет. Жакшы ниет жарым ырыс дегендей ниетинер бири-бири-нерге түз болсун. Эмнени Ааламга жөнөт-

сөң ошону кана аласың. Бирөөнү кандай ойлосоң, ошол ойлогон адамың сага дал ошондой мамиле түзөт. Заматта автоматтык түрдө ар бир адам сезими менен эле ошол толкунга уланып, өзүндүн акыбалынды өзүңө чагылдырат.

Мамилелеш адамдарыңар менен болгон байланыштан кийин өз сезимиңерди байкап көргүлө, ошондо бул сөздөр мындан дагы түшүнүктүү болот жана бул “ой жөнүндөгү” өтө баалуу практика болот. Ойдун денесин чындайт б.а. өз оюңа өзүң кожоюн боло аласың, оомалыктан кутуласың. Ар бир адам өзүнүн турмуштук тажрыйбасын өзү топтоого тийиш, антепесе жашоонун өнүгүү, өсүү “этаптарынан” өтө албай, бир ордунда тыбырчылап айланпага туш келген сыяктуу айланып тура берет. Ал жөнүндөгү түшүнүктөрдү материал менен толук таанышсанар табасыңар.

Жогоруда айтылган сөздөрдү түшүнүү үчүн албетте, турмуштук өзүмдүк тажрыйба керек. Бул нерсе, бүгүнкү күндө кээ бир адамга кызык болсо, кээ бир адам үчүн “туфта”, “фуфло” же айрыкча азыркы мезгилде окууну, өнүгүүнү каалабаган жаштарга китеп окубоо “мода” болсо, кээ бир жаштар “биз китеп окуган жигиттер же кыздар менен сүйлөшпөйбүз!” деген шылтоо, актануу, өзүн өзү алдоо менен жашаган сыяктуу...

Бул деген нерсе, аң сезимдин “парличине” алып келет. Мээ кыймылсыз болгондон кийин тез картаюу, ооруу күчөп, өлүмгө тез алып келет. Ошон үчүн кээ бир жаштар өнүгүүнүн ордуна, өлгөндү оңой көрөт. Өлүм менен эле адам

жаны кайра жашабай тургандай түшүнүшөт. Коркунучу күчтүү адамдар жашоого жөндөмсүз болуп ар кандай терс окуялардын себепчиси болоору анык.

Ал ар бир адамдын тандаган жолу.

Ким кандай жол тандаса, ал адам үчүн тандаган жолу туура жол болуп эсептелет. Бул жашоодо басып өтө албаса, келечек жашоодо дагы ушул кезге келгенде тоскоолдуктар башталат. Ошон үчүн ар бир мүмкүнчүлүктөн пайдаланып, алдыга жылуу эң сонун турмуштук тажрыйба берет. Ар кандай “коркунучтан” өтүү, кыйынчылыктан өтүү адамды чыйралтат, ден соолукта болуусуна жардам берет.

Жаман ойлорду такыр жок кылуу кыйын, бирок мезгил мезгили менен терс ойлорду позитивдүү нугка буруу үчүн ар кандай көнүгүүлөр жардам берет.

Терс ойлордон арылуу максатында, мээнин активдүү иштешти үчүн эмнелерди жасаса болот.

Жаңы жол. Күнүгө көнүмүш болгон жолдон башка жол менен жумушка, магазинге, мектепке, базарга баруу. Жол өтө кыска болсо узун жолду тандап айланып бар. Басканда кан айлануу жакшырат, жамбаш булчундары, мээдеги нейрондор чыңдалат. Жаман ойдун ордуна жаңы идеялар келет. Дем алуу жакшырат. Буттун манжаларын ачып тез – тез бас.

Жаңы кийим. Ар түрдүү ачык түстүү кийимдер маанайды көтөрөт. Башка адамдардын көңүлүн бурат. Жаңы таанышуулар, жаңы мамилелер түзүлөт. Жашоого болгон кызыгуу күчөйт.

Белек берүү. Бирөөгө белек берүү менен адам өзүнө кубаныч тартуулайт. Кубануу кан айланууну жакшыртат, жүрөктүн иштөө тартибин активдештирет, мээге жакшы ойлор келет, сүйүнүч аркылуу мээдеги нейрондор калыптанат.

—

Эмне үчүн өзүңдү өзүң колдоо зарыл?

Өзүңдү өзүң колдобосоң, албетте сени эч ким колдобойт, себеби ар бир адам сезими менен ар кандай шартта маалымат талаандагы энергиянды сезет жана ошого жараша мамиле кылат. Сенин денең, өзүңө болгон мамилеңди күзгү сыяктуу чагылдырып көрсөтүп турат. Денең сенин тагдыр китебиң, учур чактагы акыбалың сенин ким экендигиңди көрсөтөт. Ошон үчүн кээ бир адамдын жанында өзүңдү шайыр, ден соолукта сезсең, кээ бир адамдын жанында шалдырай түшөсүң.

Ошондуктан акыбалыңа көңүл бөлүп, ар бир адам өзүн өзү колдоосу керек.

МЕН ӨЗҮМДҮ СҮЙӨМ ЖАНА КОЛДОЙМ! МЕН ӨЗҮМДҮ СҮЙӨМ ЖАНА КОЛДОЙМ!

МЕН ӨЗҮМДҮ СҮЙӨМ ЖАНА КОЛДОЙМ!

Деп күнүгө эстеген сайын айтып жүргөн жакшы натыйжа берет. Күзгүгө каранып айтсаңар андан да тез таасирин берип, денедеги ооруулардын кетишине түрткү берет жана тез айыгат. Күзгүдөн өзүңдү күнүгө эртең менен көргөндө:

“ Мен кандай бактылуумун, сулуумун!” “Менин ден соолугум чың, ден соолук мени менен бирге!” “Мен күндөн

күнгө жашарып баратам, сезимимде күчтүүмүн!” “Бүгүнкү күн мен үчүн эң сонун күн, жашоо кандай сонун!”

“Мага дагы бир күн жашоого мүмкүнчүлүк берилди, бүгүнкү күнгө ыраазымын!”

“Менин ар бир күнүм мага бакыт тартуулайт!”

“Мен өзүмдү дайыма көңүлүм ачык, шайыр, ар кандай иште ийгиликтин ээси катары көрөм!” – бул сөздөр бир күндүк жашоону кооздоп, көңүлдү көтөрөт, ар кандай шартта жолду ачат, эгерде аны канчалык көп айтсаң “жан дүйнөнө” сиңип, түшүндө да ошондой көз караш пайда болот. Түшү оңолгондун иши сөзсүз оңолот. Себеби, ал астралдык дененин ден соолукта болушу, жандын эркиндикке чыгып, башка дүйнөлөр менен гармониялуу мамиледе болушу. Жүрөктүн нормалдуу иштешине көмөк көрсөтөт, денеден “сүйүү” нурунун чачырашы.

Ошондуктан, ар дайым жашоого болгон кызыкчылык керек, ар бир күнүң үчүн сүйүнүп, ыраазы болуп жашоо керек.

Ким ден соолугу чың болуп, бактылуу жашагысы келсе, жакпаган мүнөзүндү ондоп өзүңөрдү “кайрадан тарбиялоого” өтсөнөр болот. Ад деген нерсе өзүңдү капа кылган нерселерден арылуу дегендик.

Адам көнүмүш адаттан кутулуу үчүн, өзүн өзү кайра тарбиялоого бир канча убакыт талап кылынат. Бирок – бул иш ошол нерсеге татырлык иш. Себеби, жаның кыйноодон улам арылып отуруп, ден соолугунду кабыл алып, өүңдүн бакты-

нды өзүң кабыл аласың. Бактылуу жашоого ар бирин татыктуусуң! Акың бар.

Мен өзүмө өзүм эми ыраазымын! Башталышында мага да аябай кыйын болуп, “ишеничим” дайыма “күмөнсүрөө” менен чектелчү. Бирок жасаган эмгек, алган билим, өзүңдү өзүң кайра тарбиялоо, “өзүң менен өзүң дайыма иштөө – бул ден соолук экендигин бара-бара түшүндүм. Ал эмгегим мен үчүн күндө күнгө берекелүү, кубанычтуу мөмөсүн берип келе жатат. Мурда өзүмө өзүм нааразы болуп жашасам, азыр ар бир жасагам ишине ыраазы боло баштадым, себеби ыраазычылык билдирүү менен өз жашоонду калыптандырасың.

Ар бир адамда дайыма эки жол бар. Каала, “көнүмүш жашоо” менен жаша, өзүңдү өзүң кажып, сезимиңди начарлатып, нааразылык менен өмүрүңдү кыскартып тезирээк “өлүмгө” бар. “Каала, өнүгүү-өсүү жолун тандап, жашоонун кызыктарын башыңдан өткөрүп ыраазы болуп жаша! Чечим” кабыл алуу дайыма өзүңдөн!

Аракет кылсаң, албетте ийгилик болот. “Аң сезимиңердин жогорку деңгээлде болуусун ниет кылуу” – эң туура жол деп эсептейм.

Өзүңдү өзүң колдоп, күчтөндүрүү менен кана ден соолуктугунду өзүң менен кошо алып жүрө аласың. Ал сенин өзүңө болгон ишенимиңе жараша болот.

—
Өзүңдү өзүң арендага бер.

Өзүндүн өзүнө кылган мамиленди көргүң келсе, албетте өзүндү өзүң сырттан көргөндү үйрөн же өзүндү өзүң арендага бер.

Ал эми, эмнени жасап жатканыңды “түшүнүү” үчүн ар бир адам өзү түзгөн тагдырды өзү басып өтүп, жашоонун жеңил жана оңой, өнүгүү жолуна өтүү ар кимдин өзүнүн “чечимине” жараша болот. Ар бир адамдын айлана чөйрөсүндөгү адамдар бул – өзүң, сен түзгөн образ, ой. Ал өзүң жөнүндө кана кабар берет. Ал сенин учур чактагы акыбалың. Мен бул нерсени өз турмушумдан да, башка адамдардан да көп байкап келе жатам. Себеби, жеңил жашагысы келген адамга – башкалар жөнүндө жаман ойлоону токтотуу эн сонун табылгыс дары деп ойлойм. Жаман ойлонбосоң эле жаның тынч болот.

Адамдар жөнүндө жаман ойлоп ден соолуктан ажыроонун кажети барбы? Уулуңду же кызыңды, небереңди же чебереңди ар кандай кыжаалатчылык менен терс ойлоп, сөзүң менен алардын жолун тосуунун кереги барбы?

Натыйжада, ар бир адам өзүнө өзү душмандык кылып, өз ден соолугунан өзүн өзү ажыратууда.

Ошол нерсе кимге керек? Ойлонуп көргүлө. Албетте, өзүнө. “Бул дүйнөдө эмнени жаратып, эмнени бузсаң – баардыгы өзүнө. Өзүң үчүн кана жаратуу болот. Себеби, ал дүйнө сенин жараткан дүйнөң, тагдырың. Бул нерсени мен эле бүгүнкү күндө өзүм оюмдан ойлоп чыгарган жокмун.

Мен дагы турмуштун ар кандай тоскоолдуктарынан өтүү менен ушул “түшүнүккө” келдим жана баардык нерсе өзүмдөн кана башталып, жообун өзүм кана алып келе жаткандыгым мага анык болду.

Андан сырткары албетте, дененин физикалык кыймыл аракети керек. Жегенге күнүгө витаминдүү тамак аштар керек, жашаганга үй керек, бир жакка баруу үчүн транспорт керек, дем алуу үчүн таза аба керек, кыскасы турмуштагы баардык нерсе керек.

Ооруу керекби же ден соолукбу? Бактысыздыкбы же бактылуу жашоо керекби? Тандоо өзүндөн! Тагдырың сенин колунда, “аң сезиминди” көндүрүү сенин эмгегине жараша болот. Мүмкүнчүлүк ар түрдүү, кеп аны өз турмушунда пайдалана билүүдө. Ал үчүн турмуштук тажрыйба керек б.а. өз колуң менен өзүң жасап көрүүң керек. Ошондо, өзүндүн кадырыңа өзүң жетип, башка адамдардын эмгегин баалоону үйрөнөсүң.

Кээ биринерге, “түшүнүү” үчүн, бир “секунда” убакыт керек, ал эми кээ биринерге бир “өмүр” да аздык кылат. Ал эми өзүн кадырлаган адамдарга мындай түшүнүктөр туулгандан канында, генинде бар. Ал турмуштук тажрыйба үчүн өзүнө, ата – эне уругуна ыраазы бол. Көңүлүң, пейилиң беркенинен ач же ток болбойт. Аны өзүңдү байкоо менен турмуштан алган тажрыйбаң менен түшүнүп, барктайсың.

Ар бир адам баласына бактылуу турмуш, ден соолукта жашоо, бай жашоо мүмкүнчүлүгү берилген. Ал мүмкүн-

чүлүктөн пайдалануу же пайдаланбоо ар бир адамдын колунда. Өзүндүн бактылуу турмушуна кирүүгө жол тоскон да, жолунду ачкан да ар бир адам өзүңсүн.

Таза ойдун агымына, толкунуна кошулуу үчүн, таза ден соолук, дени сак “омурткалар” болуш керек. Сөөктөрүң таза, бекем болсо, ден соолугундун чың болгону ошол. Бекеринен алардын “тукуму ак сөөктөрдөн” деп айтылбайт. Ошон үчүн сөөгү өтө ичке аял заты жаш кезекте оор жумуш жасоодон этият болгула. Бирок ички дүйнөдө, аялдын күчү эркектин күчү менен барабар, ал үчүн аял киши өзүн физикалык денде жаш кезинен тарбиялап баруусу керек, жана негизги күч өзүндө экендигин акылы менен түшүнү билүүсү керек.

Аял денеси “сүйүү нурун” кабыл алып чачыратуучу. Аялда да эркектердей күч бар, бирок сен энесиң, баланы өстүрүп дүйнгө, жарыкка чыгаруучусуң. Учур чактагы милдетиң кандай? Туура түшүн, турмуш шартка жараша ыңгайлашып жаша.

Сенин милдетиң – “сүйүү нурун чачыратып, бүт дүйнөгө мээр чачуу, сүйүнүп, бар нерсеге ыраазы болуп жашоо, каалаган нерсенди эркин жасап, жаратып жашоо”. Сүйүү менен жашаганды билип, аны балдарыңа үйрөтүү.

Өзүңдүн дененди өзүң ук! Аң сезиминдин түшүнүгүн жогорулат.

“ Мен өзүмдү өзүм уга билем, сезе билемин” “ Мен өзүм менен өзүм ынтымактамын” – деген ишенимди бе-

кемдөөчү сөздөрдү пайдалансаң жардамы сөзсүз болот. Ал үчүн өзүндүн күчүнө өзүң ишенип өзүндүн “аң сезимине өзгөртүү киргизүү” керек. Кабыл алуу өзүндүн аракетине жараша болот. Иштөө тартипти өзүң каалагандай түзүп аласаң болот.

Эркек денеси “сүйүү нурун” кабыл алып, “куч – кубатын көбөйтүүчү”. Ошондуктан, эркекке “Күч” берилген. Оор нерсени эркек адам көтөрүп, бир ордуна экинчи орунга жылдырууга толук күчү жетет, эгерде өзүнүн күчүнө өзү ишенсе. Албетте, эркек адам дагы өзүнүн омурткасынын ден солуукта болуусун өзү кана сактоосу сөзсүз түрдө зарыл. Ошон үчүн өтө оор нерсени шок көтөрбөй, биринчи өзүңдү өзүң камдашың керек. Ар кандай оор нерсени көтөрүүрдөн мурун терең дем алып, денени ырастап, андан кийин көтөрсө дененин булчуңдары болжогон нерсени көтөрүүгө алдын ала даярданат. Ар кандай буюмду шок көтөрүү дененин жабыркоосуна, омуртканын кокустоосуна алып келет. Омуртка аркылуу денеге, жашоого болгон нурлар тынымсыз өтүп, туш тарапка чачырап турат. Омуртканы кокустатуунун натыйжасы ар кандай турмуштук проблемаларга, бир эле ден соолук эмес, үй бүлөлүк, финансылык, мамлекеттик проблемалардын келип чыгышына алып келиши күтүлөт.

Кээ бир убакта ойлонбой туруп, шашкан учурда, жаныңда турган кол арабаны да көрбөй калган күндөр болот. Ошон үчүн ар кандай нерсени жасаардан мурун “байкоо жүргүзүү” ден соолукка өтө пайда жана ой жүгүртүп, бай-

коо жүргүзүү сен үчүн -эң сонун жардамчы!

Ар бир адам эртең менен өзүндү өзүң “арендага” берип, бир күндүк жашоонду байкап көрсөн.

Арендага берүү деген – бул өзүңдүн жасаган жумушуңа, сүйлөгөн сөзүңө, ойлогон оюңа өзүңдү өзүң сырттан карап байкоо жүргүзүү. Бул өтө кызык. Өзүңө өзүң таң калган күндөр көп эле болот. Эң негизгиси өз кемчилигинди өзүң көрө баштайсың. Кээде күлөсүң. Эмнеге мурда ушуну ойло-бодум экен деп, өзүңө өзүң таң калган күндөрүң дагы болот.

Сөздөрдүн арасынан бир эле сөздүн ордун алмаштырып айтуу айлана чөйрөгө жана өзүңө кандай таасир этээри ачык көрүнө баштайт.

“Аң сезим менен түшүнүүнү билбеген адамдар ал сөздү кантип өз чыгармачылыгы менен көркөмдөп кайра өзүңө жеткирээрин көргөндө, чыныгы өзүңдөн “учур чакта” кандай адам же кандай ролду аткарып жаткандыгыңды көрө аласың.

Бул бир чети эмгекти талап кылса, бир чети өзүңдүн турмушунду өзүң кандайча татаалдаштырып алганыңды түшүнөсүң, кээде өзүңдүн кылган нерсенди “түшүнгөндү кийин” күлкүлүү сезилет. Ошентип , бара – бара бирөөнү “сөз кылуудан” кутуласың, ордуна “ар бир адамды учур чакта кандай болсо ошондой кабыл алууну үйрөнөсүң”.

Муну мен өз турмушумдан күнүгө кездештирип келем. Кыжырдануң, жин келүүң өз нугуна келе баштайт. Албетте, кан басым өз калыбына келет. Ал ден соолуктун норма-

га келиши. Ал эми айлана тегеректеги адамдар сөзсүз сага өздөрүнүн мамилеси менен “Сени – өзүңдү” чагылдырып көрсөтөт.

“Түшүнүү” – сенин аң сезиминдин канчалык деңгээлде өскөнүнө, ар кандай нерсени алдын ала көрө билгендигине жараша болот. Билип, көрүп, туруп кетирген кемчиликтер баарыбызда көп кездешет. Ар бир нерсени “бекемдөө” үчүн турмуштук тажрыйба керек.

Кемчиликтен эч ким камсыздандырылбаган. Ар бир адам кемчилик кетирүүгү акылуу. Ансыз турмуштан тажрыйба алууга мүмкүн эмес.

Кемчилигинди өзүң көрүп, өз убагында токтотуу – бул “чеберчилик”. Жашаганды билүү! Эмне үчүн жашап жатканыңдын маңызын түшүнүү!

Кетирген кемчилигиң үчүн өзүнө өзүң ыраазы болуп, өзүңдү өзүң кечире бил. Өзүн өзү кечире албаган, өзүн өзү зордуктап “өлтүрүү” менен барабар.

Күнөөлүү сезим, таарынуу, эмне кылаарын билбей, жол таппай калуудан жогор жактан энергиянын агымы начарлап жерге тартыуу күчөйт. Ошентип, көзүн жуумп, жер караган адамдар пайда болот. Же “селсаяк”, “асынып өлүү”, “аракеттик”, “наркомандык”, ар кандай айыккыз жугуштуу ооруларга ж.б.у.с. кырсыктарга алып келиши мүмкүн.

Өзүн аредага бере албаган адам алдын ала эмне болоорун көрө албай кыйналат. Ошентип, ар бир нерсени көрүп туруп, жасап алып, тумшугуң менен сүзүп кирип барып, өз ба-

шындан өткөргөндөн кийин анан “түшүнө баштайсың”.

Жашоодо өзгөрүү качан болот? Адам качан “аң сезим” менен түшүнгөндө кана.

Эгер алдын ала окуянын, кырдаалдын жыйынтыгы эмнеге алып келээрин көрө билсең, жашооң кыйындабай оңой, сен каалагандай болушу мүмкүн. Ар кандай жолдор, варианттар көп. Ал сенин “ан сезимдин” жетишкендигине, кыраакылыгына, өнүгүшүнө, чеберчилигине жашоодон алган тажрыйбаңа жараша болот.

Мына өзүңөр окугандай, уккандай, бир кичинекей нерсеге көңүл бурбаган “ой”, маани берилбеген “сөз” адамдын тагдырын кандайча бузуп, ден соолугуна кандайча таасир этип жатканын түшүнсөңөр болот.

Ички жана сырткы дүйнөнүн бирге иштеши– аң сезимдин жогорку кубаттуулгун түзөт. Канчалык аң сезимдин кубаттуулугу жогорулаган сайын, ойдун тазалыгы, маалыматтардын сапаты өзгөрөт. Ал ден соолукту чындап, оруунун деңгээлин азайтат. Биз аны “разум” же космостук аң сезим деп түшүнөбүз. Космостук “аң сезим” – денедеги ар кандай оорууларды айыктыруучу чоң күч, энергиянын кубаттуулугу. Айланып келип эле, анын башатын түзгөн ар бир адам өзү, ошондуктан ал ооруудан айыктыруучу чоң– күч дагы ар бир адамдын өзүндө, өзүнүн ички дүйнөсүндө... Аны табуу үчүн өзүң менен өзүң иште! Акылың менен коркутуп, өстүрбөй кармап турган чектелүүлөрдөн жогору чык.

Эми, ар кандай нерсеге “ЫРААЗЫЛЫК”, “МАКТОО”,

“АЛКОО” сөздөр кандайча таасир этээрин өз турмушуңарда өзүңөр байкап көрсөңөр болот.

Таасири өтө күчтүү. Сөзгө, ойго өтө кылдаттык мамиле керек!

Дагы бир жашоодо кеңири болгон көрүнүштөн мисал келтирейин:

“Ата үйүндө олтуруп, балам Россияда эле, ооруп калбады бекен, акча салбаса деле мейли тынч болсо эле болду же иши жүрүшпөй жатабы?” – деп күмөнсүрөө менен ар кандай терс ойлорду ойлойт.

Эми, баланын тагдырын анализдеп көрөлү:

БАЛА: Заматта ата менен баланын ортосунда “энергетикалык нур” көпүрө пайда болду. Баланын иш жолу тосулат, акчанын энергиясы начарлайт же үзлөт, иши жүрүшпөй кыйнала баштайт. Ал баланын акыбалына жараша, эркинин күчтүү же күчсүздүгүнө жараша болот. Коркунучу күчтүү бала албетте, өзүнүн жолун өзү жабат. А, биз болсо эрки начар, өзүнө өзү ишенбеген бала жөнүндө сөз козгойлу. Ал нерсе ошол мезгилдеги адамдын акыбалына жараша болот. Эгерде жигит өзүн алсыз сезип, кубатынан кетип турган болсо, атасы же тууган уругу өздөрүнүн терс ойлору менен баланы турмуштун терс нугуна ары түртүп коюуга чоң салым кошуп коюсу күтүлөт.

«Акча салбаса деле мейли» аман болсун дегени, баланын акча менен болгон энергетикалык байланышын начарлатты. Жыйынтыгы балага акчанын келүүсүнө тоскоолдук пайда

болду.

“Баламдын акчасы жок” деген “образ, сөлөкөт” мейкиндикте пайда болду. Ал эми, бир үй бүлөдө атадан башкалары да бар, аны баарыбыз билебиз. Бир туугандарың жок болсо, кошуналарың, тааныштарың албетте, бул образдын ишке ашышына көпчүлүк жардам берет, өздүрүнүн терс ойлору менен. Эгерде ал “эрки күчтүү адам” болгондо, алардын сөздөрү, ойлору эч кандай таасир бере алмак эмес.

(Ар бир адам ою өзүнчө ушундай тоскоолдукту түзөт, ар бири ошол ойго ортоктош болуп, күнүгө сөз кылып, ойлой берсе, энергетикалык образ, нур күчкө кирип баланын денесине кирет да, турмушта чын эле бала кембагал, акчасы жок, карызга баткан, ооруу, байкуш же ичкич, же ар кандай терс акыбалга келиши күтүлөт).

Баланын жүрөгү сыгылат. Каны коюланат. Ой жүгүртүүсү начарлайт. Оюна жаман ойлор келе баштайт. Сөз көтөрүмү төмөндөп, жаңжалкеч боло баштайт. Эрки күчтүүрөгү ар кандай жолду издейт, иши жүрүшпөгөндөн кийин ичкиликке же ар кандай терс көрүнүштөргө моюн берүүгө чейин барышы мүмкүн.

Себеби, ал бала “учур чактагы сезими” менен ошол энергияны өз денеси менен сиңирип, чачыратты. Ал эми тууган уругу ошол терс энергиянын кубаттуулугун күчөтүп, баланы дагы алсыратты.

Ошондуктан, өзүнүн ички сезими кандай болсо, “тартылуу күчүнүн” жардамы менен дал ошондой чөйрөдө-

гүлөр менен дос болуп, ошондой окуялардын күбөсү болот б.а. “учур чакта” өзүн кандай сезсе, достору, айлана чөйрөсү ошого жараша болот. Калганы түшүнүктүү да. Ал эми мүнөзү боштору өзүн көр жемеге салып, кейикчел болуп, ачык сүйлөбөй, кыжаалатчылыгын ичинде сактап “боор оорууга” чалдыгат, ишке жарамсыз болуп ичеги карын ооруулары күчөй баштайт.

Албетте омурткада проблема көбөйөт. Көкүрөк, бел омурткалары энергияны өткөрүүнүн кубаттуулугун начарлатат, канды коюулантат. Кан коюлганда адам аны суюлтуу үчүн ачуу нерсе ичкиси же жегиси келет. Денеси шалдырап оор жумушка жарамсыз боло баштайт. Алсыз, эрки бош адам, ал боштукту тамеки же алкогольдук ичимдик менен толтурат.

Акчанын энергиясы бул – ден соолуктун энергиясы, бул жашоонун энергиясы, сексуалдык энергия. Айрыкча дененин киндиктен ылдыйкы бүт органдарына, буттардын активдүү иштеөөсүнө чоң таасир берүүчү энергия. Демек, бел курчоодон төмөнкү органдардын иштөөсүнө чоң таасир берүүчү чоң күч.

Бул деген учур чактагы финансылык, материалдык акыбал, бүгүнкү күндөгү жашоо. Адамдар менен Аалам менен болгон мамиле, байланыш. Демек ден соолуктун начарлашына алып келет. Ошон үчүн эч качан өзүңдү өзүң өлтүрүүгө же башкалардын ой пикрине көз каранды болбогонго аракет кыл. Күч өзүңдө.

Эми суроо: “Эмне үчүн жашап жаткандыгыңды билесиңби?”

—

Жашоонун маңызы эмнеде?

Жашоонун маңызын кээ бир адам төрөлүп, тили чыгып сүйлөй баштагандан баштап эле жашоо керектигин түшүнүп өзүнүкүн туура деп өзү каалагандай жашагысы келет. Андай балдарды жакындары– бул “кежир, кыйык, айтканынан кайтпайт”– деп түшүнөт. Андай жаш өспүрүмдөрдүн ал аракетин түшүнүп, көмөк көрсөтүүнүн ордуна ата-энеси, өздүнө ыңгайлаштырып алышат. Бара бара балада нааразылык көбөйөт. Себеби, анын айтканындай жашоосу болбой жатат. Көпчүлүк ата-эне баладан “эмне каалайсың?” – деп сурабайт. Ошентип ич ара келишпестиктер көбөйөт. Ал эми кээ бир тил алчаак, ар кандай нерсеге макул болуп, өзүнөн башканын туура деп жашаган адам 70-80 ге чыкса дагы үмүт менен качан жакшы жашоо болоор экен деп күтүп жашайт. Жашоо мына ошонусу менен сырдуу. Ал ар кимдин ачылбаган сыры. Ар кимде ар кандай жашоо шарт, турмушка карата өзүнүн ою, жашаган тажрыйбасы бар. Эгерде ушул кезге чейин жашоонун маңызы эмне экенин түшүнө албай жүргөн болсоң өзүңө өзүң суроо бер.

Жашоонун маңызы эмнеде? – бул суроону кайра– кайра өзүңдү канаатандыраарлык жоп алганча сура. Жашоондун маңызын түшүнүү өзүңдүн аң сезиминдин деңгээлине жараша болот. Жашоого кандай көз караштасың ошого жараша өзгөрөт. Эгерде аны туура түшүнсөң, ар кандай кыйын-

чылыктан тез чыгарат. Мындан ары китептин маңызын туура түшүнүүгө жол ачат. Ар бир окурман ар кандай кырдаалда “айлана чөйрөдөгү адамдар аркылуу өзүн, өзүнүн кандай дүйнөдө жашап жаткандыгын көрө баштайт”.

– Учур чак менен жашоону билеминби?

– Бул жашоого эмне үчүн келдим?

– Мен киммин? – деген суроолор пайда болсо, анда аны түшүнүүнү үйрөнүү зарыл. Физикалык денедеги “алсыздык” эркектерди бөйрөк оорууларына чалдыктырып, жыныстык оорууларга шарт түзүп, акыры импотенцияга алып келиши мүмкүн..

Өзүн өзү камсыз кыла албаган, кичинекейинде мээрге, сүйүүгө тойбогон эркектер, өзүн өзү жемелөө менен келечек урпактарынын тагдырына сапатсыз тукум улайт. Андан төрөлгөн балдар “жүрөктөгү тешиктин пайда болушуна”, “аз кандуулукка”, “ итий”, “кем акыл же кызтеке” болушу күтүлөт. Албетте, баланын ден соолугуна эненин акыбалы чоң роль ойноёт.

Эмне үчүн азыркы балдар психикалык жактан туруктуу эмес, алсыз, күчү жок? Себеби, ген аркылуу ага өз учурунда ата-энесинин, чоң ата– чоң энелеринин акыбалы дагы салым кошкон. Убагында алардын кандай жашоодо жашаганы унутулуп эле, энени же баланы күнөөлөп, оңой жолду издешет. Баланын жаралуу процессине баардыгынын салымы кошулганын туура түшүнүп, аны эске алган адамдар өтө аз.

Эми, жогору жактагы мисалда келтирген жигиттин тагды-

рына эмнелер таасир этип жаткандыгына дагы бир кайрылып көрөлү.

Көзгө көрүнбөгөн нур жипчелер аркылуу ал, өткөн жашоодогу сезимдер же азыркы учур чактагы үй бүлөлүк, тууган– урук арасындагы байланыш нурлары баланын тагдырына кандай терс таасирин тийгизип жаткандыгын түшүнүүгө бир аз да болсо маалымат алдыңар.

Натыйжада аял-эркек мамилесинин бузулушунан жыныстык органдары жабыр тартат. Аял затынын – өзү төрөө жөндөмүнөн ажыратып, “кесерово” же “курсагын кесип төрөшүнө шарт түзөт, б.а. аялынын же кызынын ден соолуктан жабыркашына алып келет. Андай нерсени “жолдошу катуу экен, мүнөзү жаман окшойт” деген шылтоону айтып, күнөөнү бир адамга коюп, тим болушат.

Эркек адамдын өзүн өзү басынтуусу дененин оң тарабынын жабыркашына алып келип , карыганда оң тараптан көпчүлүгү паралич болуусуна шарт түзүлөт. Бир адамдын жабыркоосу – бул бир үй бүлөнүн , бир уруктун, айылдын, шаардын, мамлекеттин жабыркоосуна алып келет. Натыйжада бүт Аалам жабыркайт.

Бул коркутуу эмес, жашоо процесси ушундай тартипте кетет.

Бул менин өзүмдүн жекече анализим, түшүнүгүм. Бир канча таксытоолордон кийин ушундай жыйынтыкка келдим жана мага окшоп түшүнгөн адамдар арабызда бар жана мындан ары көп эле кездешет. Бирок мындай проблеманы ачык

айтып жасабай коюу жөнүндө аракеттенген адамдар жокко эсе. Мисалы өнүккөн мамлекеттердин психологиясын алып көрсөңөр, Японияда “жаман ойлоого тыю салынган”, Финляндияда болсо балдарга 3 –классты бүткөнчө эч кандай баа коюлбайт. “Баа” коюлбаганда бала өзүн “өзгөчө” сезбейт. Адамдар менен байланышы нормада болуп, баардыгы тең экендигин түшүнөт. Ден соолугу чың болушуна шарт түзүлөт. Экинчи, үчүнчү энергетикалык борборлору жакшы иштейт. Ал Жер менен болгон магниттик байланыштын бекемдиги, коомдо өзүн өзү иштетүүгө, талантын ачууга жардам берет. Өзү сүйгөн жумушту жасаган адам өзүн бактылуу сезет. Аларды кичинекейинен “жок” деген сөздү туура пайдаланууга үйрөтөт.

А биздечи, ойду эле эмес сүйлөп жаткан сөздүн маанисине карабай сүйлөөнү адатка айлантып алышкан. Ал нерсе албетте жеке эле адамга эмес, мамлекеттин дагы өнүгүшүнө терс таасирин тийгизет.

Мен үчүн “өзүм менен өзүмдүн иштөөмдүн” жыйынтыгын тактаган көптөгөн китептердин авторлорунун эмгектери негиз болуп эсептелет: В. Синельников, А. Некрасов, С. Лазарев, А. Коновалов, Н.Жикаренцев, Барбара – Эн – Бренан, Сан Лайт, Вернон Вульф, “Секрет” кинофильмдеринин авторлору, белгилүү психология тармагында эмгектенгендер З.Фрейд, Атонио Менегетти, С.В.Ковалев, Вернон Вульф ж.б.у.с.

XXI Кылым “ аң сезимдүү түшүнүүнүн кылымы” –

кайра жаралуунун кылымы б.а. ар бир адам өзүн өзү түшүнүп, өзүнүн мүмкүнчүлүгүнөн кенири пайдалана баштайт. “Жаңы кылым жаңы жашоо, жаратуу кылымы, жашоонун жогорку дэнгээлге көтөрүлүү кылымы, жаңы мүмкүнчүлүктөрдүн кылымы!!!”

Ар биринер өз көз карашыңар менен карап көргүлө. Жашоого болгон көз карашыңар кандай? “Жанды” кыйнап жашоо керекпи?

Эмне үчүн эркектер оң тарабынан, аялдар сол тарабынан көп паралич болот? Өзүнөрдүн мүнөзүнөрдү, кыялыңарды, сезимиңерди анализдеп, талдап көргүлөчү. Өзүң үчүн кам көрүп, дененди машыктырасыңбы?

Мээнин активдүү иштеши үчүн сунуштар:

Өзүңө болгон ишеним. Билбеген ишке макул болуу. Бул адамды ойлонтууга мажбурлайт, жаңы нерсени үйрөнүү менен мээде кан айлануу жакшырат.

Тыйын. Көздү жуумп алып же көрбөй туруп кол менен кармап тыйындарды ажырата билүү. Айрыкча бирөөнү күтүп турганда чөнтөккө колду салып тыйындарды кармалап аныктоо убакытты тез өткөрөт жана кыжырданууну токтотуп, ашыкча тынчсыздануудан, нерв коротуудан сактайт.

Билим алуу. Бул жаңы энергия. Ар кандай билим жаңы идеяларды, жаңы багыттарды көрсөтөт. Билбеген нерсени үйрөнүү көнүмүш адаттан кутултат, денеге кан айланууну жакшыратат. Оруча билсең англисче үйрөн, аны билсең француз тилин үйрөн же оюң менен эсепте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.