INTERNATIONAL

Joe Vitale

ZERO LİMİT

Sərvət, Səhhət, Əmin-amanlıq Naminə Havay Sisteminin Sirri

Telegram:@pdf_kitablar

Haqqında ilk dəfə oxuyacağınız
Ho'oponopono üsülu ilə
Həyatınızda 100% Dəyişiklik Yaratmaq Qaydası

Yeni başlanğıc üçün...

Telegram:@pdf_kitablar

CO VİTALE

ZERO LİMİT

Sərvət, Səhhət, Əmin-amanlıq Naminə Havay Sisteminin Sirri

İngiliscədən tərcümə
Elnarə Səlimova

Telegram:@pdf_kitablar

JOE VITALE

ZERO LIMITS

The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More

Telegram:@pdf_kitablar

"Zero Limit" bu vaxtadək yazılmış ən çox təsir gücünə malik kitablardan biridir.

Bu kifayət qədər cəsarətli bəyanat ola bilər. Lakin kitab təkcə öz kiçik dünyanızı deyil, bütün dünyanı dəyişdirməyə gücü çatan "Ho'oponopono" adlanan qədim Havay müalicə üsulundan bəhs edir. Kitab həyatınızda baş verənlərin əsl səbəbini aşkar edir və sizə "mənfi enerjini" təmizləyərək Tanrıya necə daha yaxın olmağın yolunu göstərir.

Bəli, bu üsul çox güclüdür!

"Zero Limit" əqli cəhətdən qüsurlu cinayətkarları gözlə görmədən müalicə edən İhaleakala Hyu Lin adlı sirli Havay psixoloqunun valehedici hekayətidir. O, Ho'oponopono üsulu ilə işçi heyəti daxil olmaqla bütün xəstələri müalicə etmiş oldu!

Kitabın müəllifi Co Vitalenin ecazkar həkimin axtarışları zamanı özünü də kəşf və dərk edir.

Telegram:@pdf_kitablar

Joe Vitale **ZERO LIMITS**
Co Vitale **ZERO LİMİT**
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2015, 288 səhifə, 1000 tiraj
Çapa imzalanmışdır: 28.05.2015

İngiliscədən tərcümə: Elnarə Səlimova
Redaktor: Əziz Rzazadə
Korrektor: Ceyran Abbasova

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212 42 37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/ Qanunpublishing

ISBN 978-9952-36-046-2

© Qanun Nəşriyyatı, 2015
© 2007 by John Wiley & Sons

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri «Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu»na ziddir.

Telegram:@pdf_kitablar

Morrna və Ka'iyə
– Doktor Hyu Lin

Mark Rayan və Nerissaya
– Doktor Vitale

Telegram:@pdf_kitablar

Ho'oponopono insanın öz qəlbində olan Tanrı ilə əlaqə yaratmağa şərait yaradan və eləcə də ondan bütün səhv düşüncə, söz, hərəkət və əməllərini təmizləməyi istəməyi öyrənmək üçün dəyərsiz bacarıqdır. **Prosesin mahiyyəti azad olma, keçmişdən tamamilə qurtulmaqdadır.**

– Morrna Nalamaku Simeona,
Ho'oponopono üzrə peşəkar müəllim,
Ho'oponopono Özünü dərketmə təlimi-nitəsisçisi,
Honolulu Honqvaji nümayəndəliyi və
Havay Ştatının Qanunvericiliyi əsasında
1983-cü ildə Havay ştatının Canlı
xəzinəsi adını almışdır.

Telegram:@pdf_kitablar

Müəllifdən təşəkkür

Kitabın ərsəyə gəlməsini iki nəfərə borcluyam. Biri mənə haqqında oxumağa hazırlaşdığınız qeyri-adi terapevt barəsində danışan dəyərli dostum Mark Rayan və ikinci kərə əziz dostuma çevrilən sözügedən qeyri-adi terapevt doktor İhaleakala Hyu Lindir. Mənim sevgim, əsas dəstəkçim və həyat yoldaşım olan Nerissaya. Mett Holt və John Wiley & Sons şirkətində çalışan digər dostlarımı tanımaq və onlarla işləmək mənə çox xoş idi. Əsas köməkçim, publisist və ən nəhayət, kitabımın ilk əlyazmasının korrektoru Suzanna Berns. Cillian Koulman-Viler, Sindi Kəşman, Kreiq Perin, Pət O'Brayan, Bill Hibbler və Nerissa Oden başda olmaqla bu layihədə məni dəstəkləyən insanlardırlar. Kitabın ilk oxucuları Mark Vaisser və Mark Rayan mənə bu kitabı formalaşdırıb daha da mükəmməlləşdirməkdə köməkçi oldular. Kitabı ərsəyə gətirənə qədər Tanrıya bu yolda məni yalnız buraxmadığına görə təşəkkür edirəm.

Hər kəsə sonsuz təşəkkürümü bildirirəm.

Telegram:@pdf_kitablar

Telegram:@pdf_kitablar

Mündəricat

Müqəddimə
Mənəvi rahatlığın başlanğıcı 11
Giriş
Kainatın sirri 13
Macəra başlanır 23
Dünyanın ən qeyri-adi həkiminin axtarışında 33
İlk tanışlığımız 42
Niyyətlərimiz haqqında təəccübləndirici faktlar 49
Hansı istisnalar? 63
Mən Səni Sevirəm 79
İlahi insanla nahar 99
Sübut 112
Nəticəni daha tez necə əldə etməli 161
Rifahı necə yüksəltməli? 171
Skeptiklər bilmək istəyir 187
Seçim – məhdudiyyət deməkdir 199
Siqar, hamburgerlər vəTanrının məhv edilməsi 222
Gizlədilmiş həqiqət 239
Epiloq
Oyanışın üç mərhələsi 252
Əlavə A
"Zero Limits"in əsas prinsipləri 260

Telegram:@pdf_kitablar

Əlavə B
Özünü (və ya başqasını) sağaldaraq Şəfa,
Var-dövlət və Xoşbəxtlik
əldə etməyin yolları 264
Əlavə C
Rəhbər kimdir?
Doktor İlaheakala Hyu Lin 267
Müəlliflər haqqında 287

Telegram:@pdf_kitablar

Müqəddimə

Mənəvi rahatlığın başlanğıcı

"Özünü dərketmə" təliminin təsisçisi və ilk peşəkar müəllimi əzizimiz Morna Nalamakunun masasının üzərində "Sülh mənimlə başlayır" yazısı olan bir kağız vardı.

1982-ci ilin dekabr ayından etibarən onunla işlədiyim və səyahət etdiyim müddət ərzində həmin sözlə ifadə oluna bilməyəcək sülhün şahidi oldum. Hətta tamamilə xaos içində ölüm yatağında olarkən belə o, insan dərrakəsinin qavraya bilməyəcəyi bir sakitliyi ifadə edirdi. Lakin 1992-ci ilin fevral ayında Almaniyanın Kirxhaym şəhərindəki o bədbəxt gündən sonra hər şey dəyişdi.

1982-ci ildən bəri 10 il ərzində Mornanın yanında təlim keçmək mənim üçün çox böyük uğur və şərəf idi. O zamandan bəri Ho'oponopononun "Özünü dərketmə" təlimi ilə məşğulam. Çox şadam ki, dostum doktor Co Vitalenin sayəsində bu təlim artıq dünyaya yayıla biləcək.

Telegram:@pdf_kitablar

Həqiqət sizə mənim vasitəm ilə çatmalıdır, çünki biz hamımız bir vəhdət təşkil edirik və hər bir şey bu vəhdət daxilində baş verir.

Mən sülhü
İhaleakala Hyu Lin, elmlər namizədi
Mən Fondu, Kosmos Azadlığı şirkətinin
fəxri sədri
(*The Foundation of I, Inc. Freedom of Cosmos,*)
www.hooponopono.org
www.businessbyyou.com

Telegram:@pdf_kitablar

Giriş

Kainatın sirri

2006-cı ildə "Dünyanın ən qeyri-adi terapevti" başlığı altında bir məqalə yazdım. Məqalədə bir həbsxana kamerasında ruhi xəstə cinayətkarlardan heç birini peşəkar müayinə etmədən sağaldan psixoloqdan danışılırdı. O, müalicə üçün Havay adalarından gələn qeyri-adi şəfa üsulundan istifadə edirdi. 2004-cü ilə qədər mən nə o psixoloq, nə də ki, onun bu üsulu barədə heç nə bilmirdim. Onun axtarışları ömrümün iki ilini apardı. Daha sonra onun bu üsulu haqqında məlumatlanıb hazırda böyük maraq oyadan bu məqaləni yazdım.

Məqaləm internetdə yayıldı. O, xəbər portallarında paylaşılır və müxtəlif təbəqədən, müxtəlif məşğulluqda olan insanlara elektron ünvan vasitəsilə ötürülürdü. www.myfire.com saytımın ziyarətçiləri də məqaləmi bəyənib onu daha on minlərlə insan arasında yaydı.

Telegram:@pdf_kitablar

Digər insanlar da öz növbəsində məqaləmi öz ailələri və dostları ilə paylaşırdılar. Hesablamalarıma görə, təqribən 5 milyona yaxın insan məqaləmi oxumuşdur.

Yazımı oxuyan hər kəsə bu hadisəyə inanmaq çətin gəlirdi. Məqaləm kimlərisə daha da ruhlandırdı, kimlərsə şübhə ilə yanaşdı bu məsələyə. Hamı daha çox öyrənmək istəyirdi. Bu kitab oxucularımın istəyi və mənim axtarışlarımın nəticəsidir.

Hətta bundan öncəki kitabım *"Cəzbetmə faktoru"* (*The Attractor Factor*) kitabındakı beş addım üsulunun çoxdankı oxucusu olsanız belə, sizə bu kitabda aşkar edəcəyim inanılmaz kəşfləri ən azı ilk baxışda anlamaya bilərsiniz. Kitabda sizinlə bölüşəcəyim bu sadə proses böyük nailiyyətlərimi həyata keçirmək üçün böyük cəhdlər göstərsəm də, onu necə əldə etdiyimi sizə izah etməkdə mənə kömək olacaq. Burada onlardan bir neçəsini sadalamaq istərdim:

- Mənim Nightingale-Conant şirkətinə 10 il ayaq döydükdən *sonra* baş tutan "Amansız marketinqin gücü" adlı audio verilişim.
- Mənim *plansız şəkildə* necə evi-eşiyi olmayan və səfalət ilə mübarizə aparan adamdan, tanınmayan yazıçıdan məqalələri çap olunan yazıçıya, ardından ən çox satış sayı olan yazıçıdan İnternet marketinq üzrə quruya çevrilməyim.
- BMW Z3 sport avtomobilinə sahib olmaq istəyim mənə heç kimin bu vaxtadək düşünə bilməyəcəyi İnternet marketinq ideyasına *ruhlandırdı* və mənə

Telegram:@pdf_kitablar

bir gün ərzində $22,500, bir ilə isə milyonun dörddə bir hissəsini (və ya $250,000) qazandırdı.

- Arvadımla boşandıqdan sonra Texasın yüksəkliklərində malikanəyə sahib olub orada yaşamaq istəyim mənə *bir gün ərzində* $50,000 qazandıran biznes qurmağa sövq etdi.
- Bütün hər şeyi bir kənara qoyub istəklərimə nail olmaq üçün yeni yola baş qoyduqdan *sonra* 80 funt (36 kq) arıqladım.
- Kitablarının satış sayına görə bir nömrəli müəllif olmaq istəyim məni heç vaxt *planlaşdırmadığım*, hətta *arzusunda belə olmadığım* satış sayına görə bir nömrəli olmuş kitabı yazmağa gətirib çıxardı.
- Məşhur "Sirr" filmindəki çıxışım mən tərəfdən heç bir xahiş-minnət, havadarlıq, qurma, tamamilə *heç bir şey* olmadan baş verdi.
- 2006-cı ilin noyabr ayında və yenə də 2007-ci ilin mart ayında *Larri Kinqin* canlı teleşousundakı çıxışlarım tamamilə mənim səyim olmadan baş verdi.
- Bu sözləri yazarkən Hollivud iş adamları mənim *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* kitabıma film çəkmək barədə danışır, digərləri isə hələ də mənə öz televiziya proqramını hazırlamağı təklif edirlər.

Siyahını daha da artıra bilərəm, ancaq bilirəm ki, siz bütün bunları anladınız. Həyatımda bir çox möcüzə baş verib.

Telegram:@pdf_kitablar

Lakin onlar *niyə* baş verir?

Bir zamanlar evsiz-eşiksiz idim. Hazırda ən çox satılan müəllif, İnternet aləmində məşhur adam və multimilyonerəm.

Nə baş verdi ki, mən bütün bu uğura nail oldum?

Bəli, mən arzularımın arxasınca getdim.

Bəli, mən boş oturmurdum.

Bəli, mən inadcıl idim.

Məgər digər insanlar da bu addımları atıb və hələ də uğur əldə etməyib?

Bəs o zaman aramızdakı fərq nədir?

Əgər sadaladığım nailiyyətlərə tənqidi gözlə baxsanız, görəcəksiniz ki, onların heç biri birbaşa mən tərəfdən hazırlanmış deyildi. Əslində bütün uğurlarımı birləşdirən cəhət onların Tanrı tərəfindən mənim iştirakım ilə birgə planlaşdırılmış olmasıdır. Bəzən isə iştirakım qeyri-ixtiyari baş verir.

Gəlin bütün bunları açıq-aydın izah edim. Müəmmalı Havaylı terapevt və onun üsulu haqqında öyrəndiklərimdən xeyli təsirlənərək 2006-cı ilin axırlarında "Təzahürün xaricində" adlı seminar keçirdim. Həmin seminarda mən hamıdan həyatlarında nəyisə əldə etməyin və ya özlərinə cəlb etməyin yollarını sadalamağı xahiş etdim. Sadalananlar içərisində hədəfin müəyyənləşdirilməsi, onun xəyal edilməsi, məqsəd, bədənin idarə olunması üsulu, nəticəni hiss edə bilmək qabiliyyəti, beynində ssenarinin canlandırılması və sair misallar var idi. Qrupdakılar öz həqiqətlərini yaratmaq üçün

Telegram:@pdf_kitablar

bütün üsulları sadaladıqdan sonra onlara belə bir sual ilə müraciət etdim:

Bu üsullar istisnasız olaraq hər zaman həyata keçirmi?

Hamı razılaşdı ki, onlar heç də hər zaman işə yaramır.

"Yaxşı bəs niyə?" – deyə onlardan soruşdum.

Heç kəs dəqiq cavab verə bilmədi.

Gəldiyim nəticə qrupu təəccüb içində qoydu.

"Bütün bu üsullar nə iləsə məhdudlaşır" – onlara bəyan etdim. "Onlar, sadəcə, sizə hər şeyi özünüzün idarə etdiyini inandırmağa çalışmaq üçün beyninizin oynadığı oyuncaqlardır. Əslində isə siz heç nəyi özünüz idarə etmirsiniz və möcüzə yalnız o vaxt baş verəcək ki, siz bütün o oyuncaqları bir kənara tullayıb hər şeyi daxilinizdəki heç bir məhdudiyyət tanımayan yerə həvalə edəsiniz".

Daha sonra mən onlara dedim: həyatda harada olmaq istəyiniz bütün bu oyuncaqlardan, ağıldan da üstün bir yerdə – Tanrı adlandırdığımız yerdədir. Onlara izah etdim ki, həyatımız boyu ən azı 3 mərhələdən keçirik: ilk əvvəl qurban oluruq, daha sonra öz həyatımızın ssenaristi olaraq davam edirik. Sonda isə əgər bəxtimiz gətirərsə, Tanrının quluna çevrilirik. Kitabda izah edəcəyim bütün bu heyrətləndirici möcüzələr bu son mərhələdə demək olar ki, sizin heç bir cəhdiniz olmadan baş verir.

Bu gün səhər *Hypnotic Gold* üzvləri proqramım üçün məqsədə nail olma üzrə mütəxəssisdən müsahibə aldım. O bu haqda onlarla kitab yazmış və həmin kitabın

Telegram:@pdf_kitablar

milyonlarla nüsxəsini satmışdır. O insanlara qarşılarına məqsəd qoymağı öyrətməyi çox yaxşı bacarır. Onun fəlsəfəsinin əsas məğzi nəyəsə nail olmağa can atmaqdır. Lakin bu natamam strategiyadır. Əgər kiminsə hədəfə nail olmağı bir yana, hətta qarşısına hədəf qoymaq üçün marağı yetmirsə bəs o zaman nə məsləhət görürsünüz deyə ondan soruşdum.

"Əgər mən bu sualın cavabını bilsəydim, – dedi o, – dünyadakı bir çox problemləri həll etməyə qadir olardım".

Daha sonra o, məqsədinə çatmaq arzusu ilə alışıb yanmalısan sözləri ilə söhbətə davam etdi. Əgər o arzu sizdə olmazsa, fikrinizi işə cəmləşdirib üzərində çalışmaq üçün lazımi nizamı saxlaya bilməyəcəksiniz.

"Lakin əgər yetəri qədər həmin arzu ilə alışıb-yanmırsınızsa?" – deyə soruşdum.

"Deməli, məqsədinizə nail ola bilməyəcəksiniz".

"Bəs özünüz özünüzdə bu qədər gücü və marağı hardan tapmısınız?"

O cavab verə bilmədi.

Bax, bu artıq problemdir. Artıq müəyyən bir məqamda bütün özünü təkmilləşdirmə və məqsədin müəyyənləşdirilməsi proqramları yararsız olur. Burada belə bir acı həqiqətlə üzləşirik ki, əgər kimsə nəyəsə nail olmağa hələ hazır deyilsə, o özündə məqsədinə çatmaq üçün lazım olan enerjini tapa bilməyəcək. Elə buradaca hər şey bitir. Hər kəs yəqin öz təcrübəsindən bilir ki, bəzən yanvarın 1-i nəyisə həll etmək qərarına gəlirik, ertəsi gün

Telegram:@pdf_kitablar

isə artıq bu haqda unuduruq. Bunlar yaxşı nümunələrdir. Lakin bəzən daxilimizdəki nə isə həmin bu şüurlu istəyimiz ilə uzlaşmır.

Bəs əgər içinizdən nəyəsə nail olmaq üçün "güclü istək" gəlmirsə, onda necə?

Bax bu sualın cavabını tapmaq üçün kitabdan haqqında öyrənəcəyiniz Havay üsulu tam yerinə düşür. Bu üsul şüuraltımızda ilişib qalmış blokları təmizləməyə kömək edəcəkdir.

Bu üsul sizi istəklərinizə çatmağa, yaxud sağlam, varlı, xoşbəxt olmağa qoymayan gizli proqramları məhv etməyə kömək edir. Bütün hadisələr beyninizdə baş verir.

Bütün bunları hazırda əlinizdə tutduğunuz kitabda izah edəcəyəm. Hələlik bu ifadəni nəzərdən keçirin:

Tor Norretrandersin "İstifadəçi illüziyası" adlı kitabındakı "*Heç nə* güzgüdə əks olunduğu an kainatın başlanğıcıdır" ifadəsi hələ minməyə hazırlaşdığınız amerikan təpələri attraksionuna artıq beyninizdə minib onunla yola düşməyinizin təsvirinin necə vacib olduğunu açıb göstərir.

Qısası, Zero Limits heç nəyin olmadığı, lakin hər şeyin mümkün olduğu sıfır vəziyyətinə gəlib çatmaqdır. Sıfır vəziyyətində heç bir fikirlər, sözlər, əməllər, xatirələr, proqramlar, inanclar, heç bir şey mövcud deyil. Sadəcə, heç bir şey.

Lakin bir gün bu heç bir şey öz əksini tapacaq və siz doğulacaqsınız. Həmin gündən etibarən siz

Telegram:@pdf_kitablar

doğulacaqsınız və qeyri-iradi inancları, proqramları, xatirələri, fikirləri, sözləri, əməlləri və daha çox şeyi toplayıb mənimsəyəcəksiniz. Bu proqramların bir çoxu mövcudluğunun ta başlanğıcına gedib çıxır.

Bu kitabın məqsədi sizə möcüzəni anbaan hiss elətdirməkdir. Bu andan etibarən mənim təsvir etdiyim kimi möcüzələr sizinlə də baş verəcək. Onlar yalnız sizə məxsus olacaq. Onlar fövqəladə, sehrli və ecazkar olacaqlar.

Mənim insan dərrakəsindən ötə yerə mənəvi kosmik səyahətimi ifadə edə bilmirəm. Mən ən dəlisov arzularıma çatmışam. Yeni bacarıqlar əldə etmişəm və özümə qarşı sevgi səviyyəm sözlə ifadə olunmayacaq qədər artıb. Demək olar ki, daima təşəkkür hissi ilə yaşayıram.

Başqa sözlərlə desəm, hər kəs dünyaya öz eynəyindən baxır. Din adamları, filosoflar, terapevtlər, müəlliflər, natiqlər, qurular, şamdan düzəldənlər və hamı dünyanı öz düşüncə tərzi ilə dərk edir. Bu kitabdan siz yeni eynəyinizi istifadə etməyi öyrənərək necə digər bütün eynəkləri aradan qaldırmağı öyrənəcəksiniz. Buna nail olduğunuz an, özünüzü mənim bəhs etdiyim heç bir məhdudiyyətin olmadığı yerdə tapacaqsınız.

Nəzərə alın ki, bu şəfa tapmağın yolu olan bu Ho'oponopono özünü dərketmə yenilənmiş Havay adaları metodunu tarix ərzində üzə çıxaran ilk kitabdır. Yalnız nəzərə alın ki, bu kitab bu metodu istifadə edən bir adamın, yəni mənim təcrübəmdir. Baxmayaraq ki, bu kitab mənə bu möhtəşəm metodu öyrədən terapevtin

Telegram:@pdf_kitablar

xeyir-duası ilə yazılıb, bütün yazılanlar mənim dünyaya baxdığım eynəkdən yazılıb. Ho'oponopono özünü dərketmə metodunu bütünlüklə anlamağınız üçün həftəsonu təlimlərində iştirak edib, öz təcrübənizə əsaslanmalısınız (Təlimlər www.hooponopono.org and www.zerolimits.info saytlarında sadalanıb).

Beləliklə, kitabın əsas məğzini bir ifadə ilə tamamlamaq olar. Bu istifadə etməyi öyrənəcəyiniz, Kainatın ən dərin sirrini açа biləcək və hazırda mənim sizə və Tanrıya söyləmək istədiyim ifadədir – Mən səni sevirəm.

Biletlərinizi alın və yerinizə əyləşin. Qəlbinizə gedən qatar yola düşməkdədir.

Beləliklə, yola düşdük!

Mən səni sevirəm!
Aloha no wau ia oe
Doktor Co Vitale
(Ao Akua)
Austin, Texas
www.mrfire.com

Telegram:@pdf_kitablar

"Heç nə güzgüdə əks olunduğu an
Kainatın başlanğıcıdır".

Norretranders,
Oxucu illüziyası

Telegram:@pdf_kitablar

Macəra başlanır

Sülhüm, bütün sülhüm sənin lə olsun.
O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.

2004-cü ilin avqust ayı Milli Hipnozçuların Qurultayında stend qarşısında danışır və işləyirdim. İnsanlardan, tədbirdən, oradakı ab-havadan və insanlarla əlaqə qurmaqdan zövq aldım. Lakin həmin gün həyatımı dəyişəcək hadisəyə hələ hazır deyildim.

Dostum Mark Rayan da mənimlə birgə stenddə çalışırdı. O da mənim kimi hipnoterapevt idi. O, geniş dünya görüşlü, hər şey ilə maraqlanan, mədəni, xüsusən də həyatı araşdırıb sirlərini açmağa gələndə çox gözüaçıqdır. Tez-tez, saatlarla söhbət edirik. Milton Erikson kimi ən məşhur terapevtlərdən tutmuş heç tanınmayan şamanları müzakirə edirdik. Belə söhbətlərimizin birində o məni bu sualı ilə təəccübləndirdi. – "İnsanları görmədən belə sağaldan terapevt haqqında eşitmisənmi?"

Telegram:@pdf_kitablar

Sual məni fikrə apardı. Mən ekstrasenslər, distansion vasitələr ilə, məsafələrdən belə müalicə edənlər haqqında eşitmişdim, lakin Mark tamam fərqli bir şey nəzərdə tuturdu.

"O, hospitalda bütün ruhi xəstə cinayətkarların heç birini görmədən belə sağaldan psixoloqdur".

"O bunu necə etdi?"

"O, şəfa verən ho'oponopono adlı Havay adaları üsulundan istifadə edirdi".

"Ho-oh nədir?" – deyə soruşdum.

Mən Markdan həmin sözü dəfələrlə təkrar etməyi xahiş etdim. Bu adı daha əvvəl heç vaxt eşitməmişdim. Markın olanları mənə daha ətraflı anlatmaq üçün nə məqalə haqqında nə də ki, üsul haqqında kifayət qədər informasiyası yox idi. Etiraf edim ki, bu mənə çox maraqlı idi, amma eyni zamanda da danışılana şübhə ilə yanaşdım. Mənə elə gəldi ki, bu yerli əhalinin uydurmasıdır. İnsanları görmədən müalicə etmək? Daha nələr!

Mark söhbətinə mənə bu hekayəni danışmaqla davam etdi:

"Artıq 16 ildir ki, özümü dərk etmək üçün Kaliforniyadakı Şasta dağına səyahət edirəm. Orada dostlarımdan biri mənə heç vaxt unutmayacağım bir kitabça verdi. Yazılar ağ vərəqin üstündə göy mürəkkəblə yazılmışdı. Məqalə həmin bu Havaylı terapevt və onun üsulu haqqında idi. Bu məqaləni illərdir ki, dönə-dönə oxuyuram. Əslində orada terapevtin nə etdiyi dəqiq

Telegram:@pdf_kitablar

təsvir olunmayıb və yalnız insanları öz üsulu ilə müalicə etdiyi deyilir".

"Bu məqalə hardadır? – deyə soruşdum. – Onu oxumaq istəyirəm".

"Onu tapa bilmirəm, – Mark dedi. – Ancaq içimdən bir səs dedi ki, sənə onun haqqında danışım. Bilirəm, mənə inanmırsan, amma mən də elə sənin qədər təəccüb içindəyəm. Mən də sənin kimi daha çox bilmək istəyirəm".

Növbəti qurultaya bir il qalırdı. Həmin müddət ərzində mən bütün onlayn mənbələrdə eşələndim, lakin insanları görmədən belə sağaldan həkim haqqında heç bir məlumata rast gəlmədim. Təbii ki, biri digərinin yanında olmadan belə məsafədən şəfa vermək kimi məlumatlar da çıxdı, amma mən bilirdim ki, Havaylı terapevt belə etmirdi. Mən bildiyim qədər onun şəfa üsulunda heç bir məsafədən söhbət getmirdi. Bütün bunlara əlavə olaraq mən ho'oponopono sözünü düzgün hecalıya bilmədiyim üçün onlayn axtarış edə bilmirdim. Beləliklə də, daha bu işin arxasınca düşmədim.

2005-ci il hipnozçuların növbəti qurultayında Mark yenə də həmin terapevt haqqında söz saldı.

"Onun haqqında heç olmasa nəsə tapa bildinmi?" – deyə o soruşdu.

"Mən ona izah etdim ki, mən nə onun adını, nə ho nədirsə onun düzgün tələffüzünü bilirəm". "Belə ki, heç bir şey tapa bilmədim".

Mark tədbirli adamdır. Biz fasilə edib, dizüstü kompüterimi götürdüb simsiz internet bağlantısı tapdıqdan

Telegram:@pdf_kitablar

sonra axtarışlara başladıq. Bu təlim haqqında əsas mənbə və yeganə vebsayt olan www.hoopoopono.org haqqında məlumat tapmaq çox az vaxt tələb etdi. Sayta bir az nəzər salandan sonra bir neçə məqalə ilə rastlaşdım. Bu məqalələr mənə maraqlandığım təlim haqqında təsəvvür yaratdı.

Mən ho'oponopono sözünün açıqlamasını tapdım. "Ho'oponopono daxilinizdəki mənfi enerjidən azad etmək prosesidir ki, sizə ilahi fikirlərə, ifadələrə, hərəkət və əməllərə yol açır".

Mən bunların nə demək olduğunu anlaya bilmədim və bu səbəbdən də bir az daha məlumat topladım (və ya axtarışlarıma davam etdim). Sonda bu məlumatla rastlaşdım.

"Daha sadə sözlərlə desək, Ho'oponopono – "düz hərəkət etmək" yaxud "səhvi düzəltmək" deməkdir. Qədim havaylıların inanclarına görə, səhv keçmişdə baş verən ağrılı xatirələrə yoluxmuş fikirlər üzündən baş verir. Ho'oponopono qeyri-sabitlik və xəstəlik yaradan həmin bu ağrılı xatirələr, yaxud səhvlərin enerjisindən azad olmağın yollarını göstərir".

Maraqlıdır, deyilmi? Lakin bu nə deməkdir?

Saytda insanları görmədən belə müalicə edən sirli psixoloq haqqında məlumat axtararkən ho'oponoponun daha təkmilləşdirilmiş forması olan Ho'oponopono vasitəsilə özünü dərketmə metodu haqqında məlumatı tapdım.

Bütün bunların nə olduğu haqqında heç bir təsəvvürüm yox idi. Markın da həmçinin. Biz tədqiqat işində

Telegram:@pdf_kitablar

hələ səriştəsiz idik. Dizüstü kompüterimiz yeni kəşf etdiyimiz ölkənin çöllüyündə çapan bir at idi. Biz cavab axtarışında idik. Biz səbirsizliklə axtarış edirdik.

Bizə bəzi sualların izahını verən bir məqalə tapdıq:

Ho'oponopono vasitəsilə özünüdərketmə
Müştərilərimin problemlərinə 100% cavabdehəm

Elmlər namizədi İhaleakala Hyu Lin və lisenziyalı masajçı-terapevt Çarlz Braun

Ənənəvi yolla problemlərin həll olunması və şəfa metodlarında terapevt xəstəyə problemin heç cür həkimlə bağlı olduğu ilə deyil, onun özündə olması iddiası ilə müalicəyə başlayır. Həkim elə düşünür ki, onun üzərinə yalnız xəstənin problemi üzərində işləmək düşür. Bu inanclar həkimin bütün fəaliyyəti müddətində fiziki mənəvi qüvvələrin tükənməsi ilə nəticələnə bilərmi?

Problemin effektli həll etmək üçün, *terapevt problemi situasiya yaratmaqda özünü 100% məsul bilməlidir. Digər sözlərlə desək həkim problemin mənbəyi xəstənin deyil, onun özünün daxilindəki yanlış fikirlərdə olduğunu görə bilmək istəyindədir. Terapevt heç vaxt diqqət yetirmir ki, həmişə nə isə bir problem baş verir, problemlər həmişə var!*

Problemin yaranmasına 100% məsul olan terapevt onun həllinə də 100% məsul olacaqdır. Kahin Lapa'au Morrna Nalamaku tərəfindən hazırlanmış tövbə, bağışlamaq və əsaslı dəyişikliklər prosesi olan təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono yanaşmasını istifadə edən terapevt

Telegram:@pdf_kitablar

öz və xəstəsinin daxilindəki səhv fikirləri mükəmməl SEVGİ haqqında düşüncələrə çevirməyə qadirdir.

Onun gözləri doldu. Ağzını büzərək danışırdı. "Mən oğlumdan bərk narahatam" Sintiya dərindən ah çəkərək söylədi. "O yenə də narkotik qəbul etməyə başlayıb". O, ürəkağrıdan hekayətini danışdıqca *mən artıq beynimdə onun problemi kimi formalaşmış səhv fikirləri təmizləməyə başlayıram.*

Həkimin həmçinin onun ailəsi, qohum və əcdadlarının hafizəsindəki yanlış fikirlər sevgi fikirləri ilə əvəz olunduqca həmin fikirlər həm də xəstənin özünün, ailə, qohum və əcdadlarının hafizəsində də sevgi fikirlərinə əvəz olunur. Təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono üsulu terapevtə səhv fikirləri SEVGİyə çevirə biləcək İlkin Mənbə ilə birbaşa əlaqədə olmağa imkan verir.

O, göz yaşlarını sildi. Dodağı qaçdı. Yüngüllük üzündən hiss olunur və çöhrəsi gülürdü.

"Bilmirəm niyə, amma indi özümü daha yaxşı hiss edirəm".

Mən doğrudan da bilmirəm niyə. Həqiqətən. Həyat hər şeyi bilən SEVGİyə nisbətdə bir müəmmadır. Mən bütün mənfi hisslərimi buraxıb, xoşbəxtlik gətirən SEVGİyə təşəkkür edirəm.

Problemi həll etmək üçün təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono prosesindən istifadə edən terapevt ilk öncə Şəxsiyyət və Düşüncəsini ortalığa qoyaraq onu digərlərinin SEVGİ və ya TANRI adlandırdığı əsas mənbə ilə

Telegram:@pdf_kitablar

birləşdirir. Bu birləşmədən sonra terapevt SEVGİdən ilk olaraq onun özünün daxilində problem kimi tüğyan edən yanlış fikirləri düzəltməyi istəyir, daha sonra isə eyni şeyləri xəstəsi üçün istəyir. Çağırış prosesi terapevtin öz adından tövbə və bağışlanılmaq prosesdir –"daxilimdəki mənə və xəstəmə problem yaradan yanlış fikirlərə görə üzr istəyirəm, xahiş edirəm, məni bağışla".

Terapevtin tövbə və bağışlanılmaq çağırışına cavab olaraq SEVGİ öz növbəsində yanlış fikirləri dəyişdirən sehrli çevrilmə prosesinə başlayır. Bu mənəvi islah prosesi zamanı SEVGİ ilk olaraq hiddət, qorxu, qəzəb, təqsir və ya iztirab kimi problemə gətirib çıxaran mənfi hissləri neytrallaşdırır. Növbəti addım olaraq SEVGİ neytrallaşdırılmış enerjini fikrimizdən çıxararaq onları boşluq, vakuum və əsl azadlıq halına gətirərək tərk edir.

Fikirlər boş və azad olduqdan sonra SEVGİ onları Özü ilə doldurur. Nəticə? Terapevt SEVGİ içərisində yenilənir, bərpa olunur. Terapevt yeniləndiyi kimi onun xəstəsi və problemə cəlb olunan hər kəs yenilənir. Bir vaxtlar ümidsizliyin məskunlaşdığı yerdə artıq SEVGİ hökm sürür. Bir vaxtlar qəlbində qaranlığın məskunlaşdığı yerdə indi artıq SEVGİnin şəfa verən işığı hökm sürür.

Ho'oponopono təlimi vasitəsilə Özünüdərk prosesi insanlara əslində kim olduqlarını və hər an peyda ola biləcək problemlərini SEVGİ içərisində yenilənən və bərpa olunaraq necə həll edə biləcəklərini öyrədir. Təlim iki saatlıq sərbəst mövzuda mühazirə ilə başlayır. İştirakçılara onların daxilindəki düşüncələrin necə ruhi, mənəvi, emosional, fiziki, qohum əlaqələri və maliyyə

Telegram:@pdf_kitablar

problemləri şəklində özlərinin və ailə, qohum, əcdad, dost, qonşu və həmkarlarının həyatlarında reallaşması-na dair ümumi təsəvvürü yaradılır. Həftə sonu təlimlə-rində tələbələrə problemin nə olduğu, onların haradan qaynaqlandığı, müxtəlif növ problemləri həll etməyin 25 üsulu və necə düzgün şəkildə öz qayğılarına qalma-ları barədə dərs keçirildi. Təlimdə əsas nəzər nöqtəsi həyatlarına və baş verənlərə necə 100 faiz məsul olma-ğın və problemləri necə ən asan şəkildə həll etməyin yollarını tapmaqda idi.

Təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono prosesinin mö-cüzəvi tərəfi ondadır ki, hər an özünüzü bir daha kəşf edir və SEVGİnin bərpa etmə qüvvəsinə malik möcüzə-sini gördükdə hər bu prosesin tətbiqini daha çox qiy-mətləndirməyə başlayacaqsınız.

Mən həyatımı və digərləri ilə münasibətlərimi aşağıdakı prinsiplər üzrə idarə edirəm:

- Fiziki kainat mənim düşüncələrimin təcəssümüdür.
- Əgər mənim düşüncələrim ziyanvericidirlərsə, onlar ziyanverici fiziki reallıq yaradacaq.
- Əgər mənim düşüncələrim mükəmməldirlərsə, onlar SEVGİ dolu fiziki reallıq yaradacaq.

Telegram:@pdf_kitablar

- Mən fiziki Kainatımın olduğu kimi yaradılmasında 100 faiz məsuliyyət daşıyıram.
- Mən əzablı reallıq yaradan ziyanverici fikirlərimin islahında 100 faiz məsuliyyət daşıyıram.
- Məndən kənarda deyilən bir şey mövcud deyil. Hər şey düşüncə olaraq mənim beynimdə yığılıb.

Mark və mən məqaləni oxuyandan sonra bilmək istəyirdik ki, axtardığımız terapevt Çarlz Braun, yaxud doktor Hyu Lin idi. Biz bunu bilmirdik. Dəqiq deyə bilmirdik. Və məqalədə adı çəkilən Morrna kim idi? Özünü dərketmə Ho-oh nə idi?

Oxumağa davam etdik.

Axtardığımıza bir az daha aydınlıq gətirən bir neçə məqalə ilə rastlaşdıq. Orada belə bir ifadə oxuduq: "Ho'oponopono hər problemi ağır sınaq kimi yox, fürsət kimi görür. Problemlər, sadəcə, keçmişin xatirələrini yenidən canlandırmaqla bizə onları sevginin gözü ilə görməyi və daha həvəslə hərəkət etməyi göstərir".

Bu mənə çox maraqlı gəlirdi, lakin yazılanların mənasını hələ də tuta bilmirdim. Problemlər sadəcə "keçmişin xatirələrini yenidən canlandırır"? Nə? Bu müəlliflər nəyi izah etməyə çalışırlar? Necə bu ho-nədirsə terapevtə insanları müalicə etməyə kömək edir? Ümumiyyətlə, bu terapevt kim idi?

Telegram:@pdf_kitablar

Mən Deril Sifford adlı bir müxbirin bu ho'opo-nə prosesidirsə onun yaradıcısı ilə görüş haqqında yazısını da tapdım. Onun adı Morrnadır. O, kahin və ya sirlərin mühafizəçisidir. Morrna insanları sağaltmaq üçün "hər bir insanın daxilində olan ilahi yaradanın əsl davamı olan ilahi qüvvə vasitəsilə ilahi yaradana müraciət edir".

Bəlkə siz bunu anladınız. Nə mən, nə də ki, Mark bütün bunları o vaxt anlamamışdı. Görünür, bu Morrna insanları sağaltmaq üçün dua kimi nəsə oxuyur. Mən bu duanı ağlımın bir kənarına yazdım, lakin o vaxt məni başqa missiya gözləyirdi: həmin terapevti tapmaq və onun şəfa üsulunu öyrənmək. Daha çox öyrənmək istəyim və bu şaman-terapevt ilə görüşmək arzum getdikcə artırdı. Baxmayaraq ki, artıq Mark və mən qurultaydakı yerimizə qayıtmalı idik, bunu etmədik və axtarışlarımıza davam etdik.

Məqalə və vebsaytlardan tapdığımız məlumatlara əsasən təxmin etdik ki, bizə lazım olan terapevtin adı İhaleakala Hyu Lindir. Özünəməxsus adı vardı. Mən adının necə tələffüz belə edildiyini bilmirdim. Onu harda tapacağımı da bilmirdim. Həmin vebsaytda onun əlaqə detalları yox idi. Markla Google axtarışlarımız da heç bir nəticə vermədi. Biz artıq düşünməyə başladıq ki, bu fövqəladə terapevt ya uydurmadır, ya istefaya çıxıb və yaxud da, vəfat edib.

Dizüstü kompüterimi bağladım və qurultaya geri döndüm.

Macəra artıq başlamışdı.

Telegram:@pdf_kitablar

Dünyanın ən qeyri-adi həkiminin axtarışında

"Özündən kənara baxanlar xəyallarda uçur; daxilinə nəzər salanlar isə ayılmağa başlayır".
Karl Yunq

Ostin, Texasdakı evimə döndükdən sonra hələ də insanları görmədən müalicə edən terapevt hekayəsinin təsirindən çıxa bilmirdim. Onun üsulu nədən ibarət idi? O, kim idi? Bu hekayə uydurmadırmı?

"Daxili aləmimə səyahət" və *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* kitablarımda demək olar ki, 20 illik əks olunana özümü inkişaf etdirmə təcrübəmə görə, indi də mənim daha çox bilmək istəyim heç də təəccübləndirici hal deyil. Mən həmişə hər şeylə maraqlanan olmuşam. 7 il mübahisəli qurunun yanında tədris almışam. Mən neçə-neçə öz-özünə öyrənən mütəfəkkir və müdrik, müəllif və natiq, fikir ustadları, mistik və falçılar ilə söhbətlər aparmışam. Hazırkı kitablarım uğur qazanıb və

Telegram:@pdf_kitablar

buna görə də mən insan inkişafı sahəsində çalışan aparıcı şəxsiyyətləri dostlarım adlandıra bilərəm. Amma yenə də həmin terapevt haqqında hekayəti unuda bilmirəm. Bu tamam fərqli bir şey idi. Bu nəsə yeni bir şey idi. Daha çox məlumat toplamalı idim.

Beləliklə, axtarışlarıma davam etdim. Əvvəllər mən itkin düşmüş insanların axtarışı ilə məşğul olan xəfiyyə tutmuşdum. Bunu *"Uğur qazanmağın yeddi unudulmuş sirri"* kitabım üçün reklam işinin dühası olan Bryus Barton haqqında yazanda etmişdim. Mən indi də doktor Hyu Lini tapmaq üçün peşəkara müraciət etməyə hazır idim ki, qəribə bir şey baş verdi.

Bir gün yenə də axtarış edərkən doktor Hyu Linin adı ilə bağlı bir vebsayt ilə rastlaşdım. Anlaya bilmirdim ki, niyə bu sayt daha əvvəlki axtarışlarım zamanı qarşıma çıxmırdı. Budur, indi o qarşımdadır.

Mən orada onun telefon nömrəsini tapa bilmədim. Lakin mən doktro Hyu Linin qəbuluna elektron poçt vasitəsilə düşə bilərdim. Bu müalicə üçün qəribə üsul idi, amma hazırkı internet dövründə hər şey mümkündür. Bunu etmək onun evinin həndəvərinə ayaq basmaq üçün ən yaxşı yol idi, mən ona elektron məktub göndərdim. Sözlə ifadə edilməyəcək qədər həyəcanlı idim. Onun cavabını səbirsizliklə gözləyirdim. O mənə nə cavab verəcək? O, məsələyə aydınlıq gətirəcək nəsə deyəcəkmi? O məni elektron məktub vasitəsilə müalicə edəcəkmi?

Həmin gecə demək olar ki, yata bilmədim. Ondan cavab almaq istəyirdim. Ertəsi gün ondan cavab gəldi:

Telegram:@pdf_kitablar

Co:

Qəbula yazıldığın üçün təşəkkür edirəm. Konsultasiyalar adətən internet və ya faks vasitəsilə aparılır. Konsultasiya istəyən insan mənə konsultasiyanın nə haqda olacağı barədə mənə məlumat verir, məsələn, problemin və ya narahatçılığının nədən ibarət olmasını. Mən həmin informasiyanı mənimsəyirəm və üzərində İlahiyə yönəlmiş meditasiya aparıram. Sonra əldə meditasiyadan əldə etdiyim məlumat ilə yenidən həmin şəxslə e-mail vasitəsilə əlaqə saxlayıram.

Məsələn, bu gün nahar fasiləsində olduğum zaman Havaydan olan vəkil müştərimdən faks aldım. İnformasiyanı mənimsədikdən sonra meditasiya zamanı İlahidən aldığım cavabı ona deyəcəm.

İşimin məğzi haqqında informasiyanı www.hooponopono.org saytında tapmaq olar.

Əgər nə isə işinə yarıyacaqsa, mənə müraciət etməyə çəkinmə.

Sizə, bütün hər şeydən ötə bir Sülh arzulayıram.

Mən Sülhü,

elmlər namizədi, Hyu Lin

Bu çox müəmmalı bir məktub idi. O, İlahi qüvvə ilə ünsiyyətdədir? Vəkillər onun xidmətlərindən istifadə edir? Mənim o və ya onun üsulu haqqında kifayət qədər məlumatım yox idi ki, hər hansı bir mülahizə irəli sürüm, amma bir şeyə əmin idim ki, daha çox bilmək istəyirdim.

Ani olaraq qərar verdim ki, onun xidmətlərindən e-mail vasitəsilə istifadə edim. Konsultasiyanın xidmət

Telegram:@pdf_kitablar

haqqı $150 idi. Mənim üçün bu cüzi məbləğ idi. Çünki nəhayət, mən uzun sürən axtarışlarımın nəticəsində möcüzələr yaradan terapevt ilə danışacağam. Çox həyəcanlı idim!

Ağlıma ondan nələr soruşacağım haqqında bir neçə fikir gəldi. Həyatımda hər şey qaydasındadır. Kitabların müəllifiyəm, uğur qazanmışam, avtomobilim var, ev-eşiyim, həyat yoldaşım var, sağlamam və ən nəhayət, bir çox insanların axtardığı xoşbəxtliyə sahibəm. 80 funt (36 kq) arıqlayaraq özümü əla hiss edirdim. Düzdür, hələ də 15 funt (7 kq) arıqlamalıyam. Hələ də çəki itirməklə bağlı problemim olduğu üçün bu məsələyə görə doktor Hyu Lindən konsultasiya almaq qərarına gəldim və belə də etdim. O, 24 saat sonra mənə cavab verdi. Məktubda belə yazılmışdı:

Cavabınıza görə təşəkkür edirəm, Co.

Meditasiya etdikdən sonra mən "Onunla hər şey yaxşıdır" cavabını aldım.

Bədəniniz ilə ünsiyyət qurun. Ona bu sözləri deyin: "Mən səni olduğun kimi sevirəm. Mənimlə olduğun üçün təşəkkür edirəm. Sənə qarşı kobud davranmışamsa xahiş edirəm, məni bağışla". İndi isə ara ver və gün ərzində öz bədəninlə söhbət et. Söhbət edərkən bədəninə sevgini və təşəkkürünü bildir. "Məni hərəkət etdirdiyinə görə təşəkkür edirəm. Təşəkkür edirəm ki, nəfəs alırsan və ürəyimi döyündürürsən".

Bədəninə ömür boyu səni müşayiət edəcək partnyorun kimi bax, daha qulluqçun kimi yox. Bədəninlə balaca uşaq-

Telegram:@pdf_kitablar

la danışacağın kimi danış. Onunla dost ol. Yaxşı fəaliyyət göstərməsi üçün ona külli miqdarda su tələb olunur. Sizə elə gələ bilər ki, acımısınız, lakin bəlkə də o sizə susuzluğundan xəbər verir.

Günəş enerjisi ilə qidalanmış mavi suyu içmək xatirələri dəyişdirir, şüuraltı düşüncədən (Uşaq) problemləri yeniləyərək çıxarır və "bədənə mənfi xatirələrdən azad olub Tanrını içəri buraxmağa kömək edir". Mavi şüşə stəkan götürün. Stəkanı qaynadılmamış su ilə doldur. Stəkanın üstünü nə iləsə örtün və ya sellofan ilə bağlayın. Sonra stəkanı ya günəşin, ya da qızdırıcı lampanın atında ən azı bir saat müddətinə qoyun. Həmin suyu için; duş aldıqdan sonra bədəninizi həmin su ilə yaxalayın. Günəş enerjisi ilə qidalanmış Mavi Suyu bişirdiyiniz xörəklərdə, yuduğunuz paltarlarda və suyu işlətdiyiniz hər bir şeydə istifadə edin. Kofe, yaxud isti şokoladınızı həmin su ilə hazırlaya bilərsiniz.

Sizin məktubunuzda həyatın qiyməti olmayan hədiyyəsi zərif sadəlik ab-havası var.

Ola bilsin ki, biz yolumuzu evə salarkən bir daha yol yoldaşı kimi görüşək.

Sizə, hər şeydən əlavə, Sülh arzulayıram.

Mən Sülhü,

İhaleakala

Məktubun sülhməramlı ab-havasından zövq alırdım, eyni zamanda daha çox şey öyrənmək istəyirdim. O, konsultasiyaları elə bu cür keçirirdi? O, əqli cəhətdən qüsurlu olan xəstələri elə bu üsul ilə müalicə etmişdi?

Telegram:@pdf_kitablar

Əgər bu belədirsə, burada nəsə çatmır. İnanmıram ki, çoxları onun bu məktubunu çəki itirmək problemləri ilə bağlı son nəticə kimi qəbul edəcək. Mənə "Sənin lə hər şey qaydasındadır" demək düşünmürəm ki, çıxış yolu ola bilər.

Daha çox məlumat almaq üçün ona cavab məktubu yazdım.

Co:

Sülh mənimlə başlanır.

Problemlərim şüuraltımda canlanan xatirələrimdir. Müşküllərimin heç kimə, heç bir yerə, nə də ki, heç bir hadisəyə aidiyyəti yoxdur. Onlar Şekspirin sonetlərinin birində çox şairanə təsvir etdiyi "öncədən ağlanılmış nalələr" (fore-bemoaned moans) kimidirlər.

Xatirələrin beynimdə problemləri canlandırdığı zaman mən seçim edə bilərəm. mən ya onların əhatəsində olmağa davam edirəm, yaxud İlahiyə xatirələrimi çevrilmə prosesi olan Ho'oponopono vasitəsilə beynimdən azad edib məni sıfır, boşluq halına gətirməsi üçün dua edə bilərəm. Bütün xatirələrdən azad olduqdan sonra Tanrının məni öz oxşarı kimi yaratdığı İlahi Mən halına gəlirəm.

Şüuraltım sıfır halında olanda, o, zamansız, sərhədsiz, sonsuz və ölümsüzdür. Xatirələr hökm sürərsə insan zaman, məkan, problemlər, məchulluq, xaos, fikir, hər şeyin öhdəsindən gəlib, idarə etmək fikirləri içərisində olur. İlahi qüvvənin həmrəyliyilə beynimi də aydınladıram. Həmrəylik olmazsa, İlham da olmaz. İlham olmazsa, Hədəf də olmaz.

Telegram:@pdf_kitablar

İnsanlarla işlədiyim zaman mən həmişə İlahidən təəssüratlarımı, fikirlərimi və onlara qarşı olan reaksiyamı beynimdə canlandıran şüuraltı xatirələrimi kökündən dəyişməyi xahiş edirəm. Beynim təmizləndikdən sonra İlahi şüuraltımı və düşünən beynimi İlhamla doldurur ki, İnsanları onun hiss etdiyi kimi hiss edim.

İlahi ilə əlaqədə olduğum zaman, şüuraltımda formalaşıb dəyişən xatirələr təkcə insanların deyil, minerallarn, heyvanların, nəbatat aləminin və bütün gözlə görünən və görünməyən yaşayış formalarının beyinlərində formalaşıb dəyişir. Sülhün və Azadlığın məndən başlanğıc götürdüyünü bilmək necə də gözəl hissdir.

Mən sülhü,
İlaleakala

Belə ki, mən hələ də heç nə anlamırdım. Doktor Hyu Lindən məşğul olduğu iş barəsində kitab yazmaq üçün onunla iş birliyi edib edə bilməyəcəyimiz haqqında soruşmaq qərarına gəldim. Bu mənə onun işinin sirlərini öyrənmək də və əqli cəhətdən xəstələr üçün hospitalda iş təcrübəsi haqqında öyrənməkdə ən məntiqli yol kimi gəlirdi. Ona dedim ki, bu başqalarına da kömək edə bilər və işin çox hissəsini özüm edəcəm. Ona məktubu göndərdim və gözləməyə başladım. Cavabında isə o belə yazdı:

Co:
"Sülh mənimlə başlanır".

Telegram:@pdf_kitablar

İnsanlar beynində digər insanların köməyə ehtiyacı olduğunu inandırmağa çalışan və adət halını almış düşüncələri toplayıb. Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərketmə (HVÖD) üsulu "problem məndən kənardadır, daxilimdə deyil" deyən düşüncələrimizdən azad olmaq haqqındadır.

Hər birimizin "öncədən ağlanılmış nalə"si (fore-bemoaned moans) vardır. Problemli xatirələrin insanlar, məkan və ya hadisələr ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. Olar yalnız azad olmaq üçün bir fürsətdir.

HVÖD-nin bütün məqsədi bir fərdin Özünüdərkini, təbii ritmini İlahinin idrakı ilə əvəz etməkdir. İlkin ritm bərpa olunduqdan sonra sıfır vəziyyəti yaranır və Qəlb İlhamla dolur.

Təcrübəm göstərir ki, HVÖD-dən istifadə edən insanlar digərlərinə də kömək etmək məqsədilə əldə etdikləri informasiyanı bölüşmək istəyirlər. "Mən onlara kömək edə bilərəm" ifadəsi yaxşı fikir deyil. İnsanlara HVÖD "izah etmək" ümumilikdə onları problemli fikirlərdən azad etməyəcək. HVÖD üsulunu öz üzərində sınaqdan keçirtdikdən sonra etmək nəticə əldə etmək olar.

Əgər biz "öncədən ağlanılmış nalə"lərimizi (fore-bemoaned moans) silmək istəyiriksə bizimlə hər şey yaxşı olacaq, eləcə də ətrafımızla. Belə ki, biz insanları bu HVÖD üsulunu digərləri ilə paylaşmaq fikrindən daşındırmağa çalışıb, əvəzində ilk əvvəl bunu öz üstlərindən keçirərək azad olmağa, daha sonra isə digərlərini azad etməyə çağırırıq.

"Sülh mənimlə başlanır".

Mən sülhü,

İhaleakala

Telegram:@pdf_kitablar

Mən hələ də heç nə anlamış deyildim.

Ona cavab yazaraq telefonla danışa bilib-bilməyəcəyimi soruşdum. Ondan müsahibə almaq istədiyimi söylədim. Razılaşdı. Biz bir neçə gün sonra üzümüzə gələn Cümə gününə görüş təyin etdik. Elə həyəcanlı idim ki, dostum Mark Rayan ilə mənə bir neçə il öncə bəhs etdiyi həmin sirli Havaylı şaman ilə nəhayət, söhbət edəcəyim haqqında xəbəri bölüşdüm. O da həyəcanlı idi.

Hər ikimiz nələri öyrənəcəyimizi səbirsizliklə gözləyirdik.

Bizi nə gözlədiyini bilmirdik.

Telegram:@pdf_kitablar

İlk tanışlığımız

"Hər bir insan dünyanın sərhədlərini özünün dünyaya baxış sərhədləri ilə məhdudlaşdırır".

Artur Şopenhauer

Nəhayət, ilk dəfə 2005-ci il oktyabr ayının 21-i doktor Hyu Lin ilə söhbət etdim.

Onun tam adı doktor İlahealaka Hyu Lindir. Lakin o mənə ona "E"[1] deyə müraciət etməmi söylədi. Bəli, əlifba sırasındakı kimi. Oldu. Belə deyərəm. "E" ilə mənim ilk telefon danışığımız təxminən bir saat çəkdi. Mən ondan terapevt kimi işinin gedişatını təfərrüatı ilə danışmağı xahiş etdim.

O izah etdi ki, üç il Havay Dövlət Hospitalında çalışıb. Orada ruhi xəstələr olan palata xüsusən təhlükəli idi. Psixoloqlar orada ancaq bir ay işləyə bilirdilər. İşçi heyətinin əksəriyyəti ya zəng edib bildirirdi ki, xəstədir və işə çıxmayacaq, yaxud işdən istefa verirdilər.

[1] İngiliscə İ kimi tələffüz olunur.

Telegram:@pdf_kitablar

İnsanlar bu saat xəstələr tərəfindən hücuma məruz qalacaqları qorxusu ilə palatanın yanından qorxa-qorxa keçirdilər. Ora yaşamaq, işləmək və ziyarət etmək üçün xoş yer deyildi.

Doktor Hyu Lin və ya "E" mənə dedi ki, o, heç vaxt xəstələri peşəkar həkim kimi müayinə etməyib. Onlar onun həkim məsləhətini almayıblar. O, onların xəstəlik tarixçəsini nəzərdən keçirməyə razılıq verib. Həmin, sənədləri nəzərdən keçirəndən sonra, o öz üzərində işləyəcəkdi. O öz üzərində işlədikdən sonra xəstələrin sağlığında irəliləyiş müşahidə olunmağa başladı.

Növbəti sözləri eşidəndə hekayət daha da maraqlı gəldi mənə:

O dedi ki: "Bir neçə aydan sonra əli-qolu bağlı olan xəstələrə, artıq rahat şəkildə gəzməyə icazə verilmişdi. Güclü dərman preparatları ilə müalicə alanların isə dərman dozaları azaldılmışdı. Oradan heç vaxt çıxmaq ümidi olmayanlar isə xəstəxanadan evə buraxılmışdı".

Təəccüb içindəydim.

"Bu hələ harasıdır, – deyə o, davam etdi, – işçilər də işə gəlməkdən zövq almağa başladılar. İşdən yayınma və istefa halları yoxa çıxdı. Belə məlum oldu ki, bizim lazım olduğundan da çox işçimiz var, çünki xəstələr sağalaraq evə buraxılırdı və işçilər bütün heyətlə işə gəlirdi. Hazırda həmin palata bağlıdır".

Söhbətin bu yerində mən əsas sualı verməli idim. "Öz daxilinizdə bu insanları dəyişməyə vadar edən nə etmisiniz?"

Telegram:@pdf_kitablar

"Mən, sadəcə, ruhumun onlarla paylaşdığım hissəsini təmizlədim" – dedi.

Nə?

Başa düşmədim?!

Doktor Hyu Lin izah etdi ki, həyatına bütünlüklə cavabdeh olmaq – həyatındakı *hər şey* – sadəcə, *sənin həyatında olduğu üçün* – sənin məsuliyyətin altındadır. Hərfi izah etsək, bütün dünya sənin yaradıcılığının məhsuludur.

Belə-belə işlər! Bu inanılmazdır. Mənim söylədiyim hər bir söz və etdiyim hərəkətə cavabdeh olmaq ayrı məsələdir, lakin ətrafımda tanıdığım *hamının* dediyi sözlərə və etdiyi hərəkətlərə görə cavabdeh olmaq isə tamam başqa məsələdir.

Hər halda, həqiqət budur ki, əgər həyatına görə tam məsuliyyət daşıyırsansa, o zaman, gördüyün, eşitdiyin, daddığın, toxunduğun və ya yaşadığın hər şey sənin məsuliyyətin altındadır, çünki *bu sənin həyatındadır*.

Bu o deməkdir ki, terrorçu, prezident, iqtisadiyyat – bəyənməyib yaşadığın hər şey həyatında sənin onları sağaltmağın üçün mövcuddur. Onlar sözlərdə deyil, sizin beyninizdə canlandırılmış xəyal şəklində mövcuddur.

Problem onlarda deyil, sizdədir.

Onları dəyişmək üçün ilk olaraq siz özünüzü dəyişməlisiniz.

Başa düşürəm, bunu qavramaq çətindir, nəinki qəbul edib bununla yaşamaq. Kimisə günahlandırmaq

Telegram:@pdf_kitablar

məsuliyyət götürməkdən daha asandır. Doktor Hyu Lin ilə danışdıqca anlamağa başlayırdım ki, onun üçün və ho'oponopono üsulu ilə şəfa vermək özünü sevmək deməkdir. Əgər həyatınızı yaxşılaşdırmaq istəyirsinizsə ilk əvvəl onu sağaltmalısınız. Əgər kimisə sağaltmaq niyyətiniz varsa, – hətta ruhi xəstə olan cinayətkarı belə, – bunu özünüzü sağaldaraq edirsiniz.

Mən doktor Hyu Lindən soruşdum ki, o özünü müalicə ilə məşğul olmağa necə başladı? O, həmin insanların xəstəlik tarixçəsinə baxanda məhz nələr etdi?

"Mən, sadəcə, davamlı olaraq "Mən üzr istəyirəm" və "Mən səni sevirəm" sözlərini təkrar edirdim" – deyə o cavab verdi.

Elə bu?

Bəli, elə bu.

Belə çıxır ki, özünü sevmək özünü təkmilləşdirmək üçün ən uğurlu yoldur. Özünüzü təkmilləşdirdiyiniz zaman, dünyanız da təkmilləşər.

Doktor Hyu Lin və ya "E" hospitalda işlədiyi zaman, onunla nə baş verərdisə, o, İlahiyə yönələrdi və ondan bu şeyləri onun daxilindən azad etməyi xahiş edərdi. O, hər zaman İlahiyə güvənərdi və müsbət nəticə əldə edərdi. Doktor Hyu Lin özündən soruşur, "Mənim daxilimdə bu problemi yaradacaq nə baş verir və mən bu problemi necə aradan qaldıra bilərəm?"

Görünür, bu üsul daxildən sağalmaqdır və Ho'oponopono vasitəsilə Özünü dərketmə adlanır. Lakin burada Havay adalarından olan missionerlərin böyük təsiri

Telegram:@pdf_kitablar

altına düşmüş daha ilkin ho'oponopono üsulu meydana çıxır. O üsulda insanlarla problemləri haqqında müzakirələr apararaq onlara sağalmaqda yardımçı olan vasitəçi də iştirak edir. İnsanlar problemlərinin düyünlərini açа bilən zaman, problem də yox olurdu. Ancaq Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk üsulunda heç bir vasitəçiyə ehtiyacı yoxdur. Bütün hər şey sənin daxilində baş verir. Mənə hər şey maraqlı gəlirdi və bilirdim ki, zamanla hər şeyi daha yaxşı anlayacam.

Doktor Hyu Lin işinin gedişatı barədə heç bir sənəd toplamamışdı. Mən ona bu haqda kitab yazmağı təklif etdim və ona kömək edəcəyimi söylədim, lakin bu onu maraqlandırmadı. Əldə olan materiallardan yalnız mənim o vaxt sifariş etdiyim köhnə video və doktor Hyu Linin mənə oxumağa məsləhət gördüyü Tor Norretrandersin "İstifadəçi illüziyası" adlı kitabı idi. Kitabsevər olduğum üçün dərhal İnternetdə axtarış edib, kitabı Amazon saytından sifariş etdim. Kitabı əlimə alan kimi, onu oxuyub bitirdim.

Kitabda iddia edilir ki, dərrakəmizin ətrafda nə baş verdiyi haqqında heç bir təsəvvürü yoxdur. Norretranders yazırdı: "Faktdır ki, hər saniyədə bir beynimizə milyonlarla bit informasiya axın edir. Lakin beynimiz təxminən ən çoxu bu axının saniyəyə 40 bitini emal edə bilir. Milyonlarla bit demək olar ki, heç bir informasiya daşımayan şüurlu təcrübəmizə çevrilir".

Doktor Hyu Linin dediklərindən belə nəticəyə gəldim ki, həyatımızda hər an baş verəcəklərdən agah

Telegram:@pdf_kitablar

olmadığımız üçün edəcəyimiz tək şey bununla razılaşıb ona inanmaqdır. Burada əsas məsələ həyatınızda baş verən hər şeyə görə 100 faiz məsuliyyət daşımaqdır – tamamilə hər şeyə görə. O deyir ki, onun işi özünü təmizləməkdən ibarətdir. Bax belə. O özünü təmizlədikdə, dünya da təmizlənir, çünki o, dünyanın parçasıdır. Ondan kənarda olan hər şey görüntü və illüziyadır.

Danışılanlar daha çox Yunq təlimini xatırladırdı. O mənada ki, gördüyümüz zahiri tərəf bizim həyatımızın qaranlıq tərəfidir. Lakin doktor Hyu Linin təsvir etdikləri bunlardan daha ötə bir şeyə bənzəyirdi. Amma o, təsdiqləyərək deyirdi ki, hər şey bizim əksimizdir və əlavə edirdi ki, qarşılaşdığımız bütün çətinlikləri isə İlahi ilə birləşərək daxilinizdə problemləri həll etmək isə sizin öhdəçiliyinizdədir. Doktor Hyu Linə görə kənardan gələn hər bir şeyi yoluna qoymağın yeganə yolu həmçinin Tanrı, Həyat, Kainat və özündə bu kimi qüvvə mənasını daşıyan bir sıra adlar verilə biləcək İlahiyə "Mən səni sevirəm" deməkdir.

Ohoho! Əməlli söhbət etdik. Doktor Hyu Lin məni heç tanımasa da, mənə xeyli vaxt ayırdı. O məni söhbət boyu heyrətləndirirdi. Onun təxminən 70 yaşı olardı və maraqlısı o idi ki, bəzi insanlar ona gəzən quru[1] kimi bəziləri isə qəribə adam kimi baxırdı.

[1] Quru: Əsasən Hindinstan dinlərində "müəllim" və ya "ustad" mənasında işlənən Sanskrit terminidir. Müasir zamanımızda isə hər hansı bir sahədə xeyli təcrübəsi və biliyi olan adamları da quru adlandırırlar.

Telegram:@pdf_kitablar

Mən doktor Hyu Lin ilə söhbətdən böyük zövq aldım, lakin mən daha çox bilmək istəyirdim. Mənə danışdıqlarını tamlığı ilə dərk edə bilmirdim. Ondan imtina etmək və ya izini itirmək işin sadə tərəfi olardı. Bu hekayətdə məni ən çox cəlb edən məsələ onun ruhi xəstə cinayətkarın artıq sağalmağı ən ümidsiz hal olan insanları belə sağalda bilməsi idi.

Bilirdim ki, doktor Hyu Linin yaxında seminarı gözlənilir və bu haqda ondan məlumat aldım.

"Bu seminardan mən hansı biliklər əldə edə bilərəm?"

"Nə əldə edəcəksənsə, onu", – dedi.

Bu lap 1970-ci illərdə iştirak etdiyim psixologiya üzrə təlimlərdəki ifadəyə bənzəyirdi: Əldə etdikləriniz əvvəlcədən fikrinizdə tutduqlarınızdır.

"Seminarınızda nə qədər adam iştirak edəcək?" – deyə soruşdum.

"Mən təmizləmə aparıram, yalnız buna hazır olanlar orda olacaq, – dedi. – Ola bilsin 30 və ya 50 nəfər. Mən heç vaxt əvvəlcədən sayı bilmirəm".

"E" ilə söhbətimizi bitirməmişdən öncə mən ona elektron ünvanının sonundakı imzasının nə mənaya gəldiyini soruşdum.

O, izah etdi ki "MS"-in açılışı mən sülhü deməkdir. "Bu bütün anlayışları üstələyən bir sülhdür".

Hazırda mənimçün mükəmməllik mənasını kəsb edən həmin sözləri o zaman anlaya bilməmişdim.

Telegram:@pdf_kitablar

Niyyətlərimiz haqqında təəccübləndirici faktlar

"Biz insanlar üçün ən önəmli olan özümüzün şəxsi daxili aləmidir. Lakin bizim hələ də bu aləmin necə yaranması və fəaliyyət göstərərək bizi hərəkətə gətirməsi barəsində çox az bilik və anlayışımız vardır".

Bencamin Libet, *Mind Time*

Doktor Hyu Lin ilə ilk telefon danışığımızdan sonra mən israrla daha çox bilmək istəyirdim. Mən ondan bir neçə həftə sonra keçirəcəyi seminar haqqında soruşdum. O mənə heç də seminar üçün buraxılış bileti satmağa çalışmadı. Dedi ki, təmizləmə ilə məşğul olacaq, ona görə də seminara yalnız buna uyğun adamlar gəlir. Seminara çox adamın gəlməsini istəmir. Orada açıq qəlbli insanları görmək istəyirdi. O, Tanrıya – bizdən çox-çox daha qüvvətli olan məfhumlar üçün onun ən sevdiyi sözü, güvənirdi ki, bizə doğru nəticəyə gəlməkdə kömək edəcək.

Telegram:@pdf_kitablar

Mənə doktor Hyu Lin haqqında ilk dəfə danışan dostum Mark Rayanda bu seminarda iştirak etməyi istəyib-istəmədiyini soruşdum. Mənə həmin bu möcüzəvi insan, qızıl işçi haqqında danışdığı üçün ona əvəzində hədiyyə olaraq seminara buraxılış bileti hədiyyə etməyi təklif etdim. Təbii ki, o, razılaşdı.

Səfərimdən əvvəl mən bir az daha araşdırma apardım. Mən bu üsulun olan *huna* – məşhur Havay adaları şəfa üsulu ilə əlaqəsi olub-olmadığını bilmək istəyirdim. Oxuduqlarımdan belə nəticəyə gəldim ki, bu üsulun digəri ilə heç bir əlaqəsi yoxdur. *Huna* sahibkardan yazıçıya çevrilmiş Maks Fridom Lonqun Havay spiritizminə verdiyi addır. O, iddia edirdi ki, bu sirli ənənəni Havayda müəllim işləyərkən oradakı dostlarından öyrənib. O, Huna Cəmiyyətini 1945-ci ildə təsis edib və daha sonra başda ən məşhur kitabı "Möcüzələrə dayanan Sirli Elm" olmaqla bir sıra kitab nəşr edib. Lonqun işinin bütün füsunkarlığına baxmayaraq, hazırda tədqiq etdiyim terapevt ilə heç bir əlaqəsi yox idi. Onun haqqında məlumatım olduğu üçün bilirdim ki, Lonq doktor Hyu Linin faydalandığı üsul haqqında heç vaxt eşitməyib.

Bu üsul haqqında daha çox oxumağa və maariflənməyi davam etdirdiyim üçün marağım daha da artırdı və təbibin şəxsən özü ilə görüşəcəyim günü səbirsizliklə gözləyirdim.

Los Ancelesə uçdum, orada Markla görüşüb, Kaliforniya ştatının Kalabasas şəhərinə yollandıq. Ora getməmişdən əvvəl Mark mənə Los-Ancelesi göstərdi və

Telegram:@pdf_kitablar

biz çox gözəl vaxt keçirtdik. Lakin hər ikimiz haqqında çox eşitdiyimiz insanı görmək arzusundaydıq. Markla səhər yeməyi zamanı dərin və stimullaşdırıcı söhbət edərkən hər ikimizin istədiyi seminara düşmək idi.

Seminar otağına daxil olduğumuz zaman orada təxminən 30-a yaxın adam gördük. İnsanların başlarından heç bir şey görmədiyim üçün ayaq barmaqlarım üstə dayanmalı oldum. Mən həkimi görmək istəyirdim. Həmin sirli adamı görmək istəyirdim. Mən doktor Hyu Lini görmək istəyirdim. Nəhayət, qapıya yaxın düşəndən sonra doktor Hyu Lin məni salamladı.

O, əlini uzadaraq "Aloha, Cozef" – dedi. Sakit səslə danışsa da eyni zamanda harizmatik və müdrik görünürdü. O, enli şalvar, ket, yaxası açıq köynək və pencək geyinmişdi. Başında isə beysbol kepkası vardı, və daha sonra öyrəndim ki, sən demə bu kepka onun geyiminin xüsusi vurğulanan hissəsidir.

Dostuma "Aloha, Mark" – dedi.

Uçuşumuzun necə keçdiyi, Texasdan Los-Ancelesə çatmaq üçün nə qədər vaxt lazım olduğu və s. şeylər haqqında kiçik söhbətimiz oldu. Mən dərhal bu insanı sevdim. Onun rahatlığı və mehribanlığı məndə ona qarşı rəğbət yaratdı.

Doktor Hyu Lin seminara vaxtında başlamağı sevir. Seminar başlayan kimi o məni çağırdı.

"Cozef, kompüterindən nəyisə sildiyin zaman, o hara gedir?"

"Heç bir fikrim yoxdur" – deyə cavab verdim. Hamı güldü. Mən əminəm ki, onlar da bunu bilmirdilər.

Telegram:@pdf_kitablar

"Kompüterinizdən nəyisə siləndə o hara yox olur?" – deyə o, hamıdan soruşdu.

"Zibil yeşiyinə" – kimsə bərkdən dedi.

"Tamamilə doğrudur, – doktor Hyu Lin dedi. – O, hələ də sizin kompüterinizdə qalır, lakin gözdən kənar qalır. Sizin xatirələriniz də belədir. Onlar hələ də gözdən kənar bir yerdə sizin daxilinizdədirlər. Etmək istədiyiniz onları tamamən və həmişəlik silməkdir".

Bütün deyilənlər mənə maraqlı göründü, lakin anlaya bilmirdim ki, bu sözlər nə məna verir. Niyə mən istəməliyəm ki, xatirələrim həmişəlik silinsin?

Doktor Hyu Lin izah etdi ki, "həyatda iki seçiminiz vardır: xatirələr və ilham. Xatirələr canlanan köhnə proqramlardır. İlham isə İlahinin sizə göndərdiyi ismarışdır. Əgər ilhamla hərəkət etmək istəyirsinizsə, İlahinin səsini eşidib ilham almaq üçün bütün xatirələrinizi təmizləməniz gərəkdir".

Doktor Hyu Lin İlahinin necə bizim sıfır halımız – heç bir məhdudiyyətlərin olmadığı hal olduğunu izah etmək üçün xeyli vaxt sərf etdi. Xatirələr yoxdur. Heç bir bənzərlik yoxdur. Tanrıdan başqa heç bir şey yoxdur. Həyatımızın heç bir məhdudiyyət olmayan anlarını yaşayırıq, lakin bir çox hallarda xatirə adlandırdığımız və beynimizdə canlanan tullantı halındayıq.

"Xəstəxanada işlədiyim zaman pasiyentlərin xəstəlik tarixçələrini nəzərdən keçirdiyim zaman mən daxilimdə ağrı hissi keçirirdim. Bu bizim paylaşdığımız xatirəmiz idi. Bu həmin proqrama görə idi ki, onlar bu şəkildə

Telegram:@pdf_kitablar

hərəkət edirdilər. Onlar nəzarətdən çıxmışdılar və proqramın təsiri altında idilər. Proqramın nədən ibarət olduğunu hiss edən kimi, onu təmizlədim".

Təmizlənmə təkrar olunan mövzulardan idi. O bizə təmizlənməyin müxtəlif yollarını göstərdi, lakin bir çoxu məxfi olduğundan onları burada sadalaya bilmirəm. Siz onların hamısını öyrənmək üçün ho'oponopono vörkşopuna[1] qatılmalısınız (www.hooponopono.org saytına baxın). Lakin burada sizinlə Doktor Hyu Linin ən çox istifadə etdiyi və hələ də istifadə etdiyi, hətta bu gün mənim də istifadə etdiyim üsulu bölüşmək istəyirəm:

Burada Tanrıya müraciətlə, sadəcə, ardı-arda dayanmadan təkrarlayacağınız dörd ifadə vardır.

"Mən səni sevirəm".

"Mən üzr istəyirəm".

"Xahiş edirəm, məni bağışla".

"Təşəkkür edirəm".

Bu həftə keçirilən seminardan "Mən səni sevirəm" beynimə həkk olunan ifadə oldu. Necə bəzən olur ki, yuxudan hər hansı bir musiqi səsi ilə oyanarsınız, eləcə də mən ağlımda "Mən səni sevirəm" sözləri ilə oyanıram. Bu ifadə beynimdə bilərəkdən, yaxud bilməyərəkdən söylənilmir, o hər zaman ağlımdadır. Bu çox gözəl hissdir. Bilmirdim ki, bu ifadə hər şeyi necə təmizləyirdi, amma hər bir halda o beynimdə fırlanırdı. Axı necə "Mən səni sevirəm" ifadəsi hər hansı bir şəkildə pis ola bilər?

[1] Bir qrup insana xüsusi bir sahə üzrə informasiya mübadiləsi aparmaq üçün keçirilən təlim proqramıdır.

Telegram:@pdf_kitablar

Seminarda bir məqamda doktor Hyu Lin yenə də mənə müraciət etdi: "Cozef, nəyin xatirə və ya ilham olduğunu necə müəyyən edirsən?"

Sualını anlamadığımı ona söylədim.

"Xərçəng xəstəliyinə tutulan bir kəsin bu xəstəliyi özü özünə cəlb etdiyini, yaxud bunun ona yardımçı olmaq üçün İlahi tərəfindən göndərilmiş bir sınaq olduğunu necə müəyyən edə bilirsən?"

Bir anlıq fikrə daldım. Sualı anlamağa çalışırdım. Hadisənin öz beyninin təzahürü, yaxud İlahi beynin təzahürü olduğunu *necə* anlaya bilirsən?

"Heç bir fikrim yoxdur" – deyə cavab verdim.

"Elə mən də bilmirəm, – doktor Hyu Lin dedi. – Və elə buna görə də siz davamlı olaraq təmizlənmə, təmizlənmə və bir daha təmizlənmə aparmalısınız. Xatirə və ilhamın nə olduğu haqqında heç bir fikriniz olmadığı üçün hər şeydən təmizlənməlisiniz. Siz təmizlənməni heç bir məhdudiyyətlərin olmadığı sıfır halına çatmaq üçün etməlisiniz".

Doktor Hyu Lin iddia edir ki, beynimizin dünya haqqında çox cüzi təsəvvürü vardır, və bu təsəvvür natamam olmaqla yanaşı həm də qeyri-dəqiqdir. Mən bu konsepsiyanı Qay Klakstonun *"Dəyişkən beyin"* (*Wayward Mind*) kitabını almayana kimi qavraya bilmirdim.

Kitabda Klarkston bizim hər hansı bir hərəkəti şüurlu şəkildə etməyi qərara aldıqdan *öncə* artıq beynimizin

Telegram:@pdf_kitablar

bizə bunu etməyini əmr etdiyini sübut edən təcrübələrini təsvir edib. Məşhur təcrübələrinin birində Bencamin Libet adlı nevroloq insanların beynində nə baş verdiyini görmək üçün onları elektroensefaloqram adlı cihaza qoşur. Təcrübə göstərir ki, beyin fəallığı dalğası insan nəyisə şüurlu şəkildə etmək istəməzdən *əvvəl* yayılır və belə bir fikir irəli sürülür ki, məqsəd ilk əvvəl şüuraltımızda yaranır, daha *sonra* isə şüura keçid alır.

Öz kitabında Klarkston Libetin "hərəkət etmək niyyətinin hərəkətdən beşdə bir saniyə öncə, beyin fəallığı dalğasının isə hərəkət haqqında niyyətdən üçdə bir saniyə əvvəl yarandığını" kəşf etməsi haqqında yazır.

"Arzuya dayaqlanaraq: İstədiklərimizi niyə istəyirik" kitabının müəllifi Uilyam İrvinin sözlərinə əsasən "bu kimi təcrübələr seçimlərimizin şüurumuzda rasional şəkildə formalaşmadığını göstərir. Əvəzində, onlar şüuraltımızda peyda olur və şüurumuzun səthinə çatdıqda isə biz onlara sahiblənirik".

Ziddiyyətli və ifşaedici təcrübələr aparan Bencamin Libet "Mind Time" adlı kitabında yazırdı: "Düşünülmədən peyda olan hərəkət etmək niyyəti şüurlu şəkildə idarə oluna bilməz. Şüurlu şəkildə yalnız son nəticə kimi motor hərəkəti idarə oluna bilər".

Başqa sözlərlə desək, bu kitabı əlinizə almaq istəyiniz sizə düşünülmüş seçim kimi görünə bilər, lakin əslində sizin beyniniz ilk olaraq onu əlinizə almaq haqqında siqnal göndərir və daha sonra şüurunuz artıq əmrə riayət etməyə başlayır və təqribən belə düşünməyə

Telegram:@pdf_kitablar

başlayırsınız: "Maraqlı kitaba oxşayır. Düşünürəm ki, onu əlimə alıb baxmalıyam". Kitabı əlinizə alıb baxmamağı da seçə bilərsiniz ki, bunu da başqa yolla izah edə bilərsiniz, lakin sizi hərəkət etməyə sövq edən həmin siqnalın mənbəyini idarə edə bilməzsiniz.

Bilirəm, buna inanmaq çətindir. Klakstonun sözlərinə əsasən, "Heç bir niyyət şüurda yaranmır; heç bir plan oradan başlamır. Niyyətlər xəbərdarlıqdır; beynimizin künclərində parlayaraq nəyin baş verə biləcəyini müəyyən edən obrazlardır".

Göründüyü kimi, niyyətlər xəbərdarlıqdan başqa bir şey deyil.

Məni narahat edən məsələlərdən biri də budur: bəs fikirlərimiz haradan əmələ gəlir?

Bu heyrət doğurur. *"Cəzbetmə faktoru"* kitabımda niyyət və məqsədlərin gücündən yazdığıma görə və *"Sirr" (The Secret)* filmində bu haqda danışdığıma görə indi bütün bunların mənim seçimim olmadığını dərk etmək sarsıntı idi. Belə çıxır ki, qarşıma məqsəd qoyduğum zaman etdiyimi düşündüyüm hər şey, sadəcə, artıq beynimdə hərəkətə gəlmiş impulsun əksidir.

Buradan da belə bir sual yaranır ki, nə və yaxud kim beynimi niyyətlər göndərməyə vadar edir? Beləliklə, doktor Hyu Lindən soruşdum: "Hər şeyə cavabdeh olan kimdir?" O, gülərək sualımı bəyəndiyini söylədi.

Bəs cavab nədir?

Telegram:@pdf_kitablar

Etiraf etməliyəm ki, bu niyyət-məqsəd məsələsi fikirlərimi qarışdırmışdı. Mən zehni cəhətdən dayanıqlıq göstərib və arıqlamaq iddiası ilə 80 funt (36 kq) arıqladım. Bu, niyyətimi bəyan edirdi, yoxsa beynim çəki atmağım barədə siqnala cavab verirdi? Bu ilham idi, yoxsa yaddaş? Mən bütün bunları yazaraq doktor Hyu Lindən soruşdum. Onun cavabı belə oldu:

Boşluqda (Ao Akua) niyyətlərin yaranmasına ehtiyac daxil heç bir problem mövcud deyil.

Çəki haqqında narahatlığın, sadəcə, canlanan xatirələrdir və bu xatirələr Sıfırı, yəni səni sıxışdırıb aradan çıxarır. O, sıfıra, yəni özünə dönmək üçün İlahi çəki ilə narahatlığına qədər olan xatirələri silməlidir.

Yalnız iki qanun hisslərimizi idarə edir: İlahidən ilham almaq və şüuraltımızda yığılan Xatirələr və əvvəlki Ən yeni və ən sonuncu Köhnə.

İsa "İlk əvvəl öz Aləminizi (Sıfır) axtarın və qalan hər şey əlavə olunacaq (İlham)" deyəndə bunu nəzərdə tuturdu.

Sıfır sizin və İlahinin iqamətgahıdır... "haradan ki və kimlə ki... biz bütün bu nemətləri – Var-dövlət, Sağlamlıq və Rahatlığı alırıq".

Mən Sülhü

Doktor Hyu Lin

Telegram:@pdf_kitablar

Anladığım qədər doktor Hyu Lin niyyətlərdən də ötə baxaraq mənbəyə – heç bir məhdudiyyətlərin olmadığı sıfır vəziyyətinə doğru irəliləyirdi. Bax elə buradan sizin xatirələriniz, yaxud ilhamınız yaranır. Çəki haqqında narahatlıq xatirədir. Edəcəyiniz yeganə şey onu bu halı ilə sevmək, bağışlamaq hətta buna görə ona minnətdar belə olmaqdır. Bu xatirədən azad olmaqla siz Tanrıya qəlbinizi ilhamla doldurmağa imkan verirsiniz.

Belə məlum olur ki, həyatımın çox hissəsini kök olmağıma səbəb olan həddən ziyadə yemək istəyim bir proqram idi. O, mənim şüuraltımda yaranırdı. Mən onu təmizləməyənə kimi, o, orada qalacaq və davamlı olaraq peyda olacaq. O, artıq şüurun səthinə çıxanda mən artıq verəcəyim qərarlarda diqqətli olmalıyam, məsələn, çox yeyim, ya yox. Bu artıq ömür boyu davam edən döyüşə çevrilir və bu heç də gülməli deyil. Bəli, siz özünüzü məmnun etmək meyilliliyinə yox deyərək bunun öhdəsindən gələ bilərsiniz. Lakin aydın məsələdir ki, bunu etmək xeyli enerjinizi aparacaq və böyük zəhmət tələb edir. Meyil etdiyiniz şeylərə zamanında məhdudiyyət qoymaq yeni vərdişinizə çevrilə bilər. Lakin buna nail olmaq üçün kim bilir necə çətinlikləri aşmaq gərək!

Əvəzində isə yaddaşı təmizləməklə onlar bir gün yox olacaq. Bundan sonra çox yemək istəyi hökm sürməyəcək. Yalnız rahatlıq qalacaq.

Qısaca, niyyət ilhama nisbətdə xırdaca bir şey idi. Nəsə etməyi düşünməyə başlayan kimi, mən onunla mübarizə aparmağa başlayıram və ilhamın təsiri altına düşən kimi həyat dəyişir.

Telegram:@pdf_kitablar

Mən dünyanın bu qanun əsasında işlədiyinə əmin deyildim və hələ də niyyətlərimizin qüvvəsinin böyüklüyünə əmin deyildim.

Məşhur *"Sirr" (The Secret)* filminin yaradıcısı və prodüseri Ronda Brayn ilə nahar etdim. Ona bilmək arzusunda olduğum bir neçə sual verdim. Soruşdum ki, "Siz filmin yaradılması haqqında ideyanı yaratmısınız və yaxud siz ideyanı qəbul etmisiniz?"

Bilirdim ki, yayılan marketinq epidemiyası yaradan film treylerini yaratmaq üçün ilham göndərilmişdi (www.thesecret.tv saytında baxa bilərsiniz). O, bir dəfə söylədi ki, filmin reklam çarxı onun ağlına birdən bir neçə saniyə ərzində gəldi. Filmin ilkin baxış variantını 10 dəqiqə ərzində hazırladı. Aydındır ki, ona tarix boyu ən effektli film çarxı hazırlamaq üçün bir növ ilham verilmişdi.

Lakin mən bilmək istəyirdim ki, filmin hazır versiyasının ideyası ona ilham vasitəsilə gəlmişdir, yoxsa o bunu başqa səbəblərə görə etmişdi. Bax elə bu mənim üçün niyyətlərin qüvvəsinin böyüklüyü haqqında həlledici məsələ idi. Bizə təsir göstərən niyyətləri formalaşdırırıq, yaxud daha sonra niyyət adlandırdığımız ideyaları qəbul edirik? Nahar edəndə ondan soruşduğum bu idi.

Ronda bir müddət susqun qaldı. Gözü yol çəkirdi, beynində mənim sualıma cavab axtarırdı. Nəhayət, o, dilə gəldi.

Telegram:@pdf_kitablar

"Mən əmin deyləm" – dedi. – Təbii ki, ideya mənə gəldi. Lakin mən onun üzərində işlədim. Mən onu yaratdım və deyərdim ki, onu həyata keçirtdim".

Onun cavabı hər şeyi aşkar etdi. İdeya onun ağlına gəldi və bu deməkdir ki, ideya ona ilham şəklində gəlmişdir. Film belə güclü olduğu üçün, belə yaxşı çəkildiyi üçün və belə gözəl reklam olunduğu üçün inanıram ki, bütün bunlar Tanrının izni olmadan ötüşməmişdir. Düzdür, görülməli işlər vardı və Rona onları etmişdi. Lakin ideya özlüyündə ona ilham şəklində çatdırılmışdır.

Lakin maraqlı olan budur ki, film ekranlara çıxdıqdan bir neçə ay sonra və film böyük səs-küy saldıqdan sonra Ronda filmdə çəkilən ulduzlara e-mail vasitəsilə məktub yazaraq bildirdi ki, film artıq öz həyatı vardır. Öz niyyətlərini formalaşdırmaq əvəzinə o, çağırışlara cavab verib yaranan fürsətlərdən istifadə edirdi. Artıq filmin kitabı da buraxılış üçün hazırlanırdı. Larri Kinq filmin ideyası əsasında hazırlanmış ikihissəli veriliş hazırlayırdı. Filmin audio versiyası da hazırlanırdı. İşlər dayanmadan davam edirdi.

Heç bir məhdudiyyətlərin olmadığı sıfır halına çatdığınız zaman artıq niyyətlərə ehtiyacınız olmur. Siz, sadəcə, qəbul edirsiniz və hərəkət edirsiniz.

Və möcüzələr baş verir.

Lakin ilham almağı *dayandıra* da bilərsiniz.

Ronda onu filmi çəkməyə sövq edən təkana yox da deyə bilərdi. Bax burada artıq iradə azadlığımız öz

Telegram:@pdf_kitablar

sözünü deyəcək. Ağlınıza ilham və ya xatirələrdən irəli gələrək nəyisə etmək barəsində ideya gəldikdə, həmin impulsu qəbul edirsinizsə hərəkət etmək və ya etməməyi seçmək sizin əlinizdədir.

Ceffri Şvartsın *"Ağıl və Beyin" (The Mind and the Brain)* adlı möhtəşəm kitabında yazdıqlarına əsasən, beyninizin iradəsi, seçim etmək qüvvəniz şüuraltınızda yaranan impulsa qadağa qoya bilər. Başqa sözlərlə desək, siz bu kitabı əlinizə almaq barədə impulslar qəbul edə bilərsiniz, lakin onu rədd də edə bilərsiniz, əgər bunu istəyərsinizsə. İradə azadlığı budur və ya Şvartsın dili ilə desək, bu, "etməmək azadlığıdır".

Ceffri Şvarts, kitabında yazır: "Son illərdə o, [Libet] iradə azadlığının beyində yaranan fikirlər üçün bir nəzarətçi rolunda olduğunu və onların mənəvi təcəssümünü süzgəcdən keçirməməsi fikrini qəbul etmişdir".

Əfsanəvi psixoloq Uilyam Ceyms fərz edirdi ki, iradə azadlığı siz nəyisə etmək barəsində impuls qəbul etməzdən *əvvəl* və nəyisə etdikdən *sonra* hərəkətə keçir. Yenə də siz həmin şeyə *hə* və ya *yox* deyə bilərsiniz. Bu qərarı vermək artıq sizin ağıl dərəcəniz çərçivəsindədir. Doktor Hyu Linin mənə tədris etdiyi o idi ki, beynimi ilham və ya xatirələrdən davamlı olaraq təmizləməyim mənə həmin an üçün ən doğru qərarı almağa kömək edəcək.

Artıq fikir verməyə başladım ki, çəkimin azalmağı mənə daha çox yemək və daha az idmanla məşğul olmaq barəsində siqnal verən xatirə və vərdişlərimi

Telegram:@pdf_kitablar

seçərək onlara riayət etməməyim sayəsində baş verdi. Alışqanlıq yaradan impulslara əməl etməməyi seçərək mən iradə azadlığımı və etməmək azadlığımı işə salmışdım. Başqa sözlərlə desək, çox yemək istəyi ilham deyil, yaddaş idi. O, Tanrıdan deyil, proqramdan irəli gəlirdi. Mən proqrama məhəl qoymur və ya ona üstün gəlirdim. Anladım ki, doktor Hyu Linin ən yaxşı çıxış yolu kimi tövsiyəsi proqram yox olana kimi onu sevmək idi, ondan sonra yerdə qalan isə Tanrı olacaqdı.

Hələ də bütün bunları tamlığı ilə anlamırdım, lakin diqqətlə dinləyir və yeni öyrəndiyim hər şeyi bir qıraға qoymamağı qərara aldım. Qarşıda məni gözləyən şeylərdən demək olar ki, xəbərsiz idim.

Telegram:@pdf_kitablar

Hansı istisnalar?

"Mən gördüyünüzü düşündüyünüz hekayətəm".

Baron Keti,
Bütün müharibələr kağız üzərində olmalıdır

Həftə sonu baş vermiş hadisə mən düşündüyümdən də mürəkkəb idi. Doktor Hyu Lin izah edirdi ki, sənin axtardığın hər şey və sənin təcrübədən keçirdiyin hər şey – birmənalı olaraq *hər bir şey* – daxilindədir. Əgər nəyisə dəyişmək istəyirsənsə, onu daxilində dəyişirsən, zahirində deyil. Əsas məqam tam məsuliyyətdir. Günahlandıracağın bir kimsə yoxdur. Bunlar tamamilə sənlikdir.

"Bəs kimisə zorlayırlarsa, onda necə? – deyə o soruşdu. – Və ya avtomobil qəzası baş verərsə. Biz bütün bu olanlar üçün cavabdeh deyilik, elə deyilmi?"

"Fikir vermisən heç, nə zaman problemin olsa sən ordasan? – deyə o soruşdu. – Bütün bunlar hər şey

Telegram:@pdf_kitablar

üçün 100 faiz məsuliyyət daşıdığın üçündür. İstisnasız. Sevmədiyin bir şeyin məsuliyyətindən boyun qaçırmaq üçün fənd işlədə bilməzsən. Hər şey üçün məsuliyyət daşıyırsan – hər şey".

Hətta o, psixiatriya xəstəxanasında işlədiyi zaman gördüyü qatil və təcavüzçülərin də məsuliyyətini öz üzərinə götürürdü. Başa düşürdü ki, onlar yaddaşla və ya proqramla hərəkət edirlər. Onlara kömək etmək üçün o, yaddaşı silməli idi. Bunu etməyin yeganə yolu təmizləməkdi. O, xəstələrini görmədən peşəkar terapevtik müalicə yazmadığını deyərkən məhz bunu nəzərdə tuturdu. O, onların xəstəlik tarixçələrinə baxırdı. O, etdiyi kimi Tanrıya sakitcə dedi: "Mən səni sevirəm", "Mən təəssüf edirəm", "Xahiş edirəm, məni bağışla" və "Təşəkkür edirəm". O, xəstələri başlanğıc nöqtəyə geri qaytarmaq üçün əlindən gələn hər şeyi edirdi. Doktor Hyu Lin bunu *öz daxilində* edirdi, xəstələr də şəfa tapırdı.

Doktor Hyu Lin izah etdi ki, "Daha sadə sözlərlə desək, Ho'oponopono "düz hərəkət etmək", yaxud "səhvi düzəltmək" deməkdir. Qədim havaylıların inanclarına görə səhv keçmişdə baş verən ağrılı xatirələrə yoluxmuş fikirlər üzündən baş verir. Ho'oponopono qeyri-sabitlik və xəstəlik yaradan həmin bu ağrılı xatirələr, yaxud səhvlərin enerjisindən azad olmağın yollarını göstərir".

Qısacası, ***ho'oponopono,*** sadəcə, problem həll edən prosesdir. Lakin bu sizin *öz daxilinizdə* edilir.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu yeni və inkişaf etdirilmiş proses doktor Hyu Linə 1982-ci ilin noyabr ayında onun yaradıcısı olan çox hörmətli kahin xanım Morrna tərəfindən öyrədilmişdir. Doktor Hyu Lin, universitet, kollec və hətta Birləşmiş Millətlər Təşkilatında mühazirələr oxuyan "qızıl işçi" haqda eşitmişdi. Onunla görüşdü, qızının dəmrovla qurşaqlanmış xəstəliyini necə müalicə etdiyini gördükdən sonra, onun sadələşdirilmiş müalicə üsulunu öyrənmək üçün hər şeyi bir kənara atıb onunla təlimə başladı. Həmin dövrdə doktor Hyu Lin evliliyində ciddi problemlər yaşadığından eyni zamanda ailəsini də tərk etdi. Bu heç də qeyri-adi deyildi. Mənəvi müəllimlə çalışmaq üçün ailəsini tərk edənlər haqqında uzun siyahı tutmaq olar. Doktor Hyu Lin Morrnanın metodlarını öyrənmək istəyirdi.

Lakin o dərhal onun qəribə üsullarını qəbul etmədi. O, Morrnanın tərəfindən aparılacaq vörkşopa yazılmışdı, lakin üç saat sonra oranı tərk etdi. "O ruhlarla və cəfəngiyat danışırdı. Odur ki, mən getdim".

Bir həftə sonra o, yenidən getdi, təhsil haqqını ödədi və bu dəfə növbəti vörkşopda oturmağa çalışdı. O, yenə də bunu bacarmadı. Onun öyrətdiyi hər şey universitet təhsilli beyninə elə qəribə gəlirdi ki, o yenidən seminarı tərk etdi.

"Mən üçüncü dəfə getdim və bu dəfə bütün həftəsonu qaldım, – mənə dedi. – Hələ də düşünürdüm ki, o dəlidi, amma onun haqqında bəzi şeylər ürəyimcə idi. 1992-ci ildə o, dünyasını dəyişənə kimi onunla qaldım.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin və başqalarının dediyinə görə Morrnanın insanın öz daxilinə yönəldilmiş üsulu möcüzələr yaradırdı. Onun duaları hansısa yolla xatirələri və proqramları silirdi. Bilirdim ki, mən bu ayini (və ya liturgiyanı) öyrənməyənədək rahatlamayacaqdım.

Morrna yazdığı *"I Am a Winner"* ("Mən qalibəm") kitabında bu üsulu da vurğulamışdır. "Mən bu qədim sistemdən iki yaşımdan bəri istifadə edirəm və onu özümə məxsuslaşdırmağıma baxmayaraq, proses "qədim müdrikliyin" "mahiyyət"ini saxlayır".

Meybl Ketz "The Easiest Way" ("Ən asan yol") adlı kiçik kitabında belə yazırdı: ***Ho'oponopono*** bağışlamaq, tövbə və çevrilmə prosesidir. Biz həmişə onun vasitələrindən istifadə edərək 100 faiz məsuliyyəti üzərimizə götürür və bağışlanmağımız üçün xahiş edirik. Biz öyrənirik ki, həyatımızda baş verən hər bir şey, sadəcə, bizim "proqram"ların təzahürüdür.

Morrnanın təkmilləşdirdiyi Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərketmə prosesinin ənənəvi ho'oponoponodan nə ilə fərqləndiyi mənə maraqlı gəlirdi. Doktor Hyu Lin bunu belə izah etdi:

Telegram:@pdf_kitablar

Özünü dərketmə Ho'oponopono	**Ənənəvi Ho'oponopono**
1. Problemin həlli son dərəcə *fərdidir*.	1. Problem həlli *şəxslərarasıdır*.
2. Yalnız Sən və sənin "Mən"in cəlb edilib.	2. Əsas üzv problemin həlli sessiyasını bütün iştirakçılar ilə birgə keçirir.
3. Yalnız sən fiziki cəhətdən iştirak edirsən	3. Problemin həllinə cəlb olunmuş hər kəs fiziki olaraq iştirak etməlidir.
4. "Mən"ə edilən tövbə	4. Hər bir iştirakçı bir-birinin qarşısında tövbə etməlidir, bu zaman nəzarət edən əsas üzv diqqət yetirməlidir ki, onlar arasında mübahisə düşməsin.
5. "Mən"dən bağışlanma istəmək	5. Hər bir iştirakçı bir-birindən bağışlanmasını istəməlidir.

Ənənəvi ho'oponoponoda problemin həlli üzrə təlim almış əsas üzv hər bir şəxsin problemi nədə gördüyünü izah bilmə fürsətinə sahib olmağına görə məsuliyyət daşıyır. Hər iştirakçının problemi müxtəlif aspektdən görməsi həmişə mübahisə obyekti olmuşdur. Etiraf etməliyəm ki, yeni və inkişaf etmiş prosesi bəyənirəm, çünki hər şey insanın öz daxilində baş verir. Sizin başqalarına ehtiyacınız yoxdur. Bu mənə daha mənalı gəlir. Ən çox

Telegram:@pdf_kitablar

satılan müəllif Debi Ford ("İşıq təqibçilərinin qaranlıq tərəfi") kimi Yunq təlimi ardıcıllarının tələbəsi olduğumdan artıq anlamışam ki, dəyişiklik üçün məkan sənin öz daxilindir. Nə ətraf mühit, nə də başqa insan.

Doktor Hyu Lin sözünə davam edərək deyirdi: "Yenilənmiş ho'oponopono prosesi ilə yanaşı Morrna Özünüdərketməyə açar olan "öz"ün üç parçasını da əlavə etdi. Reallığın hər molekulunda mövcud olan bu üç hissə – *Unihipili* (uşaq, təhtəlşüur və ya şüuraltı), *Uhane* (ana, şüur) və *Aumakua* (ata, şüurüstü) adlanır. Bu "daxili ailə" ahənglilik təşkil edən zaman insan İlahi ilə harmoniya içərisində olur. Bu balansla həyat irəliləyir. Belə ki, Ho'oponopono ilk olaraq şəxsin özündə daha sonra bütün məxluqlarda balansı bərpa etməyə kömək edir".

O bu maraqlı prosesi daha ətraflı izah etməkdə davam edirdi:

"Ho'oponopono həqiqətən də çox sadədir. Qədim Havaylılara görə bütün problemlər bir fikirdən başlayır. Lakin bir fikrə malik olmaq problem deyil. Bəs problem nədir? Problem odur ki, bütün fikirlərimiz acı xatirələrlə – insanların, məkanların və yaxud əşyaların xatirələri ilə doldurulur".

"Sərbəst işləyən zəka bu problemləri həll edə bilməz. Çünki zəka, sadəcə, idarə edir. Hadisələri idarə etmək onları həll etməyə kömək etmir. Onlardan azad olmaq istəyirsən! Sən Ho'oponopononu tətbiq edən zaman Tanrı acı fikirləri götürüb neytrallaşdırır və yaxud

Telegram:@pdf_kitablar

təmizləyir. Sən insanı, məkanı ya da əşyanı saflaşdırmırsan. Sən əlaqəli olduğun insanı, məkanı, ya da əşyanı neytrallaşdırırsan. Beləliklə, Ho'oponopononun birinci mərhələsi enerjinin saflaşdırılmasıdır".

"İndi nəsə gözəl bir şey baş verir. Enerji neytrallaşmaqla yanaşı həm də azad olur və nəticədə tamamilə yeni proqram yaranır. Buddistlər bunu Void (Boşluq) adlandırır. Son mərhələ Tanrının içərinizə daxil olmasına icazə verməklə boşluğu işıqla doldurmaqdır".

Ho'oponopononu tətbiq etmək üçün sənə problemin və ya səhvin nədə olduğunu bilmək lazım deyil. Etməli olduğun yeganə şey fiziki, əqli, emosional, və ya hər hansı yaşadığın problemi müəyyən etməkdir. Problemi müəyyən edən kimi etməli olduğun şey həmən "Mən təəssüf edirəm. Xahiş edirəm, məni bağışla deyərək *"təmizləmə"*yə başlamaqdır.

Morrnanın üsulunu tətbiq etdiyim üçün DVD-də onunla olan müsahibələri nəzərdən keçirdikdə, nəhayət, bir insanın sağalması üçün onu görməyindən asılı olmayaraq oxuduğu duanı tapdım. Oxuduğu dua belə idi:

Ata, ana, oğul olan yeganə Tanrı-Yaradan... Əgər mən, ailəm, əcdadlarım səni, sənin ailəni, qohumlarını, əcdadlarını yaradılışdan indiki zamana qədər fikirləri, sözləri, əməlləri və hərəkətləri ilə təhqir ediblərsə, səndən əfv diləyirik... Bütün bu neqativ xatirələri, mənfi yığınları, enerjini və ehtizazları (və ya şübhələri) təmizlə,

Telegram:@pdf_kitablar

saflaşdır, azad və kənar et, sonra bütün bu çətinlikləri saf işığa çevir... Və bu artıq yerinə yetirildi.

Mən bunun bir insanın daxilini necə sağaldacağından tam baş açа bilmədim, lakin bunun bağışlama üzərində olduğunu anladım. Görünür, o zaman İndi Morna və indi də doktor Hyu Lin elə düşünürdülər ki, əfv diləməklə şəfaya gedən yolu açacaqlar. Xoşbəxtliyimizi məhdudlaşdıran, sadəcə, sevginin çatışmazlığı idi. Mərhəmət onun geri qayıtması üçün qapıları açdı.

Bütün bunları heyranedici idi. Baxmayaraq ki, ho'oponopononu tətbiq etməklə mənim, sizin və yaxud əqli xəstələrin necə sağalacağını anlamasam da, dinləməyə davam edirdim. Doktor Hyu Lin izah etməyə davam edirdi ki, biz öz həyatımız üçün 100 faiz məsuliyyəti öz üzərimizə götürməliyik – heç bir istisna, bəhanə, kələk ola bilməz.

"Hamımızın həyatı üçün 100 faiz məsuliyyətli olduğunu bildiyini təsəvvür edə bilirsinizmi?" – deyə o soruşdu. – On il əvvəl özümə söz verdim ki, heç kimin tənqidlərini eşitmədən günün sonuna kimi sağ qala bilsəm, məni xəstələndirəcək qədər böyük qaymaqlı dondurma yeyəcəm. Mən hələ də bunu edə bilməmişəm. Diqqət yetirmişəm ki, özümü daha çox saxlaya bilirəm, amma heç vaxt günün sonuna kimi dözə bilmirəm".

Beləliklə, indi bildim ki, o insandır. Onun etirafına inana bilərdim.

Telegram:@pdf_kitablar

Öz üzərimdə çox işləsəm də, hələ də insanlar və hadisələr məni özümdən çıxarırdı. Halbuki istərdim ki, onlar fərqli cür olsun. Həyat yolumda qarşıma çıxan hadisələrə daha səbirli yanaşmağa başlamışam, lakin hələ də bütün hadisələri ürək rahatlığı ilə qəbul edə bilmirəm.

"Bəs insanları necə əmin edə bilərik ki, onlar problemlərinə görə 100 faiz məsuliyyət daşıyırlar? – deyə o soruşdu. – Əgər problemi həll etmək istəyirsənsə öz üzərində işlə. Əgər problemin başqa biri ilədirsə, məsələn, özündən soruş, "*mənim daxilimdə* nə baş verir ki, bu təngə gətirir?" İnsanlar sizi bezdirmək üçün həyatınızda peyda olurlar! Əgər bunu bilirsənsə, sən istənilən vəziyyətdən çıxa bilərsən. Necə? Bu sadədir: "Mən baş verən hər şey üçün təəssüf edirəm. Xahiş edirəm, məni bağışla".

O anlatmağa davam edirdi ki, əgər siz bir terapevt-masajist və ya hiropraktiksizsə (sümük həkimi) və kimsə yanınıza bel ağrısı ilə gəlirsə, ağlınıza gələn ilk sual "*Mənim daxilimdə* bu insanın bel ağrısını üzə çıxaran nə baş verir" olmalıdır.

Bu həyata fövqəladə yeni baxış tərzidir. Bu qismən də olsa Doktor Hyu Linin ruhi xəstə cinayətkarlara necə şəfa verdiyini izah edir. O, onlar üzərində deyil, *öz üzərində* işləyirdi.

O, izah etməyə davam edirdi ki, biz hamımız əslində ürəyimizdə heç bir proqram və xatirələrimiz və hətta hiddətimiz olmadan safıq. Bu, sıfır halıdır. Burada heç

Telegram:@pdf_kitablar

bir məhdudiyyət yoxdur. Lakin biz yaşadıqca insanlar soyuğu tutduğu kimi biz də proqram və xatirələri tuturuq. Biz soyuqlayanda özümüzü elə də pis hiss etmirik, amma onun canımızdan çıxması üçün əlimizdən gələni edirik. Proqramlar ilə də eyni cürdür. Biz onları tuturuq. Başqasında proqram gördükdə, özümüz də ona sahib oluruq. Yeganə yol təmizlənməkdir.

Doktor Hyu Lin dedi: "Həyatının hər bir anını özünün yazmağı üçün 100 məsuliyyətli olmağa can atan insanların problem və xəstəliklərdən hər zaman çıxış yolu vardır. Qədim Havay təbabət prosesi ho'oponoponoda fərd Sevginin onun daxilindəki səhvlərini düzəltməsini xahiş edir. Sən deyirsən: "Mən məyusam. Daxilimdə problem kimi yarananlara görə məni bağışla". O zaman sevginin öhdəliyi onun daxilində problem kimi bəyan olan yanlışların dəyişdirilməsidir".

"Ho'oponopono hər problemi ağır sınaq kimi yox, fürsət kimi görür. Problemlər, sadəcə, keçmişin xatirələrini yenidən canlandırmaqla bizə onları sevginin gözü ilə görməyi və daha həvəslə hərəkət etməyi göstərir" – deyə o, əlavə etdi.

Təkrar edirəm, mənə vörkşopun təfərrüatları ilə bölüşmək qadağan olunub. Ciddi sözümdür. Mən məxfiliyin qorunması haqqında müqavilə imzalamalı olmuşam. Bu əsasən, iştirakçıların məxfiliyini qorumaq üçün idi. Amma sizə bircə bunu deyə bilərəm ki, bu, öz həyatınız haqqında götürdüyünüz tam məsuliyyətin haqqındadır.

Telegram:@pdf_kitablar

Bilirəm, bunu əvvəl eşitmişsiniz. Mən də. Amma siz heç vaxt bunu vörkşopdakı öyrədilən kimi müfəssəl şəkildə nəzərdən keçirməmişsiniz. Bütöv məsuliyyət onu hər şeyi ilə qəbul etmək deməkdir, hətta həyatınıza daxil olan insanlar və onların problemi belə. Çünki *onların* problemi sizin probleminizdir. Onlar sizin həyatınızdadır və siz də öz həyatınız üçün tam məsuliyyət daşıdığınıza görə demək ki, siz onların da yaşadıqlarına tam məsuliyyət daşıyırsınız (Bunu yenidən oxuyun. Sizi əmin edirəm.).

Bu düşüncə tərzini dəyişdirən, dünya görüşünü artıran və beyninizi təzələyən bir konsepsiyadır. Bu konsepsiyanın ardından getmək həyatınızı kökündən dəyişmək deməkdir. İnsanların yaşadıqlarına görə 100 faizi məsuliyyət daşımaqları fikrini qəbul edib icra etməyi bir yana, bir çoxlarının bu fikri qavramağı belə çətin məsələdir.

Sözügedən fikri qəbul etdiyiniz an yaranan növbəti sual "özünüzü necə dəyişəsiniz ki, sizinlə birgə digərləri də dəyişsin" olacaqdır.

Yeganə düzgün yol "Mən səni sevirəm"dir. Bax budur şəfanın açarı. Siz bunu ancaq *öz* üzərinizdə tətbiq edirsiniz, digərlərinin deyil. Onların problemi *sizin* probleminizdir. Yadında saxlayın ki, *onların* üzərində işləmək *sizə* kömək etməyəcək. Onların şəfaya ehtiyacı yoxdur, *sizin var*. Siz özünüzü müalicə etməlisiniz. Siz bütün baş verənlərin mənbəyisiniz.

Telegram:@pdf_kitablar

Müasirləşdirilmiş Ho'oponopono prosesinin *mahiyyəti* məhz budur.

Davam edin və bu haqda ətraflı düşünün.

Siz düşünərkən mən davamlı olaraq təkrar edəcəm – "Məs səni sevirəm".

Bu həftədəki seminarımızın əsas nəzər nöqtəsi odur ki, siz ya yaddaşınız və ya ilhamınızdan irəli gələrək hərəkət edirsiniz. Yaddaş düşündürür, ilham isə azadlıq verir. Yəqin ki, bir çoxlarımız xatirələr ilə yaşayırıq. Biz bunu dərk etmirik, çünki hələ dərketmə dövründəyik.

Dünyanı belə qavrayarkən İlahi beynimizə ismarış göndərir. Lakin əgər yaddaşımız fəaldırsa, çox vaxt elə də olur, ilhamınızın ardından getmək bir kənara onu eşidə belə bilməyəcəksiniz. Nəticə olaraq, İlahidən gələn bir sözü belə eşitməyəcəksiniz, çünki başınız beyninizdəki səs-küyə qarışıb.

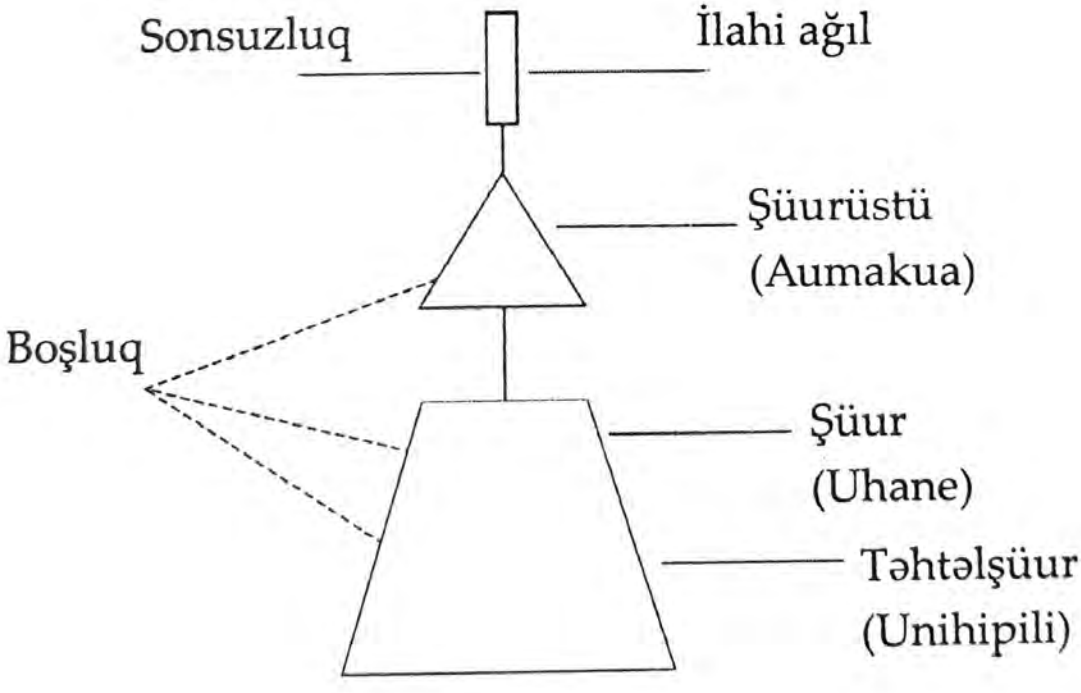
Doktor Hyu Lin öz fikirlərini aydınlaşdırmaq üçün bir neçə şəkil çəkdi (Boşluq nəzəriyyəsi diaqramına bax). Biri üçbucaq idi. O dedi ki, bu sizsiniz, fərdin özü. Mərkəzdə, onun daxilində İlahidən başqa heç nə yoxdur. Bu məhdudiyyətlərin olmadığı sıfır halıdır.

Sən Tanrıdan ilham alacaqsan. İlham Tanrıdan gəlir, yaddaş isə bəşəriyyətin ibtidai təhtəlşüurunda bir proqramdır. Proqram onu digərlərində gördükdə başqaları ilə paylaşdığımız inanc kimidir. Bizim istədiyimiz bütün proqramları təmizləməkdir ki, daha çox ilhamın gələ biləcəyi sıfır halına dönə bilək.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin xatirələrin paylaşıldığını izah etmək üçün xeyli vaxt sərf etdi. Əgər hansısa insanda nəsə xoşunuza gəlmirsə, deməli, həmin xüsusiyyət sizdə də var. Sizin işiniz bunu aradan qaldırmaqdı. Siz bunu edən kimi, həmin xüsusiyyət digər insanda da itəcək. Nəticə etibarilə bütün dünya həmin xüsusiyyətdən azad olacaq.

Hyu Lin bildirdi ki, "dünyada ən dayanıqlı proqramlardan biri qadınların kişilərə olan nifrətidir". "Mən təmizləmə aparıram və bu mənə alaq otlarını bir-bir dartıb nəhəng alaq otu tarlasına atmağı xatırladır. Hər bir alaq otu proqramın əsasıdır. Qadınların kişilərə qarşı dərin kök salmış nifrəti vardır. Biz onları sevməliyik ki, bu nifrətdən azad olaq".



Telegram:@pdf_kitablar

Yuxarıda göstərilənləri tamamilə anlamırdım. Bu növbəti nümunə və ya dünya xəritəsinə bənzəyən bir şeydir. Hər bir psixoloqun, filosofun və din adamının belə bir modeli vardır. Mənim məhz bu model maraqlandırdı, çünki görünürdü ki, bununla bütün yer kürəsini sağaltmaq olar. Nəticə etibarilə, əgər doktor Hyu Lin bütün palatadakı ruhi xəstə cinayətkarları sağalda bilibsə, kim bilir hələ daha nələr mümkündür?

Lakin doktor Hyu Lin qeyd etdi ki, ho'oponoponoya yiyələnmək elə də asan deyil. Bu öhdəlik tələb edir. "Həyat MakDonaldsdakı (McDonald's) kimi avtomobil ilə "fast-fud" sifarişi pəncərəsi deyil ki, sifarişinizi dərhal alasınız. Tanrı sifariş qəbul etmir. Fikrinizi davamlı olaraq təmizləməyə, təmizləməyə və bir daha təmizləməyə cəmləşdirməlisiniz".

O, bizə başqalarının mümkünsüz olduğunu düşündüyü bu üsulu tətbiq edən insanlardan danışırdı. Hekayələrdən biri raketlərdən biri ilə bağlı problemlə ona müraciət edən NASA-da (Milli Aeronavtika və Kosmos İdarəsi) işləyən mühəndis haqqında idi.

Doktor Hyu Lin izah etdi ki: "O, yanıma gələndə elə hesab etdim ki, mən problemin bir hissəsiyəm. Mən təmizləmə apardım. Raketə söylədim ki, "Mən təəssüf edirəm". O, daha sonra yanıma gələndə söylədi ki, raketin uçuş zamanı hansısa yol ilə problem öz-özünə aradan qalxdı".

Raketə kömək ho'oponopononu tətbiq etməkmi oldu? Doktor Hyu Lin və mühəndis belə düşünürlər.

Telegram:@pdf_kitablar

Mən həmin mühəndis ilə danışdım və o, söylədi ki, raketin öz-özünü təmir etməsi mümkün olası bir şey deyil. Möcüzəyə bənzər bir şey baş verməlidir. Onun üçün bu, doktor Hyu Linin köməyi ilə təmizləmə idi.

Deyə bilmərəm ki, bu hekayətə inandım, lakin baş verənlərə heç bir başqa açıqlamam yox idi.

Seminarda fasilə zamanı mənə bir nəfər yaxınlaşaraq dedi: "Bilirsinizmi burda sizinlə eyni adda məşhur İnterner marketoloqu da iştirak edir".

Onun zarafat edib-etmədiyindən əmin olmadığım üçün, soruşdum: "Doğrudan?"

"Bəli, o, spiritual marketinq və hipnoz haqqında bir çox kitabın müəllifidir. O, əla oğlandır".

"Bu *mənəm*" deyə cavab verdim.

Kişi pərt olmuş kimi görünürdü. Mark Rayan bütün söhbətimizə qulaq şahidi oldu və bu ona məzəli gəldi.

Mənim üçün elə də əhəmiyyətli deyil ki, insanlar mənim İnternet aləmində məşhur olduğumu bilsinlər, ancaq mən getdikcə seminar boyu məşhurlaşırdım. Seminar boyu Doktor Hyu Lin mənə dəfələrlə müraciət etdiyinə görə insanlar hətta düşünməyə başlamışdı ki, o məni onlardan ayırır. İştirakçılardan biri soruşdu: "Sizin doktor Hyu Lin ilə bir əlaqəniz varmı?" Yox, dedim və onu belə düşünməyə nə vadar edir deyə soruşdum. Cavabında həmin şəxs "Bilmirəm, sadəcə, elə görünür ki, doktor bütün fikrini sizdə cəmləşdirib".

Məni kütlədən ayırmağı mənə heç bir mənfi təəssürat bağışlamadı. Əksinə, diqqət mərkəzində olmaq

Telegram:@pdf_kitablar

mənə xoş idi və elə hesab edirdim ki, bunu mənə şəxsən kömək etmək üçün edirdi, çünki bilirdi ki, mən kitab yazıram və bu işlə internetdə də məşğulam. Əminəm ki, ürəyinin dərinliyində bilirdi ki, əgər mən şəfa haqqında olan bu çağırışı dərk etsəm, çoxlarına kömək edə biləcəyəm.

O zaman hələ bilmirdim ki, İlahi tərəfindən ilhamlanan doktor məni quru olmağa hazırlayırdı. Düzdür, dünya yox, özüm üçün quru olmağa.

Telegram:@pdf_kitablar

Mən Səni Sevirəm

"Öz Mən"inizlə hərəkət etdiyiniz zaman mükəmməl, sağlam, kamil və sizin üçün ən doğru olan heç bir şeyi rədd edə bilməzsiniz. "Öz Mən"iniz olduğunuz zaman avtomatik olaraq İlahi fikirlər, sözlər hərəkət və əməllər münasibətində kamillik yaşayacaqsınız. Lakin ilk olaraq zərərverici düşüncələrinizin peyda olmasına izn versəniz, siz avtomatik olaraq xəstəlik, təşviş, hiddət, depressiya, ittiham və səfalət münasibətində kamil olmayan həyat sürəcəksiniz".

Doktor İhaleakala Hyu Lin

Doktor Hyu Linin göndərdiyi ismarışı bacardığım qədər qavramağa çalışdım, lakin öyrənməyə həvəsim və ehtiyacım olduğu o qədər şey var idi ki. Mən hər zaman yeni bilikləri süngər kimi tez özümə hopduran olmuşam və onların qavranmasına hər zaman açıq olmuşam. Birinci məşğələdə elə

Telegram:@pdf_kitablar

artıq hiss etməyə başladım ki, mənim həyatdakı əsas vəzifəm pis və ya yaxşı olmağından asılı olmayaraq qarşıma çıxan hər bir şeyə "Mən səni sevirəm" demək idi. Məhdudlaşdırıcı proqramların həllini tapdıqca görürdüm və hiss edirdim ki, sıfır halına çata biləcəyəm və bununla da, yer üzərinə sülh toxumlarını səpməyə vəsilə olacağam.

Mark seminarda deyilənləri qavramaqda bir az daha çətinlik çəkdi. O, deyilənlərin məntiqi açıqlamasını tapmağa çalışırdı. Mənə aydın oldu ki, beynimizin nə baş verdiyindən xəbəri belə yoxdur və bütün bunlara bir məntiqi açıqlama axtarmağın zatən uğursuzluqla nəticələnəcəkdir.

Doktor Hyu Lin dəfələrdə vurğuladı ki, beynimiz yalnız 15 bit informasiyanı qəbul etmək bacarığındadır, halbuki bir saniyə içərisində beynimizə 15 milyon bit informasiya axın edir. Həyatımızda baş verən bütün hadisələri qavraya bilmək kimi bir şansımız yoxdur. Olanları axarına buraxmalıyıq. Sadəcə, inanmalıyıq.

Mən qəbul edirəm ki, səslənənlərin çoxu cəfəngiyat kimi görünürdü. Bir məqamda iştirak edənlərdən biri dedi ki, mən divarda açılan bir portal görürəm və oradan ölülər keçir.

"Heç bilirsinizmi niyə bunu görürsünüz?" – deyə doktor Hyu Lin soruşdu.

"Çünki bir az öncə ruhlardan danışırdıq" – deyə kimsə zaldan səsləndi.

"Tamamilə doğrudur, – deyə doktor Hyu Lin təsdiqlədi. – Siz onlar haqqında danışmaqla onları özünüzə

Telegram:@pdf_kitablar

cəlb etmisiniz. Lakin siz hələ başqa dünyalara nəzər salmaq istəmirsiniz. Sizin hələ ki, bu dünyada qalmaq üçün kifayət qədər görülməli işləriniz var".

Şəxsə mənim gözümə heç bir qarabasma görünmədi. Bilmədim ki, digər şəxslərin ruh görməyinə səbəb nə oldu. Mənim *"Altıncı hiss" (The Sixth Sense)* filmindən xoşum gəlirdi, lakin yalnız film kimi. Mən ruhların peyda olmasını və hələ-hələ mənlə söhbət etməsini heç istəmirdim.

Görünür, bu doktor Hyu Lin üçün normal haldır. O, hospitalda işləyən zaman necə ayaqyolunda suların öz-özünə çəkilməsini eşitdiyini danışdı.

"Məkan ruhlarla dolu idi, – dedi o. – Ötən zaman ərzində bir çox xəstə orada vəfat etmişdir. Lakin özlərinin xəbəri yox idi ki, onlar vəfat edib. Onlar hələ də orada idilər".

Hələ də hamam otağından istifadə edirdilər?

Görünür ki, edirdilər.

Lakin qəribəliklər bununla bitmirdi deyərək doktor Hyu Lin izah etməyə davam edərək dedi ki, əgər kiminləsə danışdığınız zaman görsəniz ki, gözləri demək olar ki, tamamilə ağdır və gözlərinin qırağı nazik pərdə ilə örtülüb, bilin ki, onlar dəlidirlər.

O, məsləhət gördü ki, "onlarla danışmağa belə cəhd etməyin". "Əvəzində özünüzü təmizləyin və ümid edin ki, apardığınız təmizlənmə onlarında qəlbində qara qüvvələri çıxarar".

Telegram:@pdf_kitablar

Mən yetəri qədər geniş dünya görüşünə sahib insanam, lakin bütün bu ruhlar və cinli insanlar və gecə ayaqyolunda suyu çəkən qarabasmalar haqqında söhbətlər, hətta mənim kimi birisi üçün çox idi. Bütün bunlara baxmayaraq, hələ də məşğələdə idim. Mən özümə və başqalarına var-dövlət qazandırmaq, sağlamlıq və xoşbəxtlik gətirmək üçün həmin müalicə üsulunun ən incə məqamlarına yiyələnmək istəyirdim. Mən bilməzdim ki, ora çatmaq üçün mən axirət dünyasından keçərək hər iki dünyanın sərhədində dayanmalı olacağam.

Digər tərəfdən, döşəmədə uzanın, bədənimizdə enerji axınını açan hərəkətlər edirdik. Doktor Hyu Lin məni öz yanına çağırdı.

"Mən bu insana baxanda Şri-Lankadakı bütün aclıq çəkənlər gözümün qabağında canlanır" – dedi.

Mən həmin insana baxdım, lakin xalça üzərində uzanan qadından başqa bir şey görə bilmədim.

"Təmizləməli olduğumuz o qədər şey var ki" – doktor Hyu Lin dedi.

Çaşqınlığıma baxmayaraq, qavradığım hər şeyi təcrübədən keçirtmək üçün əlimdən gələni etdim. Edə biləcəyim ən asan şey davamlı olaraq "Mən səni sevirəm" demək idi və belə də edirdim. Bir axşam hamam otağında olarkən mən özümdə kəskin sistitin başladığını hiss etdim. İnfeksiyanı hiss edən kimi mən İlahiyə "Mən səni sevirəm" – dedim. Daha sonra ağrını unutdum və səhərə artıq o keçmişdi.

Telegram:@pdf_kitablar

Mən yaxşı, pis və ümumiyyətcə nəsə baş verməsindən asılı olmayaraq beynimdə davamlı olaraq "Mən səni sevirəm" sözlərini təkrarlayırdım. Mən bunu nəyinsə baş verib-verməyəcəyindən xəbərdar olmasam da, hər şeyi zamanında təmizləmək üçün əlimdən gələni edirdim. Gəlin sizə bunun necə təsir etdiyi barəsində bir xırda misal çəkim:

Günlərin bir günü bir nəfərdən məni məyus edən e-mail aldım. Əvvəlki vaxtım olsaydı, mən yaralı nöqtələrim üzərində işləyib onun öhdəsindən gəlmək üçün çalışar və yaxud mənə bu məktubu göndərən insandan haqq hesab çəkərdim. Bu dəfə doktor Hyu Linin yolu ilə getməyə cəhd etdim.

Sakitcə "Mən təəssüf edirəm" və "Mən səni sevirəm" deməyə başladım. Mən bu sözləri məhz kiməsə söyləmirdim. Mən, sadəcə, daxilimdə kənar mənfi vəziyyəti yaradan və ya cəlb edən səbəbi müalicə etmək üçün sevgi ruhunu çağırırdım.

Bir saatdan sonra həmin şəxsdən daha bir məktub aldım. O, əvvəlki məktubuna görə üzr istədi.

Fikir verin, mən üzrxahlıq almaq üçün heç bir xarici təsirdən istifadə etmədim. Mən heç ona geri cavab belə yazmadım. Mən "Səni sevirəm" deməklə bir növ hər ikimizin də içində olduğu daxilimdəki məhdudlaşdırıcı gizli proqramı müalicə etdim.

Bu üsulu tətbiq etmək heç də hər zaman ani nəticələr əldə etmək demək deyil. Əsl mətləb nəticə əldə etmək

Telegram:@pdf_kitablar

deyil, sülh əldə etməkdir. Bunu etdikdə siz istədiyiniz nəticələri əldə edirsiniz.

Məsələn, bir gün işçilərimdən biri yox oldu. Ona qısa vaxt kəsiyi ilə mühüm bir layihəni bitirmək tapşırılmışdı. İşini bitirməməyi bir yana, elə bil bu insan yer üzündən silinmişdi.

Baş verənləri elə də həzm edə bilməmişdim. O zaman artıq doktor Hyu Linin üsulu haqqında bilirdim, lakin mənim ona "Mən səni öldürmək istəyirəm" demək istədiyim zamanda "Mən səni sevirəm" sözlərini demək çox çətin idi. Çünki işçim haqqında düşündüyüm zaman məni əsəb bürüyürdü.

Buna baxmayaraq, "Mən səni sevirəm", "Xahiş edirəm, məni bağışla" və "Mən təəssüf edirəm" sözlərini davamlı təkrar edirdim. Mən bu sözləri məhz kiməsə söyləmirdim. Bu sözləri, sadəcə, demək xətrinə söyləyirdim və təbii ki, içimdə ona qarşı heç bir sevgi hissi yox idi. Düzünü desəm, daxili rahatlığıma az da olsa qovuşmaq üçün mən bu üsulu 3 gün tətbiq etdim.

Və elə bu anda mənim işçim peyda oldu.

O, həbsxanada idi və kömək istəmək üçün zəng vurmuşdu. Mən ona yardım etdim və onunla danışarkən belə "Mən səni sevirəm" sözlərini təkrar edirdim. Düzdür, ani nəticələr əldə edə bilməsəm də, lakin daxili rahatlığımı tapmaq artıq məni xoşbəxt etmək üçün kifayət edirdi. Bunu bir növ mənim işçim də hiss etmiş və o anda həbsxana gözətçisindən telefondan istifadə üçün icazə almışdır. Onunla telefon əlaqəsi yaratdıqdan

Telegram:@pdf_kitablar

sonra təcili layihəmi bitirmək üçün ondan suallarıma cavab aldım.

Doktor Hyu Linin apardığı ho'oponopono seminarında ilk iştirakım zamanı o mənim *"Cəzbetmə faktoru"* (*The Attractor Factor*) kitabımı tərif etmişdi. Mənə dedi ki, özümü təmizləsəm, kitabımın təsiri də artacaq və hər kəs kitabı oxuyan zaman bunu hiss edəcəkdir. Qısası, mən inkişaf etdikcə, oxucularım da edəcək.

"Bəs artıq satılmış və oxucuların əlində olan kitablar necə olacaq?" – deyə soruşdum. Kitabım ən çox satılan kitablardan idi və bir neçə nəşriyyat tərəfindən çap olunub. Mən artıq kitabımı əldə edən hər bir kəs üçün narahat olmağa başladım.

"Kitablar onlarda deyil" – deyə o, izah etdi və bir daha məni müəmmalı müdrikliyi ilə ağlımı qarışdırdı. – Onlar hələ də səndədirlər".

Qısası, burada heç bir "məndən kənarda" deyilən bir şey yoxdur.

Bu təkmilləşdirilmiş üsulu bütün incəlikləri ilə birgə lazımi şəkildə təsvir etmək üçün ayrıca kitab yazmaq gərək. Elə buna görə də mən doktor Hyu Linin razılığı ilə bu kitabı yazıram. Şərti olaraq desək, həyatınızda maliyyə məsələlərindən tutmuş şəxsi münasibətlərədək nəyisə yaxşılaşdırmaq istəsəniz yeganə müraciət edəcəyimiz yer *öz daxilinizdir*.

Seminarda iştirak edən hər kəs doktor Hyu Linin nə demək istədiyini dərk edə bilmədi. Sonuncu günün

Telegram:@pdf_kitablar

axırına yaxın onlar beynin məntiqi tərəfindən onu sual atəşinə tutdular.

"Mənim təmizlənməm başqa insana necə təsir edə bilər?"

"Bütün bu danışdıqlarınızı içində iradə azadlığı haradadır?"

"Niyə biz bu qədər terroristlərin hücumlarına məruz qalırıq?"

Doktor Hyu Lin səssizcə durmuşdu. Mənə elə gəlirdi ki, o düz mənə baxır, halbuki mən arxada oturmuşdum. Məyus görünürdü. Nəzərə alsaq ki, onun söylədiklərinin əsas məğzi heç bir "sizdən kənar" deyilən bir şey yoxdur, hər şey sizin daxilinizdədirsə, ola bilsin ki, o, hamının anlayış çatışmazlığını özünün anlayış çatışmazlığı kimi qəbul edib. Elə bil bu dəqiqə dərindən ah çəkəcəkdi. Mənə elə gəlirdi ki, o an o, ürəyində "Mən təəssüf edirəm", "Mən səni sevirəm" – deyirdi.

Tədbirdə bir çoxlarının Havaylı görünüşü olmasa da Havay adlarını daşımağı mənim diqqətimi çəkdi. Markla mən onlara bu haqda sual verdik. Onlar dedilər ki, əgər ehtiyac duyularsa, doktor Hyu Lin sizə yeni ad verə bilər. Məqsəd əvvəlki məni yox edib yeni mən ilə yola başlamaq və onunla da sıfır halında İlahiyə qarışmaq idi.

Mən yeni adın qüdrətini bilirəm. 1979-cu ildə mənə Svami Anand Manyuşri adı verildi. Bu ad mənə o vaxt müəllimim olan Baqvan Şri Rancniş tərəfindən

Telegram:@pdf_kitablar

verilmişdi. Həyatımın həmin dövründə mən keçmişimi unutmaq, səfalət ilə mübarizə aparmaq və həyatın mənasını axtarmaq dövrünü yaşayırdım və bu ad mənə həyatımı yenidən başlamaqda yardımçı oldu. Mən bu adı yeddi il daşıdım. Təbii ki, mənə maraqlı idi ki, doktor Hyu Lin mənə yeni ad vermək istəyəcək, ya yox.

Ondan bu haqda soruşanda o dedi ki, bunu İlahiyə müraciət etdikdən sonra biləcək. Ona ilham gələn zaman o bunu həmin adama söyləyir. İlk seminardan təxminən bir ay sonra o mənə yazdı:

Co:

Bu günlərdə gözümün qabağına bir bulud gəldi. O öz özünə dəyişməyə başladı və yavaş-yavaş açıq sarı rəngə döndü. Daha sonra bulud dartınan uşaq formasını aldı və yoxluğa qərq oldu. Həmin yerdə isə ***Ao akua, "Mömin"*** *adı göründü.*

Bu gün mənə gələn e-mailin bir hissəsi içində belə bir sitat vardı:

"Mənə həyat bəxş edən, ey Uca Yaradan, sənə təşəkkür dolu ürək də bəxş et".

Sizə, bütün hər şeydən ötə bir Sülh arzulayıram.

Mən Sülhü,

İhaleakala

Mənim Ao Akua adından xoşum gəldi. Lakin onun necə düzgün tələffüz edilməsi haqqında heç bir fikrim yox idi. Belə ki, doktora yazıb ondan kömək istədim. Bu da onun cavabı:

Telegram:@pdf_kitablar

Co:
A – "ata" sözündəki "a" səsidir.
O – "Oh" sözündəki "o" səsidir.
K – "kəndir" sözündəki "k" səsidir.
U – "ulduz" sözündəki "u" səsidir.
Mən Sülhü,
İhaleakala

Mənə artıq hər şey aydın oldu və yeni adımı sevdim. Düzdür, həmin adı heç vaxt cəmiyyət içində istifadə etmədim, ancaq doktor Hyu Lin ilə yazışan zaman o addan istifadə edirdim. Daha sonra www.JoeVitale.com bloqumu açdıqda qeydiyyatdan "Ao Akua" adını istifadə edərək keçdim. Çox az insan bu adın nə anlama gəldiyini soruşdu. Bu adı sevdim, çünki mənim üçün "İlahini görmək üçün buludların ayrılması" mənasını kəsb edən ifadəni işlədərək Tanrı bloqumun təmizlənməsini xahiş etməyim kimi görünürdü bu.

Həftə sonu təlimi zamanı "Mən səni sevirəm" ifadəsi bir müddətlik olsa belə, beynimə yeridilsə də, mən daha çox informasiya əldə etmək istəyirdim. Mən doktor Hyu Linə yazdım və onun Texasa gəlib az sayda dostlarımın əhatəsində də ho'oponopono haqqında seminar keçirə bilib-bilməyəcəyini ondan soruşdum. Bu, ondan daha çox informasiya almağım üçün planım idi. O, Texasa qısa mühazirə üçün uçacaq və mənim yanımda qalacaq. Yanımda qaldığı müddət ərzində mənim də

Telegram:@pdf_kitablar

onu bir palata ruhi xəstə cinayətkarları necə sağaltması daxil bildikləri haqqında sorğu-suala tutmaq fürsətim olacaq. Doktor Hyu Lin təklifimlə razılaşdı və mənə bu cavabı yazdı:

Co:

Mənə vaxt ayırıb zəng etdiyin üçün sənə təşəkkür edirəm. Sən bunu etməyə də bilərdin, amma etdin. Sənə minnətdaram.

Mən sənə fevral ayında Ostinə qeyri-rəsmi ziyarətim zamanı müsahibə "formatında" görüş keçirməyi təklif edirəm. Müsahibə sənin "Daxili aləmimə səyahət: daxili aləmdən olan jurnalistin etirafı" adlı kitabında əhatə etdiyin problemlərin həlli yolları mövzusuna bənzər kontekstdə ola bilər. Mən bu hazırlıqlarda səni bir müsahibə alandan və məni müsahibə verəndən daha fərqli rolda görürəm.

İnformasiyanı çatdıran zaman hər hansı sənət növünə aid olmasından asılı olmayaraq onun şəffaflığı ən mühüm şeydir. Məsələn, problemin səbəbinin nə olduğundan daha çox onun özünün nə olduğu qeyri-müəyyənlik təşkil edir. Problemin nə olduğunu müəyyən edə bilməyən biri onu necə həll edə bilsin? Müşkülü aradan qaldırmaq üçün onu harada axtarmaq gərəkdir? Dərrakəmizdə? Bəs dərrakə nədir? Yoxsa bədənimizdə (bir çox insanlar seçimini bunun üzərində saxlayardı)? Yaxud hər ikisində? Bəlkə də cavab bunların heç birində gizli deyil.

Burada hətta problem həll edənin kim və ya nə olduğu sualı meydana çıxır.

Sən öz kitabında qeyd etdiyin kimi, əgər birisi problemini "Seçim azadlığı (Option) və "Müzakirələr" (Forum) yolu ilə

Telegram:@pdf_kitablar

həll etməyə cəhd edirsə belə nəyisə mühakimə etmək çətindir. Əsl problem mühakimə və ya mülahizələrdirmi? Əsl problemin üzə çıxmasına imkan verin ki, hamı onun nə olduğunu görə bilsin.

Qeyri-rəsmi müsahibəmiz yaxşı və ya pis, doğru və ya səhv üsul və metodlar haqqında olmayacaq. Bu bir növ yaranan anlaşılmazlığa aydınlıq gətirmək kimi olacaq. Bunu etməklə biz sənlə məsələyə bir damcı olsa belə aydınlıq gətirməklə böyük iş görmüş olarıq.

Təbii ki, hər bir anın özünəməxsus ahəngi və yönü ola bilər. Sonda isə Şekspirin Yuli Sezar tamaşasındakı Brutun sözlərini təkrar edəcəyəm: "Hər şeyin necə nəticələnəcəyini görmək üçün gərək günün sonunu gözləyək". Eləcə də biz.

Təklif etdiyim müsahibə barədə mənə öz fikrini söylə. Brutun günün sonunu gözləməyi təkid etdiyi kimi nəyisə təkid etmirəm.

Sülh,

İlaheakala

Dərhal doktror Hyu Lin və özümün iştirakı ilə qapalı axşam yeməyi elanı verdim və düşündüm ki, yalnız beş və ya altı adam bununla maraqlanar. Lakin təqribən 100-ə yaxın adam bu görüşlə maraqlandı və onlardan 75-i gözəl axşam yeməyi üçün ödəniş edib masa arxasında yer sifariş etdilər.

Dokror Hyu Lin məndən orada iştirak edəcək insanların siyahısını istədikdə təəccübləndim. O, onları təmizləmək istəyirdi. Bunun nə demək olduğunu

Telegram:@pdf_kitablar

anlamasam da, ona siyahını göndərdim. Cavabında belə yazmışdı:

Siyahıya görə təşəkkür edirəm, Ao Akua.

Mənən bu dövləti artır hünərlə,
İztirab oduyla az yan, az qovrul.
Əbədiyyət qazan qalan günlərlə,
Daxilən varlı ol, zahirən yoxsul.

Olsan tamahına, nəfsinə hakim,
Ölümü öldürüb yaşarsan daim[1].

Sülh sənlə olsun,
İhaleakala

Doktor Hyu Lin Ostinə çatdı və mən onu qarşılayanda o elə oradaca mənə həyatım barədə suallar verməyə başladı.

"Həyatın barədə yazdığın "Daxili aləmimə səyahət" kitabın sənin rahatlıq tapmaq üçün bir çox yollara əl atdığını göstərir, – deyə o, sözə başladı. – Seçimlərdən hansı daha effektivdir?"

Düşündüm və cavab verdim ki, onlardan hər biri qiymətli idi, lakin bəlkə də "Seçim azadlığı" (Option) prosesi daha faydalı və daha etibarlı oldu. İzah etdim ki, bu əsl cavabı tapmaq üçün seçimlərimizi sorğuya çəkməkdir.

[1] Tərcümə: Sabir Mustafa

Telegram:@pdf_kitablar

"Seçimlərini sorğu-sual etdikdən sonra, axıra nə qalır?"

"Əlimdə nə qalır? – deyə mən təkrar etdim və – Əlimdə düzgün seçim qalır" – dedim.

"Bəs bunu haradan anlayırsan" – deyə o soruşdu.

Mən onun bu sualla nəyə gətirib çıxarmaq istədiyini anlamırdım.

"Niyə insan varlı və eyni zamanda kobud əclaf ola bilir?" – deyə birdən məndən soruşdu.

Sual məni təəccübləndirdi. Mən ona başa salmaq istədim ki, var-dövlət və əclaflıq anlayışları bir-birinə müstəsna deyillər. Heç bir yazılmış qayda yoxdur ki, yalnız mələklər var-dövlət sahibi ola bilərlər. Ola bilsin ki, hər hansı bir mənfur insan gəlirini düzgün idarə edə bilsin və varlı olsun, lakin eyni zamanda da çox murdar biri olsun. Lakin o an lazımi sözləri tapa bilmədim.

Düzünü desəm, "bu haqda heç bir fikrim yoxdur, – dedim. – Mən elə düşünmürəm ki, varlı olmaq üçün kimsə öz şəxsiyyətini dəyişdirməlidir. Bizim yalnız var-dövlətə yönələn seçimlərimiz olmalıdır".

"Bəs bu seçimlər haradan əmələ gəlir" – deyə o soruşdu.

Onun təlimində iştirak etdiyim üçün cavab verməyə kifayət qədər biliyim var idi və "Onlar insanların həyatdan görüb-götürdükləri proqramlardır" – deyə cavab verdim.

O, yenə də mövzunu başqa səmtə dəyişdirərək dedi ki, mən həqiqətən də əsl təlqinedici yazıçıyam. Deyəsən onun mənim ho'oponopono haqqında kitab yazmaq fikrim xoşuna gəlməyə başlamışdı.

Telegram:@pdf_kitablar

"Mənə kitab yazmağa kömək etməyə hazırsınızmı?" – deyə soruşdum.

"Gəl həftə sonunun necə keçəcəyinə baxaq və sonra qərar verək" –cavab verdi.

"Elə bu əsnada söhbətə başlamış ikən deyim: axşam yeməyini necə keçirəcəyik? – soruşdum. – İnsanların gözləntilərinə cavab vermək üçün hər zaman vəziyyəti nəzarət altında saxlamağa üstünlük vermişəm ki, hər şeyin öz qaydasında olduğuna əmin olum.

"Mən heç vaxt plan qurmuram, – dedi. – Mən İlahiyə güvənirəm".

"Lakin ilk əvvəl siz çıxış edəcəksiniz, ya mən? Yaxud istəyirsinizmi mən sizi ilk olaraq təqdim edim?"

"Görərik, – dedi, – heç bir plan qurma".

Bu məni narahat etdi. Bilmək istəyərdim ki, mənim üzərimə nə düşür. Doktor Hyu Lin məni zülmətə itələyirdi, yaxud kim bilir bəlkə bu elə aydınlığa aparan yol idi. Həmin an heç nə təxmin edə bilmirdim. Doktor o vaxt üçün mənim biliklərimdən daha ötə bir şey söylədi:

"Biz insanlar mövcud olduğumuz hər saniyəni mütəmadi olaraq və arasıkəsilmədən həyata müqavimət göstərməyimizdən xəbərsizik" cümləsi ilə sözə başladı. "Bu müqavimət bizi mütəmadi olaraq və arasıkəsilmədən Özümüzü dərkdən və Azadlıq, İlham və ən əsası İlahi yaradıcının özündən uzaqlaşdırır. Başqa sözlərlə desək, biz dərrakəmizin səhrasında didərgin salınaraq məqsədsiz dolaşan insanlarıq. Biz İsa Məsihinin "Pisliyə müqavimət göstərməyin" nəsihətinə də

Telegram:@pdf_kitablar

əməl etmirik. Biz "Sülh mənimlə başlanır" nəsihətindən də xəbərsizik.

"Müqavimət bizi narahatlıq halına salır və mənəvi, əqli, fiziki, maliyyə və maddi cəhətdən gücdən düşməyimizə səbəb olur" – deyə o, əlavə etdi. Şekspirdən fərqli olaraq biz axarı ilə üzmək əvəzində davamlı olaraq müqavimət halında olmağımızdan bixəbərik. Bir bit şüurlu şəkildə hərəkət etdikdə, ən azı milyon bitlik şüursuz şəkildə hərəkət edirik. Xilasımız üçün isə bu bir bit kifayət etmir".

Axşamın möhtəşəm olacağı gözlənilirdi.

O, naharın keçiriləcəyi otağı görmək istədi. Bu Texas ştatı, Ostin şəhərinin mərkəzində yerləşən hotelin yuxarı mərtəbəsində yerləşən nəhəng ziyafət zalı idi. Menecer nəzakət göstərib bizi içəri buraxdı. Doktor Hyu Lin soruşdu ki, biz otaqda tək qala bilərik, ya yox. Xanım razılaşdı və otağı tərk etdi.

"Bu otaqda nəyə diqqət etdin" – deyə məndən soruşdu.

Mən ətrafa nəzər saldım və "xalçanın təmizlənməli olduğunu" söylədim.

"Nə təəssüratların yarandı? – deyə soruşdu. – Burada heç bir doğru və ya səhv cavab yoxdur. Sənin hiss etdiyini mən hiss etməyə bilərəm".

Mən rahatlaşıb və fikrimi yaşadığımız ana cəmləməyə çalışdım. Birdən mən basırıqlıq, yorğunluq və qaranlıq diqqətimi hiss etdim. Mən bunun nə olduğundan və ya

Telegram:@pdf_kitablar

nə mənaya gəldiyindən əmin deyildim ona görə də hiss etdiklərimi doktor Hyu Linə səsləndirdim.

"Otaqda yorğunluq var, – dedi. – İnsanlar bura gəlir və gedir lakin heç vaxt onu sevməyiblər. Otağın təşəkkürə ehtiyacı var".

Bu bir az qəribə gəldi. Otaq da insan kimidir? Onun da hissləri var?

Boş ver.

Otaq deyir ki, onun adı "Şeyla"dır.

"Şeyla? Bu otağın adıdır?"

"Şeyla bizim ona dəyər verdiyimizi görmək istəyir".

Mən bunlara necə reaksiya verməli olduğumu anlamırdım.

"Biz tədbirimizi burada keçirtmək üçün ondan icazə almalıyıq, – dedi. – Şeyladan burada tədbir keçirə biləcəyimizi soruşuram".

Özümə gülünc gəlsə də, "O, nə deyir" – deyə soruşdum.

"O, icazə verirəm deyir".

Zal üçün behimin geri ödənilməyəcəyini nəzərə alaraq "bu yaxşıdır" – deyə cavab verdim.

O danışmağa davam etdi. "Bir gün bir auditoriyada mühazirəyə hazırlaşırdım və stullar ilə söhbət edirdim. Onlardan soruşdum: "Nəzərdən qaçırdığım kimsə varmı? Problemini həll edə biləcəyim kimsə varmı?" Stullardan biri cavab verdi: "Bilirsən, bayaq bundan öncəki seminarda mənim üstümdə bir oğlan oturmuşdu və onun maliyyə problemləri vardı, indi isə mən çox

Telegram:@pdf_kitablar

yorğunam. Mən problemi *təmizlədim* və stulun necə düzəldiyini görmək olardı. Ondan sonra mən "Hər şey qaydasındadır. Mən növbəti adamı qarşılamağa hazıram!" səsi gəldi.

O, indi də stullar ilə danışır?

Onun bu qeyri-adi üsulu haqqında daha çox eşitmək üçün birtəhər sağlam düşüncədə qalmağa çalışdım və o, izah etməyə davam edirdi:

"Əslində mənim etmək istədiyim otağa təlim keçməkdir. Mən otağa və orda olan hər şeyə səslənərək deyirəm: "Ho'oponopono üsulunu öyrənmək istəyirsinizmi? Mən qısa zamanda buranı tərk edəcəyəm. Bu işi öz başınıza görə bilsəniz gözəl olmazmı?" Bəziləri hə, bəziləri yox, bəziləri isə "Mən çox yorğunam!" – deyərək cavab verir.

Xatırlayıram ki, bir çox qədim mədəniyyətlər hər bir şeyə canlı hesab edirdilər. Cim Ləpirçi Yuvinq *"Təmizlənmə" (Clearing)* adlı kitabında izah edir ki, bir çox hallarda məkanlarda enerji yığını olur. Otaq və stulların da hissiyyatlarının olmağını təsəvvür etmək təəccüb doğurmamalıdır. Düzdür, bu ağlasığmaz düşüncədir. Əgər fizikanın qanunlarına əsaslanaraq desək ki, bütöv kimi qəbul etdiyimiz hər şey enerjidən ibarətdir, o zaman otaq və stullarla danışığı bu enerjini yeni, daha saz formaya salmağın yolu kimi qəbul edə bilərik.

Stul və otaqlar bizə hələ cavab da verir?

Mən o zaman üçün bunlara hazır deyildim.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin pəncərədən şəhərin mərkəzindən üfüqdə görünən xəttə baxdı. Hündür binalar, şəhər kapitoliyası[1] və üfüq mənim üçün gözəl görünürdü. Lakin doktor Hyu Lin üçün yox.

"Mən qəbir daşları görürəm, – dedi. – Şəhər ölülər ilə doludur".

Pəncərədən bayıra baxdım, lakin qəbir və ya ölü görmədim. Mən şəhəri gördüm. Anlamağa başladım ki, doktor Hyu Lineyni beyninin hər iki yarımkürəsini zamanda işlədərək binaları sxem kimi görür və gördükcə də onlarla söhbət edirdi. Ancaq mən bunu edə bilməzdim. Mən ayaq üstə yatırdım.

Biz otel otağında təxminən 30 dəqiqə qaldıq. Deyə biləcəyim odur ki, doktor Hyu Lin otağı təmizləyərək, əfv istəyərək, Şeylaya sevgisini bildirərək, dolaşdı və təmizlədi, təmizlədi və yenə də təmizlədi.

Bir ara o, telefonla danışdı. O, dəstəyin o başında olan adama harada olduğunu, necə yerdə olduğunu təsvir etdi və ondan öz təəssüratlarını bildirməyi istədi. Elə hiss olunurdu ki, cavab onun öz təəssüratları ilə üst-üstə gəlirdi. Dəstəyi qoyduqdan sonra biz masa arxasında əyləşib söhbət etdik.

"Dostum söylədi ki, biz bu otaqda ona sevgimizi bildirdiyimiz müddətcə oturub nahar edə bilərik" – dedi.

"Ona sevgimizi necə bildirməliyik?"

"Ona yalnız "Mən səni sevirəm" de" – cavab verdi.

Bu mənə hələ də gülünc gəlirdi. Otağa "Mən səni sevirəm" demək? Mən əlimdən gələni etdim. Əvvəlki

[1] ABŞ-ın qanunvericilik məclisinin binası

Telegram:@pdf_kitablar

təlimlərimdən öyrənmişdim ki, "Mən səni sevirəm" ifadəsinin işə yaraması üçün sevgi hiss etməyimiz vacib deyil; ifadəni demək kifayətdir. Mən belə də etdim. Cümləni bir neçə dəfə təkrar etdikdən sonra, onsuz sevgini hiss etməyə başlayırsınız.

Bir neçə dəqiqə sükutdan sonra doktor Hyu Lin müdrik sözlər dedi:

"Hər birimizin ayrılıqda sahib olduğumuz xatirə və ilhamın insanlardan hər şeyə – insanlardan tutmuş mineral, tərəvəz və heyvan aləmindəki birbaşa təsiri vardır, – dedi. – Əgər yaddaş bir şüuraltı beyində İlahi tərəfindən sıfır halına gətirilərsə, bütün şüuraltılarda da sıfır halına gətirilər – bütün!"

Davam etməzdən əvvəl o fasilə verdi:

"Cozef, sənin qəlbində anbaan baş verən, eyni zamanda bütün qəlblərdə də baş verir. Bunu dərk etmək necə də gözəldir. Bundan daha gözəl olan isə sənin İlahi yaradana müraciət edib şüuraltı beynindəki bu xatirələri sıfır halına gətirərək onları sənin və bütün hamının qəlbində İlahi fikirlər, sözlər, əməl və hərəkətlərlə əvəz etməyi istəyə bilməni qiymətləndirməkdir".

Bu deyilənlərə nə *cavab verəsən* ki?

Ağlıma gələn yalnız "Mən səni sevirəm" oldu.

Telegram:@pdf_kitablar

İlahi insanla nahar

"Təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono – tövbə, bağışlanma və əsaslı dəyişikliklər prosesi olub, Sevgiyə daxilimizdəki zərərli enerjini çıxarıb sevgi ilə əvəzləməsinə müraciətidir. Sevgi bunu ali zəka, zəkaüstümüzdən başlayaraq düşüncələrimizdən süzülərək yerinə yetirir. Daha sonra o, intellektual zəka və idrakımızdan keçərək onu fikirlərin enerjisindən azad edir. Sonda isə o, emosional zəka və şüuraltından keçərək fikirlərimizi zərərli hisslərdən təmizləyərək onları özü ilə doldurur".

Doktor Hyu Lin İhaleakala

Doktor Hyu Lin və mənim keçirdiyim özəl axşam yeməyinə 70-ə yaxın adam gəlmişdi. Mən düşünə bilməzdim ki, bu qeyri-adi müəllimə belə böyük maraq yaranacaq. Onlar Ostinə Alyaska, Nyu-York və digər bölgələrdən uçub gəlmişdilər. Bəziləri Oklahoma

Telegram:@pdf_kitablar

ştatından gəlmişdi. Niyə bu qədər adamın toplaşdığını anlaya bilmirdim. Kimilərəsə, sadəcə, maraqlı idi. bəziləri isə *"Cəzbetmə faktoru"* (*The Attractor Factor*) kimi kitablarımın pərəstişkarı idi və növbəti addımlarını mənimlə etmək istəyirdilər.

Mən sözə necə başlayacağımı və nə deyəcəyimi bilmirdim. Doktor Hyu Lin axın ilə üzər kimi özünü çox rahat hiss edirdi. O, masa arxasında əyləşib naharını edirdi, insanlar isə sanki hər sözünü havada tuturdular. Həmin axşam barədə dostum Sindi Kəşmənin (yeri gəlmişkən, açıq kosmosda evlənmiş ilk qadın olmağa hazırlaşırdı) təəssüratlarını bölüşürəm.

2006-cı il, fevral ayının 25-i şənbə günü idi. doktor Hyu Lini dinləmək üçün Ostinin mərkəzinə yollandım. Nahar zamanın onun yanında əyləşmişdim. O, 100 faiz məsuliyyət barəsində danışırdı. Mən kəskin enerji dəyişmələrinin şahidi oldum. Eyni masa arxasında əyləşdiyimiz qadın başqa bir kişini onu astma tutması baş verdiyi zaman niyə xəstəxanaya zəng etmədiyi üçün onu danlayırdı. Doktor Hyu Lin fasilə etdi və dedi:

"Sizin barənizdə maraqlandım və eşitdim ki, siz daha çox su içməlisiniz və bu sizin astmanıza kömək edəcək".

Qadının enerjisi həmin ittihamedici enerjidən təşəkkürə çevrildi. Mən buna şahid olduğum üçün həyəcanlı idim, çünki artıq hiss etməyə başlamışdım ki, məndə daxilimdə ona "O, qadın günahkardır" deyərək mühakiməyə başlamışdım

Telegram:@pdf_kitablar

və oradan uzaqlaşmaq istəyirdim. Doktor Hyu Linin mənfi enerjini götürərək onu tamamilə dəyişdirib sevgi dolu və müsbət enerji ilə əvəz etdi.

Daha sonra bir butulka suyumu çıxararaq stolun üzərində olan hotel suyunun "çox da yaxşı olmadığını" – dedim.

Doktor Hyu Lin mənə qayıtdı ki, "Hazırda nə etdiyini anladın?"

O bu sözləri deyəndə anladım ki, mən elə indicə həmin suya mənfi enerji yolladım. Hər bir halda nə etmiş olduğum haqqında xəbərdarlıq edildiyim üçün minnətdar idim.

Doktor mənə daima özünü təmizləməsindən danışdı və başqasını günahlandıran həmin qadını gördükdə doktor Hyu Lin öz-özünü sorğuladı: "Mənim daxilimdə həmin qadında bu reaksiyanı yarada biləcək nə baş verdi? Mən bunun üçün necə 100 faiz məsuliyyət daşıya bilərəm?"

O, enerjisini İlahiyə göndərir və deyir:

"Təşəkkür edirəm – Mən səni sevirəm –Üzr istəyirəm". Ona İlahinin cavabı isə "Ona de ki, daha çox su içsin" oldu.

Doktor mənə həmçinin dedi: "Mən necə təmizlənməli olduğumu bilirəm, ona görə də o, ona lazım olanı əldə edir, mən də mənə lazım olanı".

O, Tanrı ilə danışır, Tanrı da insanlarla. Mən təmiz olduqda hamını Tanrının onları gördüyü kimi görürəm.

Mən doktor Hyu Lindən onunla görüş təyin edə biləcəyimi soruşdum, o, isə cavabında mənə yox söylədi və dedi ki, İlahi ona bildirdi ki, mənim artıq daxili biliyim var.

Bunu eşitmək mənim üçün gözəl xəbər idi.

Ümumilikdə bu axşam öyrəndiklərim bunlar oldu:

Telegram:@pdf_kitablar

- *Doktor Hyu Linin qadının enerjisini şikayətdən necə təşəkkürə çevirdiyinin şahidi oldum.*
- *Özümün necə qadını və suyu mühakimə etdiyimi gördüm.*
- *Təmizlənmək üçün doktorun istifadə etdiyi sistemi və bunun hamımız üçün necə yararlı olduğunu anladım.*
- *"Təşəkkür edirəm" və "Mən səni sevirəm" sözlərini daha tez-tez istifadə etməyi yaddaşıma həkk etdim.*

Mən nahar zamanı sözə bütöv bir palata dolu ruhi xəstə cinayətkarları sağaldan sirli terapevt haqqında ilk məlumatı haradan aldığımı izah etməklə başladım. Hər kəsin diqqəti mənim üzərimdə idi. Doktor Hyu Lin ilə mən lap Sokrat və Platon kimi sərbəst müzakirələr apardığımız üçün insanları suallarını verməyə səslədim, lakin mən orada özümü Platona yox, daha çox plastilinə bənzətdim.

Doktor Hyu Lin sözə belə başladı: "Çox zaman insanlar 'Bəd inanclarımız necə olacaq? Bəs hisslərimiz? Bəs buna bənzər şeylər nədir?' kimi suallar verir. Belə suallara cavab vermirəm. "Bu necə ola bilər" kimi suallara da cavab vermirəm. Lakin bilirəm ki, siz mənə bu sualları verəcəksiniz və mən də bununla üzləşməli olacam. Bu bir növ buna bənzəyir: əlinizi nəyəsə uzadıb toxundurduqda əliniz yanır və o zaman dərhal əlinizi geri çəkirsiniz. Mən əlimi yuxarı qaldırmışam. Nəsə baş verəcəyi zaman, o baş verməmişdən öncə mən artıq əlimi geri çəkmiş idim".

Telegram:@pdf_kitablar

"Bu həm də buna bənzəyir ki, məsələn, mən bu otağa daxil olmazdan öncə – otaq müqəddəs olduğu üçün – otaqla danışmalıyam. Mən otaqdan onun adını soruşdum, çünki onun bir adı var. Sonra mən otaqdan soruşdum: "İçəri girə bilərəmmi?" Otaq cavabında: "Hər şey qaydasındadır, girə bilərsən" – dedi. Lakin gəlin fərz edək ki, otaq: "Yox. İfadəmə görə üzr istəyirəm, sən yaramazın birisən" – desə, o zaman mən geri dönüb özümə nəzər salacağam və etməli olduğum lazım olan şeyi edəcəm. Şəfaverənlər haqqında qədim deyim var ki, "Özün özünü sağalt!". Ondan sonra otağa elə bu şəkildə daxil olacağam. Mən əmin olmalıyam ki, ən azından həmin an içəri artıq sağalmış, problemsiz halda daxil olacağam".

Onun sözünü hamıya danışmaq imkanı vermək üçün böldüm. Mən hamının Doktor Hyu Linin kim olduğunu və nə üçün burda olduğunu bilməsini istəyirdim. Sərbəst və ixtiyari müzakirələr edəcəkdik. Mən hər kəsə rahatlaşmağı və söhbətə hazır olmağı tövsiyə etdim. Doktor Hyu Lin ilə olduğunuz zaman nələrin deyiləcəyi və nələrin baş verəcəyini əvvəlcədən təxmin edə bilməzsiniz.

O, kütlədən niyə kimlərinsə döş xərçənginə tutulduğunu soruşdu. Heç kəs bu sualı cavablandıra bilmədi. Elə o özü də. O dedi ki, hər saniyə beynimizə milyon bitlərlə informasiya axını cərəyan edir, lakin biz həmin informasiyanın 20 bitini qavrayarıq ya yox. Bu onun söhbətinin məğzi və insanlara ismarışının əsasını təşkil edirdi: "Bizim heç bir təsəvvürümüz yoxdur.

Telegram:@pdf_kitablar

"Elm həyatımızda baş verənləri heç nə ilə əsaslandıra bilmir, – deyə o, izah etdi. – Hətta riyaziyyat belə sıfırın mövcudluğuna görə qeyri-müəyyəndir. Çarlz Seyf *Sıfır: Təhlükəli ideyanın təsviri (Zero: The Biography of a Dangerous Idea)* kitabının sonunda fikrini "Bütün alimlər bilir ki, kainat heç nədən törəyib və törəndiyi yerə də heç nə kimi dönəcək" ifadəsi ilə tamamlayır. Kainat sıfır ilə başlayıb, sıfır ilə də bitəcək".

"Elə buna görə beynimin kainatını sıfır halına geri gətirdim. Orada heç bir məlumat yoxdur. Bu hala gəlmək üçün sizə vakuum, boşluq və saflığa çatmaq kimi misallar çəkilə bilər. Bunu nə adlandırdığınız elə də əhəmiyyətli deyil. Mənim beynim artıq sıfır halına çatıb nə baş verəcəyindən asılı olmayaraq, hətta mən ondan xəbərsiz olsam belə sizə danışacağım proses *davamlı sonsuz sıfırlanma haqqındadır*, yəni mən sıfır halında ola bilərəm".

Doktor Hyu Linin bir çox insanın diqqətini cəlb etdiyini gördüm, lakin bəziləri isə mənim kimi çaşqınlıq içərisindəydi. O, söhbətə davam etdi: "Zəkanız sıfır halındadır və yalnız o zaman yaradıcılıq zəkanızda yer alır və bu "ilham" adlanır. Havay dilinə "ilham" *Ha* kimi tərcümə olunur.

"Dediyim odur ki, nə vaxtsa Havayidə olsanız, bilin ki, *Ha* "ilham" deməkdir. *Vay* "su" deməkdir, *İ* isə "İlahi" deməkdir. "Havayi" sözünün mənası 'İlahi meh və su" deməkdir. Havayi sözü özlüyündə təmizlənmə prosesidir. Hər hansı bir yerdə olduğum zaman yoxlama

Telegram:@pdf_kitablar

aparıram və məsələn, otağa daxil olmazdan əvvəl öz-özümə deyirəm ki, "Burada bilmədiyim nəyi təmizləməliyəm?" Nə baş verdiyindən bixəbərəm, belə ki nə etməli? Beləliklə, 'Havayi' adlanan təmizləmə üsulunu tətbiq etdikdə heç ağlıma belə gəlməyəcək nəticələr əldə edərək sıfır halına çatıram.

"Yalnız sıfır halında... və bunu dərk etməlisiniz ki, zəka bir zaman kəsiyində yalnız iki məfhumdan birinə xidmət edə bilər. O ya ağlınızda baş verən qatma-qarışıqlığa, *yaxud* da ilhama xidmət edəcəkdir. Həmin bu qarışıqlıq yaddaş adlanır".

Bütün bunlar insana daha da cəlbedici görünürdü və doktor Hyu Lin söhbəti daha da dərinə apardı.

"İlahi zəka bütün ilhamın başlanğıc götürdüyü məkandır və bu məkan sizin *daxilinizdədir!* O, haradasa kənarlarda deyil. Onu tapmaq üçün uzağa getmək lazım deyil! İlhamı kimdəsə axtarmaq lazım deyil. O artıq sizin *daxilinizdədir!* Buradan növbəti mərhələ olan zəkaüstünə keçirik. İzahı çox sadədir. Havaylılar buna *Aumakua* deyir. *Au* "bütün zamanlar və məkanlardan keçərək", *makua* isə "müqəddəs ruh və ya Tanrı" anlamına gəlir və bu da sizin bir parçanızın əbədi və bir parçanızın da heç bir sərhədləri olmadığı anlamına gələr. Həmin bu parçanızı əslində nə baş verdiyindən xəbərdardır.

"Sizin hələ qavram zəkanız da vardır ki, havaylılar onu *Uhane* adlandırır. Dana sonra sizin şüuraltınız vardır ki, havaylılar onu *Unihipili* adlandırır".

Telegram:@pdf_kitablar

"Bilməli olduğumuz ən önəmli suallardan biri "*Mən kiməm?*"dir. Hazırda danışdığımız və mənim sizinlə paylaşmaq istədiyim odur ki, hamımızın şəxsiyyəti şüurun bu elementlərindən ibarətdir. İndi, *bu* şüurun boş olmağını bilməyiniz vacibdir. Bax bu cür şüur *sıfır* halındadır. Beləliklə, siz kimsiniz? Siz İlahinin yaratdıqları sıfır halısınız. Bəs niyə sıfır olmaq istəyirsiniz?

Çünki sıfır olduğunuz halda hər şey mümkündür! *Tamamilə hər şey!* Bu o deməkdir ki, siz İlahiyə bənzər yaradılmısınız. Yerdən bəzi suallar eşitdiyim üçün sizə aydınlıq gətirəcəyəm, lakin istəyirəm ki, İlahi *sizi* nurlandırsın.

"Beləliklə, siz İlahiyə bənzər yaradılmısınız. Bu o deməkdir ki, sizin bir hissəniz boş, digər hissəniz isə sonsuzdur. Daxilinizdəki zir-zibildən azad olub təmizlənmək istədiyiniz an ilham dərhal sizin varlığınızı bürüyəcək və məqsədinizə çatmış olacaqsınız. Lakin çox zaman buna nail olduğunuzdan xəbəriniz olmaz. "O haradadır? O haradadır? Mən təmizləndim! Söyləyin görüm o haradadır? Mən üzərində daha çox işləyərəm". Onsuz çox zaman bundan xəbəriniz olmayacaq.

"Zəka küncə dirənib orada ilişdiyi zaman, daha çox dolaşır. İfadəmə görə üzr istəyirəm, amma Havaylılar bunu Kukai Pa'a adlandırır. Kimsə Pa'a sözünün nə demək olduğunu bilirmi? Sözün mənası intellektual qəbizlik deməkdir".

Bir nəfər soruşdu ki, "Əgər sizin kimləsə münaqişəniz varsa, siz problemi həmin insanda deyil, özünüzdəmi axtarırsınız?"

Telegram:@pdf_kitablar

"Əgər bir kəslə münaqişəniz yaranırsa, yaranan münaqişə həmin insanla *deyil*! – doktor Hyu Lin bəyan etdi. – Bu sizin beyninizdə yaranan və sizin də *reaksiya verdiyiniz yaddaşdır*. Bax münaqişəniz yaddaşladır, digər insanla deyil".

"Mən hazırda bir-birinə nifrət edən ər və arvad üzərində işləyirəm. Qadın bir dəfə dedi ki, "Mən Nyu-Yorka köçmək barədə düşünürəm. Orada daha çox şansım olacaq". Ardından İlahi mənə səsləndi: "O, hara baş götürüb getsə belə, problemlər onunla qalacaq!""

Doktor Hyu Lin izah etdi ki, kimsə ona terapiya seansı almaq barəsində zəng etdiyi zaman o, ilk öncə zəng edən şəxsə deyil, özünə göz gəzdirir.

"Məsələn, bu yaxınlarda mənə 92 yaşlı bir qadının qızı zəng etmişdi. "Mənim anamın artıq bir neçə həftədir ki, çanağında ağrıları var" – dedi. Qız bu haqda danışarkən mən də İlahidən soruşdum: "Mənim daxilimdə bu qadında ağrılara səbəb olacaq nə baş verir" – deyə mən soruşdum. Ardından isə "daxilimdə bu problemi necə aradan qaldıra biləcəyimi" soruşdum. Verdiyim bütün suallara cavab aldım və lazım olanı etdim.

"Təxminən bir həftədən sonra həmin qadın yenə mənə zəng etdi və söylədi ki, 'anam artıq özünü daha yaxşı hiss edir'. Düzdür, bu problemin yenidən təkrarlanmayacağına zəmanət vermirdi, çünki tez-tez müxtəlif səbəblər kimi görünən, lakin əslində eyni problem olan xırda məsələlər ortaya çıxır. Lakin mən onun deyil, öz üzərimdə işləməyə davam edirdim».

Telegram:@pdf_kitablar

Başqa bir nəfər isə məndən müharibə haqqında proqnozlarımı soruşurdu. O, bilmək istəyirdi ki, baş verilənlərə görə o məsuliyyət daşıyır, ya yox. Daha dəqiq desək, o doktor Hyu Linin bu məsələ ilə nə tədbir gördüyünü bilmək istəyirdi.

"Əlbəttə ki, mən buna görə məsuliyyət daşıyıram!" – deyə birmənalı olaraq cavab verdim. – Mən hər gün təmizlənirəm, lakin mən deyə bilmərəm ki, mən təmizlənəcəm və bunun qeydinə qalacaqlar. Bizi qarşıda nələrin gözlədiyini yalnız Tanrı bilir. Mən öz üzərimə düşən təmizlik işini aparıram, məsələn, xəstəxanaları mənfi enerjidən təmizləyirəm. Havayda artıq insanları öldürən cinayətkarlar üçün psixiatrik xəstəxana şöbəsi yoxdur. Çünki onlara artıq ehtiyac yoxdur! Mən öz üzərimə düşən yükü bacardığım qədər yaxşı görməyə çalışmışam. Bəlkə də üzərimdə daha çox işləsəydim nəticələr bundan da yaxşı olardı. Nəticədə mən insanam və imkanlarım çərçivəsində hərəkət edirəm".

Mən görürdüm ki, doktor Hyu Lin artıq yorulub və görüşü başa vurmaq istəyir. Həmin axşam hamı üçün yadda qalan oldu.

Lakin görüşlərimiz bu axşamla kifayətlənmədi.

Mühazirə və axşam yeməyinin ardından səhəri gün mən, doktor Hyu Lin, *"Atların Tao"su (The Tao of Horses)* kitabının müəllifi Elizabet Makkol və bir neçə nəfər daxil olmaqla birlikdə səhər yeməyi etdik. Hər doktor Hyu Linin yanında keçirdiyim zaman mənim daxilimə

Telegram:@pdf_kitablar

sakitlik gətirir. Deyəsən həmin an sıfır halında oluram. Bəlkə də yox. Kim bilir?!

Birdən mənə həftə sonu görüşümüzü davam etdirmək və adını da "Həyata keçirilmə həftə sonu" kimi adlandırmaq ilhamı gəldi. Heç bilmirəm bu fikir haradan ağlıma gəldi. Ən azından o vaxt bilmirdim. Lakin indi başa düşürəm ki, bu İlahi tərəfindən göndərilmiş bir ilham idi. Ancaq səhər yeməyinin gedişatı zamanı anladım ki, bu, sadəcə, yaxşı bir ideya idi və mən onu həyata keçirməyəcəm.

Başım öz layihələrimə, səyahətlərə, reklam kampaniyalarına, fitnes müsabiqələrinə və digər işlərə qarışdığından daha iş qrafikimə daha bir "etməli olduğum iş"i salmaq istəmirdim. Həmin fikrə müqavimət göstərmək istəyirdim. Mən gözləməyi qərara aldım ki, görüm həmin fikir öz-özünə yox olacaqmı.

O, yox olmadı. Üç gün sonra hələ də ağlımda fırlanırdı. Doktor Hyu Lin deyirdi ki, əgər bir neçə təmizləmədən sonra fikir hələ də ağlınızdadırsa, o zaman onu həyata keçirin. Beləliklə, bəlkə də bütün həyatım boyu ən zəif yazılmış elektron məktubumu yazdım və onu ünvanımdakı bütün kontaktlarıma göndərdim. Təəccüb doğursa da məktubu göndərəndən üç dəqiqə sonra bir nəfər zəng etdi və görüş üçün qeydiyyatdan keçdi. Yəqin ki, həmin xanım kompüterinin qarşısında oturaraq məndən bir xəbər gözləyirdi.

Digərlərinin də qeydiyyatı belə asan keçdi. Mən görüşdə 25 nəfərin iştirakını planlaşdırmışdım. Bu mənim

Telegram:@pdf_kitablar

şəxsi hesablamalarım idi, çünki mənə 25 nəfərin qarşısında çıxış etmək daha asan olardı nəinki 2500 nəfərin. Bundan əlavə isə axı mən heç vaxt bu cür seminar keçirməmişdim və əslində bunu necə düzgün etməyi də heç bilmirdim.

Mən doktor Hyu Linə mənə gələn ilham və narahatlığım haqqında danışdım.

"Sənə verə biləcəyim yeganə məsləhət plan qurmamaqdır" – dedi.

"Axı mən hər zaman planlı şəkildə hərəkət edirəm" – dedim. – Mən etməli olduğum işləri yazır, power point[1] slaydları yaradır və əvvəlcədən hazırlanmış çıxış mətnlərimi hazırlayıram. Mən çıxışlarım zamanı nəyi nəyin ardında danışmalı olduğumu biləndə özümü daha rahat hiss edirəm".

"İlahiyə səndən muğayat olması üçün güvənsən, özünü daha rahat hiss edəcəksən" – deyə o, etiraz etdi. – Biz bunu təmizləyərik".

Bu sözlə onun nə demək istədiyini artıq bilirdim. Çünki bu həm də onun təcrübəsi olacaqdı və bu o demək idi ki, bu həmçinin onun da təmizləməli olduğu bir şey idi. Yenə də hər şey paylaşılır. Bir halda ki, hər ikimizin bundan xəbəri var, sənin təcrübən mənim təcrübəmdir və əksinə.

Mən görüşün detallarını planlaşdırmamaq üçün əlimdən gələni etdim. Lakin bir anlıq qorxularıma

[1] Təqdimat yaratmaq üçün istifadə olunan Microsoft Office proqramı

Telegram:@pdf_kitablar

yenilib, hər ehtimala qarşı iştirakçılara paylamaq üçün broşürlər hazırladım. Lakin görüş zamanı ondan istifadə etmədim və heç içinə də baxmadım və heç kim də onlara gərək duymadı.

Mən görüşə "bu gün burada nə etməli olduğumu heç özüm də bilmirəm" sözləri ilə başladım.

Hamı güldü.

"Yox, zarafatsız, – dedim. – Həqiqətən də nə deyəcəyimi bilmirəm".

Hər kəs yenə də güldü.

Mən sözümə hamıya doktor Hyu Lin, ho'oponopono üsulu haqqında danışmaq və "Öz reallığınızı özünüz yaradırsınız" ifadəsinin düşündüyümüzdən də daha çox şey ifadə etdiyini izah etməklə davam etdim.

"Əgər həyatınızda xoşunuza gəlməyən biri varsa, demək ki, onu siz özünüz yaratmısınız" – deyə mən izah etdim. – Əgər öz reallığınızı özünüz yaradırsınızsa, dolayısı yolla onları da siz özünüz yaratmış olursunuz".

Həftə sonu möhtəşəm keçdi. Bu gün də həmin gün çəkilmiş qrup şəklimizə baxarkən hamımızın paylaşdığı sevgini duya bilirəm. Şəklə www.BeyondManifestation.com saytına daxil olub baxa bilərsiniz.

Bu mənim üçün yalnız bir başlanğıc idi.

Öyrənəcəyim hələ çox şey vardır.

Telegram:@pdf_kitablar

Sübut

"Öz işığınızın yanması üçün öncə zülmətdən keçməlisiniz"

Debi Ford,
İşıq təqibçilərinin qaranlıq tərəfi

Bir çox insan axşam yeməyi və "Həyata keçirilmə həftə sonu»ndan özləri üçün bəzi kəşflər etdilər. Bu fəsildə siz onların həyat hekayələrini oxuyub ho'oponopono üsulunun effektivliyinin şahidi olacaqsınız.

Misal üçün Luis Qrinin hekayətini təqdim edirəm:

Əzizim Co,

Sənə bizi doktor Hyu Lin ilə bir daha nahar süfrəsi arxasında bir araya gətirdiyin üçün təşəkkür etmək istəyirəm. Suzannaya da xırda detallar üzərində işlədiyinə və mənim üçün Hyatt hotelində vegetarian yeməyi sifariş verdiyinə görə xüsusi təşəkkürümü bildirirəm. Siz, Nerissa və süfrə başında

Telegram:@pdf_kitablar

əyləşdiyimiz digər gözəl insanlarla tanış olmağımdan məmnunluq duydum və birgə keçirdiyimiz zamandan zövq aldım.

Mən doktor Hyu Lini dinləmək üçün öndə əyləşdiyim üçün və ona ünvanladığım suallara necə lütfkarlıq və alicənablıqla cavab verdiyinə görə özümü xüsusi imtiyazlı hiss etdim.

Həmin axşamdan iki həftə ötəni sizinlə məmnuniyyətlə bölüşmək istədiyim bir neçə təcrübə qazandım. Özümə xatırlamalı olduğum bir şey də var idi ki, o da doktor Hyu Linin mənə kömək edə bilməsi üçün İlahidən təmizlənməyini xahiş etməyi idi. Vaxtaşırı yadıma düşdükcə hər dəfəsində ho'oponopono üsulunu tətbiq etmək istəyəndə onun dualarını, doktorun dualarını öz üzərimdə hiss edirdim.

Doktor Hyu Lin ilə görüşdən olan səsyazmaları dinlədikdən dərhal sonra mənə onun hekayələri haqqında istək gəldi.

İlk danışmaq istədiyim əhvalat Suzannanın doktor Hyu Lin ilə görüşdən olan söhbətlər və təəssüratlar barədə olan elektron məktubu ilə bağlıdır. Maraqlıdır ki, "Həyatın gözümüzdən qaçan təlimatları üzrə göstəricini (Life's Missing Instruction Manual)" sifariş etdim və siz və doktor Hyu Linin MP3 səsyazmasını yüklədim və səsyazmaları dinləyib bitirən kimi elektron ünvanımda «daxil olan məktublar» bölməsində Suzannadan gələn məktubu gördüm.

Mənim məhkəmə işim heç bir reklamsız bütün ölkəyə yayıldı

Telegram:@pdf_kitablar

İkinci hekayəm isə tamamilə ağlasığmazdır. Fevralın 23-ü Ostinə yola düşməzdən əvvəl yeni məhkəmə iddiam ilə bağlı bəzi göndərilməli sənədlərim var idi. Bütün sənədlərimi toplamağı çatdırmadığım üçün onları yola düşməzdən öncə göndərə bilmədim. Bu səbəbdən də səhəri gün fevralın 24-ü onları artıq Ostində yerləşən poçt mərkəzindən yolladım. Gözlənilməz olsa da, sənədlərim poçtda itdi və bazar ertəsi, martın 6-na kimi qeydiyyata alınması üçün lazımi yerə çatdırılmadı.

Mən Listserv şirkətində bütün ölkə üzrə istehlakçı maraqlarının müdafiəçisi üzrə müvəkkil vəzifəsində çalışıram. Keçən cümə, günorta Konnektikutdan olan müvəkkil Kanadanın Oklahoma ştatında qeydiyyata alınmış işin qısa xülasəsini poçt vasitəsilə göndərmişdi və məndən həmkarlarımın onu Talsa şəhərində qeydiyyata almalarını xahiş etmişdi. Bunu biləndə az qala yıxılacaqdım, çünki bu mənim həmin işim idi. Ona elektron məktub yazdım, ofisinə də zəng etdim, soruşam ki, o bu haqda necə öyrənib. Daha sonra bir saatımı da Google-da hər hansı bir məlumat tapmaq üçün sərf etdim, lakin bu faydasız oldu.

O, elektron məktubla cavab verdi və özlərinin bütün ölkə üzrə məhkəmə işləri və rəyləri güdən və vacib, əhəmiyyətli və ya, sadəcə, işlərin maraqlı gedişatını yayan ştatdankənar müxbirləri və bəlkə də agentləri olan "Məhkəmə xəbərləri xidməti" (Courthouse News Services) (www.courthousenews.com) adlı onlayn servisə abunə olduğunu söylədi. Saytın ana səhifəsində sağ sütunda bir abzaslıq yazı[1] yerləşdirilmişdi,

[1] Yukon Chevrolet and Fifth Third Bank şirkətinə qarşı Oklahoma ştatı, Kanada Dairə Məhkəməsindən əqli cəhətdən geri qalmış bir şəxs tərəfindən fırıldaqçılığa görə cinayət işi

Telegram:@pdf_kitablar

halbuki mən bu iş barəsində mətbuata heç bir məlumat yaymamışdım. Tərslikdən də həmin gün müştərimin atası ofisimə gəlmişdi və mən onu inandırmağa çalışırdım ki, bizim məhkəmədə qalib gəlmək üçün tutarlı faktlarımız var. Hər gün qeydiyyata düşən minlərlə iş arasında mənim işimin yayılmasını hər yadıma salanda məni hirs bürüyür.

Son anda təşkil etdiyim axşam yeməyi rekord qıracaq sayda ziyarətçi sayı ilə müşayiət olundu.

Mən bizim yerli vegetarian qrupunun şurasına daxiləm və aylıq görüşlərimiz adəti üzrə hər ayın ikinci şənbə günü keçirilir. Qrupun prezidentindən mart ayında keçiriləcək görüşün harada keçiriləcəyi haqqında soruşduğum zaman öyrəndim ki, hələ heç bir hazırlıq görülməyib. Görüşün təşkilatçılığını üzərimə götürməyi təklif etdim. Çərşənbə axşamı, fevral ayının 28-i mən siyahımda ilk gələn restorana getdim, lakin bəlli oldu ki, restoran sahibi cümə günü, mart ayının 3-dək şəhər kənarındadır. İşçiləri ona şəhərə qayıdan kimi mənə zəng etməsi üçün mesaj qoymuşdu. Lakin bu mənə əl vermirdi.

Növbəti gün çərşənbə, martın 1-i bir neçə ay əvvəl açılmış Tay restoranına getdim. Menecer ilə danışıb, ondan açıq bufet

açılmışdır. Şəxsin sözlərinə görə o, Yukon şirkətinin «poz və qalib ol» uduşunda hədiyyə qazanıb və mükafatına sahib çıxmaq üçün şirkətə gəldiyi zaman 5 saat israrla endirim kampaniyası haqqında söhbətlərlə orada yubadılaraq sonra yeni yük maşını almağa təhrik edilib. Lakin sabahısı gün həmin yük maşınını geri qaytarmaq istədiyində müttəhim (satış üzrə məsul şəxs) buna icazə verməyib.

Telegram:@pdf_kitablar

vegetarian naharını hazırlaya biləcəklərini soruşdum. Ona təcrübəmə əsasən dedim ki, nahara 20 nəfər nağd olaraq gələcək və ən yaxşı halda isə 30 nəfərdən çox adam gələcək. O dedi ki, onlar bunu edə bilər, lakin nahar üçün alınacaq məhsullara çəkilən xərcə görə heç kimin gəlməyəcəyi təqdirdə zərər etməsinlər deyə əminlik üçün məndən 100 dollar həcmində beh aldı. Menyu ilə tanış oldum. 8 dollara suşi, şorba, 4 cür isti qəlyanaltı, desert və çay təklif edirdilər. Çox əlverişli təklif idi. Menecer restoran sahibi ilə danışacağını söylədi, mənə qalan isə onlara behin qəbzini göndərmək idi. Martın 2-si sifarişimizi təsdiqlədik. Mən prezidentimizə elektron xəbər bülletenimizə yerləşdirməsi üçün qısa elanı elektron məktub ilə göndərdim. Nahar şənbə günü, martın 11-i baş tutmalı idi və mən hamıdan naharda iştiraklarını cümə axşamı, mart ayının 9-u saat 17.00-dək təsdiq etmələrini xahiş etdim.

Adəti üzrə qrupun prezidenti xəbər bülletenini camaata ya ayın ilk günündən bir neçə gün öncə, yaxud bir neçə gün sonra göndərir. İnsanların çoxu xəbər bülletenini elektron poçt vasitəsilə, bir qismi isə ənənəvi poçtla alır. Həmin xəbərləri dietik məhsul mağazaları və kitabxanalarda da yerləşdiririk. Lakin bu dəfə qrupun prezidentinin xəbər bülletenini tərtib etməyə kifayət qədər zamanı olmadığı üçün, o, bazar günü gecə, martın 5-i xəbər kimi elə mənim elektron məktubumu elan kimi camaata göndərdi. Ənənəvi poçt ilə gedəcək dəvətnamələr isə bazar ertəsi göndərildi. Heç bir ictimai yerlərdə isə elan vurmağa vaxt çatmadı. Mən artıq fikir etməyə başlayırdım ki, nahara 20 nəfər yığa bilsək böyük şeydi.

Bazar ertəsi artıq yavaş-yavaş qonaqların iştirakları haqqında təsdiqlər daxil olmağa başladı. Hələ bir neçə nəfərdən

Telegram:@pdf_kitablar

cavab almışdım. Çərşənbə axşamı daha bir neçə nəfər mənə yazdı və artıq düşünməyə başladım ki, behimizi qarşılamaq üçün ən azı 13 nəfərimiz olacaq. Belə ki, çərşənbə günündən başlayaraq təsdiq məktubları heç vaxt olmadığı kimi axışmağa başladı. Günün axırına kimi naharda iştirak edənlərin sayı 37-yə çatdı. Lakin bir tərəfdən də düşündüm ki, burada artıq digər, yer problemi ilə üzləşə bilərik və bu səbəbdən də restoranın meneceri ilə əlaqə saxlayıb restoranın neçə nəfərə hesablandığını soruşdum və o mənə oranın 65 nəfər üçün nəzərdə tutulduğunu söylədi. Cümə axşamı təsdiqlər hələ də axışmağa davam edirdi və sayımız restoranın imkanlarını aşmağa doğru gedərək 55-ə çatmışdı. Həmin gün mən diqqətimi öz işimə cəmləyə bilmirdim, çünki çox həyəcanlı idim və hər beş dəqiqədən bir elektron ünvanımı yoxlayırdım (cəzbetmə faktoru?). Mən menecerə zəng etdim və bir daha soruşdum ki, onlar bu qədər insanın servisini edə biləcəkmi. Cavabı "Təbii ki, edə biləcəyik" oldu.

Cümə axşamları kabbala dərslərinə gedirəm və həmin gün də axşam saat 9-dan sonra evə çatmışam. Telefonumu və elektron ünvanımı yoxladım və gördüm ki, daha çox təsdiq gəlib. Qonaqların sayı artıq 67 idi. Mən artıq bu qədər insan axını ilə nə edəcəyim barəsində ciddi-ciddi düşünməyə başlayırdım. Təsdiqlərini daha gec göndərənlər, lakin nahara bir az gec olsa belə qatılmaq istəyənlər üçün parlaq ideya yarandı. Cümə və şənbə günü daha çox təsdiq qəbul etdim. Bu inanılmaz idi, ancaq qonaqların sayı 75-ə çatdı.

Tədbirimiz fövqəladə uğurlu keçdi! İştirakını təsdiqləyən hamı gəlməmişdi. Bəzi iştirakçılar isə heç qeydiyyata da

Telegram:@pdf_kitablar

düşməmişdilər. Restoranda inanılmaz müsbət ab-hava var idi və tez bir zamanda da bütün yerlər doldu. Təşkilatımıza yeni üzv olanlar üçün bu Tay restoranında keçirilən açıq bufet gecəsi böyük təəssüratlar yaratdı. 10 il əvvəl yaranan təşkilatın ilk üzvlərindən bəziləri dedilər ki, bu Oklahoma ştatı Vegetarianlar gecəsində görünməmiş sayda qonaq iştirak edirdi. Masa arxasındakı oturacaqlara qonaqların növbə ilə nahara gəlməsi ideyası çox yaxşı işə yaradı. Nahara gələnlərdən bəzilərinin həftə sonuna planlaşdırılmış başqa işləri olduğundan məkanı tez tərk edirdilər və bu səbəbdən də nahara bir az gec qatılanlar üçün zalda davamlı olaraq boş yerlər olurdu. Məmnunluq ifadəsi restoran işçilərindən üzlərindən oxunurdu, çünki bu vaxta qədər eyni zamanda bu qədər çox insanın servisini etməmişdilər.

Avtomobil icarəsi zamanı baş verən möcüzələr

Öz avtomobilimi özümə əlavə yük etməmək və ona ziyan etməmək üçün Ostinə yollanan zaman avtomobil kirayələdim. Qiymətləri müqayisə etdiyim zaman belə bir nəticəyə gəldim ki, avtomobili bir həftəlik kirayələməklə həftənin çərşənbə günündən bazar ertəsi gününə kimi kirayələmək arasında qiymət fərqi yoxdur və bu mənə eyni məbləğə başa gələcək. Kiçik ölçülü avtomobilin yol üçün elə də rahat olmayacağını düşünüb yaxşı qiymətə onlayn kirayələmək orta ölçülü avtomobil də tapmışdım. Avtomobillərin kirayəsi agentliyinə getdiyim zaman gördüm ki, orada çox az sayda minik avtomobil var. Orada gözümə "küçə avtomobili" görünüşü olan narıncı

Telegram:@pdf_kitablar

rəngdə Şevrole HHR markalı avtomobil dəydi. Piştaxtaya yaxınlaşdığım zaman söylədilər ki, mənə icarə verməyə orta ölçüdə avtomobilləri yoxdur. Onlardan HHR icarəyə götürə biləcəyimi soruşdum, cavabları da "bəli, götürə bilərsiniz" oldu. Lakin qeyd etdilər ki, müəyyən səbəblərə görə onlar böyük ölçülü avtomobillər sinfinə aiddir. Düşündüm ki, narıncı rəngdə yol avtomobili ilə düşmək səfər etmək tam yerinə düşər, çünki narıncı rəng doğma universitetim olan Texas universitetini təmsil edən rəng idi.

Avtomobili salondan iş yerimə qədər sürəndən sonra gördüm ki, maşın üstdən qutu kimi görünsə də, içəridə açıq-aşkar görünən çatışmazlıqlar vardı. Onu qaytarmaq istəyirdim. Lakin gün ərzində iş yerimə və başqa yerlərə getməli olduğum üçün avtomobili həmin gün geri qaytara bilmədim. İcarəyə götürdüyüm avtomobili daha rahat sedana dəyişmək üçün agentlik ilə əlaqə saxladım, lakin onlar mənə hələ də salonda istədiyim kimi bir şeyin olmadığını və sabah səhər bir daha bu haqda maraqlanmağımı söylədilər.

Axşamdan əşyalarımı yığdım və səhəri gün çamadanımı avtomobilə qoymaq istədikdə xoşagəlməz mənzərə ilə rastlaşdım. Avtomobilin arxa yan qapısında nəzərə çarpan əzik vardı. Təbii ki, mən hər zaman əlavə sığorta xərclərini ödəməkdən imtina edirəm və üstəlik bir gün öncə orada əziyin olduğunu xatırlamırdım bu səbəbdən də dolandırıldığımı düşündüm. Avtomobili bir həftə daha özümdə saxlayıb, bu müddət ərzində nə isə fikirləşərəm deyə düşündüm. Planlaşdırdığımdan daha gec cümə axşamı saat 12.30 radələrində evdən çıxdım və 18.30-da Ostinə çatdım.

Telegram:@pdf_kitablar

Şənbə günü yetişdi. Bir saat əvvəl 17.00-da Co və doktor Hyu Lin ilə Hyatt hotelinə yollanmalı idik, lakin mən zamanımın çox hissəsini narahatçılıq içərisində və bu əziklə nə edəcəyimi götür-qoy edərək keçirdim. Şimali Ostində yerləşən bir ticarət mərkəzində birdəfəlik istifadə üçün rəqəmsal kamera axtarışlarım uğursuz oldu. Hotelə geri qayıtmaq üçün avtomobilə minəndə artıq hava qaranlıq idi və güclü yağış yağırdı. Getdiyim yoldan əsas yola girmək istəyəndə birdən zərbə səsi eşitdim. Avtomobilim arxadan vuruldu. Öncə qapıdakı əzik, indi də bu hadisə baş verdiyi üçün təəssüf hissi keçirdim. Bir saat sonra pulunu öncədən ödədiyim naharda olmalı, ondan əvvəl isə hələ duş alıb əynimi dəyişməli idim. Bütün bunlar bir yana, bu yol şənbə günü axşam saatları olmasına baxmayaraq, aktiv yol hərəkəti olan ərazi idi. HHR-dən enməzdən öncə avtomobil icarəsi qeydiyyatımı təsdiqləyən sənədi götürdüm. Küçədə cavan qaradərili kişi məni gözləyirdi. "Mənim təkərlərim, – dedi, – avtomobilin təkərlərini dəyişmək lazımdır. Bu səbəbdən onu dayandıra bilmədim". "Bir vəkilə deyiləcək ən yaxşı səbəb deyil" – deyə düşündüm və ona dedim: "Zəhrimara qalsın bu icarəyə götürülmüş avtomobil idi!" Avtomobilin nə dərəcədə zədə aldığına baxmaq üçün arxa tərəfinə keçib baxdıqda hər ikimiz mat-məəttəl qaldıq. "Heç bir zədə yoxdur" – oğlan dedi. "İsaya şükürlər olsun! Heç bir zədə yoxdur". Bir yəhudi olaraq bu ifadəni işlətməyim gülünc görünsə də, gözlərimə inana bilmirdim ki, avtomobil zədə almayıb. Bu inanılmaz olsa da, amma oğlan haqlı idi, avtomobildə heç bir zədə yox idi. Görünür, avtomobil elastik plastikdən hazırlanmışdı. Bilirdim ki, bu hadisəyə daha çox

Telegram:@pdf_kitablar

əsəbiləşməli idim, lakin orada durmaqla daha çox vaxt itirib olanları çox da böyütmək istəmədim. İstədiyim hotelimə qayıtmaq idi. Əl sıxıb öz yolumuza davam etdik. Nəhayət, nahara vaxtında yetişib Co və Nerissa ilə bir masa arxasında əyləşə bildim.

Qapıdakı əzik problemini həll etmək üçün ciddi-ciddi Ho'oponopono ilə məşğul oldum. Avtomobilin cərimə edilmədən geri qaytarmağın yolunu tapana kimi bütün işlərimi kənara atmışdım. Telefon kitabçasına göz gəzdirdim və orada avtomobil əziklərini rəngləmədən də təmir edən yer tapdım. Mağazadakı oğlan bunun mənə $95 başa gələcəyini və təmiri bitirmək üçün onun bir neçə saata ehtiyacı olduğunu söylədi. Nəticədə isə bu mənim icarə cəriməsi ödəməyimə gətirib çıxaracaqdı və bu heç də ürəyimcə deyildi. Nə edə biləcəyimi soruşdum. Cavab isə sadə oldu. Dürüst ol, düzünü de. İcarə agentliyi ofisinə zəng et və olanları etiraf et. Əgər ofisdən mənim avtomobili təmir etdirməmi tələb etdikləri halda, ən azından artıq təmir qiymətindən xəbərim vardı. Ofisə zəng etdim. Telefona cavab verən oğlan mənə avtomobilin istifadəsini dayandırıb onu geri gətirməyimi söylədi. Onlar öz qeydlərini yoxlayıb, avtomobili baxışdan keçirəcəkdilər. Mən razılaşdım. Avtomobili geri sürdüm və geri qaytarılmış avtomobillərin cərgəsində park etdim. Müştəri xidmətlərində xanım bar kodu skan etməyə və avtomobilə baxış keçirməyə başladı. Xanıma baş verənləri izah etdikdən sonra o məni ofisə göndərdi. Həmin ofisdən bir oğlan ilə telefonda danışdım. O, avtomobilin identifikasiya nömrəsini kompüterə daxil etdi və budur, ikinci möcüzə baş verdi! Zədə artıq onların qeydləri

Telegram:@pdf_kitablar

siyahısına salınmış idi. Buna görə məsuliyyət mənim üzərimdə deyildi. Allilluya! Dərin bir nəfəs aldım!

Bacıma arzularının işini təklif etdilər.

O mənə Co və doktor Hyu Lin ilə görüşdən bir həftə sonra zəng etdi. Bacım hazırda böyük və tanınmış bir şirkətdə şöbələrin birində vitse-prezidentdir. "İstedadlı şəxslər axtarışında olan adam" ona zəng etdi və onun arzularının işi kimi təsvir etdiyi bir işdə çalışmaq istəyib-istəmədiyini soruşdu. Bacım telefonda çox ətraflı danışmaq istəmədi. Əvəzində isə mənə kadr yığımı agentliyinin ona göndərdikləri vəzifə öhdəliklərini elektron poçtla göndərdi. Böyük təəccüb içərisində idim. Onu deyə bilərəm ki, söhbət bahalı markadan gedir və inanın mənə adını desəm artıq bunun nə demək olduğunu özünüz başa düşəcəksiniz. Bir neçə aydan sonra o, işə qəbul edildi!

Daha bir əhvalat:

2006-cı ilin oktyabr ayında üç günlük Landmark Forum seminarında iştirak etdiyim müddət ərzində Conun şəfa tapmaq üçün qısa təlimatlarına əməl etməyim sözün əsl mənasında ürəyimi sakitləşdirdi. "İnsanlara yaxın olmaq" yaxud buna bənzər bir oyun zamanı həyəcan içimi daha çox bürüdü. "İnsanlara daha yaxın" olmaq üçün seminar rəhbəri 74 nəfəri dörd cərgədə düzdü. Hər dəfə bir cərgə digərinə üzünü çevirib,

Telegram:@pdf_kitablar

danışmadan bir-birinin gözlərinə baxırdı. Mən Üçüncü cərgədə idim.

Seminar rəhbəri Birinci cərgəyə səhnəyə qalxıb bizə, auditoriyaya üzünü çevirməyi dedi. Onlar bizə sarı baxırdı, biz isə yerimizdə hərəkətsiz oturub onları seyr edirdik. Daha sonra İkinci cərgəyə səhnəyə çıxmaq əmri verildi və onlar səhnədə Birinci cərgədən bir addım aralıda üzbəüz dayandılar. Onlar üç dəqiqə ərzində bir-birlərinin gözlərinin içinə baxmalı idilər. Daha sonra İkinci cərgədən səhnəni tərk edib yerlərinə keçməyi xahiş etdilər. Yenə də Birinci cərgədən səhnəyə çıxıb bizə baxmamaq və bizə də onlara baxmaq söylənildi.

Səhnəyə çıxmaq sırama az qaldıqca hiss edirdim ki, özüm də səbəbini bilmədən daha çox həyəcanlandığımı hiss edirdim. Əllərim tərləməyə başladı və hiss etdim ki, yerimdə qurcalanıram. Tapşırıq ilk əvvəl çox sadə görünürdü. Hər zaman tanımadığım insanlar və dostlarımla göz-gözə gəlməkdən çəkinməmişəm və özümü rahat hiss etmişəm. Bu mənim üçün asan tapşırıq olmalı idi.

İlk Landmark seminarı ərzində oradakı rəhbərin həmin bu tapşırıq ilə bağlı ilk təcrübəsini bizə danışmağı birdən yadıma düşdü. O söylədi ki, 20 il əvvəl bu tapşırıqda iştirak edəndə dizləri o qədər əsməyə başlamışdı ki, seminar rəhbəri səsi dayandırmaq üçün gödəkcəsini dizlərinin arasına qoydu.

Onun dediklərini yadıma salanda otağı tərk etmək istədim. Öz-özümə dedim ki, mənim bu tapşırığı davam etməyə ehtiyacım yoxdur, mən artıq rahatlıqla insanların gözünün içinə baxaraq ünsiyyət qura bilirdim! Lakin bilirdim ki, mənə otağı tərk etməyə icazə verməyəcəklər, ona görə də elə tər içində yerimdə qurcalanaraq qaldım.

Telegram:@pdf_kitablar

Mənim cərgəm səhnəyə ilk dəvət olunduğunda bizə digər cərgədən bir addım aralıda durub onların gözlərinin içinə baxmaq söylənildi. Vau! 50 adama baxmalı olmayacağam! Yalnız bir insana baxmalıyam! Bu asan olmalıdır deyə düşündüm. Hərə öz yerini aldı və seminar rəhbəri bizim üç dəqiqəlik özünü dərk prosesi boyu bizi yönləndirməyə başladı. İlk 10 saniyə ərzində özüm də səbəbini bilmədən gözümdən yaş axırdı, tər içində idim. Göz yaşlarımı saxlaya bilmirdim. Qarşımdakı oyundaşıma – partnyoruma hər baxdığım zaman göz yaşlarımı saxlaya bilmirdim. "Üçüncü cərgə səhnəni tərk edə bilərsiniz" sözlərini eşitdim. Oyundaşıma "təşəkkür" edib yerimə keçdim.

Mənə nə olmuşdu? Güman edilirdi ki, öz daxili səsimə qulaq asmalı idim, lakin heç nə eşitmədim! Beynim qarışmış halda olduğu üçün daxili səsim susurdu. Mən heç bir şey öyrənə bilmədim! Bu necə bir tapşırıq idi?! Özümü itirmişdim, utanc içərisində idim. Səhnədə tapşırığı digərləri yerinə yetirərkən o an edə biləcəyim şey öz tapşırığımı nəzərdən keçirmək oldu. "Üçüncü cərgə, ayağa qalxın, sağınıza dönüb səhnəyə çıxın" Aaaaaah! Yenə də! Deyərək içimdən bir səs hayqırdı.

İndi isə mənim qrupum səhnə arxasında duran insanlarla qarşı-qarşıya dayanmalı olacaqdı. Bu dəfə mənə baxan insanlara, sadəcə, baxmayaraq canımı qurtara bildim. Bu dəfə də Dördüncü cərgəyə səhnəyə çıxmaq deyildi və məndən bir addım irəlidə qarşımda oyundaşım durmuşdu. Bu dəfə isə mənimlə üz-üzə ara-sıra mənə gülümsəyən orta yaşlarda bir qadın durmuşdu. Öz-özümə söylədim ki, artıq bu dəfə bu işin

Telegram:@pdf_kitablar

öhdəsindən gələ biləcəyəm. Lakin tapşırıq başlayan kimi məni tər basdı. Hər qarşımdakı insanın gözünə baxdığım zaman məni tər basır və üzümü çevirirdim. Qarşımdakı xanım hər şeyin yaxşı olacağını deyərək məni sakitləşdirməyə çalışırdı. Səbəbsiz axan göz yaşlarıma görə utanırdım. Seminarın rəhbəri bizi daxilimizdəki səsə qulaq asmağa tövsiyə edirdi. Lakin mənim daxili səsim susurdu.

Birdən ağlıma gəldi ki, beynimdəki səslərə qulaq asmaq əvəzinə onu yeni fikirlərlə doldura bilərəm. Onsuz da daxili səsim susurdu. Fikrimi toplayandan sonra bir daha qarşımdakı insana baxdım və öz-özümə "Təşəkkür edirəm, Mən səni sevirəm, Təşəkkür edirəm, Təəssüf edirəm, Mən Səni sevirəm və Təşəkkür edirəm" sözlərini təkrarlamağa başladım. İçimə bu sözləri təkrarlayandan dərhal sonra sakitlik çökdü və qarşımda duran qadına qarşı təşəkkür və sevgi hissi içimi bürüdü. Artıq özümü daha yaxşı hiss edirdim və daha həyəcan təri də məni basmırdı. Artıq ona baxıb həyəcanlanmırdım.

Təəccüb doğursa da indi o, ağlamağa başladı. Gözündən gilə-gilə yaşlar axmağa başladı və yüngülcənə başını yellədərək "indi isə sən məni ağladırsan" pıçıldadı. Mən ona davamlı olaraq bilincaltı mesajlarımı göndərməyə başladım: "Təşəkkür edirəm. Mən səni sevirəm. Təəssüf edirəm. Xahiş edirəm, məni bağışla. Təşəkkür edirəm". Sonra oyundaşım (partnyorum) səhnəni tərk etdi və mən yenə də mənim cərgəm ilə göz gözə durub onu qiymətləndirəcək 50 adam ilə üz-üzə dayanmalı oldum. Ancaq indi tamam sakit idim və mənə baxan insanların baxışlarına tab gətirəcək halda idim. İndi mən özüm onlarla göz-gözə gəlirdim. Yalnız mənə baxan

Telegram:@pdf_kitablar

insanların gözlərinin içinə baxırdım. İndi özümü daha yaxşı hiss edirdim! Tanımadığım insanlara qarşı özüm kimi davrana bilirdim! Orada əyləşən hamını sevdim və həqiqətən də onlar mənim üçün dəyərli idilər.

Tapşırıq bitdi, seminar isə davam edirdi. Arada qısa fasiləmiz oldu. Tapşırıq zamanı üz-üzə dayandığım həmin nurani qadın mənə orada yaxınlaşdı və tapşırıq zamanı əldə etdiyimiz təcrübə haqqında danışdıq. Mən insanlardan qorxduğumu söylədim. Bunu özüm də heç bilmirdim. O da bizim həqiqətən qarşılıqlı anlayışa çatdığımızı dedi və əlavə etdi ki, seminar ona da yardımçı oldu, çünki bəzən insanlardan sevgini qəbul etməkdə çətinlik çəkdiyini anladı. Burada anladım ki, səhnədə olarkən ağlamamaqdan ötrü rahatlamaq üçün istifadə etdiyim üsulu onunla paylaşmalı idim. O, ağlamağa başladı. Biz qucaqlaşdıq və sonra fasiləmizə davam etdik.

Nerissa Oden
The VideoQueen.com

Bu ilin əvvəli öyrəndim ki, bir işçim böyük məbləğli satışlardan onun payına düşəndən daha çox komisyon götürür. Bu isə mənə və mənim kiçik biznesimə yüzlərlə dollar məbləğində ziyan demək idi. O bunu etdiyini təkzib etdi (O bu işləri görmüyünü boynuna almadı). Düzdür, o, çalışqan işçi idi, lakin inanmıram ki, kiçik gəliri olan şəhərimizdə mənimlə birlikdə qazandığı pulu qazana bilsin. Onun üçün canım yanırdı, lakin eyni zamanda da ona qarşı əsəbi idim və təəssüf hissi keçirirdim. Sonrakı günlər ərzində onunla işlə bağlı mövzulardan

Telegram:@pdf_kitablar

başqa heç bir şey haqqında danışa bilmirdim, hətta onunla üzüzə gəlmək belə mənə çətin gəlirdi. Nə edəcəyimi bilmirdim. Coya müraciət etdim və ondan sonra baş verənlər həqiqətən də heyrətamiz idi. Co onunla əlaqə saxladığım üçün mənə təşəkkür etdi. Daha sonra o, enerjini təmizləmək üçün mənə xüsusi təlimatlar verdi. İlk əvvəl mən bu hadisəni özümün cəlb etdiyini dərk etməli idim, düzdür, bu çətin qərar olacaqdı, amma təmizlənmək üçün vacib şərtlərdən biri idi. Daha sonra isə özümü, işçimi və ətrafımızda cərəyan edən enerjini bağışlamalı idim. Növbəti addım isə hadisələrin gələcəkdə necə cərəyan etməsi barədə öz istəklərimi təsəvvür edərək doktor Hyu Linin müalicəvi sözləri olan "Təəssüf edirəm. Xahiş edirəm, məni bağışla və mən səni sevirəm" sözlərini təkrar etməkdən ibarət idi. Nəticə föqvəladə idi. Prosesi bitirdikdən sonra Coya aşağıdakı məktubu yazdım:

Əzizim Co,

Sənin məsləhətlərin necə də işimə yaradı. Təlimatlarını oxuduqdan sonra maşını Uimberlidən Ostinə sürməli idim və dediyin hər bir şeyə bir-bir əməl etdim. Bu, sadəcə, heyrətamiz idi. Baş verənləri özümün cəlb etdiyimi dərk etmək, düzdür, çox vaxt apardı, lakin sonunda özümü, işçimi və ətrafımızda dolanan enerjini bağışlamağa nail oldum. Mən qarşıma yeni məqsədlər qoydum və bu fenomenal Havay müalicə üsulunu dəfələrlə təkrar etdim. Ostinə çatana kimi üzərimdən ağır bir yükün qaldırıldığını hiss etdim.

Conun təlimatlarını yerinə yetirdikdən sonra içimdəki enerji də dəyişdi. Hirs və inciklik hissləri məni tərk etmişdi.

Telegram:@pdf_kitablar

Bunu hiss etmək həqiqətən də əla idi. Hazırda da işçim ilə münasibətim düzəlib. Suzanna, əgər kimsə məndən bu sistemin işə yarayıb-yaramadığını soruşsa, deyə biləcəyim yeganə söz "bəli, tamamilə işə yarayır" olacaq.

Viktoriya Şeffer
Naşir, Pedal Ranch Publications
Uimberli, Texas

Bu isə Şreverport, Luziana ştatından olan Denis Kilonskinin təşəkkür məktubudur:

2006-cı ilin oktyabr ayında gördüyüm yuxu tamlığı ilə *Ho'oponopono təliminə uyğundur.*

Mən müharibəsiz dünya gördüm. Ho'oponopono fəlsəfəsinə görə orada müharibələrə heç ehtiyac da yox idi. Ho'oponopono çağırışının sadəliyi onda idi ki, bu mesajı yayan doktor Hyu Lin, Co, mən özüm və digərləri onu bütün dünyaya müxtəlif proqram və seminarlar vasitəsilə yaya bilərdi. Proqramlar insanlara, xüsusən də cavan nəslə özlərini necə sevmələrini və dolayısı yolla da bir-birlərini necə sevmələrini tədris edirdi. Gördüyüm yuxuda özümün minlərlə insanın iştirak etdiyi ard-arda seminarlar keçirtdiyimi gördüm. Həmin seminarlarda mən insanlara onların İlahi yaradılışdan olan əsl kimliklərini və əsl təbiətlərinin sevgidən ibarət olduğunu xatırlamağa və həmin təbiətə uyğun sevgi dolu insan olmaq üçün nə etmək lazım olduğunu anlatmağa çalışırdım.

Yuxumda bir quldur dəstəsinin üzvü olan yeniyetmənin digər quldur dəstəsindən olan birinin başına silahı dirəyərək

Telegram:@pdf_kitablar

onu öldürməkdə hədələdiyini gördüm. Hədə olunan oğlan onun məktəbində keçirilən seminarımda iştirak etmişdi. Oğlan davamlı olaraq möcüzədən danışırdı və istəyirdi ki, onun ətrafı də həmin möcüzənin şahidi olsun. Lakin onlar oğlanın bu sözlərini eşitməkdən artıq cana gəlmişdilər!

Bu seminarda o, əsl xilqətini xatırladı. O, yeni aşkarladıqlarını yaşıdları ilə paylaşdıqca onlar bu sözlərdən vahiməyə gəlirdilər, çünki bu onlara çox sadə və uydurma kimi görünürdü.

İş orasındadır ki, seminarda iştirak edən quldur dəstəsinin üzvü olan həmin cavan oğlan səhnəyə çıxıb mənim qarın nahiyəmə atəş açdı. Yerə yıxılıb qanımın və həyat enerjimin məndən axıb getdiyini hiss etdikdə mən həmin oğlanı yanıma çağırdım. Boynuna sarılıb "Xahiş edirəm məni bağışla", "Mən səni sevirəm" sözlərini pıçıldadım və varlığımın hər bir hissəciyində olan sevgi ilə onu bürüyərək əllərində öldüm. Həmin an cavan oğlan ona çatacaq mesajı anladı. Ölü bədənimi qucaqlayıb göz yaşları içərisində pıçıldadı: "Xahiş edirəm məni bağışla. Mən səni sevirəm". Həmin anda bədənim həyat enerjisi ilə doldu. Hər ikimiz elə gözəl və gözqamaşdırıcı qızılı işıq saçırdıq ki, auditoriyadakı və bir mil ətrafında olan hər kəs ikimizin saçdığı sevgini hiss edə bilirdi.

Sevgimiz ətrafdakı insanlara təsir etdikcə böyüyür və daha uzaqlara yayılırdı. Lakin heç də hər kəs bu sevginin fərqinə varmaq istəmirdi. Hazırda sözügedən quldur dəstəsinin üzvü olan oğlan indi silahı qardaşının gicgahına dirəmişdi və halı ilə bu sevgini hiss edib qəbul etmək istəmirdi. Hələ də sağ qalmağı bacaran qardaşı ona "Xahiş edirəm məni bağışla",

Telegram:@pdf_kitablar

"Mən səni sevirəm" deyərək onu qucaqlamışdı. O, sanki öz ən qaranlıq tərəfini sevir və qucaqlamış kimi davranırdı.

Və bu baş verdi! Bu iki nəfər sevginin onlara bəxş etdiyi qızılı işığa büründülər və ikinci cavan oğlan, nəhayət, ona göstərilən sevgini hiss edib qəbul edə bildi. Sevgini qəbul etdikdən sonra o, qardaşına "Xahiş edirəm, məni bağışla", Mən səni sevirəm, qardaşım", "Xahiş edirəm, məni bağışla" sözlərini deyirdi.

Sizcə, daha sonra nə baş verdi?

Hər ikisi getdikcə daha da böyüyən qızılı sevgi işığı küraciyinə qərq oldular. İşıq böyüdükcə və quldur dəstəsinin hər bir üzvü nə təsir etdikcə sevgi enerjisi küçələrə və neçə mil uzaqlara yayılırdı. Bu sevgi enerjisi qarşına çıxan hər kəsi aludə edirdi və beləliklə ta ki, bütün dünya sevgiyə bürünənədək o, dünyanı dolaşdı.

Bu Qızılı Əsr, Sevgi Əsri idi. Əsl təbiətimizin sevgi olduğunu unutmamaq üçün Ho'oponopono təlimi bizə hədiyyə kimi göndərilmişdir. Əslində hamımız sevilmək istəyirik.

Çox gözəl yuxu idi, deyilmi? Ho'oponopono hekayəsindən yaxşı film çıxar. Mən "Yaxşılıq et, yaxşılıq gör" (Pay it forward) filmini və onun dünyaya təsirini yada salıram və artıq anlayıram ki, artıq dünya Ho'oponoponoya hazırdı.

Co Vitalenin "Təzahürün hüdudlarından kənar" görüşündən ilk həftə sonra ilk yeddi gün ərzində barmaqla saya gəlməyəcək qədər möcüzə baş verdi. Təlimatları və verilən mesajları yaxşı mənimsədiyim üçün süngər kimi bütün enerjini özümə çəkirdim və nəticə özünü ildırım sürəti ilə göstərirdi.

Telegram:@pdf_kitablar

Əlamətdarlığı ilə seçilən nəticələri misal çəkə bilərəm. Yeni müştəri axını müşahidə etdim. Birdən-birə yeni müqavilə təkliflər gəlməyə başladı. Saysız-hesabsız müştərək əməkdaşlıq barədə zənglər qəbul edirdim. Abunə siyahım 300 faizdən çox (bunu yazdığım vaxt) oldu. Bir neçə dəfə tədbirlərə fəxri qonaq kimi çağırılmışam. Ağlımda heç nədən ilhamlanaraq yaranan möhtəşəm fikirlərlə güclə baş edə bilirəm.

Düşünəndə ki, üç ay əvvəl işlədiyim sahədə qəti tanınmırdım və indi bütün bunlar heç bir güc tətbiq edilmədən, heç bir cəhdsiz və mən tərəfdən heç bir inadkarlıq göstərilmədən baş verib. Bütün bunlar mənə sözün əsl mənasında asanlıqla, səy göstərmədən və külli şəkildə axıb gəldi. İndi artıq nədənsə ilham aldıqda dərhal hərəkət edirəm və yaxşı mənada nəticələrə heyran qalıram.

Biznesimi yüksəltmək üçün tez-tez Ho'oponopononun "pozan üsulu"ndan istifadə edirəm və yazı lövhəsinə hər dəfə qayıdıb yazı-pozu edəndə daha sonra nələri yaradacağımı səbirsizliklə gözləyirəm.

Co və doktor Hyu Lin sizə minnətdaram!

Həmişəlik minnətdaram,
Emi Skot Qrant
http://thesuccessmethod.com
http://newsuccess.org

Coysi MakKi yazır:

Ötən il ərzində yeni himayədar vəzifəsinə sahiblənmişəm. Anam illərlə yaşadığı evi tərk edib qızlarının yanına köçməyə

Telegram:@pdf_kitablar

qərar verdi, təbii bunu etməyə ona bəzi ciddi səbəblər (dəyişikliklər) vadar etdi. Lakin qısa zaman kəsiyində mənim canı möhkəm, dözümlü anama kəskin ürək çatışmazlığı və ağciyər xərçəngi diaqnozu qoydular. Xoşbəxtlikdən ömrünün qalan hissəsini anam qızlarının yanında keçirməyi seçdi. O, 88 yaşında xərçəng xəstəliyinə qarşı müalicə almamağı tərcih etdi. Həkimlər bizə bu təqdirdə onun tez bir zamanda bu dünyadan köçəcəyini bildirdilər.

Keçən may ayında mən Co Vitalenin "Təzahürün hüdudlarından kənar"adlı ilk görüşündə mən doktor Hyu Lin və onun Ho'oponopono təcrübəsi ilə tanış oldum. Bu məndə maraq oyatdı. Ruhi xəstə cinayətkarlarla bağlı hadisə məni həqiqətən də heyrətamiz idi və doktor Hyu Linin onları sağaltmaq üçün öz daxili aləmini təmizləyib azad etməsi məni təsirləndirdi.

Kainat o qədər mərhəmətlidir ki, müəllimi şagird hazır olduğu zaman göndərir. Bundan daha uyğun vaxt ola bilməzdi. Həmin həftə mənim əsas sualım "Bu yolda anamın vəziyyətini yüngülləşdirməyə necə kömək edə bilmək" idi.

Mən bunu qəbul edib və kainata təsdiq etmək istəyirdim ki, anam daxili həyatıma, bütün baş verənlərə 100 faiz məsuliyyət daşıyıram. Öyrəndiklərimi istifadə etməyə başladım. Öz daxili aləmimə baş vurub davamlı olaraq özümü təmizlədim.

Nəticə mənim anam və mənim üçün sadə və eyni zamanda demək olar ki, mükəmməl idi. Son günlərinədək o, ağlı başında, ağrılarsız və özü-özünü idarə edə biləcək vəziyyətdə qaldı. Düzdür, bəzən böhranlı hallar olurdu ki, onun Hospisdən (*xəstəliklərinin arzu olunmayan nəticəsi artıq

Telegram:@pdf_kitablar

proqnozlaşdırılmış xəstələr üçün tibb müəssisəsi) dərman preparatlarına ehtiyacı olurdu, lakin həmin anda o, xəstəxanaya yatırılmadan ev şəraitində bu vəziyyətin öhdəsindən gələ bilirdi. Bu hallar hər ikimizin son nəticə olaraq anamın o biri dünyaya köçməsinə hazırlıqlarımız zamanı baş verirdi.

Ən böyük hədiyyəmiz isə onun həkimlərin dediyindən "artıq" və daha çox yaşaması oldu. Hər səhər o, təəccüb hissi ilə oyanıb mənimlə salamlaşaraq üzündə təbəssümlə deyirdi ki, "İşə bax, mənim daha bir günüm var!" Bizim bir-birimizə sevgimizi çatdırmağa və ümumiyyətlə, birlikdə vaxt keçirməyə zamanımız oldu. Anamın o biri dünyaya köçməyinə hazırlanmaq üçün kifayət qədər zamanımız oldu. Mən artıq anamın bizi tərk edəcəyindən qorxmurdum. Hər ikimiz də bilirdik ki, son mənzil haradır. Anamın nəfəs almağında həmin gərgin vəziyyətlə üzləşəndə Allahın mərhəmətinə inanırdıq və bu səbəbdən də qorxmurduq. İlahi, necə də gözəl hədiyyədir!

Dualarımla birgə etdiyim Ho'oponopono təlimi mənim dünyaya baxışımı dəyişdi. O zamandan bəri hiss etdiyim və hazırda da davam edən özünə güvən hissi möhtəşəmdir. Tək öz həyatım deyil, digərlərinin də həyatında mühüm rolum olduğunu bilmək məni daim hər şeyin mənbəyini axtarmağa sövq edirdi.

Bu da daha bir əhvalat:

2006-cı il may ayında Co Vitalenin "Təzahürün hüdudlarından kənar" adlı ilk görüşündə mən çox zəngin neft şirkəti

Telegram:@pdf_kitablar

ilə bağlayacağımız 1.2 milyon dollarlıq müqavilənin yarı yolda pozulduğuna görə həm mənəvi, həm də maddi cəhətdən sıxıntı içindəydim. Müqavilənin pozulması isə şirkətin öz daxilindəki bir sıra problemlər üzündən baş verdi.

Bu hadisədən sonra hər evə getdiyim müddətdə günlərlə "Mən səni sevirəm", "Üzr istəyirəm", Xahiş edirəm, məni bağışla. Təşəkkür edirəm" sözlərini təkrarlayırdım. Evə qayıtdıqdan bir neçə gün sonra özümü zəif hiss etməyə, asqırıb-öskürməyə başladım. Hiss etdim ki, vücudum zəifləyib.

Qısa müddətdən sonra mənim marketinq üzrə mütəxəssis ilə söhbətim oldu və onunla danışığım zamanı vücudumda və neft şirkəti ilə olan məsələyə qarşı münasibətimdə əsaslı dəyişikliklər hiss etdim. O, məndən, sadəcə, şirkətdəki gərgin vəziyyəti azaltmaq üçün onların mənə bir il ərzində ən çox nə qədər pul ödədiklərini soruşdu.

Cavabımda ona 600,000 dollar söylədikdə o dedi: "Vendi sən düz yoldasan. Bu məbləği istifadə edərək sən imperiya qura bilərsən. Bu fürsət neçə insanın əlinə düşüb". Bir an içində mən pisliklərі bir kənara qoyub bu işin içindəki bütün müsbət tərəfləri gördüm. Onların mənə ödəmədikləri $200,000 unudub, mənə ödədikləri $600,000 dəyərləndirməyi qərara aldım.

Baş verənlərə müsbət aspektdən baxmaq məndə daha da həvəs yaradırdı və beynimdə yeni-yeni ideyalara yol açırdı. İşıq məni bürüdü və daxilimdə baş verən köklü dəyişiklikləri hiss edə bilirdim. Hər tərəf mənə o qədər işıqlı gəlirdi ki, sanki fiziki hüdudlarımı aşırdı bu parıltı.

Telegram:@pdf_kitablar

İki il müddətində mən özümü qurban kimi hiss edir və şirkətdəkilərə etdiklərinə görə çox acıqlı idim, lakin birdən-birə onlara minnətdar oldum.

Bir müddət sonra sol ayağımda ağrılar hiss etməyə başladım. Sol ayağımda ağrılar başladı. Səbəbin nə olduğunu anlaya bilmədim. Mən masaj, dartınma, isti vannalar, demək olar ki, hər şeyi sınaqdan keçirdim. Faydasını görməyincə, Çin təbabəti üzrə həkimə müraciət etdim. O, bədənimi "oxudu" və mənim dərin stress altında olduğumu və ağrının əsəb meridianı olan öd kisəsi meridianından qaynaqlandığını söylədi.

Mənfi enerjinin yığılıb qalması ağrıya səbəb olmuşdur. Yığılmış əsəbi təmizləmək üçün 4 kurs enerji müalicəsi aldıqdan sonra bədənimdəki ağrılar kəsildi.

Bədənim həmin nəhəng neft şirkətinə hələ də kin saxlayırdı, lakin artıq düşüncəm dəyişəndə həmin kindən azad olmağa hazır idi, ancaq nədənsə qırtlağımda düyünlənib qalmışdı!

Bu hadisədən aylar sonra bildim ki, neft şirkətindəki tanışıma mənimlə olan müqaviləni pozmaq tapşırılanda o, kiminsə qəlbini qırmamaq üçün işdən istefa etmişdi. Şöbə dağıldı və icra etdiyim xidmətlər başqa şöbəyə təhvil verildi.

Enerjimin təmizlənməsi mənə e-kitabımı bitirməyə və www.getinsideyourcomfortzone.com adlı yeni saytımı açmağa yol açdı. E-kitabımın çıxmağı mənə heç vaxt ağlıma gəlməyəcək fürsət yaratdı.

Kompüterin zərərli ağrılı təsirindən necə yan keçmək lazım olduğunu böyük kütləyə çatdıra bilmək hər zaman mənim arzum olub. Mənə hələlik üç məşhur sayt üçün erqonomist kimi çalışmaq fürsəti ələ düşmüşdü. Mən erqonomika

Telegram:@pdf_kitablar

haqqında suallara cavab verir, eyni zamanda da e-kitabımı, xidmətləri və digər proqramları reklam edirdim.

Kifayət qədər böyük şirkətlər məni işçilərinə ağrıdan necə qurtulmağın yollarını göstərməyim üçün məsləhət verməyə çağırırlar. Müqavilələr kiçik zaman kəsiyinə hesablandığı və zaman tez yetişdiyi üçün mənim ağlıma yeni gələn ideyaları ona əlavə edərək işimi mükəmməlləşdirməyə fürsətim olur.

Bundan əlavə olaraq mən hazırda lisenziyalı və sertifikatlı strateji cəlbetmə müəllimi kimi www.theuniversalawofattraction.com saytında Cəzbetmə Qanunu dərslərini verirəm.

Həftə sonundan sonra etdiyim irəliləyiş əminəm ki, Ho'oponopono sayəsində baş verdi. Bu üsul mənə köhnədən azad olmaqda kömək edib yeni baş verəcəklərə zəmin yaratdı. Çünki bunun başqa izahı yoxdur.

Vendi Yang

Daha bir hekayət:

Müdaxiləçi olaraq müştərilərimə ən çox qarşılarına çıxan faciəni dəf etmək və ya idarə etməyi bacarmağı aşılayıram. Ceyms Redfildin müəllifi olduğu "Seletsin hikmətləri" (Celesine Phophecy) kitabında "faciənin idarə olunması" konsepti belə müəyyən edir: "Biz özümüzün digərlərini idarəetmə xüsusiyyətləri ilə üzləşməliyik. Yadda saxlayın, Dördüncü vəhydə deyilir ki, insanlar hər zaman enerji çatışmazlığı hiss ediblər və bu səbəbdən də öz aralarında cərəyan edən enerjini mənimsəmək üçün bir-birləri üzərində nəzarəti ələ keçirməyə

Telegram:@pdf_kitablar

çalışıblar". Bu konsepsiyanın tətbiqi mənə eləcə də məqsəd və nəticələrindən yayınan bəzi müştərilərim ilə intuisiyama güvənərək texniki vərdişlərimi inkişaf etdirməyə şərait yaratdı.

Bəlkə Co Vitale özü bilməsə də, ancaq məni Ho'oponopono ilə tanış edən o olub. Bir tərəfdən mənim əlimdə faciə və ya faciənin idarə olunması var idi və digər tərəfdən də bir müdaxiləçi kimi mənə müştərilərimi yalnız anlamaqla kifayətlənməyib həm də onların öz resurslarından tam istifadə etmələrinə kömək etmək üçün balanslaşdırma vasitəsinə ehtiyacım var idi.

"Sıfır halına geri qayıtmaq" Doktor Vitalenin məni doktor Hyu Linin dünyası ilə tanış etməsindən əvvəl hələ də özüm üçün tam olaraq yarada bilmədiyim tarazlayıcı oldu. Qərb dünyasında və xüsusən də Birləşmiş Ştatlarda bizim əsas cərəyan edən mədəniyyətimiz və onun təkidli çağırışları bizi özümüz olmaqdan yayındırıb amansızcasına istehlak etdiyimiz dünyada ani həzləri dəyərləndirən insan olmağa sövq edir. İstehlaka aludə olmuş insanların mənəvi hərəkatının ən mükəmməl göstəricisi kimi "sıfırdan altmışa" ifadəsindən ən uyğunu ola bilməzdi.

Ho'oponopono mənə şəfa və tam məmnunluğa qovuşmaq üçün "60-dan sıfıra doğru" hərəkət etmək lazım olduğunu öyrətdi. "Qərəzlilik (ayrılma)" ideyası özündə bir çox metafiziki konsepsiyaları cəmləşdirsə də o, mənim üçün heç vaxt mükəmməl konsepsiyaya çevrilmədi. Hətta bəzi hallarda tamamən tərki-dünyalıq mənə absurd gəlirdi. Lakin indi isə sıfır halına qayıdan zaman mən hər şeydən ayrılmağın dinamikliyini və buna necə çatmağımı yaxşı anlaya bilirəm.

Telegram:@pdf_kitablar

Conun Hyatt hotelinin Kolorado çayına açılan mənzərəli zalında keçirdiyi görüş zamanı doktor Hyu Lini tanıma şansına müvəffəq oldum və o zamandan bəri artıq 10 ay keçir. O vaxtdan bəri mən və ailəmin həyatında çox dəyişikliklər oldu. Mənim və həyat yoldaşımın valideynləri hərə öz sahəsində böyük dəyişikliklərlə qarşılaşdılar və böyük arzuları bir-bir reallaşmağa başladı. Həyat yoldaşımın valideynləri təqaüdə çıxmamışdan az öncə bu vaxta qədər getdiyim ən sakit yerlərdən birində (Conun evindən bir az aşağıda) yarım milyon dollarlıq ev aldılar. Mənim anam özünü tapmaq üçün fiziki və mənəvi maneələrini aşaraq yenidən ailə həyatı qurdu və ikinci baharından qayət məmnun görünürdü. Elə mən özüm də daha əvvəllər mənə ən üstün bacarıqlarımı təkmilləşdirib nümayiş etdirməyə imkan verməyən bir sahədə birdən gəlir əldə etdim. 72 yaşında kifayət qədər cavan görünən atam, nəhayət, gəlir zəncirində sıçrayış edə bildi və hər altı aydan bir Hyustondan Alyaskaya dünyanın beşinci ən şimal şəhəri olan Prudo-Beyə gedib-gəlməli oldu. Köhnə dostlarımdan biri olduqca nizama salınmış həyatını dəyişdirib Ostinə yaşamağa köçdükdən sonra öz şirkətini irəlilədir və tamamilə fərqli bir həyat tərzi yaşayır. Baldızım əri ilə birlikdə şəhər kənarı qəsəbədən mərkəzə arzularının evinə yaşamağa köçdülər. Bu il artıq yuxarı sinfə keçən xaç bacım qızı axşamlar nümayiş olunan məşhur televiziya serialında çəkilib və məzunlar gecəsinin şahzadəsi tituluna layiq görülüb. Onun anasına isə həyatının ən gəlir gətirən işini təklif etdilər. Bütün bunlar mən 2006-cı ilin fevral ayında Ho'oponopono haqqında ilk eşitdiyim vaxtdan sonra həyata keçməyə başladı. 17 il boz və

Telegram:@pdf_kitablar

maraqsız həyat fasiləmdən sonra artıq gündəlik həyatım rəngarəng oldu və maraqlı hadisələrlə doldu.

Həyat bir vərdişdir, belə ki, mən də özümü yaxşı yaşamaq vərdişinə alışdırmağa başladım.

Məni heç bir halda Ho'oponopono üzrə mütəxəssis adlandırmaq olmaz. Bu üsul mənim üçün hələ çox təzədir və ehtimal belə edə bilmərəm ki, mənə hansı həyat təcrübəsi qazandıracaq. Bir neçə ay öncə doktor Hyu Linin çıxışı vasitəsilə Ho'oponopononu dünyaya tanıdan doktor Vitaleyə minnətdaram. İstər bu sevimli həyat yoldaşımla şəxsi münasibətimdə və ya biznes həyatımda olsun sıfır halına çatmaq, öz üzərinə 100 faiz məsuliyyət götürmək, üzrxahlıq və bağışlanma həyatıma güclü təsir edən güclü seçimlərdən oldular. Co, təşəkkür edirəm. Doktor Hyu Lin, sizə də təşəkkür edirəm.

Brüs Börns
www.YourOwnBestGood.com

Əzizim Co,

Doktor Hyu Lini Ostinə gətirdiyiniz üçün sizə böyük minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm. Həyatın nə olduğu haqqında məndə tamamilə yeni təəssüratlar oyadan və sağlamlıq və xoşbəxtliyimizin universal qanunlar əsasında idarə olduğunu mənə anlamağa kömək olan proqram möhtəşəm idi. İcazə ver daha ətraflı izah edim.

İlk əvvəl demək istərdim ki, mən, əlbəttə ki, Ho'oponopono təlimi üzrə mütəxəssis deyiləm. Ona görə bəri başdan

Telegram:@pdf_kitablar

danışılanları bu qədər müzakirə etdiyim üçün məni üzrlü hesab et. Lakin bütün bunlar bir axşam mühazirəsindən çıxardığım nəticələrdi.

Doktor Hyu Lin ürəyimə yaxın olan bir şeydən danışırdı – sıfır halına çatmaq incəsənətindən. Belə ki, bütün bunlar Ho'oponoponononun mərkəzi kimi görünürdü. Neçə illər ərzində döyüş sənəti ustası və Tsiqun müəllimi olaraq indi-indi anlayıram ki, özünü təmizləmə və beyni sıfır halına çatdırmaq insanlığa verilən ən böyük hədiyyədir.

Hyu Lin daxili reaksiyalarımızın dürüst və səmimi olmasının nə dərəcədə vacib olduğunu bir daha bizə xatırlatdı. Mən onun dünyaya baxışı ilə tamamilə həmrəy idim və bu dünyada mənim də inandığım həqiqəti paylaşan birinə rast gəlmək məni xeyli sevindirmişdi.

Tsiqun təlim və sənətində (döyüş sənətinin daxili enerji məşğələsi) xüsusi nəfəsalma və bədənin daxili enerjisini sirkulyasiya etmək metodları tətbiq olunur. Qədim döyüş ustadları bədənimizdə universal qanunların hakim sürdüyünü kəşf etmişlər. Daxili enerjimizi dairəvi şəkildə hərəkət etdiyimizi öyrəndiyimiz zaman sağlamlığımızı olduqca artıra və dərk etmə qabiliyyətimizi kökündən dəyişdirə bilərik. Bu prosesi adətən mikrokosmik orbit adlandırırlar.

Daha ətraflı desək, biz nəfəs alarkən həyat enerjimizi qarın boşluğumuzun aşağı hissəsinə ötürürük (həmin hiss Dan Tien adlanır). Daha sonra enerjini onurğa sütunumuz boyu yuxarı və əksinə geri yönləndiririk. Dayanmadan dövr edən bu proses bədənimizin daxilində mikroskopik orbit yaradaraq sağlamlığımız və dünyanı qavrayışımızı artırır.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin Ho'oponopononun işləmə qaydasını izah edirdi. Ünsiyyət və insanlar arasında anlayışın necə dairəvi şəkildə nizamlandığını göstərəndə mən bunun necə mikroskopik orbit ilə oxşarlığına məəttəl qalmışdım. Kainatın dairəvi şəkildə hərəkətdə olduğunu anlamaq məni hədsiz dərəcədə təəccübləndirmişdi. Çünki bu heç vaxt ağlıma belə gəlmirdi.

Tamamilə fərqli istiqamətlərdə hərəkət etsək böyük dəyişikliklərə nail ola biləcəyimizi müşahidə etdim. Bu istiqamət isə dairədir. Doktor Hyu Linin çəkdiyi diaqram mənə göstərdi ki, şüurumuzun dərin qatlarına enərək sıfır halına çatmağımız ilə biz qəbul etdiyimiz əks təsirlərdən və vərdişlərdən azad ola bilərik. Artıq ondan sonra şüurüstünə oradan isə İlahinin hüzuruna çata bilərik. Tanrı digər insanların şüuraltına bilinmədən təmiz və sevgi dolu niyyətlərimizi çatdıraraq insanlar arasında saf və səmimi münasibət yaratmağa müvəffəq ola bilər.

Deyəcəyim odur ki, bu üsul çox yaxşı işləyir. Məsələn, elə keçən həftə bir iş görüşməsində idim və qarşı tərəfdə oturan şəxs mənə görə ilk baxışdan haqsız və eqoistcəsinə tələblər edirdi. Artıq hiss edirdim ki, içim sıxılmağa başlayır və dərhal doktor Hyu Linin çəkdiyi diaqramı və dairəvi istiqamətin faydalarını yada salaraq mübahisəni dayandırmağı qərara aldım.

İlk olaraq nəfəsalmamı nizama saldım və sıfır halına çatdım. Daxilən rahatladığımı hiss etməyə başladım və əhvalım dərhal dəyişdi. Daxilən nə hiss etdiyimi sözlərlə ifadə etsəm bu belə görünər: "Mən səni sevirəm və dəstəkləyirəm. Xahiş edirəm sənlə kobud davrandığım üçün məni bağışla. Özünü əmin hiss etməyin üçün və hər ikimizin istədiklərini əldə etməsi üçün nə edə bilərəm?"

Telegram:@pdf_kitablar

Az sonra maraqlı hadisə baş verdi. Dostum dəyişməyə, daha rahat və anlayışlı davranmağa başladı. Sanki daxilində gedən mübarizəni dayandırmış kimi oldu. On beş dəqiqə ərzində biz hətta əvvəlki mübahisəmizin üzərindən hər ikimizi qane edən elə bir razılığa gəldik ki, əvvəlki vəziyyətimlə belə anlaşa bilməzdik. Həyatın sirləri bir-bir üzə çıxdıqca anlayırıq ki, hər şey necə də bir-biri ilə sıx əlaqəlidir. Hər şey kainatın qanunlarına uyğun baş verir və bu qanunlardan biri də dairəvi dövrandır. Xatırlayıram "Sirr" filmindəki çıxışınızda söyləmişdiniz ki, "kainat sürəti sevir". Əlavə etmək istərdim ki, kainat həm də dairələri sevir J :J və dairənin hansı tərəfə yönəlmək istədiyini bilsək həyatımız daha rahat keçər.

Sizə bir daha minnətdaram, Co. Doktor Hyu Linin bizə göstərib izah etdiyi diaqram çox faydalı oldu. Bu prosesi diaqram şəklində görmək məndə geniş təsəvvür yaratdı və problem yaranan zaman onunla mübarizə aparmaq əvəzində problemi öz axarına buraxıb ona sıfır halında reaksiya verirəm.

Ən xoş arzularla,

Nik "Tristan" Traskott, Sensey (müəllim)

www.Sensei.Tristan.com

www.AllWaysZen.com

Co Vitalenin may ayında "Təzahürün hüdudlarından kənar" adlı ilk görüşündən etibarən mən hər gün "Mən səni sevirəm", üzr istəyirəm, xahiş edirəm, məni bağışla, təşəkkür edirəm".

Telegram:@pdf_kitablar

Düzdür, həyatımda nəzərə çarpacaq, qeyd ediləcək və ya bayram ediləcək dərəcədə heç nə dəyişməyib. Sadəcə, deyə bilərəm ki, həyatım əcaib gözəl keçir.

Təbii ki, bir xəzinə var-dövlət istərdim ki, Kvinslenddə yaşayan qızım və ailəsini, Parisdə yaşayan qardaşımı ziyarət edə bilim və həyat yoldaşımı arzularının qatarına mindirim deyə. Arzularımdan biri də romanlarımın işıq üzü görməsidir. Lakin bütün bunlar mənim hazırda əlimdə olanların yanında cüzi şeylərdi.

Cüzi dəyişikliklər nəzərə çarpmır. "Təəssüf edirəm" söylədiyim zaman mən həqiqətən də o an ağlımdan keçən hər bir şeyə cavabdeh oluram. Artıq özümü mənlə həmfikir olmayan insanlardan uzaq tuta bilmirəm.

Özümü hələ heç vaxt bu qədər nəyəsə bağlı hiss etmirdim.

Misal üçün deyə bilərəm ki, İraqda məşğul olduğum işə görə təəssüf edirəm və telefon zəngləri etməyə nifrət edirəm, lakin bütün ölkə üzrə zənglər edirəm ki, bəlkə İraqda məşğul olduğum işlərin yönünü dəyişə bilim. Bu mənə rahatlıq tapmağa kömək edir.

Çünki belə olan zaman mən özümü bağışlanmış hiss edirəm. Mən çox minnətdaram.

DEER KANYON YOLUNDA QARANLIQ
Günorta çağı, səssizlik,
İşıqlar kəsilib.
Bu necə də hüzurvericidir,
Özümü çox gümrah hiss edirəm.

Telegram:@pdf_kitablar

Heç bir otaq, heç bir evdə,
Yoxdur kəsilib elektrik hər yerdə.
Bərpa işlərindən də yoxdur heç bir xəbər.

İsti çəlləkdə yuyunduq,
Həyətdə şərab və pendir ilə nahar etdik
Səssiz və sakit ulduzları seyr etdik.

Kaliforniya, Deer Kanyon yoluna qaranlıq çöküb
Bura Buffalo və ya Bağdada çökmüş zülmət kimi deyil,
Çox gözəl və dəbdəbəlidir.
Evelin Koul
Bütün ruhu ilə yazıçı
http://write-for-wealth.com

Doktor Hyu Lin və Doktor Co Vitale vasitəsilə Ho'oponopono haqqında öyrəndikdən sonra mən başa düşdüm ki, biznesim davamlı olaraq təmizlənməkdədir. Hər təmizlənib sıfıra döndüyüm andan sonra biznesim daha da çiçəklənir. Mən davamlı olaraq özümü təmizləyir və sıfır halına çatıram. Bunu necə edəcəyimi Doktor Hyu Lin mənə öyrədib.

Hyu Lin və Doktor Vitale ilə görüşə gedərkən özümlə iş yoldaşımı da apardım. O qədər ortaq cəhətlərimiz var imiş ki, elə həmin gecə görüşə çıxdıq. Artıq səkkiz ay keçməsinə baxmayaraq biz bir-birimizi dəlicəsinə sevirik. İşin sirri sənin lə həməqidə olan insanlarla birlikdə olmaq, bağışlamaq və dəyişməkdir. Ho'oponopononu daha böyük kütləyə çatdırdıqlarına

Telegram:@pdf_kitablar

görə Doktor Hyu Linə və Doktor Vitaleyə təşəkkürümü bildirirəm. Xüsusən də həyatımın sevgisinə qovuşmağıma vəsilə olduğunuz üçün sizə minnətdaram.

Kris "Xoşbəxt oğlan" Stuart
www.TheProsperityGuy.com

Ostinə səfərim mənim üçün aylar sonra yol boyu şou ilə müşayiət olunan məzuniyyət kimi oldu. Hyustondan kənara çıxmaq məni dünyadakı bütün işlərdən ayıran 24 saatdan da çox bir fasilə oldu. Həmin gecə işlərin gedişatı belə göstərirdi ki, mənim taleyim artıq Co Vitalenin təşkil etdiyi axşam yeməyindən əvvəl müəyyən olunmuşdu.

Doktor İhaleakala Hyu Linin Ho'oponopono haqqında olan təqdimatlarına artıq aylardır, daha dəqiq desəm il yarımdır ki, getmirəm. Co Vitaleni daha əvvəl heç vaxt görməsəm də İhaleakalanı uzun məsafə qət edərək Ostinə gətirdiyi üçün və beləcə də mənə bu tədbirin bir hissəsi olma fürsəti düşdüyü üçün ona minnətdaram.

Ostinə qayıdan yolda avtomobilin pəncərəsindən Texasın şəhərləri ötüşdükcə mən keçmiş Ho'oponopono təqdimatlarını ağlıma gətirir unutduğum şeyləri yadıma salırdım. İhaleakalanın ilk mühazirələrini yadıma saldım və yadımdadır ki, Havay dilində Giriş Duasını oxuyarkən tüklərim biz-biz olmuşdu. Ho'oponopono təlimindən iki həftə sonra, sadəcə, naşirlər qurultayında iştirak edib, insanlarla söhbət edib vizit kartımı payladıqdan sonra asanlıqla nəşriyyatla müqavilə

Telegram:@pdf_kitablar

bağladığımı xatırladım. İki gün sonra mənə nəşriyyatdan zəng gəldi və hazırda işlədikləri kitab haqqında ideyalarımı irəli sürməyimi məndən xahiş etdilər. Müqaviləm ayın axırına bağlanmışdı.

Şəhərə çatmağımıza daha az vaxt qaldıqca mənim sevimli pişiyim Mayaya mədə-bağırsaq limfoması (xərçəngi) diaqnozu qoyması xəbəri yadıma düşdü. Hətta onu klinikadan gəlib götürənə kimi sağ qalma ehtimalı belə sual altında idi. Maya klinikadan buraxıldıqdan sonra baytar söylədi ki, "onunla vidalaşmağıma" ən yaxşı halda bir neçə həftə qalıb. Mən İhaleakala ilə əlaqə saxladım və ondan bu balaca sevimli məxluqun məndən götürdüyü nə idisə onu təmizləmək üçün xüsusi təmizləmə üsulunu məsləhət görməyini xahiş etdim. Mayaya diaqnoz qoyulan vaxtdan artıq bir il üç ay ötüb. Aylar öncə onun qaçılmaz ölümünə hazırlaşarkən heç təsəvvürümə belə gətirə bilməzdim ki, aylar sonra Maya hələ də mənimlə olacaq.

Doktor Hyu Lin ilə Ostində görüşmək mənim üçün uzun müddət suyun altında qaldıqdan sonra üzə çıxıb hava almaq – "həyata yenidən qayıtmaq" kimi bir şey idi.

25 il ərzində Buddizmdən tutmuş Kelt dini ənənələri, ənənəvi psixoterapiya, yuxu yozması (bu işdən yaxşı başım çıxırdı) və enerji məsələləri və hətta Vikkaya (ovsun) kimi dərinliklərinə kimi öyrəndiyim həyatı dəyişdirən mühüm üsulların içində Ho'oponopono ən möhtəşəmidir.

Budur, artıq Ostindəyəm. Yenə də özümü anlamaq, doğru yola gətirmək və bu dünyada yaşamalı olduğum həyatı yaşamaq üçün uzun müddət ərzində yiyələndiyim bütün təcrübələri, üsulları və saatlarla apara biləcəyim analitik

Telegram:@pdf_kitablar

qabiliyyətimi tamamilə silib atan Ho'oponopono – fəlsəfə, ənənə – ilə üz-üzə idim. Düzünü desəm bir hissəm Ho'oponopono haqqında məlumatı olmayanların arasına girib onlara "mən bunu artıq edirəm" deyib onları agah etmək istəyirdim, lakin mən əvəzində təmizlənməyə başladım və xatirələr yox oldu.

Həmin axşam doktor Vitale İhaleakalanı hələ təqdim etməmişdən əvvəl mənə vəhy gəldi. Məni sanki ildırım çaxdı və yerimdən sıçrayıb qadınlar ayaqyolusuna qaçıb qəhərlənməyimə səbəb oldu. Həmin an Ostində şəhərin üfüqünə açılan pəncərəli otaqda Ho'oponopono məni ağuşuna aldı və həmin aydınlıq anında anladım ki, nə olursa olsun, artıq yoluma davam etmək istəmirəm. Altı ay sonra pişiyim Maya və mən üzü qərbə, Los Ancelesə, yeni məskənimiz Topanqa Kanyonuna doğru yola düşdük. Qalacağımız ev də birdən peyda oldu. Ora gəlişimiz ərəfəsində evi kirayələmək istəyən şəxs birdən fikrindən daşındı. Daha yeddi ay ötüb keçdi və mən yenə də əsaslı dəyişikliklərin astanasında idim. İhaleakalanın yazdığı sözləri oxudum: "Sıfır başlanğıc nöqtəsidir". Təmizləndim və bu halı da atlatdım. Artıq deyə bilərəm ki, mən bundan da keçdim və yıxılmadım.

Fevral ayında Ostinə səfərim zamanı Ho'oponopono haqqında dəyişikliklər, vəhy və fikirlərimi bölüşmək imkanına görə təşəkkür edirəm.

Mən Sülhü
Elizabet Key Makkol

Telegram:@pdf_kitablar

Üsulu öyrənib tətbiq etməzdən öncə həyatımın bir çox sahələrində çətinlik çəkdim. Həyat yoldaşım nə mənə, nə də mənim uğurlu iş qura biləcəyimə inanmırdı, çünki işim uğur qazanmaqdan uzaq bir nöqtədə idi. Bir sözlə böyük arzularıma və məqsədlərimə aparan yolda özümü tənha hiss edirdim.

Həftəsonu Co ilə birlikdə təlimi keçərkən oxşar maraq və məqsədlərimiz olan bir qadın ilə rastlaşdım və birlikdə iş qurmağa qərar verdik. Bu iş birliyi olduqca uğurlu oldu və zəif gedən işim iki ay ərzində irəliləmədi. Biz artıq növbəti layihəmiz üzərində işləyirik. Mənə elə gəlir ki, bir neçə ay deyil, illərdir ki, dostluq edirik. Ən əsas və nəzərə çarpan dəyişiklik isə biznesimdə irəliləyiş olmamışdan əvvəl belə bir neçə həftə ərzində həyat yoldaşım ilə münasibətlərimin yaxşılaşması oldu. Münasibətlərimizdə gərginlik yaranan kimi mən bu üsuldan istifadə edirdim və birdən həyat yoldaşım mənim elektron kitablarımı yenidən oxumağa, mənə suallar verməyə və öz təəssüratlarını bölüşməyə başladı. O, iş yerində öz üzərinə daha çox məsuliyyət götürdü və yenidən fəxr hissinə qovuşdu və özünü sevməyə başladı. Bütün bunlar münasibətimizə inanılmaz isti münasibət qatırdı!

Gündə bir neçə dəqiqə bu üsulu tətbiq Özümə və qarşımda yaranan yeni imkanlara qarşı sarsılmaz inamım yarandı.

Təşəkkür edirəm!

Kerri Kinq,

"Qırmızı Qaynar Yataq otağı" kitabının müəllifi (www.redhotbedroom.com)

"Nəşəli məkanın" (Joyful Spaces) yaradıcısı (www.joyfulspaces.com)

Telegram:@pdf_kitablar

Ho'oponopono qədim zamanlardan bəri mövcuddur

Mən heyvansevərəm.

Özü də çox.

Mən yalnız öz sevimli ev heyvanımın qayğısına qalıb və ya yalnız onun üçün narahat olmuram – mən onların hamısını sevirəm.

Bir neçə il öncə dostlarımdan biri məni Heyvanları Xilas etmə işləri ilə məşğul olan sayt (www.theanimalrescuesite.com) ilə tanış etdi.

Sayta daxil olub "Ehtiyacı olan heyvanı yedizdir" düyməsinə vuraraq sığınacaqda olan heyvanlara maddi yardım edə bilərsiniz. Hər bir klikiniz ac heyvan üçün 6 kasa yemək deməkdir. Günə bir klik[1] – nəsə dəyişiklik etmək üçün kifayətdir. Son beş il ərzində mən mütləq hər gün bu sayta daxil oluram.

Bir şənbə səhəri elektron ünvanımda təmizlik işləri apararkən və sevdiyim iş – "ehtiyacı olan heyvanları yedizdirmək"lə məşğul idim. Birdən saytın sponsorlarından birinin sayta yerləşdirdiyi şəkil diqqətimi cəlb etdi.

Şəkildə qəfəsin barmaqlıqları arasından çıxmağa can atan heyvan var idi. O elə halsız və arıq görünürdü ki, hətta gur yumşaq tükləri belə onun kədərini gizlədə bilmirdi. O elə yıpranmış görünürdü ki, hətta onun hansı heyvan olduğunu belə müəyyən edə bilmədim! O ayı idi, yoxsa yenot? Doğrusu, heç bilmədim. Düzünü desəm yaxından heç baxmaq

1 Siçanın (kompüter cihazı) və ya hər hansı bir məlumatı daxiletmə qurğusunun düyməsini sıxmaq və buraxmaq

Telegram:@pdf_kitablar

da istəmirdim. Qorxularım mənə söyləyirdi ki, baxmaqla bu dünyada nə qədər ağrının olduğunu xatırlayacağam və bunu düzəltmək üçün edə biləcəyim çox az bir şey olduğunu anlayacağam. Lakin bilirdim ki, özümü yaxşı hiss etmək *üçün üz çevirməkdənsə baxmağım daha doğru olardı.*

İçimdəki səs bu işə qarışmalıyam deyə təkid edirdi. Heyvanın məni çağırdığını eşidirdim. Məndən ayılıb ona diqqət yetirməyimi istəyirdi. Şəklə diqqətlə baxdıqdan sonra dəhşətə gəldim. Acınacaqlı da olsa şəkildə gördüyüm on illərlə qəfəsdə saxlanılar ayılar idi.

Ayılar "sağıcılıq" məqsədi ilə öz ölçülərindən bir az daha böyük qəfəsdə saxlanılırlar. Ödü ayının qarın boşluğunda öd kisəsində açılan kəsikdən çıxarırlar. Öd kisəsində yığılan öd orada qaldıqdan sonra qaraciyər axarı vasitəsilə qaraciyərdən ifraz olunur. Onu çəkib çıxarmaq üçün açılmış həmin dəliyə borucuq salınır və yaxud öd kisəsinə polad borucuq salınır və oradan da öd axaraq ləyənə axır. Hər bir ayıdan gün ərzində iki dəfə 10 ml-dən 20ml-ə kimi öd çıxarılır. "Tədqiqatçılar bildirir ki, sağım zamanı ayılar inildəyir, başlarını qəfəsə çırpır və ağrıdan pəncələrini dişləyirdilər" – Dünya Heyvanları Müdafiə Cəmiyyəti [DHMC] məlumat verir. Ölüm halları 50-60 faiz təşkil edir. Bir neçə ildən sonra öd ifrazatını dayandıran ayıların qəfəslərini ayırırlar. Onları ya aclıqdan ölənə kimi qəfəsdə saxlayır və yaxud da pəncə və öd kisələrinə görə öldürürlər. Ayı pəncələri delikates sayılır. (http://en.wikipedia.org/wiki/Bilebear)

Telegram:@pdf_kitablar

Ürəyim qalxdı və təbii ki, qəzəbimi bu cahil brakonyerlərdən çıxarmaq istədim. Lakin nizam-intizam qaydalarını yadıma saldım. Kimisə biabır edib danlamaq heç bir zaman insanı dəyişməz. Lakin indi doktor Co və doktor Hyu Linin sayəsində istifadə edə biləcəyim lazımi bicliklərdən biri Ho'oponopono var idi.

"Mən məyusam. Xahiş edirəm, məni bağışla. Mən səni sevirəm. Təşəkkür edirəm" ifadələrini səsləndirməyə başladım. Bu mantranı dəfələrlə təkrarladıqdan sonra ayı brakonyerlərinin ürəklərinin sevgi, anlayış və mərhəmət hissi ilə doldu-ğunu fikrən təsəvvür etdim. Təsəvvür etdiyim informasiya onlara ötürüldükdən sonra onların "aydınlandığı anı" görə bildim. Çünki artıq təsəvvür etdiyim informasiya onlara ötürüldüyü üçün onlar aydınlanmağa və baş verənləri qavramağa başladılar. Dərketmə qabiliyyətləri artırdı və əllərindəki qana görə heç kimi deyil, yalnız özlərini günahlandırmalıdırlar. Bu gözəl varlıqlara əzab-əziyyət verdikləri üçün onların iztirab içərisində dizləri üzərində çöküb, Tanrı və ayılardan yalvar-yaxarla mərhəmət və əfv dilədiklərini təsəvvürümə gətirdim. Sonra onların ayıları qəfəsdən buraxdıqlarını gördüm. Sonda ayılara kəskin ehtiyacı olduqları tibbi yardım, qayğı və qulluq göstərib onları azadlığa buraxdılar.

Bəlkə də bir çoxlarınız bilmir ki, (bunu mən də bilmirdim) ayı ödü artıq əsrlərdir ki, istifadə olunur. Dövrümüzdə ayı ödündən şərab, şampun və dərmanların hazırlanmasında istifadə olunur. Bu faciənin arxasında dayanan ağır yük yalnız bugünkü günü təmizləməklə bitmir. Mən çox daha uzun müddət əvvəli əsrləri keçən zamanı təmizləməli idim. Yüz illərin ağrı-acısı təmizlənməli idi.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu hadisə bütün günümü aldı. Həmin gün fikrimi heç nədə cəmləşdirə bilməyib elə saatlarla "Təəssüf edirəm, Xahiş edirəm, Məni bağışla, Təşəkkür edirəm, Mən səni sevirəm" ifadələrini təkrar edirdim.

Belə qlobal bir ağrının ağırlığı qaçılmaz və danılmaz idi. Məni dərd bürüdü. İçim sızıldayırdı. Özümü, sanki ayıları tutub saxlayan mən idim və onların qəfəslərinin açarı məndə imiş kimi hiss edirdim.

Yoldaşımla həftədə bir dəfə "görüş günü"müzün olmağını qarşımıza məqsəd qoymuşuq. Həmin gün o məni kinoteatra dəvət etdi. Mən isə çox fikirli idim və harasa getmək həvəsində deyildim. Lakin bilirdim ki, mənim, "Yox, çox sağ ol. Mən o halda deyiləm – ayılardan yana narahatam" deməyim mənasız çıxacaq.

Təmizləmə işini özümə saxlayıb onunla filmə getməyə razılaşdım. Brüs Uillisin rol aldığı "16 Kvartal" filminə baxacaqdıq. Heç bilmirdim ki, bu filmin məzmunu hazırda keçirdiyim hisslərlə tamamilə üst-üstə düşəcək. Filmin məğzi belə idi: "İnsanlar dəyişə bilər".

Film boyu mən Ho'oponopono ilə məşğul idim. Səhnələrin birində mən arxa fonda görünən bir avtobus diqqətimi cəlb etdi. Avtobusun böyründə ayı şəkli olan bir reklam var idi. Şəklin altında belə yazılmışdı: "Sevgi göndərin".

Əvvəlki təlimimə əsasən mənə elə gələrdi ki, bu "qarabasmadır". Lakin mənim indiki biliklərim mənə "Hazırda etdiklərini etməyə davam et. Düz yoldasan!" – deyə söyləyirdi. Bəlkə kainat bizimlə belə ünsiyyət qurur? Mən belə düşünmək istərdim.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu mənə daha bir xatırlama idi ki, dəyişmək üçün ayılara əzab verənlərə mənim nifrətim deyil, yalnız sevgim lazımdır. Ayıların da mənim sevgimə ehtiyacları vardı. Dünyanın bizim sevgimizə ehtiyacı var. Sevgi insanları dəyişir və bu qaydaya heç bir istisna daxil deyil. Əgər problem və həyəcansız şəfa tapmaq və daimi dəyişikliklər axtarışındayıqsa ən təhlükəli, xoşagəlməz və utancverici vəziyyətdə belə sevgi göndərməyi bacarmalıyıq. Düzdür, bunu etmək hər zaman asan olmaya bilər, lakin bu suallara hər zaman bir cavab olacaq: sevgi.

Hipersərvaxtlığım keçdikcə və axşam gündüzü əvəz etdikcə bir neçə saat öncə duyduğum nifrət, tələş, günahkar, ağrı və kədər hissləri, nəhayət, məni tərk etməyə başladı. Buna baxmayaraq günün bütün qalan hissəsini yuxuya gedənə kimi Ho'oponopono ilə məşğul oldum.

Bu hadisədən çox keçmədən bir gün təsadüfən televizorun yanından keçirdim, son xəbərlərdə diktorun bu yaxınlarda ayıların azad olmasını xəbər verdiyini eşitdim. Ürəyimin dərinliyində mən bilirdim ki, bu xəbər mənim üçün nəzərdə tutulub. Bu mənim üçün bir təsdiq idi ki, harada yaşamağımızdan asılı olmayaraq dünyanın harasında oluruqsa olaq, nələrisə dəyişə bilərik. Bəli, hətta qarğıdalı partlağı yeyib film izləyərkən belə.

Doktor Co və doktor Hyu Lin sizə və sizdən öncə də Ho'oponopono haqqında bilikləri həyatımıza gətirməklə bizi oyadan və bizim də dünyanı yaxşılığa doğru dəyişməyə və başverənlərə təsir etmək gücündə olduğumuzu öyrədən kəslərə təşəkkür edirəm. Bizim işimiz elə indi başlanıb.

Telegram:@pdf_kitablar

Xahiş edirəm, bunları hər zaman xatırlayaq:
Heç kəsə ziyan vurma.
Hər şeyi sev.
Hər kəsi sev.
Ho'oponopono zamanlardan bəri gəlir...

Syuzanna Börns
www.ThankYouth.com

Həyatım boyu astmaya qarşı dərman axtarışlarımın sonu gəldi

Gözəl günlərin birində 50 il astma və allergiyalardan sonra bu halım qəflətən, möcüzəli şəkildə keçdi. Hadisə 25 fevral 2006-cı ildə baş vermişdi.

Həmin gün mən Ostində Tex-Mex adlanan yerdə nahar edirdim və birdən içimdə canlanma hiss etdim. Oooooh, özümü qəribə hiss etdim. Sanki nəsə baş verirdi və mənə kimsə təsir edirdi. Sevgiyə qərq oldum və sonra nahar etməyə davam etdim.

Axşam mehmanxananın görüş zalında ab-hava hədsiz həyəcan döyüntüsü – həyəcanverici idi. Doktor Hyu Lin, gecənin məruzəçisi mənim masama əyləşdi. Yemək müddətində mən ona astma xəstəliyindən əziyyət çəkdiyimi danışdım və o, daha sonra bunu öz söhbətində mənim halımı keçid vasitə kimi istifadə etdi.

Mən Havay huna *mənəvi müalicə modeli ilə tanış idim, lakin bilmirdim ki, doktorun ətraflı izah etdiyi həmin bu şəfa*

Telegram:@pdf_kitablar

və bağışlama metodologiyası və fəlsəfəsi müalicənin əsasıdır. Doktor Hyu Lin yemək zamanı adlarımızı oxuyaraq və bizimlə "vəhdət" olaraq hər birimizin təmizlənməsi üzərində çalışdığını söylədi. Bunu isə o, hər bir insana qarşı sevgi göstərməklə, keçmişdə və ya indiki zamanda onun, əcdadlarının bizə və sələflərimizə qarşı, həyatın və mikrob həyat formalarının yarandığı dövrdən etibarən hamıya qarşı bilərəkdən və bilməyərəkdən etdiyi hər hansı bir yanlış hərəkətə görə əfv diləməklə edir. Vau! Təmizlənməli çox şey var – onun və bizim İlahi ilə həqiqi münasibətə dönəcəyimizə qədər.

Elə ertəsi gün möcüzə baş verdi. Nahar zamanı məsləhətçim (Co Vitalenin hazırladığı İcraedici Məsləhət Proqramından tanıdığım) və onun həyat yoldaşı ilə rastlaşdım. Halbuki şəhər kənarında idim və heç vaxt üz-üzə görüşməmişdik. Restorana çatmaq üçün bir neçə məhəllə yol getdim və bir müddət sonra anladım ki, yol boyu inhalyatora ehtiyacım olmadı. Bu çox qəribə və eyni zamanda ilk işarə idi. Onlar da restoranın avtomobilin park olunduğu yerdən necə uzaq olduğuna diqqət yetirdilər. Zarafatyana daha astma deyiləm dedim və həqiqətən də elə hiss edirdim.

Həmin gün axşam mənə doktor Hyu Lin ilə nahar etmək nəsib oldu. Yemək zamanı Ho'oponopononun müalicəvi təsirindən söhbət etdik. Astma xəstəliyimdən dolayı mən də bu təlimin gücünə bələd olduğum üçün artıq bu problemlə bağlı digər insanlara kömək edə bilərdim. O, həmçinin toksinlərin və lazımsız maddələrin bədəndən çıxarılması üçün qida qəbul etməmişdən əvvəl hər dəfə su içməyin vacibliyindən danışdı. Hm!

Telegram:@pdf_kitablar

Getdikcə daha da yaxşılaşırdım. Həmin vaxtdan artıq altı ay keçmişdi, hətta arada bronxit olmağıma baxmayaraq dərmanlarsız keçinə bilirdim. Daha nə təngnəfəs olurdum nə inhalyator və astmaya qarşı başqa dərman preparatlarına ehtiyacım olmurdu. O zamandan bəri saatlarla pişik, it və quş olan evlərdə olmağıma baxmayaraq, nə ağır nəfəs alır, nə də inhalyatora ehtiyacım olurdu. Ciyərlərim zınqırov səsi kimi təmizdir və həyatımda ilk dəfə dərin bir nəfəs ala bilirəm. Bu əladır!

Doktor Hyu Lin siz bunu müalicə özünüzü də təbib adlandırmasanız və bunu kainatın və mənim ruhumun etdiyini söyləsəniz belə mən sizə minnətdaram və həmçinin Co Vitaleyə də bizi sizinlə tanış etdiyinə və həmin möcüzələr dolu gecəyə görə təşəkkür edirəm. Həmişəlik minnətdaram!

Marta Sni
www.translimit.com

Daha bir əhvalat:
İrlandiyalı Sevgi tapır

On il bundan öncə Ho'oponopono vasitəsilə özümü öyrənməyə başladım. Bu Havay problemlərin həlli üsulunu mən illərlə Asiya müalicəvi sistemlərini, döyüş sənəti və enerji ilə çalışmalarımdan sonra anlaya bilmişəm.

Maariflənmə adlandırıla biləcək axtarışlarımda israrlı idim. Bir İrlandiyalı olaraq mən hər zaman hər şeyi sınaqdan

Telegram:@pdf_kitablar

keçirib nəticəyə gəlməyin tərəfdarı olmuşam. Mən Cənubi Boston, Massaçusetsdə irlandiyalı fəhlə sinfinin yaşadığı, silah atəşi və polis fitlərinin səslərinin köhnə şəhərdəki quş səsləri kimi səsləndiyi məhəllədə) böyümüşəm və kainatın fövqəltəbii qüvvəsini anlaya bilmək şansı tez-tez ələ düşmürdü. Pulsuz mühazirəyə qulaq asmaq fürsətindən istifadə edib həyatı Havay üsulu vasitəsilə həyatı anlamaq cəhdini əldən vermək istəmədim.

Öyrəndiklərim mənə qəribə gəlirdi. Bir çox sistemlər enerjini istifadə edib hərəkət etdirir (şahmat lövhəsində fiqurları hərəkət etdirdiyimiz kimi). Lakin Ho'oponopono mənə daxilimdə problematik hadisə kimi peyda olan neqativ enerjini yox etməyin yolunu göstərdi (artıq burada bütün şahmat fiqurlarını aradan götürməklə). Yumşaq desək çaşqınlıq içərisində idim. Həmin an bütün konsepsiyalar fikrimdən ötüb keçdi, çünki bütün ideyalar mənə yeni idi. Mühazirənin sonunda anladım ki, bizə hədiyyə olaraq iki pulsuz alət veriləcək və nəticəni öz üzərimdə hiss etmək üçün bu alətlərdən bacardığım qədər gün ərzində və masaj etdiyim müddətdə istifadə etməyi düşündüm.

Keçmişdə Çin müalicəvi masaj növü olan Tui-Na ilə məşğul olmuşam, lakin zaman keçdikcə müalicə anlayışı ilə baxışlarım dəyişməyə başladı. Yeni alətləri istifadə etməmişdən əvəl mən Asiya enerji və meridianlar ənənələrinə əsaslanaraq insanın daxilində nələrin yanlış olduğu barədə aydın anlayışım var idi. Lakin bu alətləri istifadə etdikcə hiss edirdim ki, mənim "necə" və ya "niyə" anlayışım dəyişib və əvvəlki təlimim ilə uzlaşmır. Xəstələrin birbaşa şikayət etdikləri əraziləri

Telegram:@pdf_kitablar

deyil tamamilə fərqli əraziləri müalicə etdikcə müştərim(lərim) müxtəlif problemlər üzrə nəticələrin daha tez əldə olunmasını müşahidə edirdilər.

Söyləməyə ehtiyac yoxdur ki, artıq bu üsul üzərində baş sındırmağa çalışırdım və qarşımda bu Havay sənətinin daha böyük şəkli açılmağa başlayırdı. Növbəti yaz mən bütün təlimlərdə iştirak etdim və bütün qayda və üsulları tamlığı ilə tətbiq etməyə başladım.

Bir gün köhnə xəstələrimdən biri, praktikada olan psixoloq onu J adlandıracağam, telefon zəngi gəldi. O, barəsində çox narahat olduğu bir xəstəsini (onu F adlandıracağam) müayinə etməyi məndən xahiş etdi. Qadına bipolyar pozuntu kliniki diaqnozu qoyulmuş, özünə dəfələrlə sui-qəsdə cəhd etmiş, hətta bir neçə dəfə öz təhlükəsizliyi üçün məcburi şəkildə psixiatrik xəstəxanaya yatırılmışdır. Mən J-yə dedim: "Sənə haçansa nəsə etmişəm?" O güldü və dedi: "Mən bilirəm sən ona kömək edə biləcəksən. Kömək etməlisən. Sənin köməyin olmadan o sağalmayacaq". Razılaşdım. Söhbətin sonunda J F-in masaj terapevti tərəfindən hücumuna məruz qaldığını da əlavə etdi. Mən özümdən soruşdum, "Bu qadına kömək etmək üçün nə edəcəyəm?"

Həmin gün evə getdikdən sonra bir müddət əyləşib nə edə biləcəyimi düşündüm. Qadının bu halını necə dəyişdirə bilərəm? Bir müddət beynimdə təhlil etdikdən sonra Ho'oponopono! Ho'oponopono! sözü ağlımda çeynənmiş val kimi fırlanmağa başladı. Beləliklə, heç vaxt istifadə etmədiyim alətləri işə saldım. Xanım F-ə müalicəmin sirrini açmadan hər sessiyamızdan əvvəl, sessiya zamanı və ondan sonra böyük səylə

Telegram:@pdf_kitablar

çalışırdım. Görüşlərimiz zamanı müalicə otağın nəşə ilə dolu idi və mən təmizləmə apardıqca otağı sülh havası bürüyürdü. Uzun sözün qısası F-nin həyatında böyük dönüş oldu və o artıq həyatı olduğu kimi qəbul edəcək qədər güclü bir qadındır. O, həyatımız üzərində 100 faiz məsuliyyət götürdüyümüz zaman hadisələri dəyişdirə biləcəyimizin əyani sübutudur.

Masaj təcrübəm dəyişib və daha da irəliləyib. Mən artıq nadir hallarda kimisə masaj edirəm. Hazırda mən "yatan polisləri" ayaqlayaraq sanki həyatın barmaqları arasından sezib keçirəm və təmizləmənin məni daha hara gətirəcəyini düşünürəm. Bu asan idimi? Xeyr, lakin mən qarşıma çıxan bütün hadisələri qiymətləndirirəm. Onlar mənə əslində kim olduğumu göstərdilər.

İllərlə Mən Fondu, Kosmos Azadlığı şirkətində könüllü olduqdan sonra mənim nöqteyi-nəzərim bəsitdir:

Həyatınız boyu bu və ya digər formada, istər ailə-məişət problemləri, gərginlik, insanların fikirləri və ya müharibə formasında peyda olacaq. İlk başda bunu qəbullanmaq çətindir. Lakin indi "Niyə mən" (günah hissi ilə) demək əvəzində "Mən məsuliyyət daşıyıram" (günah hissi olmadan) deyin və olanları, sadəcə, bu alətlərin istifadəsinə və Tanrının iznino buraxın.

Bu çox və çox çətin bir işdir. Mən çətin söylədim? Ancaq mən inanıram ki, zamanla hər şey düzəlir, lakin bizim zaman çərçivəmizlə yanaşı bir çox reallıqlar mövcud olduğu üçün biz onu bütünlüklə dərk edə bilmirik. Biz necə, niyə və yaxud nə zaman ilə vaxt itirmək əvəzində "et" deməliyik.

Bunu etməklə biz öz yolumuzdan çıxırıq. Digərlərini günahlandıraraq, müqavimət göstərərək, şikayətlənərək,

Telegram:@pdf_kitablar

zarıldayaraq və bu kimi hərəkətlər edərək tamamilə özümüzdən çıxdığımız zaman problemi dərhal gözdən itiririk, yəni onunla da daxilimizdə olan problemdən qurtulmaq şansını da. Günahlandırdığımız zaman özümüz ilə əlaqə kəsilir (kabel televiziya kanalına faktura ödəmədiyimiz kimi, bats! HBO kəsildi).

Seçimimiz öz mənliyimizi daha da artırmaq, depressiyaya düşmək deyil, əksinə, əlimizdə olan ən dəyərli bir şey – "mən"imizi günahlandırmadan yola davam etməkdir.

Əgər təmizlənmədə xətaya yol versəm, yenidən qalxacağam, üst-başımı təmizləyib yenisinə başlayacağam – nəticəni görmək üçün daha bir şans.

Təşəkkür edirəm.

Brayan Om Kollins

Telegram:@pdf_kitablar

Nəticəni daha tez necə əldə etməli

"Tanrıya "Xahiş edirəm, məni bağışla" ifadəsini ona görə söyləmirsiniz ki, onun bunu eşitməyə ehtiyacı var; bunu söyləməyə özünüz *ehtiyac duyduğunuz üçün söyləyirsiniz".*

Doktor İhaleakala Hyu Lin

Bundan əvvəlki fəsildə oxuduğunuz bütün sübutlara baxmayaraq, mənim hələ də şübhələrim var idi. Doktor Hyu Linə təmizlənmədən hər zaman tez nəticə əldə edə bilmədiyimi söylədim. O dedi: "Əgər sən öz təmizlənmən və digərlərinin təmizlənməsinin nəticələrini görə bilirsənsə, dərin ehtiram və qorxu hissi keçirməlisən. Daha da çox təmizləmə aparmalısan, dedi və əlavə etdi: sən də mənim kimi dünyanın səhvlərini qəlbində daşıyırsan". Ardından "Şekspir inanılmaz uzaqgörən insan idi: "Ey günah mərkəzi, mənim qəlbim, din, / De aclıq çəkirsən, nə üçün, nədən?..

Telegram:@pdf_kitablar

[Sonet 146][1]."

Şekspir düşüncənin dəlilik, çaşqınlıq və anlaşılmazlığa səbəb olduğunu qeyd edir:

Əvvəlki halından qalmayan nişan,
Bir azdan qərq olur dərdə, möhnətə,
Yenidən tilsimə düşür nagahan...

Sonet 129[2]

Şekspir xatirələr ilə bağlı problemə də toxunur:

Olub keçənləri bir-bir çəkərkən
Sakit yaddaşımın məhkəməsinə,
Bir daha yanıram köhnə qəmlə mən,
Bütün itkilərim görünür yenə.
. . .
Saymaqla dərd-qəmim yetməyir sona,
Dəhşətdən əriyir ürəyimdə şam,
Bir də qərq oluram göz yaşlarına,
Elə bil əvvəllər ağlamamışam.

Sonet 30[3]

Morrna Tanrı tərəfindən verilən həyat hədiyyəsinin məqsədini belə ifadə edir:

Təmizlə, sil, sil və öz Şanqri-lavı axtar tap. Harada? Öz qəlbində.

[1] Tərcümə: Sabir Mustafa
[2] Tərcümə: Sabir Mustafa
[3] Tərcümə: Sabir Mustafa

Telegram:@pdf_kitablar

Şekspir və Morrna mövcudluğumuzun sirlərini aşkarlamaq üçün günümüzün carçılarıdırlar.

Mən ən azı Co Vitale və Ao Akua kimi qərarsiz idim. Lakin yenə də Doktor Hyu Linin izah etməyə çalışdığının məğzini tam anlaya bilmirdim. Lakin söylədiklərini anlamaq üçün inad edirdim. Daha əvvəl yazdığım kitablardan xatırladım: Anlaşılmazlıq aydınlıqdan öncə gələn həmin əsrarəngiz haldır.

Mən həmin "əsrarəngiz hal"da idim.

Bir çox terapevt Doktor Hyu Linin yanına gələrək halsızlıqlarından, yaxud onların yanına gələn insanlara kömək edə bilmədiklərindən şikayət edirdilər. Vasitəçi ola bilərdim. www.miraclescoaching.com saytı vasitəsilə möcüzələr əldə etmək üçün təlim proqramına başladım. Repetitorlarımın başqalarını müalicə etməyin yolunun ilk növbədə özlərini müalicə etməkdən keçdiyini anlamaqlarını istəyirdim; başqaları zatən mükəmməl idilər. Doktor Hyu Lin bunu elektron məktubunda belə izah edir:

Ötən həftə Kaliforniya ştatı, Kalabass şəhərində keçirdiyim Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərketmə dərsində günorta sessiyası zamanı tələbələrdən biri mən danışdığım zaman birdən bərkdən qışqırdı:

"Tanrım, müştərilərimi müalicə etdiyim zaman qarnımda niyə ağrı hiss etdiyimi artıq anlaya bilirəm. Bilə-bilə onların

Telegram:@pdf_kitablar

ağrılarını öz üzərimə götürürdüm. Lakin bunu etməməli idim. İndi isə bu kədəri silib atacağam".

Tələbə "şəfavericilər"in anlaya bilmədiklərindən agah oldu. Onların anlaya bilmədiyi odur ki, müştəriləri olduğunu anlaya bilmirlər. Müştəri problem deyil. Şəfaverici problem deyil. Problem Şekspirin adlandırdığı kimidir: "Bir daha yanıram köhnə qəmlə mən, bütün itkilərim görünür yenə".

Problem şəfavericilərin müştərisi ilə paylaşdığı təhtəlşüur – Unihipilidə yer alan xətalı xatirələrdədir.

Ho'oponopono vasitəsilə Özünü-Dərk problemlərin həlli prosesi hər bir insanın özündə tətbiq edə biləcəyi tövbə, bağışlanma və əsaslı dəyişikliklər yoludur. Bu İlahidən Unihipilidə olan xətalı xatirələrimizi sıfıra çevirmək, puç etmək barəsində yalvarış prosesidir.

İşlər sizinlə də belədir. Unihipilidə olan xətalı xatirələriniz istər bu çəkiniz, oğlunuz və ya hər hansı bir şey ilə bağlı olan problemdən ibarətdir. Zəkamız, intellektimiz belə hallarda gücsüzdür. Onun nə baş verdiyindən heç bir xəbəri yoxdur. Ho'oponopono hər şeydən gah olan Tanrıya Unihipilidə yerləşən bütün xatirələri sıfırlamaq üçün müraciət edir.

Lakin qeyd etmək lazımdır ki, gözləntilərimizin və niyyətimizin Tanrıya heç bir təsiri yoxdur. Tanrı nəyi nə zaman və necə tərzdə edəcəyinə özü qərar verir.

Telegram:@pdf_kitablar

Bütün bu deyilənləri tam anlaya bilməsəm də "Mən səni sevirəm" sözlərinin gücünü dərk edə bilmişdim. Bu sözlər çox məsumanə səslənirdi. Daima "mən səni sevirəm" söyləməkdən nə zərər gələr bilər ki? Heç bir. Faktiki olaraq, sıfır zərər.

Doktor Hyu Lin bir dəfə belə izah edirdi: "Tanrının qəlbinizə dolmağı üçün *ilk növbədə* xatirələrdən azad olmalısınız. Nə qədər ki təhtəlşüurumuzda xatirələr (maneə / məhdudiyyət) mövcud olacaq, o zamana kimi də onlar Tanrının *ruzisindən* bizi məhrum edəcək".

Hiss etməyə başladım ki, bu "Mən səni sevirəm" təmizləmə, aydınlatma və silinmə üsulu bütün dünyaya yayılmalıdır. Kifayət qədər yaxşı sahibkar olduğum üçün bu işə də məhsul gözü ilə baxa bildim və biznes tərəfdaşlarımdan bir Pət O'Brayan ilə bu üsulun xüsusi audio versiyasını buraxmaq haqqında danışdım. O bu işə dərhal razılıq verdi. O musiqini yazarkən mən də dörd ifadəni lentə aldım (Vebsayta bu keçiddən daxil ola bilərsiniz: www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou. htm).

Vebsayt və audio yazı Pət və mənim üçün bestseller oldu. Lakin satışlardan daha çox insanı məmnun edən bir çox insanlara çox sadə bir təmizlənmə prosesinin qüvvətini göstərib onlara kömək etmək oldu. Siz minlərlə bir ağızdan "Mən səni sevirəm" deyən insanların fikirlərini bir təsəvvür edin!

Mark Rayan – ruhi xəstə cinayətkarları müalicə edən sirli terapevt haqqında mənə danışan ilk dostum,

Telegram:@pdf_kitablar

həmçinin doktor Hyu Linin uzaqgörən metodikası əsasında yaranan məhsulun istehsalında mənə qoşuldu.

Mark və mən təhtəlşüura təsir edən DVD film hazırladıq. Dəyişikliklər etmək ideyası asan və əziyyətsiz idi. Etməli olduğunuz şey DVD diski hər hansı bir pleyerə salıb arxaya əyləşib görüntülərə baxmaq olacaq. Videoda eşitdiyiniz Mark və ya mənim orijinal musiqi sədaları altında nəql etdiyimiz hekayələrdir. Qavrayaraq gördüyünüz isə ada və buludlar kimi gözəl mənzərələrdir. Qavrayaraq görmədiyiniz isə ekranda bir anlıq görünən mənaaltı ismarışlardır. Bu ismarışlar təhtəlşüurunuza teleqram kimidir. İsmarışlar ekranda sizə inciklikdən azad olub sevgini hiss etməyə kömək edən sözlərdən ibarətdir. Bütün video bir kəsə bağışlayıb yenidən sevməyə kömək etmək üçün düşünülüb (Vebsayta bu keçiddən daxil ola bilərsiniz: www.subliminalmanifestation.com).

Bu məhsul insanlara daxilindəki mənfi enerji yığınını təmizləməkdə yardımçı olmaq üçün hazırlanmışdır. İnsanlar təmizləndikcə sıfır vəziyyətinə düşməyin həzzini ala bilirdilər.

Təmizlənməyə davam etdikcə beynimdə yeni fikirlər peyda olurdu. Mən bunu İlham almış Marketinq adlandırmağa başladım. Keçmişdə mən yeni məhsulu mövcud ideya və ya məhsul ilə birləşdirib yaratmağı cəhd edirdimsə, indi isə yeni ideyaların, sadəcə, ağlımda

Telegram:@pdf_kitablar

peyda olmasına izin verməyi daha qüvvətli və daha az gərgin olduğunu kəşf etdim. Həmin an edə biləcəyim yeganə şey hərəkət etmək idi. Pət və mən "Mən səni sevirəm" səsyazması ilə elə belə də etdik. Bu yol ilə Mark və mən təhtəlşüura təsir edən DVD videonu yaratdıq. İdeyalar beynimdə yarandı və onları həyata keçirdim.

Bir anlıq dayanıb bütün bunların mənasına varsanız, qorxuya qapıla bilərsiniz. Demək istədiyim odur ki, daim təmizlənmək bir çox şeydən daha vacibdir. Təmizləndikcə, ağlınıza yeni ideyalar gələcək. Onlardan bəziləri isə sizi çox, çox varlı edə bilər.

Doktor Hyu Lin özünün kəşf etdiyi arasıkəsilməz təmizlənmə yollarını təklif edir. Onlardan biri bir gün ona ilham şəklində gələn simvoldur. Bax budur o:

Həmin simvolu vizit kartına vurmuşdu, həmçinin bu şəkil ilə yarlıq və sancaqlar hazırlamışdı. (Veb sayta bu keçiddən baxa bilərsiniz: www.businessbyyou.com) Onun sözlərinə əsasən *Ceeport* sözünün mənası "Təmizlə, Sil, Sil və yenidən limana – sıfır halına qayıt" deməkdir.

Bu gün daha tez nəticələr əldə etmək üçün təmizlənmənin yeganə yol olduğuna inandığım üçün üzərimdə bu simvol olan *iki* sancaq gəzdirirəm. Simvol olan yarlıqları hər yerdə avtomobillərimdən tutmuş kompüterimə, portmanatıma və idman əşyalarıma kimi yapışdırmışam. Qəribə görünəcəyini düşünməsəydim həmin

Telegram:@pdf_kitablar

simvolu alnıma belə yapışdırardım. Düzdür, bu simvolu döymə də elətdirə bilərəm.

Doktor Hyu Linin kitabı müzakirə etmək üçün məni ziyarətə gəldiyi günlərin birində mən ona yeni vizit kartımı göstərdim. Dostum məni 2005-ci il buraxılışı Panoz Esperante GTLM, Atlantadan kənarda əl yığılması dəbdəbəli, ekzotik yeni sport avtomobilimin qarşısında şəklimi çəkmişdi. Mən bilirdim ki, şəkildə arxayın görünürdüm və bəlkə də zəngin təəssüratı oyadırdım. Lakin görüntünün necə qüvvətli olacağını heç təsəvvürümə belə gətirməzdim. (vizit kartımın üzərində əks olunmuş Fransinin məni çəkdiyi şəkil)

Vizit kartıma bir az baxıb "bu təmizləmə vasitəsidir" – dedi Doktor Hyu Lin. – Bu vizit kartı əşyalara, insanlara və ya özünə toxunduraraq xatirələri və mənfi enerjini təmizləyə bilərsən".

Onun nə dərəcədə haqlı olduğunu bilmirdim, lakin kartım ilə özümü daha əmin hiss etməyə başladım və daha çox insana kartımı yaymaq istəyirdim. Anidən təmizlənmək və ətrafımda olan mənfiliyi aradan qaldırmaq üçün kartı öz mədənimdən gəzdirdim. Doktor Hyu Lin gülümsündü.

Doktor Hyu Lin dedi ki, Penoz avtomobilinin loqosunun üzərində olan əsl in-yan və üçyarpaq yonca özü bir təmizləmə vasitəsidir. O, loqodakı açıq qırmızı, ağ və mavi rəngə və yaşıl yoncaya baxaraq dedi ki, bu təmizləmə üçün güclü simvoldur. Nəzərə alsaq ki, mən

Telegram:@pdf_kitablar

Penozumu sevirəm və onu yetəri qədər çox sürürəm və düşünəndə ki, sükanın arxasına əyləşən kimi təmizlənməyə başlayacam gülüşümü saxlaya bilmədim.

Vizit kartımın ən gözəl tərəfi isə orada kapotun üzərində Penoz nişanı ilə avtomobilimin şəklinin olması idi. Beləliklə, vizit kartım ikiqat gücə malik təmizlənmə vasitəsi idi.

Əminəm ki, doktor Hyu Linin belə danışmağı bir çoxlarında onun dəli olduğu təəssüratını oyadacaq. Lakin siz onun dəli olub-olmadığını düşünsəniz də mən və başqa insanların mənim vizit kartım və ya onun Ceeport dizaynı kimi "ağlasığmaz" təmizləmə alətləri ilə əldə etdiyimiz nəticələr həqiqətdir. Tamamilə skeptik düşünərsinizsə bütün bu vasitələri sadalamağım sizin üçün bir fərq etməyəcək. Nəhayət, Ceeport dizaynını bəlkə də satış sayını artırmaq üçün ofislərində asan insanlar səfeh və ya mövhumatçı kimi görünə bilər. Düzdür, bəlkə də bu plasebo effektidir: bu işə yarayır, çünki siz bunun həqiqətən də işə yaradığını düşünürsünüz. Belə olsa da, davam edin deyirəm.

Məsələn, Marvin, növbəti fəsildə haqqında oxuyacağınız satıcı dəbdəbəli avtomobillərin satışı üzrə bütün rekordları qırıb. Mənə söylədi ki, Ceeport yarlıqlarını "hər yerə" yapışdırıb.

O: "Mən onları iş stolumun altına, tavana, kompüterimə, qəhvədanıma, avtomobillərin altına, sərgi zalına, gözləmə otağına və başqa yerlərə yapışdırıram, – dedi. – Bu yarlıqları aldığıma görə mənə heç endirim də

Telegram:@pdf_kitablar

etmirlər. Mən yüzlərlə yarlıq alıram və onları hər yerə yapışdırıram".

Bu, bəlkə də onun bu təmizləmə vasitəsinə olan inamıdır ki, işə yarayır.

Bəlkə də vasitə özü bütün işi görür.

Kim bilir?

Bir həkim mənə vaxtilə belə söyləmişdi: "Bütün tibb aləmində müalicə vasitələri və plasebodan istifadə olunur".

Əgər mənim vizit kartım bir plasebodursa, deyərdim ki, bu bir çox başqa vasitələrdən daha ucuzdur.

Əgər bu işə yarıyırsa, davam edin deyirəm.

Təmizləyin, təmizləyin və yenə də təmizləyin.

Telegram:@pdf_kitablar

Rifahı necə yüksəltməli?

Mən varam "Mən".
Ovau no ka "Mən".

Doktor Hyu Lin ilə növbəti seminarım o birisindən fərqlənirdi. İnsanlara çatdırmaq istədiyi mesaj yenə də təmizlənmə, proqram və xatirələri silmək haqqında olsa da, bu dəfə onun yanaşma tərzi daha sərbəst və improvizə ilə idi. Məruzəsinə beysbol topunu əlində tutub oyunun məğzinin nə olduğunu soruşaraq başladı.

"Hədəfə vurmaq" – kimsə dedi.

"Qalib gəlmək" – başqa birisi səsləndi.

"Gözünü topdan çəkməmək" – söylədim.

"Eynilə!" – Doktor Hyu Lin Havay şivəsi ilə dedi. – Qalib olmaq və ya hədəfə vurmaq üçün gözünüzü topdan çəkməməlisiniz. Lakin beysbol topu həyatınızda hansı yeri tutur?"

Hamı susurdu.

Telegram:@pdf_kitablar

"Bizim nəfəsimizdir" – kimsə yerindən dedi.

"Həmin an" – daha bir nəfər səsləndi.

Doktor Hyu Lin heç kimin düzgün cavabı tapa bilmədiyini görüb cavabı özü verdi: "Beysbol topu Tanrıdır. Fikrinizi sıfır halına çatmağa cəmləşdirməlisiniz. Bütün xatirələr, bütün proqramlardan uzaq. Sıfır".

Təmizlənmə. Təmizlənmə. Təmizlənmə.

Siz bura təmizlənmək, yoxsa təmizlənməmək üçün gəlmisiniz? Bəyəndiyiniz hər bir şeyi seçə bilərsiniz, lakin həmin şeyi əldə edib-etməyəcəyinizə siz qərar vermirsiniz. Sizin üçün ən doğru olanını seçməsi üçün Tanrıya güvənməlisiniz. Bəlkə Tanrıdan daha çox bilirsiniz? Çətin. Başladıq.

Təmizləyin, təmizləyin və yenə də təmizləyin.

"Mənim məqsədim Tanrının məramı ilə həmrəy olmaqdır" – doktor Hyu Linə söylədim.

"Afərin, Cozef".

Niyyət məhdudiyyət deməkdir. Avtomobilinizi ön sıralarda park etməyə qərar verdiniz. Siz bunu niyyət edirsiniz. Lakin Tanrı sizə bir mil o tərəfdə bir yeri məsləhət bilir. Niyə? Çünki daha çox yeriməlisiniz. Boş verin.

Təmizlənin. Təmizlənin. Təmizlənin.

Doktor Hyu Lin ilə iki gün daha keçirdim. Otaqda on üç nəfər var idi. bütün fikir problemlərin necə yarandığına cəmləşdirilmişdi.

O, bəyan etdi ki, "sizin hər zaman problemləriniz olacaq". Bu fikirlə razı olmasam da, onu qeyd etdim. Təmizlənin. Təmizlənin. Təmizlənin.

Telegram:@pdf_kitablar

"Problemlər canlanan xatirələrdir, – dedi. – Xatirələr proqramdır. Onlar yalnız sizə məxsus deyil. Onlar ümumidir. Xatirələrdən azad olmağın yolu Tanrıya sevginizi göndərməkdir. Tanrı eşidir və sizə ən xeyirli şəkildə və ən doğru zamanda cavab verir. Siz seçim edirsiniz, ancaq qərar vermirsiniz. Tanrı qərar verir".

Anlamadım. Təmizlənin. Təmizlənin. Təmizlənin.

Marvin, Filippindən olan xoşbəxt, dişlərini ağardaraq gülən oğlan izah edir ki, o il ərzində 150 milyon dollarlıq dəbdəbəli avtomobil satır və həm də kiməsə nəsə satmaq üçün səy göstərmir. Etdiyi yeganə şey təmizlənməkdir.

"Gün ərzində etdiyim yeganə şey "mən səni sevirəm" deməkdir, – aksentli ingilis dili ilə dedi. – İnsanlara qulaq asdıqca təmizlənirdim. Etdiyim yeganə şey təmizlənməkdir. Həmişə təmizlənmək".

"Sən heç bir məqsəd güdmürsən ki? – skeptik şəkildə soruşdum. – Elə düşünürdüm ki, satıcılıq onun işi olduğu üçün o ən azından avtomobil satışı haqqında düşünər".

"Heç vaxt, – deyə o, cavab verdi. – Heç bir istisnasız. Mən yalnız işə gəlib təmizlənirdim".

Təmizləyirdim. Təmizləyirdim. Təmizləyirdim.

Mən iki günümü sən və mənim kimi insanların təmizlənməsi haqqında hekayələri dinləyərək keçirtdim. Lakin bütün bunları qəbul etmək çox çətindir. Təmizlə və "Mən səni sevirəm" de və dünya dəyişəcək? Sən daha çox avtomobil satacaqsan? Daha çox pul qazanacaqsan? Nə?

Telegram:@pdf_kitablar

"Sən bütün bunlara görə məsuliyyət daşıyırsan" – doktor Hyu Lin deyir. Hər şey sizin daxilinizdədir. Tamamilə hər şey. Heç bir istisnasız. Siz onları təmizləməlisiniz, əks halda onlar təmizlənməyəcək".

Terrorizmi təmizləmək?

Təmizləyin. Təmizləyin. Təmizləyin.

İqtisadiyyatı təmizləmək?

Təmizləyin. Təmizləyin. Təmizləyin.

Təmizləmək – (boş yeri siz doldurun)?

Təmizləyin. Təmizləyin. Təmizləyin.

"Əgər bu sizin təcrübənizdirsə, təmizlənmək də sizə düşür" – doktor Hyu Lin dedi.

Fasilə zamanı Nerissa və sevimli ev heyvanlarımız ilə maraqlanmaq üçün evə zəng etdiyimdə o, bütün gün mənə sürpriz hazırladığını deyərək məni heyrətləndirdi. Etməli olduğu işlərin uzun siyahısı onda artıq hazır idi. Ancaq o siyahıdan nəsə etmək ağlıma batmırdı.

"Bu nədir?" – deyə soruşdum.

"Əsas sürpriz".

"Söylə mənə".

"Yüz il də qala tapa bilməyəcəksən" – dedi.

"Məni təxmin etməyə məcbur etmə. Mənim yüz ilim yoxdur".

Onun mənə nə söylədiyini deməmişdən öncə icazə verin bir anlıq geri qayıdım. Nerissa onun boynuna düşən bir neçə layihə ilə bağlı gərginlik keçirirdi. O, işlərini artıq çatdıra bilmirdi. O mənim və digər bir

Telegram:@pdf_kitablar

müştərisinin videosu üzərində işləyir. O, təşviq elətdirmək istədiyi bir proqram təminatı yaratmışdı. Mən olmadığım zaman onun üzərində həm ev heyvanlarımız, həm də çatdırmalı olduğu ev işləri var idi. Bir çox layihə üzərində işləməyi bir yana, onun gününü planlamağa vaxtı çatmırdı. Mənə oxuyacağınızı deyərkən mənim təəccübümü təsəvvür edin. "Sənin dolabını söküb və yenidən qurmuşam".

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

Şokda idim. Mənim dolabımı təmizləmək onun etməli işlər sırasında deyildi, hələ mənim heç deyildi.

"Bütün əşyalarını dolabdan çıxartdım, rəfləri çıxarıb yeni rəflər düzəltdim, paltarlarının yerini dəyişdim, səpələnmiş paltarlarını asılqanlara keçirtdim və yerdə qalan əşyalarını yerbəyer etdim".

Bu məni onun mənə beş milyon dollarlıq çek yazıb verməsi qədər çox heyrətləndirdi.

Bu inanılmaz idi.

"Bütün bunları etməyə səni nə vadar etdi?" – soruşdum.

"Hazırda bir az bu işlə məşğul olmaq istədim" – dedi.

O bunu etmək istəyirdi? Bəlkə də belədir. Axı onun vaxtı yox idi. Bu anidən baş verdi.

Doktor Hyu Lin deyir: xatirələrdən arındığınız zaman sizə ilham gəlir. Görünür, Nerisa da mənim dolabımı təmizləməyə ilhamlanmışdı. Bu metaforadır və daxili təmizlənmənin xarici nəticələr verməsinin sübutudur.

Xarici nəticələrin necə olacağını təxmin edə bilmirsiniz.

Telegram:@pdf_kitablar

Yenə də deyirəm, siz seçim edə bilirsiniz, lakin qərarı siz vermirsiniz.

Daha sonra doktor Hyu Linin mehmanxana otağında ustad və şagird kimi əyləşdik. Lakin iş burasındadır ki, doktor mənimlə ustad kimi davranırdı.

"Cozef, sən Allahın 10 qeyri-adi seçilmişlərindənsən".

"Mən?"

Dediklərindən məmnun idim, lakin boynuma almalıyam ki, onun nə danışdığını anlamırdım.

"Sən bura insanların içində Tanrını oyatmağa kömək etmək üçün gəlmisən" – o, izah etdi. – Sənin dəst-xəttin təlqinedici təsir göstərir. Bu sənin vergindir. Lakin daha biri vardır".

"Daha biri?"

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

"Sən biznes üçün İ adamsan, – deyirdi. – Bilirsən bu nə deməkdir?"

"Heç bir fikrim yoxdur" – cavab verdim.

"Sən biznesin İsasısan – dəyişikliklər üçün əsas adam" – dedi.

O, danışdıqca mən bu söhbəti ikimizin arasında saxlamağı düşünürdüm. Heç kim heç vaxt buna inanmayacaq. Elə mən özüm də inanmırdım.

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

"Morrna ilə olduğum zaman, – deyərək, ona günümüzdə tədris etdiyi yenilənmiş Ho'oponopono üsulunu öyrədən şaman ilə keçirdiyi illəri xatırladı. – İlk beş il

Telegram:@pdf_kitablar

ərzində elə hesab edirdim ki, o dəlidir. Lakin bir gün bu fikir məni tərk etdi".

Doktor Hyu Linin danışıq tərzi qarışıq, şairanə və xəyalpərəstdir. Adama elə gəlir ki, o, beyninin sağ və sol yarımkürələrindən eyni zamanda istifadə edir, halbuki digərimiz eyni zamanda beyninin yalnız bir yarımkürəsinə istinad edə bilir. Mənə gah biznesin xilaskarı olduğumdan, gah da Morrnadan danışırdı. Bu onun öz təlqinedici tərzi idi. Yerimə pərçimlənmişdir. Daha çox bilmək istəyirdim.

O mənim nə görə bildiyimi, nə də ki, hiss edə bildiyimi görərək "Başının ətrafında halqa var, Cozef, – dedi. – O qartal şəklində pul simvollarından ibarətdir".

Bilmirəm niyə, ancaq içimdən taxdığım üzüyü ona göstərmək istəyi keçdi. Bu qədim Romada hazırlanmış, 2500 il yaşı olan təmiz qızıldan üzük idi. Onu əlinə alıb ovcunun içinə qoydu.

"Üzüyün üzərindəki yazı latıncadır, – izah etdim. – Latıncadan "*Fidem* iman" deməkdir.

Doktor Hyu Lin üzüyü əlində tutduğu müddət ərzində səssiz qaldı. Elə hiss olunurdu ki, o, şəkilləri, yaxud təəssüratı qəbul edir. O ara mən də sakit dayanmışdım, çünki doktor sanki üzüyün içindəki dünyaya daxil olmaq istəyirdi.

"Keçmiş həyatda görkəmli natiq idin, – dedi. – Lakin mühasirəyə alınıb öldürülmüsən. Bu üzük sənin üçün bu xatirəni müalicə edir".

Maraqlıdır. Tez-tez keçmişdə əfsanəvi natiq olduğum gözümün qabağından ötüb keçirdi, lakin çıxışımdan

Telegram:@pdf_kitablar

sonra öldürüldüyüm üçün bu haqda kiməsə danışmağa ehtiyat edirdim. Düşünürdüm ki, bu mənliyimin qurduğu xəyallardır, keçmiş həyatım deyil. Doktor Hyu Lin üzüyü ovcunda tutaraq onda saxlanılan informasiyanı necəsə üzə çıxara bildi.

"Mən üzüyü nadir hallarda taxıram" – etiraf edirəm.

"Onu hər zaman tax" – dedi.

O, elə hey üzüyə baxırdı.

"Möhtəşəmdir, – vurğuladı. – Bu üzüyü "Özünüdərketmə"nin dəyərini bilən şəfaverən taxırdı".

Heyrət içərisində idim. Doktor Hyu Linin gerçəklik fırtınasında sakit dəniz aurası var idi. Dünya burulğanda dövr edərkən, o, sakitliyini qoruyub saxlayırdı. O, əvvəl mənə, sonra isə ayaqlarıma baxdı.

Məndə görə bildiyi nə idisə ondan güc olaraq "İlahi, Cozef, mən sənin ayaqlarına qapılmalıyam, – dedi. – Sən tanrıya bənzərsən".

Təmizlə. Təmizlə. Təmizlə.

"Biz burada yalnız təmizlənmək üçün toplaşmışıq, – həftə sonu təlimi zaman bizə xatırlatdı. – Tanrı bu dünyaya gəlib görməli olduğumuz işləri görə bilmək üçün bizi ilhamlandırsın deyə hər zaman, arasıkəsilmədən bütün xatirələrinizi təmizləyin".

Təmizləyin. Təmizləyin. Təmizləyin.

Təlim vaxtı yalnız bir kitabımı təmizlədiyimin fərqinə vardım. Zamanımı bestseller olan *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* kitabını əzizləyərək keçirtdim.

Telegram:@pdf_kitablar

Lakin elədə satıla bilməyən *"Hər an bir müştəri çıxa bilər" (There's a Customer Born Every Minute)* adlı digər kitabımı elə də əzizləmirdim. Kürəyimdən enerji axını keçdikdən sonra kitabın niyə belə zəif satıldığını anladım.

İlk təlimdə karandaşın pozan tərəfinin təmizləməyə kömək edə biləcəyini öyrəndim. Bunun üçün mən pozan ilə həmin əşyaya vurmalı idim. Bax budur. Bu xatirələrin təmizlənməyinin sübutu deyilsə o zaman simvoludur. Dərhal *Həyatın gözümüzdən qaçan təlimatları üzrə göstərici (Life's Missing Instruction Manual)* adlı kitabımı çıxarıb karandaşı üzərinə qoydum. Aylarla hər gün onun üzərinə karandaş ilə vurdum. Hər dəfə kitabın yanından keçən zaman ayaq saxlayıb karandaşı əlimə alıb pozan tərəfi ilə kitaba vururdum. Buna axmaqlıq deyə bilərsiniz. Bu kitabımı əhatə edən xatirələri təmizləmək üçün psixoloji işə salma siqnalı idi. Kitabım qısa zamanda ən çox satılan kitab oldu və dörd gün ərzində satış üzrə nömrə bir qaldı. Bir çox şirkət kitabımı minlərlə nüsxədə sifariş etdi. Kitablar Wal-Martın anbarında saxlanılırdı. Qadınlar Günü jurnalı kitabımı təşviq edirdi.

Lakin *"Hər an bir müştəri çıxa bilər" (There's a Customer Born Every Minute)* adlı kitabının üzərində heç bir təmizləmə aparmamışdım. Kitab ərsəyə gəldi. Ən çox satılan kitabların siyahısına düşmək üzrə idi, ancaq ən çox satılan onluğun siyahısına düşə bilmədi. Mən həmçinin kitaba diqqəti cəlb etmək üçün kütləvi reklam aksiyaları keçirirdim. Bu yol ilə diqqəti cəlb edə

Telegram:@pdf_kitablar

bildim, lakin satış dərhal artmadı. Bu barədə doktor Hyu Linə danışdım.

"Xəyalən kitabı içərisində meyvə olan bir stəkan suyun içinə endir, – deyərək məsləhət gördü o. – Bilirəm bu cəfəngiyat kimi səslənir. Buna baxmayaraq, bugünkü tarixi qeyd et, kitabı suya endir və nəticəni gözlə".

Onun Opra haqqında maraqlandırması təəccübləndirdi.

"Sən onun şousunda iştirak etmək istəyirsən?"

Dili dolaşıq çox istədiyimi söylədim. O vaxt hələ Larri Kinqin canlı yayımlanan teleşousuna çıxmamışdım, Opranın şousu mənim üçün tramplin ola bilərdi.

"Sən təmiz olmalısan yalnız onda dilin dolaşmayacaq" – deyərək məsləhət gördü o.

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

"Ora gələn iki müəllif, hər ikisinin dili dolaşırdı" – deyə izah etdi.

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

"Məndə belə olsun istəməzdim" – dedim.

"Opranın şousuna o istədiyinə görə gedəcəksən, sən istədiyinə görə deyil" – dedi.

"Nə isə qarışıq səslənir" – deyərək rəyimi bildirdim.

"İnsanlar hər şeyi sənin üçün edir, bu fikirdən vaz keçməlisən. Onlar nə edirsə, özləri üçün edir. Sənin etməli olduğun şey təmizlənməkdir".

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

Doktor Hyu Lin ilə bu dəfəki ziyarətimdə vidalaşmamışdan öncə ondan ruhi xəstə cinayətkarlar üçün olan

Telegram:@pdf_kitablar

hospitalda ştatlı psixoloq kimi işlədiyi illər haqqında soruşdum.

Mənə "sənin söyləmək istədiklərini aydın ifadə edə bilməyini istəyirəm, – dedi. – Bu asan deyildi və mən bunu tək bacardım".

Oranı daha çox öyrənmək istəyi ilə tərk etdim. Bildiyimdən qat-qat çox.

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

Görünür, Ho'oponopono ilə məşğul olan hər kəsin vəsf etməyə hipnotik hekayəsi vardır. Misal üçün:

Əzizim, Doktor Hyu Lin,

Bu yaxınlarda Filadelfiyada keçirilən Ho'oponopono üzrə təlimdə oldum. Mənə Evimin yolunu xatırlatdığınız üçün sizə səmimi ürəkdən və hədsiz minnətdaram. Tanrıya, sizə və sizə təlim işlərində yardım edən gənclərə sonsuzadək minnətdaram.

Keçirilən vörkşopdan sona sizə sübutlar göstərmək istəyirəm. Bu yazını Ho'oponoponunun qüdrətinə tam inana bilməyənlər üçün bir paylaşmaq istəyirəm. Əgər yazını paylaşmaq insanlara faydalı olacaqsa, zəhmət olmasa paylaşın. Yox əgər sizə maraqlı deyilsə, yalnız mənim təşəkkürümlə kifayətlənin.

Hər birinizə dərin təşəkkürümü bildirirəm.

Qoy Tanrı sizə əmin-amanlıq, müdriklik, sağlamlıq və təmizlənərək Evinizə qovuşacağınız uzun ömür bəxş etsin.

Telegram:@pdf_kitablar

Sizə böyük sevgimi və xeyir-duamı göndərirəm,
Dana Hayn

Filadelfiyada keçirilən Ho'oponopono təlimi haqqında daha bir şəhadətnamə

Doktor Hyu Lin vörkşopa mühazirə və şəkillərdən başladı. O, Ho'oponopononun kosmoloji modelini açıb izah etdi. O, bizdən soruşdu: "Siz kimsiniz? Bilirsiniz?" Birlikdə biz rahatlıq hissimizin törədiyi əsl "Mən"imizin inanılmaz, əbədi, hüdudsuz, ümumi, kamil və sıfır halını tədqiq etdik. O bunu "Ev" adlandırdı. Daha sonra biz birlikdə "Problem nədir" sualının təbiətini tədqiq etdik. "Heç diqqət yetirmisinizmi ki, harada problem var, siz də oradasınız" – deyə soruşdu. – Bu sizə nəsə demir ki?" Qocaman Sokrat kimi, bizə sualları verib cavabını almağa vadar edir. Heç ağlıma belə gətirmirdim ki, doktor Hyu Lin bizi təmizləmək və kökündən dəyişdirmək üçün bütün gizli qalan xatirə özümüzü mühakimələri məharətlə bizdən dartıb çıxarır.

Tora düşmüş halda əlimi qaldırıb suallar verib öz fikirlərimi bildirirdim. Günlər keçdikcə elə hiss etməyə başladım ki, hər dəfə sual verərkən doktor Hyu Lin sanki ağzımdan vururdu. Özümü "hörmətsiz" davranılmış hiss etdim. Hər cavab məni yandırırdı və camaat qarşısında utandırılmış və təhqir edilmiş hiss etdim.

Bazar gününün səhəri doktor Hyu Linə o qədər əsəbiləşmişdim və, artıq oranı tərk etmək istəyirdim. Onu təkəbbürlü, nəzarət edən və hökmran biri hesab etdim. Təşvişli, hirsli və ağlamağa hazır halda əyləşdim.

Telegram:@pdf_kitablar

Elə hirsli idim ki, getmək istəyirdim. Göz yaşlarıma hakim olmadığım üçün elə otaqda ağlayacağımdan qorxub ayağa qalxaraq ayaqyoluna getdim. Ayaqyolu kabinələrinin birində oturdum və hiss etməyə başladım ki, qəhər hissim qəzəb hissi ilə əvəz olunub. Ah, necə də şiddətli qəzəb hissi keçirirdim. Bir hissəm həmin bu qəzəb hissindən azad olmaq istəmirdi. Ancaq digər tərəfin məni "Xahiş edirəm, məni bağışla. Xahiş edirəm, məni bağışla. Mən səni sevirəm" deməyə təhrik edirdi.

Mən qəzəb hissimə bu sözləri deməyə davam edirdim. Daha sonra mən başa düşdüm ki, bu qəzəb hissi mənə yeni deyil və dərrakəmin zəminində yatan eyni qəzəb hissini hər dəfə həyat yoldaşım məni susdurmaq istəyəndə, yaxud nə zaman ki, (deyərdim hər zaman) vəkil anam mənim səhv olduğumu təkid edəndə mən eyni qəzəb hissini keçirirdim. Ah, və o anam birisi idi ki, qara rəngə ağ deyərdi, məsum uşaq ürəyini çaşdıraraq.

Sonda mən anladım. Aha! Bax budur! Bu köhnə xatirə gözümdəki tirdir ki, başqalarının ürəyinə sancmaq istəyirəm. Bu ürəyimdə gətirdiyim və "indi"mə çəkib sürüdüyüm xatirələr qılıncıdır ki, başqalarına – doktor Hyu Lin, anam, arvadım, Buş, Səddam Hüseyn və təqsirləndirə biləcəyim hər kəsə sancmaq istəyirəm. Doktor Hyu Lin bax bunun haqqında danışırdı – davamlı yenidən və yenidən fırlanan lent.

Mən oranı tərk etmədim. Konfrans otağına geri qayıtdım və təlimin sonuna kimi sakit qaldım. Səssizcə beynimdə "Üzr istəyirəm. Xahiş edirəm, məni bağışla. Təşəkkür edirəm. Mən səni sevirəm" sözlərini təkrarlayırdım. Doktor Hyu Lin

Telegram:@pdf_kitablar

suallara cavab verdiyi zaman artıq ona qarşı yalnız sevgi hissim var idi, bundan əvvəlki emosiyalarım qalmamışdı. O, heç dəyişməmişdi. Dəyişən mənim içimdəki idi.

Otağa qayıtdığımdan bir müddət sonra doktor Hyu Lin şəxsi təcrübəsini paylaşaraq Ho'oponopono ilə ilk tanışlığından danışdı. O özü təlimatçının "dəli" olduğunu düşünərək kursu bir dəfə deyil, düz üç dəfə və hər dəfəsində vörkşopa ödədiyi pulunu geri alaraq tərk etmişdi. O, mənim nə düşündüyümü bilirdimi? O bilirdimi ki, mən də onun dəli olduğunu düşündüyüm üçün az qala kursu tərk edirdim?

Növbəti fasilə zamanı ehtiyatla doktor Hyu Linə yaxınlaşdım. O, nəvazişlə izah etdi ki, beynimdə qədimdən gələn və tez-tez təkrarlanan kişilərin hökmranlığı xatirəsi peyda oldu. O, izah etdi ki, bu bir çoxlarına xas olan xatirədir və müalicəsi üçün böyük səbir və səy tələb olunur. Bu mən evə dönənə və vörkşopda mənə izah olunan həmin bu müalicənin dərinliyini anlayana kimi baş verməyəcək.

Həftə sonuna kimi doktor Hyu Lin bizə dəyişmək üçün alətlər verirdi. Alətlər intellektualizmə tamamilə zidd idi. Heç bir nəticə gözləmədən, yalnız mənə verilən tapşırığı yerinə yetirmək üçün bədbincəsinə karandaşı əlimə alıb "şeh damcısı" deyib kağız parçasının üzərində yazdığım və mənim üçün problemləri ifadə edən üç sözü yazdım – "kompüter", "oğul" və "həyat yoldaşı". Evə çatmayana kimi bu sözlərin qüdrətini anlaya bilməyəcəkdim.

Evə döndüyüm zaman məni həyat yoldaşım və oğlum qarşıladı. Hər ikisi gülümsəyərək dedi: "Tap gör sən burada olmayanda nə almışıq". "Yeni kompüter?" mən düşündüm.

Telegram:@pdf_kitablar

Bizim kompüter problemlərimiz var idi və texniki dəstək xidmətindən evə gələn texniklər onun üzərində saatlarla (zarafatsız) əlləşirdilər. Artıq ciddi-ciddi düşünməyə başlayırdım ki, ya kompüterimiz içində cin və ya ruh oturduğu üçün nasazlayıb. Daha önəmlisi odur ki, bir neçə həftə bundan öncə bu üzüdönük kompüterlərə görə ailə mübahisəmiz olub. Kompüterlər heç vecimə də deyil. Mənə dinclik lazımdır.

Arvadım və oğlum hər ikisi eyni zamanda bəli, kompüter almışıq deyəndə təəccübləndim. Onlar elə ötən gecə 64-bit prosessoru olan kompüteri almaq üçün daha altı ay gözləyəcəklərinə qərar verdilər. Daha sonra onlar dedi: "Təxmin et görək hansı modeldir". Mən sadalamağa başladım: Dell, Hewlett-Packard, Sony, Gateway, Compac və s. Təsəvvürünüzə gətirə biləcəyiniz hər növ kompüter adı çəkdim. Onlar hər bir təxminimə "Yox. Yox. Yox" – deyə cavab verirdilər. "Təslim oldum!" – deyə qışqırdım.

İndi isə çox qətiyyətli fikirləri olan 30 illik həyat yoldaşımdan danışım. Onun dəmir iradəsi vardır və şüurlu şəkildə fikrini bir yerə cəmləşdirərsə o işdə inanılmaz qətiyyət göstərir. Yox, o qədər də ağlı başında olmayan zaman bu qətiyyət daha çox inadkarlığa çevrilir və artıq heç nə onu fikrindən döndərə bilməz. O, Windows sistemli personal kompüterlərin qatı tərəfdarına çevrilmişdi və heç nə, qətiyyən heç nə onun fikrini dəyişə bilməzdi. Onlar hər ikisi "Apple!" deyəndə az qala idi ki, yerə yıxılım. Bilirsinizmi, əslində mən də Apple firmasından olan kompüter istəyirdim, lakin bu firmadan olan məhsullar evimizdə halal məhsulları yeyilən evdə donuz əti qadağan olan kimi yasaq idi.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu bəzilərinə adi görünə bilər. Lakin mən artıq 30 ildir ki, ailəliyəm və bu 30 il ərzində evliliyimiz bir məqsədə – birlik və bərabərliyə çatmaq üçün dərə-təpələrdən aşıb. Bu əhəmiyyətsiz görünən kompüter seçimi "qılıncı yerə qoymaq" kimi bir şey idi ki, bunu yalnız döyüş meydanında olan bilər. Demək istədiyim odur ki, əgər mənə desəydiniz ki, Çin Tibetə azadlıq verib, mən daha az təəccüblənərdim.

Fikrimə karandaşı qaldırıb "şeh damcısı" deyərək "kompüter", "oğul" və "həyat yoldaşı" sözlərinə vurmağım gəldi. 30 ilin mübahisəsi belə tez və asan həllini tapdı? "Mən təəssüf edirəm", "Məni bağışla", "Təşəkkür edirəm" və "Mən səni sevirəm" demək həyatımda vacib hesab etdiklərim anam, telefon şirkəti və həyat yoldaşım ilə olan kənar mübahisələrin ömrünü belə dəyişə bilərdimi? Tək bildiyim odur ki, vörkşopdan iki həftə ötmüş idi. doktor Hyu Linin mənə öyrətdiklərini gündəlik olaraq dini qaydada edirəm. Oğlum uzunsürən xəstəlikdən sağaldı, mən və həyat yoldaşım üstünü açmadığımız və çəkindiyimiz mövzular haqqında söhbət etməyə başladıq. Ah, və keçən gecə o dedi: "Bilirsənmi, əzizim əgər istəyirsənsə sən də özünə o balaca dizüstü kompüterlərdən ala bilərsən".

Telegram:@pdf_kitablar

Skeptiklər bilmək istəyir

"Həyatın amalı anbaan Sevgi hissinə geri qayıtmaqdır. Bu amala çatmaq üçün fərd həyatına görə 100 faiz məsuliyyət daşıdığını qəbul etməlidir. O, fikirlərinin anbaan hazırkı həyatını yaratdığını görməlidir. İnsanlar, məkanlar və hadisələr problem deyil, onlar haqqında fikirlər problemdir. İnsan "orada kənarda" deyə bir şeyin olmadığını anlamalıdır".

Doktor İhaleakala Hyu Lin

Kitabda daha əvvəl də qeyd etdiyim kimi "Dünyanın ən qeyri-adi terapevti" adlı məqalə yazıb bloqumda paylaşmışdım. Məqaləni həm də saytıma (www.mrfire.com) da yerləşdirmişdim. Yazı həmçinin Devid Riklanın *"Həyatını təkmilləşdirməyin 101 mükəmməl yolu" (101 Great Ways to Improve Your Life)* adlı kitabında çap olunmuşdur. Bu məqalə yazdığım məqalələr arasında ən çox yayılan və ən çox

Telegram:@pdf_kitablar

müzakirə olunanı oldu. İnsanlar məqaləmi xəbər qruplarında paylaşır, dostlarının elektron ünvanına və kütləvi elektron ünvan siyahılarına göndərirdilər və s. Görünür ki, məqaləmin özündə daşıdığı ismarış hamını ilhamlandırırdı. Bu həmin məqalə idi ki, *John Wiley & Sons* nəşriyyat evinin diqqətini cəlb etdi və indi mənim sizlər üçün bu kitabı yazmağıma səbəb oldu.

Lakin məqalə hamının xoşuna gəlmədi. Bir neçə insan hətta psixoloqun belə hospitalda ruhi xəstə cinayətkarı müalicə edə bildiyinə inana bilmədi. Bir nəfər doktor Hyu Linə yazaraq sübut tələb etdi. Həmin şəxs doktor Hyu Linin ruhi xəstələr üçün olan hospitalda keçirdiyi təcrübədən faktlar göstərilməsini istəyirdi. Elə mən də həqiqətin üzə çıxmasını istəyirdim. Bu da doktor Hyu Linin ətraflı şəkildə yazdığı cavabı:

Bu hekayətin də başqa hekayətlər kimi şərhə ehtiyacı vardır. Həqiqət belədir:

1. Bir neçə ilimi mən Havay Dövlət Hospitalında maaş almadan psixoloq kimi çalışmışam. Psixiatriya müəssisəsi Havay Dövlət Sağlamlıq Departamenti tərəfindən idarə olunurdu.

2. Üç il, 1984-1987-ci iladək isə ştatlı psixoloq kimi, həftədə 20 saat, ciddi nəzarət altında saxlanılan, ölüm, zorakılıq, narkotik vasitələrdən istifadə, insanlara hücum, əmlaka basqın və döymək kimi cinayət əməli törədən kişilərə baxırdım.

Telegram:@pdf_kitablar

3. 1984-cü ildə ştatlı psixoloq kimi ciddi nəzarət altında saxlanılan palataya girəndə bütün təcridxanalar azğın xəstələr ilə dolu idi.

4. Tanrının hər bir günü bu bölmədə bir neçə xəstəni digər xəstələrə qarşı zorakılıq törətməsin deyə əlini-qolunu metal qandallar ilə bağlayırdıq.

5. Palatada xəstələrin xəstələrə qarşı və xəstələrin işçi heyətinə qarşı zorakılığı adi hala çevrilmişdi.

6. Xəstələr öz himayələri və reabilitasiyalarına yaxından cəlb olunmuş deyildilər.

7. Burada heç bir palata daxili reabilitasiyaedici fəaliyyət növü yox idi.

8. Onlar üçün palatadan kənarda heç bir əyləncə və ya iş imkanı yox idi.

9. Palataya ailə üzvlərinin ziyarəti nadir hal idi.

10. Heç bir xəstənin psixiatrın yazılı icazəsi olmadan və əl-qolu bağlanmadan ciddi nəzarət altında saxlanılan palatanı tərk etmək icazəsi yox idi.

11. Orta statistik xəstənin palatada qalmağı illər çəkirdi və o zaman illik ödəniş haqqı yanılmıramsa 30 min dollar idi.

12. İşçilərin xəstəlik məzuniyyətinə çıxmağı kəskin şəkildə artırdı.

13. Palata boz-bulanıq rəngdə və köhnə idi.

14. Palatanın işçi heyəti son dərəcə yaxşı və qayğıkeş insanlardan təşkil olunmuşdu.

15. Mənim indi təsvir etdiklərim ölkədəki bir çox psixiatrik xəstəxanalar üçün səciyyəvidir.

Telegram:@pdf_kitablar

1987-ci il iyul ayında xəstəxananı tərk etdiyimdə:

1. Təcridxanalar daha istifadə edilmir.
2. Əl-ayaq qandalları daha ehtiyac yox idi.
3. Zorakılıq halları tamamilə azalmış idi və adətən yeni xəstə daxil olduğu zaman baş verirdi.
4. Xəstələr artıq öz qayğılarına özləri qalmaq iqtidarında idilər, bura həmçinin xəstəxananı tərk etməmişdən əvvəl yaşayış yerlərinin, iş yerlərinin təmin olunması və hüquqi məsələlər ilə bağlı işlər daxil idi.
5. Yürüş və tennis kimi palatadan kənar istirahət fəaliyyətinə icazə var idi və artıq bunun üçün psixiatrın icazəsi və ya əl-ayaq qandallarının istifadəsinə ehtiyac yox idi.
6. Xəstələrin maşın yumaq kimi xəstəxanadan kənarda işləmək fəaliyyətlərinə icazə verildi və artıq bunun üçün psixiatrın icazəsi və ya əl-ayaq qandallarının istifadəsinə ehtiyac yox idi.
7. Xəstəxana daxilində xəstələr peçenye bişirmək və ayaqqabıların pardaqlaması ilə məşğul idilər.
8. Ailə üzvləri xəstəxananı ziyarət etməyə başladı.
9. İşçi heyətinin xəstəlik məzuniyyəti artıq daimi problem deyildi.
10. Xəstəxana rənglənib təmir olunduqdan sonra və həm də insanların qayğısı nəticəsində oradakı ab-hava dəyişdi.
11. Xəstəxananın işçi heyəti xəstələrə daha çox dəstək göstərməyə və onlar üçün 100 faiz məsuliyyət daşımağa cəlb olunmuşdu.
12. Xəstələrin hospitala qəbul və buraxılış dövrü kəskin şəkildə illər əvəzinə bir neçə aya kimi azaldılmış idi.

Telegram:@pdf_kitablar

13. Həm xəstələr həm də işçi heyəti üçün həyat səviyyəsi gözlənilmədən qəyyumluq münasibətlərindən bir-birinə qayğı göstərən insanların, ailə münasibəti ilə əvəz edildi.

Şatlı psixoloq kimi öz adıma ora üçün nə etdim? Mən daxilimdə ixtiyari və qeyri-ixtiyari problem kimi yaranan şeylər üçün xəstəxanada işləməzdən öncə, xəstəxanada işlədiyim müddət ərzində və oranı tərk etdikdən sonra da hər zaman tövbə, bağışlanma və əsaslı dəyişikliklər üsulu olan Ho'oponopono vasitəsilə özümü dərk edirdim.

Mən palatada xəstələr ilə terapiya etmirdim və ya konsultasiya aparmırdım.

Mən işçi heyətinin xəstələrlə bağlı heç bir konfransından iştirak etməmişəm.

Şatlı psixoloq kimi daxilimdə yaranan problemləri təmizləmək üçün mən məsuliyyəti 100 faiz öz üzərimə götürdüm.

Mən "Mən"in yaradılışıyam və hamı və hər şey kimi mükəmmələm. Mükəmməl olmayan isə tənqid, ədavət, qəzəb, hirs və Tanrı bilir qəlbimizdə başqa nələr şəklində canlanıb bizə təsir edən xatirələrdir.

Mən Sülhü,
İhaleakala Hyu Lin, fəlsəfə doktoru, fəxri sədr
The Foundation of I, Inc. Freedom of Cosmos
www.hooponopono.org

Ho'oponopononu hələ də öyrənirəm. Buna baxmayaraq, əgər başqalarının təlim haqqında eşitməyə hazır olduğunu hiss etdikdə bəzən onlara da Ho'oponopononu öyrədirəm. Təbii ki, onların buna açıq olması

Telegram:@pdf_kitablar

özlərinin deyil mənim inikasımdır. Mən təmizləndikcə ətrafımdakı insanlar da təmizlənir. Lakin bunu həzm etmək çətindir. Xarici dəyişməyə can atmaq daxili dəyişməyə çalışmaqdan daha asandır.

Mauidə olarkən, əmlak satışı üzrə agent bizi evlərə baxmaq üçün ətrafda gəzdirdi. Yol boyu biz müalicə, mənəviyyat, *Sirr* filmi və insanın özünü təkmilləşdirməsi haqqında uzun-uzadı söhbət etdik. Bütün bunlar maraqlı idi, lakin yol ərzində bir anlıq aydınlanma baş verdi.

Əmlak satışı üzrə agent mənim Doktor Hyu Lin haqqında və onun Ho'oponopono müalicə üsulu vasitəsilə bütöv palata ruhi xəstə cinayətkarları müalicə etməsi haqqında məşhur məqaləmi oxumuşdu.

Hamı kimi əmlak satışı üzrə agent məqaləmi ruhlandırıcı hesab edirdi.

Hamı kimi də o, məqaləni tam başa düşməmişdi.

Gözəl Maui adasının ətrafında fırlandıqca satış agenti sata bilmədiyi bir ev haqqında gileyləndi. Alıcı və satıcı evə görə bir-birlərinin üzərinə çoxlu qəzəb, ədavət və başqa mənfi şeylər tökərək bir-birlərilə dava edirdilər. Satış onların didişməsi üzündən geridə qaldı və yaxında bitməyəcək kimi görünürdü. Hər ikisinin davranışına görə satış agentinin qanı qaralmışdı.

Ona bir müddət qulaq asıb danışmağa qərar verdim.

"Bilmək istərdinmi, doktor Hyu Lin Ho'oponoponodan istifadə edərək bu problemi necə həll edərdi?" – deyə soruşdum.

Telegram:@pdf_kitablar

"Əlbəttə! – satış agenti maraq içində cavab verdi. – Bu mənə çox maraqlıdır. Danış mənə".

"Bu maraqlı olmalıdır" – Nerissa dedi.

"Onu deyim ki, mən doktor Hyu Lin deyiləm" – deyə söhbətə başladım. – Ancaq mən onunla birlikdə kitab yazıram və onunla birlikdə təlim keçmişəm və düşünürəm ki, onun bu məsələni necə həll edə biləcəyini bilirəm".

"Danış mənə!"

"Doktor Hyu Lin özündən kənarda gördüyü ancaq bunun daxilindən qaynaqlandığı üçün bunun nə olduğunu görmək üçün *öz daxilinə* baxır. Həmin ruhi xəstələr üçün olan hospitalda işlədiyi vaxt o, onların xəstəlik tarixçələrinə baxmışdır. Onların hərəkətlərinə və ya başqa bir şeyə nifrət duyduğu zaman o həmin insanla deyil, *özünün* keçirdiyi hisslərlə iş görürdü. O özünün daxilində olanı müalicə etdikcə, *onlar* da onunla təmizlənib müalicə olunurdular".

"Bu mənim xoşuma gəlir" – deyə satış agenti dedi.

"Bir çox insan məsuliyyətin nə demək olduğunun fərqində belə deyil", – davam etdim.

"Onlar başqalarını günahlandırır. İnsanlar böyüdükcə daha yaxşı başa düşməyə başlayırlar ki, dedikləri hər bir sözə və hər hərəkətə görə məsuliyyət daşıyırlar. Bundan ötə daha kamil olduğun zaman anlamağa başlayırsan ki, sən hər bir kəsin dediyi sözə və etdiyi hərəkətə görə məsuliyyət daşıyırsan, sadəcə, ona görə ki, onlar sənin həyat təcrübəndirlər. Əgər sən öz

Telegram:@pdf_kitablar

reallığını yaradırsansa, demək ki, bütün gördüklərin sənin əsərindir, bəzi hisslərini bəyənməsən belə".

Satış agenti başını yellədərək gülümsünürdü.

Mən söhbətimə davam etdim.

"Alıcının və ya satıcının bu hadisədə nə etdiyi mühüm deyil, – dedim. – Mühüm olan *sənin* nə etməyindir. Doktor Hyu Linin etdiyi, sadəcə, bu sözləri təkrarlamaqdır: "Mən səni sevirəm", "Mən təəssüf edirəm", "Xahiş edirəm, məni bağışla" və "Təşəkkür edirəm" deməkdir. Məqsəd paylaşılan enerjini təmizləməkdir".

"Mən də bunu edəcəm" – satış agenti dedi.

"Sən bunu ancaq nə isə əldə etmək üçün etmirsən, – deyə davam etdim. – Sən bunu paylaşılan enerjini təmizləmək üçün edirsən ki, heç kim daha heç zaman onu bir də yaşamasın. Bu təmizlənmədir və sən bunu heç vaxt dayandırmamalısan".

Fasilə verdim.

Satış agenti dediklərimi anlamış kimi görünürdü. Gözləri geniş açılmış, dodağında isə geniş təbəssüm var idi.

"Əgər sən də bunu anlaya bilsən, – deyə sözümə davam etdim, – o zaman təmizlənmək və sağalmaq sırası səndə olacaq. Bu satıcı və alıcı konfliktini *mənim* də nəzərimə çatdırdığın üçün mən də təmizlənməliyəm. Bu artıq mənim həyat təcrübəmin bir parçasıdır. Əgər mən həyat təcrübəmin yaradıcısıyamsa, demək ki, həm də buna görə məsuliyyət daşıyıram".

Telegram:@pdf_kitablar

Mauidə digər evlərə baxmaq üçün satış agenti ilə sürdüyümüz yol boyu danışdıqlarımı daha da mənimsəməyinə çalışdım.

Bir neçə gün sonra satış agentindən elektron məktub aldım. O, doktor Hyu Linin üsulunu tətbiq etməyə davam edir.

Bu üsul bax belə işləyir.

Bu hamısı sevgidir.

Bu davamedicidir.

Və sən tamamilə məsuliyyət daşıyırsan.

Bir gün seminarı Texas ştatı, Uimberli şəhərində Birlik Kilsəsinin sədri Mayndi Hört ilə aparırdım. Seminarın adı "Pulların sirri" adlanırdı. Daha sonra seminarda mən hamıya təmizlənmə metodu Ho'oponoponunu öyrətdim. Seminardan sonra bir centlmen mənə yaxınlaşıb dedi: "Mən təəssüf edirəm" və "Xahiş edirəm, məni bağışla" deməyə çətinlik çəkirəm".

"Niyə?" – soruşdum.

Daha əvvəl heç belə şey eşitməmişdim. Maraqlı idi.

"Məncə bizi sevən Tanrı və ya İlahinin mənim üzrxahlığıma ehtiyacı yoxdur, – dedi. – Düşünmürəm ki, Tanrı məni nəyəsə görə bağışlamalıdır".

Bunun üzərində bir qədər düşünüb cavabı tapdıqdan sonra həmin kişiyə dedim:

"Siz bu ifadələri Tanrı tərəfindən bağışlanmaq üçün demirsiniz. Bu ifadələri özünüzü təmizləmək üçün təkrarlayırsınız. Siz Tanrıya bu sözləri onun *sizi* təmizləməsi üçün deyirsiniz".

Telegram:@pdf_kitablar

Başqa sözlərlə desək, Tanrı artıq sizə sevgisini yağdırır. Bunun ardı heç vaxt kəsilmir. Sıfır halında, sıfır məhdudiyyət olan yerdə bunu ən yaxşı saf sevgi halı kimi təsvir edə bilərik. Bu hal oradadır. Ancaq siz yox. "Mən səni sevirəm, mən təəssüf edirəm, xahiş edirəm məni bağışla, təşəkkür edirəm" deməklə siz *daxilinizdə* olan proqramları təmizləyirsiniz. Həmin proqramlar sizi saf halda – sevgi halına düşməyinizdən təcrid edir.

Yenə də deyirəm, Tanrıya sizin Ho'oponopono etməyinizə ehtiyacı yoxdur; ancaq *sizin* ehtiyacınız vardır.

Yaxınlarda əziz dostlarımdan birindən ürək sızladan elektron məktub aldım. O soruşurdu:

"Sənin kitabını oxumuş, *Sirr* filmini izləmiş, hər gün bloqunu oxuyan və əlindən gələn hər şeyi edən, lakin eyni zamanda müflisləşmiş, qaragünlü və uğursuzluqlara düçar olan birinə nə deyərdin? Problem arxasınca problemim yaranır. Problemlər bitmək bilmir. Buna nə deyərdin?"

Onun ağrısını hiss edə bilirdim. Axı bir vaxtlar mən də evsiz idim. On il mən səfalət çəkdim. "Qəfil" uğurum üçün 20 il lazım oldu. Sovrulan qumun içində ilişib qalmağını olduğunu mən yaxşı bilirəm.

Belə adama məsləhətin nə olar?

Keçmişdə mən çıxış yolları təklif edərdim. Mən Klod Bristolun *İmanın Möcüzəsi* (*The Magic of Believing*) adlı kitabını oxumağı, *Sirr* filmini yeddi dəfə izləməyi məsləhət görərdim. Yaşamaq istədiyin həyatının ssenarisini

Telegram:@pdf_kitablar

yaz, hər gün dərindən düşünmək üçün vaxt ayır özünə, təxribat problemlərinin üzərində işlə və s. tövsiyə edə bilərdim.

Ancaq bu dəyişmək üçün çox səthi yanaşmadır. Mən öyrənmişəm və doktor Hyu Lin də təsdiqləyə bilər ki, bu metod nadir hallarda işə yarayır.

Bəs nə etmək lazımdır?

Mən, siz yaxud başqası bir insana ağrıdan qurtulmaqda necə yardımçı ola bilər?

Ho'oponoponoya əsasən yalnız özünü təmizləməklə. Məndən öncə dünyaya gələn insanlar, mənə yazan insan da daxil hamısı mənimlə eyni proqramı bölüşür. Onlar bunu sanki beyin virusu kimi tutublar. Onları günahlandırmağa gəlməz. Onlar özlərini tələyə düşmüş və ya çətin vəziyyətə düşmüş kimi hiss edirlər. Mən onlara kəndir ata bilərəm, lakin bir çox hallarda onlar ondan istifadə etməyəcək, etsə belə özlərini asmaq üçün edəcək.

Beləliklə, siz nə edirsiniz?

Edə biləcəyim yeganə şey *özümü* təmizləməkdir. Mən özümü təmizlədikcə, onlar da təmizlənir. Biz proqramları təmizlədiyimiz üçün, onlar bütün bəşəriyyətin yaddaşından silinib gedir. Bu artıq bu günlərdə etdiyimdir. Bax budur uzun müddət öncə doktor Hyu Lin ilə telefon danışığımız zamanı mənə nə etdiyini dediyi: "Etdiyim yeganə şey təmizlənmək, təmizlənmək və təmizlənməkdir".

Etdiyim yeganə şey "Mən səni sevirəm", "Mən təəssüf edirəm", "Xahiş edirəm, məni bağışla" və "Təşəkkür

Telegram:@pdf_kitablar

edirəm" deməkdir. İşin qalanı isə Tanrının ixtiyarındadır. Mən düşünmürəm ki, bu rəhmsizdir, əksinə, edəcəyim ən səmimi işdir. Və bunu elə indi, hətta bu sözləri yazarkən belə edirəm.

Sonda, bu hadisənin mənəvi yekununa baxaq:

Mənə yazan insanın hekayəsi artıq sizin də təcrübəniz olduğuna görə, həmçinin təmizlənmək sırası sizdədir. Nəticə etibarilə əgər siz öz gerçəkliyinizi yaradırsınızsa, *bu* hadisəni də ora əlavə etməlisiniz, çünki o artıq sizin gerçəkliyinizin bir parçasıdır. Bunu müalicə etmək üçün sizə "Mən səni sevirəm" ifadələrini təkrarlamağı məsləhət görürəm.

Siz özünüzü davamlı təmizlədiyinizə görə mənə məktub yazan həmin adam və bu proqramı bölüşən hər kəs özünü daha yaxşı hiss edəcəkdir.

Telegram:@pdf_kitablar

Seçim – məhdudiyyət deməkdir

"Bizi geri çəkən fikirlər və xatirələri müalicə etməsi üçün niyyətlərimizdən agah olan Tanrıya müraciət edə bilərik".

Morrna Simona

2006-cı il oktyabr ayında doktor Hyu Lin mənimlə bir neçə gün keçirtmək üçün Ostinə, Texasa uçdu. Hava limanında onu qarşılamağa getmişdim. Elə oradaca həyat, Tanrı, proqramlar, təmizlənmə və başqa şeylər haqqında söhbət etməyə başladıq. Son günlərdə nə ilə məşğul olduğumu soruşdu. Mən ona necə həyəcanlı olduğumu söylədim.

"Belə bir film var və orada aktyorlardan biri deyir: "Bəzi insanlar yuxudan oyanır və daim məmnunluq halı ilə yaşayırlar". Mən də bu hissə çox yaxınam, – dedim. – Həyatımda möcüzələr baş verir və özümü gümrah hiss edirəm".

Telegram:@pdf_kitablar

"Davam et" – deyə israr etdi.

Ona məftun olduğum yeni avtomobilim haqqında danışdım. Avtomobilim 2005-ci il buraxılışı Penoz Esperante GTLM dəbdəbəli ekzotik sport avtomobili seriyasındandır. Onlar Penoz ailəsi tərəfindən hazırlanır. Hər biri əl ilə yığılır, hər birinə istehsalçının nişanı vurulur və hər bir avtomobilə ad verilir. Mənim avtomobilimin adi Fransindir. Mən bilirdim ki, doktor Hyu Lin avtomobilimə göstərdiyim sevgini və ona canlı insan kimi davranmağımı qiymətləndirəcək. Çünki onun üçün hər bir şey canlıdır.

Sirr filmində iştirakımın nəticəsi olaraq ona *Larri Kinqin* canlı yayımlanan teleşousunda iştirakım haqqında danışdım. O, Larri Kinqin necə adam olduğunu bilmək istəyirdi. Ona Kinqin birbaşa, mehriban və səriştəli insan olduğunu söylədim. Onu bəyəndim.

Söhbətimə davam edərək doktor Hyu Linə *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* və *Həyatın gözümüzdən qaçan təlimatları üzrə göstərici (Life's Missing Instruction Manual)* kitablarımın uğuru haqqında danışdım. Bir neçə dəqiqədən sonra o, mənim enerji ilə dolu olduğumu görə bilirdi.

"Necə düşünürsən, ilk Ho'oponopono təlimində iştirakından bu yana səndə nə dəyişib?"

Bir anlıq düşündüm və cavab verdim: "Hər şeyi nəzarət etməyi dayandırmışam. Hər şeyi öz axarına buraxmışam. Etdiyim yalnız təmizlənmək, silmək və sıfır halına çatmaq niyyətidir".

Telegram:@pdf_kitablar

Etdiklərimin mənim üçün doğru olduğunu qəbul etdiyini göstərmək üçün o, əlini çiynimə qoydu və gülümsündü.

Avtomobilimə doğru yeriməyə başladıq və bir neçə fut getdikdən sonra o dayandı və gözünü mənə zillədi.

"Mətin addımlarla yeriyirsən" demək olar ki, lərzə ilə yeriyirsən, – dedi. – Enerjili yeriyirsən".

"Sizi görməyimə şadam" – dedim.

Biz nahara yollandıq və mən ona P.T.Barnumun *"Hər an bir müştəri çıxa bilər" (There's a Customer Born Every Minute)* adlı kitabımın elə də yaxşı satılmadığımdan məyus olduğumu söylədim.

"Cozef, sən onu sevməlisən".

"Kitabımın satılmağını istəyirdim, ona görə sevginin bura nə aidiyyəti olduğunu anlaya bilmirdim".

"Cozef, əgər sənin üç övladın olarsa və onlardan biri məktəb dərslərində nisbətən zəif olarsa, sən ondan məyus olduğunu deyəcəksən?"

"Yox" – deyə cavab verdim və birdən elə bil gözüm açıldı. Kitab mənim övladım idi və mən onun digər uşaqlar kimi yaxşı olmadığını söyləyirəm. Bunu o qədər aydın hiss etdim ki, az qala restoranda ağlayacaqdım.

"Sən bunu anladın, Cozef, – doktor Hyu Lin dedi. – Sən bütün övladlarını sevməlisən".

"Övladımı" həyat məktəbində geri qaldığı üçün yadlaşdırdığıma görə özümü son dərəcə pis hiss etməyə başladım. Səmimi qəlbdən məyus oldum. Ürəyimdə kitabıma qarşı hissləri unutmayaraq, ağlımda Tanrıya

Telegram:@pdf_kitablar

"Mən səni sevirəm", "Mən təəssüf edirəm", "Xahiş edirəm, məni bağışla" və "Təşəkkür edirəm" sözlərini deməyə başladım. Evə gəldikdən sonra kitabımı görüb əlimə aldım. Onu ürəyimə tutaraq qucaqladım, əzizlədim, onu mövcudluğuna görə belə qiymətləndirmədiyim üçün üzrxahlıq etdim.

Sonra doktor Hyu Lini Uimberli, Texasdakı evimə geri apardıqda o, daxilimdə bir pəri gördüyünü söylədi.

"Nə?"

"Pəri" – deyə o təkrarladı.

Mən onun mənim görə bilmədiklərimi görmə qabiliyyətinə alışmışdım. O bunu fövqəltəbii bacarıq deyil, yalnız gizli olanın hər an açılması adlandırırdı.

"Pərinin iri gözləri və yekə qulaqları var. O, elə daxilində qalmaq və insan arasına çıxmamaq istəyir".

"Bu mənim evdə qalıb, kompüter arxasında əyləşib iş görən və insanlarla ünsiyyətdə olmaq istəməyən hissəmdir".

"Lakin sənin diqqət mərkəzində olmağı sevən tərəfin də var".

"Üçdə iki hissəm *Larri Kinq* və *Opranın* verilişinə çıxıb diqqət mərkəzində olmaq istəyir" boynuma alıram. Ancaq digər hissəm isə evdə tək qalmaq istəyir".

"Daxilindəki pəri sənin sağlam düşüncədə qalmağını təmin edəcək" – deyə doktor Hyu Lin izah etdi. – Ulduz olmaqdan başqa heç nə istəməyənlər isə dəli olacaqlar. Hər şeydən təcrid olub mağarada yaşamaq istəyənlər

Telegram:@pdf_kitablar

isə öz ağıl istedadlarını torpağa qazmış olurlar. Sən isə balans saxlayırsan".

Bir az sonra həmin gün əzizimiz Nerissaya daxilimdəki pəri haqqında danışdım.

"Bəs əgər səhnəyə sənin bu hissən çıxmaq istəsə, onda necə?" – deyə o soruşdu.

"Bilmirəm".

Bir az götür-qoy edib dedi: "Məncə, onun adı Spraytdır".

"Sprayt?"

"Hə, Sprayt. Uyğun gəlir".

Güldüm və razılaşmalı oldum. Növbəti gün, doktor Hyu Linə Nerissanın mənim ektravert hissəmi Sprayt adlandırdığını söyləyəndə o, bərkdən güldü və bu adı bəyəndi.

"Sprayt işığı sevir" – o, ibarə ilə dedi.

Evimə gələndən bir gün sonra doktor Hyu Lini görmək üçün ora yollandım. Doktor Hyu Lin içəridə masa arxasında sanki onun hər sözünü havada tutan iki ortayaşlı Meksikan qadın ilə əyləşmişdi. O, mənə yaxın gəlməyi işarə etdi. Mən kofe hazırlayıb onun yanındakı kresloda əyləşmək istəyirdim. O məni dayandırdı və ondan bir kreslo o tərəfə, lakin həmin iki xanım ilə üzbəüz əyləşməyimi istədi.

"Bu xanımlara nə işlə məşğul olduğunu söylə" – dedi.

"Keçmişdə özümün və ya digər insanların problemlərini həll etməyə çalışırdım. Bu gün isə onları

Telegram:@pdf_kitablar

başlı-başına buraxmışam, ancaq problemlərə səbəb olan xatirələri təmizləməklə məşğulam. Mən təmizləndikcə problemlər həll olunur. Onlar həll olunduqda isə mən özümü yaxşı hiss edirəm".

"Cozef, bir misal gətirə bilərsənmi?"

"Mənim bacım məni kədərləndirir, – deyə etiraf etdim. – O, sosial təminat tərəfindən verilən müavinət ilə dolanır, evini oğru basqın edib, şəxsiyyət vəsiqəsi oğurlanıb və daha nələr. O, xoşbəxt deyil və bu məni məyus edir. Mən ona kömək etmək üçün pul, kitablar, film diskləri və hətta filmlərə baxmaq üçün DVD pleyer alıb göndərməyə cəhd etmişəm. Lakin o, dəyişmək üçün heç bir cəhd göstərmir. Ancaq indi mən onu dəyişməyə cəhd etmirəm".

"Bəs nə edirsiniz" – deyə xanımlardan biri soruşdu.

"Mən *öz* üzərimdə işləyirəm, – dedim. – İndi başa düşürəm ki, onun yaşadığı həyat onun hərəkətlərinin nəticəsi deyil. Bu bir canlanan proqram və xatirədir ki, bacım onun toruna düşüb. Bu virus tutmağa bənzəyir. Bu onun günahı deyil. Mən onu anlayıram, onun ağrısını hiss edirəm və bu o deməkdir ki, biz eyni proqramı paylaşırıq. Mən təmizləmə aparmalıyam. Mən təmizləndikcə, proqram bacımı da tərk edəcək".

"Təmizlənmək üçün nə edirsiniz?"

"Etdiyim yeganə şey "Mən səni sevirəm", "Mən təəssüf edirəm", "Xahiş edirəm, məni bağışla" və "Təşəkkür edirəm" sözlərini dəfələrlə təkrar etməkdir".

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin izah etdi ki, sadə ifadə olan "Mən səni sevirəm" hər bir şeyi dəyişə biləcək 3 elementdən ibarətdir. Bu elementlər minnətdarlıq, ehtiram və köküdən dəyişmədir. Mən nə baş verdiyini düşündüklərimi izah etməyə davam etdim.

"İfadələr kainata sirli qıfılı açan sehrli sözlər kimidir. Dilimdən şeir kimi süzülən bu sözləri təkrarladıqca məni təmizləməsi və bütün proqramları silməsi üçün özümü Tanrıya həvalə edirəm".

Doktor Hyu Lin mənim Ho'oponopono təmizlənmə üsulunu necə izah etdiyimi bəyəndiyini söylədi.

"Kimsə virus tutub demək düzgündür, – dedi. – Bu dünyada mövcud olan proqramdır və biz onu tuturuq. Əgər kimdəsə bu proqram var və sənin də nəzərinə çarpırsa, artıq o proqram səndə də olacaq. Məqsəd üzərinizə 100 faiz məsuliyyət götürməkdir. Özünüzü təmizlədiyiniz zaman, hamının üzərində olan proqramı təmizləmiş olursunuz. – O, dayandı və əlavə sözünə əlavə etdi: – Lakin müxtəlif cür proqramlar var. Onlar sıfırın üzərindəki ot-alaf kimidirlər. Sıfır halına çatmaq üçün təsəvvür etdiyinizdən də daha çox təmizlənməliyik".

Xanımlar hər şeyi anlayırlarmış kimi görünürdülər. Bu məni təəccübləndirdi. Biz fövqəladə konseptlərdən danışırdıq və görünür, qadınlar söhbətin nədən getdiyini anlayırdılar. Anlaya bilmirdim, ancaq təxmin edə bilirdim ki, yəqin qadınlar qulaqlarını doktor Hyu Linin danışdıqlarına şəkləyərək enerjisinə köklənmişdilər

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin ilə gəzməyə çıxdıq. Tozlu-çınqıllı yol ilə səhərin soyuğunda yarım mil yol getdik. Yolda yürüyərkən yanımızdan maral ötdü. Bir yerdə isə qarşımıza möhkəm hürən bir dəstə it çıxdı, lakin biz söhbətləşərək yolumuza davam etdik. Birdən doktor Hyu Lin itlərə xeyir-dua verirmiş kimi əlini yellədi və dedi: "Biz sizi sevirik".

İtlər hürməyi kəsdilər.

"Hər birimiz sevilmək istəyirik, – o dedi. – Sən, mən, hətta itlər də".

Digər itlərdən arxada duran balaca bir it sakitcə hürdü. Ağlıma fikirlər gəlirdi ki, bəlkə o da bizə "Hə", yaxud "Təşəkkür edirəm" deyirdi. Bəlkə də, "Mən də sizi sevirəm" – deyirdi.

Söhbətlərimiz hər zaman həvəsləndirici olurdu. Bir dəfə doktor Hyu Lin həyatda yeganə seçimimiz təmizlənmək və ya təmizlənməməkdi deyərək fikrimi qarışdırdı.

"Sən xatirə, yaxud vəhyə əsaslanaraq hərəkət edirsən, – deyə o, izah etdi. – Başqa heç nə".

"Hər zaman insanlara vəhyə əsaslanaraq hərəkət edib və etməmək arasında seçim edə biləcəklərini deyirəm. Bu iradə azadlığıdır. Tanrı sizə ismarış göndərir, siz bu mesaja əsaslanaraq hərəkət edirsiniz, yaxud hərəkət etmirsiniz. Əgər hərəkət edirsinizsə, hər şey yaxşı olacaq. Hərəkət etməsəniz, problemləriniz ola bilər" – deyə cavab verdim.

Telegram:@pdf_kitablar

"Sənin seçimin təmizlənmək, yaxud təmizlənməməkdir, – dedi. – Əgər sən təmizsənsə vəhy gələndə sən, sadəcə, hərəkət edirsən. Sən bunun haqqında düşünmürsən. Əgər düşünməyə başlayırsansa, deməli, artıq vəhyi nə ilə isə müqayisə edirsən və müqayisə etdiyin xatirələrdir. Xatirələri təmizlə ki, başqa seçimin olmasın. Əlində yalnız vəhy olacaq və düşünmədən ona istinadən hərəkət edəcəksən. Bu qədər".

Əcəbdir! Bu fikir məni lap sarsıtdı. Seçimin iradə azadlığı olması barəsində yazıb danışdığım üçün pis oldum, çünki indi öyrənirəm ki, seçimin azad olmağı bizim hələ də xatirələrin içində ilişib qalmağımız deməkdir. Sıfır halında olduğunuz zaman və sıfır məhdudiyyət olduğu halda siz etməli olduğunuzdan savayı heç nə etmirsiniz. Başqa heç nə.

"Bu hamımızın böyük bir simfoniyanın içində olmağımız kimidir, – deyə doktor Hyu Lin izah etdi. – Hər birimizin ifa etmək üçün öz musiqi aləti vardır. Mənim də bir musiqi alətim var. Sənin oxucularının da öz musiqi aləti vardır. Heç birininki eyni deyil. Hər kəsin konsertdən zövq alması üçün hamı öz başqasının deyil, öz payına düşən hissəni ifa etməlidir. Öz musiqi alətimizə sahib çıxmadığımızda, yaxud başqasının musiqi alətinin daha yaxşı olduğunu düşündüyümüz zaman bəlaya düşürük. Bax budur xatirə".

Anlamağa başladım ki, konsert üçün səhnə işçiləri, havadarlar və təmizləmə personalı lazımdır. Hərənin öz rolu var.

Telegram:@pdf_kitablar

Mən həmçinin əldə etdikləri uğurlarının üsulundan xəbərsiz olan tanıdığım müxtəlif insanlara təsir göstərmişəm. *Xaç atası* filmindən və Las Veqas teleserialından tanıdığınız məşhur aktyor Ceyms Kaan ilə bir neçə dəfə rastlaşmışam. Onun məşhur olmağı mənə, yaxud sizə müəmmalı olduğu qədər özünə də maraqlı gəlir. O, möhtəşəm hətta əfsanəvi aktyordur. Lakin etdiyi yeganə şey özü kimi olmaqdır. O, kainatın ssenarisində öz rolunu ifa edir.

Eyni şeyi mənə də şamil etmək olar. Mənimlə tanış olan bəzi insanlar özlərini elə aparırlar elə bil mən bir növ quruyam. Məni *Sirr* filmində görənlər və ya kitablarımı, xüsusən də *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* kitabımı oxuyanlar elə düşünür ki, mən Tanrı ilə birbaşa əlaqə qurmuşam. Mən, sadəcə, həyat konsertində öz musiqi alətimdə ifa edirəm.

Siz öz rolunuzu və mən də öz rolumu oynadığımız zaman dünya işləyir. Ancaq siz mən olmağa çalışdıqda, yaxud mən siz olmağa çalışdığımda bax o zaman problemlər peyda olur.

"Bütün bu rolları kim müəyyən edir?" – deyə doktor Hyu Lindən soruşdum.

"Tanrı, – dedi. – Sıfır".

"Rollar nə zamandan bəri müəyyən edilib?"

"Sən və mən bu dünyaya hətta amöb kimi belə gəlməmişdən uzun zaman öncə".

"Bu o heç seçim azadlığımızın olmamağı deməkdirmi? Biz ancaq bizə verilən rolu oynayırıq?"

Telegram:@pdf_kitablar

"Sənin tam seçim azadlığın var" – o dedi. "Nəfəs aldığın kimi də yaradırsan, ancaq sıfır halından yaşamağa başlamaq və orada olmaq üçün bütün xatirələri buraxmalısan".

Etiraf etməliyəm ki, bütün dediklərini anlamadım. Lakin anladığım o oldu ki, işim öz alətimdə ifa etməli olduğumdur. Əgər mən alətimdə ifa etsəm, o zaman həyat mozaikasında öz yerini tapan bir parça olacağam. Yox, əgər mən özümü bu mozaikada başqa yerə salmaq istəsəm, mən uyğun gəlməyəcəm və beləliklə bütün şəkil pozulacaq.

"Sənin şüurun bütün bunları dərk etməyə cəhd edəcək, – deyə doktor Hyu Lin aydınlıq gətirdi. – Lakin sənin şüurun yalnız 15 bit informasiyadan xəbərdardır, halbuki bir saniyə içərisində beynimizə 15 milyon bit informasiya axın edir. Sənin dərrakənin əslində nə baş verdiyindən o qədər də xəbəri yoxdur".

Bu elə də təsəlliverici deyildi.

Ən azından mənim dərrakəm üçün.

Daha əvvəldə qeyd etdiyim kimi mən bir günlük "Pulların sirri" adlı seminar keçirtmişəm. Hamıya dedim ki, təmiz olsanız pulunuz da olacaq. Təslim olduqları halda təmiz olmayacaqlar. Dediklərim haqqında doktor Hyu Linə danışdım və o, mənimlə razılaşdı.

"Xatirələr pulu bizdən uzaqlaşdıra bilər, – dedi. – Pul barəsində təmizlənmisinizsə, onlar sizdə olacaq. Kainat onu sizə qəbul etdiyiniz zaman bəxş edir. Xatirələr

Telegram:@pdf_kitablar

canlanır və pulu sizdən uzaq tutur, yaxud sizin pulu görməyinizə mane olur".

"Necə təmizlənirsiniz?"

"Davamlı olaraq "Mən səni sevirəm" söylə".

"Bunu pullara nəzərən deyirik?"

"Sən pulu sevə bilərsən, ancaq daha yaxşı olar ki, bu sözləri Tanrıya ünvanlayasan. Sən sıfır halında olduğun zaman orada sıfır məhdudiyyət olur, hətta əlinə pul belə gələ bilər. Ancaq xatirələrin içində batdığın zaman pulun axınının qarşısını alacaqsan. Pulların ətrafında çox xatirə fırlanır. Sən onları təmizlədikcə, onlar hamını təmizləyir".

Qastronoma girdik və özümüzə kofe sifariş etdik. Biz ora gəldiyimiz zaman məkan sakitçilik idi, lakin yavaş-yavaş ora insan axını çoxaldı və məkan daha basırıq və səs-küylü oldu. Məkandakı enerji artdı.

"Sən buna fikir verdin?" – deyə o soruşdu.

"Məkan canlandı. İnsanlar xoşbəxt görünür" dedim mən.

"Biz bura daxil olaraq özümüzlə təmiz cismimizi gətirdik və məkan da bunu hiss edir" – dedi.

O mənə Avropada restoranları ziyarəti barəsində danışdı. Getdiyi yerlərin işləri zəif gedirdi, lakin onun həmin yerə ziyarətindən sonra işləri çoxalırdı. O, eyni şeyin baş verib vermədiyini yoxlamaq üçün bunu bir neçə restoran ilə yoxladı. Eyni şey baş verirdi. Sonra o, restoran sahibi ilə görüşüb dedi: "Əgər mənim buranı ziyarət etməyim ilə sənin işlərin daha yaxşı getsə mənə pulsuz yemək verəcəksən?"

Telegram:@pdf_kitablar

Restoran sahibi razılaşdı. Beləliklə də bir çox hallarda doktor Hyu Lin restoranda yalnız gəlməyinə görə pulsuz yemək yeyirdi.

Diqqətimi onun pulu rahat xərcləməsi cəlb etdi. Biz balaca bir mağazaya daxil olduq. O, dostları üçün bir neçə naxışlı stəkan aldı. Sonra o, 20 dollarlıq əsginazı piştaxtanın üzərinə qoyub dedi: "Və bu da sizin üçündür!" Kassir təbii ki, təəccübləndi. "Bu yalnız puldur" – deyə o, əlavə etdi.

Həmin gün restoranda mən qadın ofisianta böyük məbləğdə bəxşiş verdim. Ofisiantın təəccübdən ağzı açıq qaldı. "Mən bunu qəbul edə bilmərəm" – dedi.

"Əlbəttə, edə bilərsən" – deyə mən israr etdim.

Sonra ağlıma bir məhsul hazırlamaq haqqında ideya gəldi və bilirdim ki, bu ideya mənə böyük miqdarda pul qazandıracaq. Doktor Hyu Lin vurğuladı: "Kainat səni əliaçıqlığına görə mükafatlandırdı. Sən verdin, o da sənə geri qaytarır. Bu da sənə ilham verdi. Sən bəxş etməsəydin o da səni mükafatlandırmayacaqdı".

Ah, budur bax pulun əsl sirri.

"Biz amerikanlar pullarımızın üzərində olan "Tanrıya təvəkkül edirik" yazısını unuduruq, – doktor Hyu Lin dedi. – Biz onu çap edirik, ancaq çap olunana da inanmırıq".

Bir dəfə doktor Hyu Lin məndən terapevt və dietoloq ili birlikdə əsasını qoyduğum qida məhsulları şirkətim

Telegram:@pdf_kitablar

haqqında soruşdu. Biz şirkəti hazırladığımız Kardio Sirr (Ürək Sirri) adlandırdığımız xolesterinin təbii yolla azaldılması formulunu satmaq üçün qurduq (www.Cardio-Secret.com). Doktor Hyu Lin mənə məhsulun adı və eləcə də şirkətimizin adı barəsində məsləhətlər verdi. Ona bizim nə qədər uzağa gedəcəyimiz maraqlı idi.

"Layihəni hələlik dayandırmışıq, – dedim. – Qida məhsulları və Dərman Preparatlarına nəzarət İdarəsindən müvəkkilini saytımızı və qablaşdırmamızı nəzərdən keçirməsi üçün işə götürmüşəm və onun rəyini gözləyirik. Lakin bu məhsul üzərində çalışmalarımın nəticəsi olaraq ağlıma daha da təsir bağışlayan məhsulun istehsalı barəsində fikir gəlib və adını Fit-A-Rita qoymaq istəyirəm".

İzah edərək davam etdim ki, Fit-A-Rita təbii marqarita qarışığıdır. (www.fitarita.com) Bu məhsul haqqında fikir dostlarımla içki içərkən ağlıma gəldi. O zaman daha bir bodibildinq fitnes yarışmasında iştirak edirdim və marqarita içmək mənim üçün xüsusi hal idi. İçdiyim qədəhlərin birində dedim: "Bizə Kulturist Marqaritası lazımdır". Söz ağzımdan çıxan kimi bildim ki, bu yaxşı fikir idi.

"Afərin, Cozef" – doktor Hyu Lin dedi. – Sən işlərinin yaxşı getməsi üçün bir məhsulla kifayətlənmədin və Tanrı sənə pul qazanmaq üçün başqa ideya da verdi. Bir çox insan bir ideyaya ilişib qalaraq ancaq onun gözləntilərini qarşılamağını istəyirlər və nəticədə əldə etmək istədikləri var-dövlətin qarşısını kəsirlər. Afərin, Cozef. Afərin!"

Telegram:@pdf_kitablar

Doğrudur, o, düz deyir. Tanrının mənə göndərdiyi ideyalar üçün açıq olduğum müddətcə onlar mənə sarı axmağa davam edəcək. Fit-A-Rita məhsulundan başqa ağlıma "təmizləyici altlıqlar" haqqında fikir də gəldi. "Yemək yeməmişdən öncə qidanızı bu altlığın üzərinə qoyub təmizləyirsiniz. (www.clearingmats.com) Lakin mən bununla da kifayətlənmədim. Doktor Hyu Linin də ağlına bir fikir gəldi.

"Heç vaxt rastıma insanların yalnız həmin sayta baxmaqları ilə təmizləndikləri sayt çıxmayıb, – dedi. – Gəl, kitabımız üçün olan saytı belə edək. İnsanlar sayta daxil olduqda bizim ora yerləşdirdiyimiz hər şeydən təmizlənəcəklər".

Biz belə də etdik. Sayta bu keçid vasitəsilə daxil ola bilərsiniz: www.zerolimits.info

İdeyalarınızın və bütün ehtiyaclarınızı unudub sizə axışıb gəlməyə icazə verdiyiniz ideyalar sayəsində qazana biləcəyiniz pulların sayının sonu yoxdur. Əsas məsələ həmişəki kimi davamlı təmizlənməkdir.

"Terapevtlər müştərilərini gördüyü zaman nə etməlidir?" – insanları müalicə etmək üçün xüsusi üsulları öyrənə bilmək məqsədilə soruşdum.

"Onları ancaq sev" – deyə doktor Hyu Lin cavablandırdı.

"Bəs əgər yanıma kimsə haçansa travma aldığına görə gəlir və bu onlara təsir etməyəcək?" – doktor Hyu Lini divara sıxışdırıb istifadə edə biləcəyim üsullardan birini dartıb çıxarmaq məqsədilə soruşdum.

Telegram:@pdf_kitablar

"Hamı sevilmək istəyir, – dedi. – Sən də bunu istəmirsənmi? İnsanı sevdikdən sonra nə söyləyəcəyin, yaxud nə edəcəyin önəmli deyil".

"Mən Yunq təliminin ardıcılı, Freydin ardıcılı, Reyxin ardıcılı və ya başqa bir kimsə ola bilərəm?"

"Fərq etməz" – deyə o vurğuladı. – Əsas olan sənin həmin insanları bir hissən olduğu üçün sevməyindir. Çünki sənin onları sevməyin həyatlarında işə düşən proqramı silib təmizləməyə kömək edəcək".

Bu cavabı gözləməsəm də, mənanı başa düşdüm.

"Bəs əgər kimsə həqiqətən də dəlidir?"

"Yanıma şizofreniya diaqnozu qoyulan bir qadın gəlmişdi. Ondan mənə öz hekayəsini danışmağını istədim. Sən başa düşməlisən ki, o qadının və ya başqa birinin mənə danışdığı real mahiyyət daşımır. Onların hekayələri dərrakələrinin hadisələrə olan interpretasiyalarıdır. Əslində baş verən isə onların dərrakələri xaricindədir. Hekayəni dinləmək isə başlanğıc nöqtədir".

"Qadın nə danışdı?"

"O mənə öz hekayəsini danışdı və mən dinlədim. Mən də öz növbəmdə təmizlənməli olan təmizlənəcəyinə inanaraq beynimdə Tanrıya "Mən səni sevirəm" sözlərini təkrar edirdim. Söhbət arası o, ikili adlardan olan tam adını dedi".

"Vitale-Oden və bu tip daha uzun ad kimi?"

"Tamamilə doğrudur. Bilirdim ki, bu problemin bir hissəsi elə bundadır. Adını ikiyə ayırmaq ikili şəxsiyyətə gətirib çıxara bilir. O, gərək anadan olanda ona verilən adı götürəydi".

Telegram:@pdf_kitablar

"Ondan qanuna uyğun olaraq adını dəyişməsini istədinizmi?"

"Belə irəli getməsinə ehtiyac yoxdu, – izah etdi. – Öz-özünə onun bir adı olduğunu təkrarən deyərək o, yüngülləşdi və yenidən özünü bütöv hiss etməyə başladı".

"Bəs qadının halının yaxşılaşması adının dəyişdirilməsi ilə bağlıdır, yoxsa sizin "Mən səni sevirəm" deməyiniz ilə?"

"Kim bilir?"

"Amma mən bilmək istəyirəm, – dedim. – www.miraclescoaching.com saytında möcüzələr əldə etmək üzrə təlim proqramına başladım. Repetitorlarımın insanlara həqiqətən də kömək edə bilməsi üçün doğru şeylər deyib düzgün hərəkətlər etdiklərindən əmin olmalıyam".

O, terapevtlərin çoxunun insanlara kömək etmək və ya onları xilas etmək üçün burada olduqlarını düşündüklərini izah etdi. Əslində isə onların işi xəstələrində gördükləri proqramı özlərində təmizləməkdən ibarətdir. Həmin xatirələr terapevtin özündə silinərsə, demək xəstənin də beynindən silinəcək.

"Sənin, yaxud repetitorlarının qarşılarında duran insanı sevdikdən sonra nə deyib-nə etdiyi vacib deyil" – deyə o, bir daha izah etdi. "Yadda saxla, qarşında duran insan sənin aynandır. Onların həyat təcrübəsi sənin-lə paylaşılır. Paylaşılan proqramı təmizlə və hər ikiniz yaxşı olacaqsınız".

"Amma necə?"

Telegram:@pdf_kitablar

"Mən səni sevirəm" – dedim.

Artıq burada mövzunun nə olduğunu anlamağa başladım.

Uşaq kitabları və sonra komik kitablar oxumaq üçün kifayət qədər yaşım olduğundan bəri dünyanın necə qurulduğunu çözməyə çalışıram. "Supermen" və "Fleş" komik kitablarını anlamaq asan idi. Bu gün isə mən elm, din, psixologiya və fəlsəfə, eləcə də mənim öz əqli düşüncələrim ilə üzləşirəm.

Hər şeyi anladığımı düşündüyüm zaman dünyaya baxışımı darmadağın edən bir kitab meydana çıxırdı. Bu dəfə də başımı ağrıdan Balsekarın *Şüur Danışır (Counsciousness Speaks)* adlı kitabını oxuyurdum.

Kitabı oxuyaraq çaşqınlıq hissi keçirən bir adam kimi kitabın göndərdiyi ismarışı sözlər şəklində xülasə etsəm, deyərdim ki, etdiyimiz heç nəyi könüllü şəkildə etmirik. Bütün hər şey bizsiz planlaşdırılıb. Biz elə düşünürük ki, biz ağlı başında olan aktyorlarıq. Ancaq səhv düşünürük. Danışan bizim eqomuzdur. Müəyyən mənada biz Tanrının kuklalarıyıq və içimizdəki enerji kəndirlərimizi dartır.

İndi isə bunu bir təsəvvürünüzə gətirin:

Mən *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)*, əldə etmək istədiyiniz, yaxud olmaq istədiyiniz adam olmaq üçün beşpilləli proses haqqında kitabı yazan adamam. Mən və başqaları bu üsuldan var-dövlətdən başlayaraq avtomobillər, həyat yoldaşı, sağlamlıq, iş və daha nələr cəlb etmək üçün istifadə etmişik. Məsələ öz niyyətinizi

Telegram:@pdf_kitablar

bəyan etmək və sonra onu aşkara çıxartmaq üçün qarşınıza çıxan, yaxud peyda olan şeylər üzərində hərəkət etməkdir. Bir sözlə, siz gəlincik ustası, dünya isə sizin gəlinciyinizdir.

Beləliklə, bu iki tamamilə bir-birinə zidd olan fəlsəfi fikri havalanmadan ağlımda necə sığışdıra bilim?

Düşünürəm ki, bu belə işə yarayır:

Birincisi, biz imanın hökm sürdüyü dünyada yaşayırıq. Nəyə inanacaqsan, o inanc işə yarayacaq. Bu inam hissi hər bir şəraitdə gün ərzində sizi müşayiət edəcək. Belə yolla qazandığınız təcrübənizi qavrayışa formalaşdıracaq ki, bu da sizə vacibdir. Qarşınıza dünya görüşünüzə, yaxud inanc sisteminiz ilə uzlaşmayan bir şey çıxarsa, onu təkmilləşdirib sizə uymağa vadar etməlisiniz. Əks halda Valium (Diazepam[1]) qəbul etməli olacaqsınız.

İkincisi, düşünməyə bilmirəm və güman edirəm ki, hər iki fəlsəfi fikir doğrudur: biz həm gəlincik, həm də gəlincik ustasıyıq. Ancaq bu yalnız biz öz yolumuzu cızıb getdiyimizdə baş verir. Bu beynimizdir ki, bizi həddindən artıq içməyə, həddindən artıq yeməyə, dəcəllik etməyə, oğurluq etməyə, yalan danışmağa hətta həyatımızın çox hissəsini dünyanın necə qurulduğu haqqında düşünməyə vadar edir. Beynimiz hadisələrin təbii axını ilə gedir. Beyinlərimiz bilirlər ki, məhkum olunublar və bu düşüncə ilə razılaşa bilmirlər. Onlar bizə sağ qalmağa kömək edən özünü yaxşı hiss etmək üçün olan

[1] Dərman adıdır

Telegram:@pdf_kitablar

vərdişlər yaradırlar. Əslində (bu nə olursa olsun) sənin zehnin həmin anın dadını çıxarmağına maneə olur.

Belə olduğu halda, *"Cəzbetmə faktoru"* (*The Attractor Factor*) kitabında üçüncü addım kimi göstərdiyim haqqında danışdığım bütün təmizlənmə üsulları qarşımıza çıxacaq bütün maneələri Tanrının planından kənar etməyə kömək etmək üçündür.

Məsələn, əgər siz Emosional Azadolma Üsulu (problemləri döyəcləyərək həyat yolunuzdan uzaqlaşdırmaq) kimi bir üsuldan istifadə edirsinizsə sizi çətinliyə salan məsələləri aradan qaldırırsınız.

Bəs sonra nə baş verir?

Sonra sən yaxşı işlər görəcəksən.

Bəs onsuz da heç yaxşı işlər görmək fikrin yoxdurmu?

Bəs bilmirdinizmi ki, hər şey problemin yaranmağından başlayır?

Başqa sözlə, Tanrı tərəfindən sizə hərəkət etmək üçün təkan verilir, ancaq sizin problemi üstələmək üçün qorxunuz sizə maneədir. Maneəni aradan qaldırın, ondan sonra Tanrı ilə yenə də bir vəhdət təşkil edəcəksiniz ki, bu da sizin yenidən gəlincik və gəlincik düzəldən olmağınız anlamına gəlir.

Beləliklə, ən azından mənə bu gün vacib olan şeyləri yekunlaşdırmaq istərdim:

Siz artıq bu dünyaya daxilinizdə bir vergi ilə gəlirsiniz. Siz bunu bu dəqiqə bilə və ya bilməyə bilərsiniz. Siz bunu hətta indinin özündə belə bilməyə bilərsiniz. Hansısa an siz onu daxilinizdə hiss edəcəksiniz. İndi

Telegram:@pdf_kitablar

sizin zehniniz onu qiymətləndirməyə başlayacaq. Əgər bu vergini pis kimi qəbul etsəniz onu idarə etmək üçün müalicəyə, müxtəlif üsullara, dərmanlara və pis vərdişlərə əl atacaqsız, onu gizlətməyə, yox etməyə, ondan azad olmağa, nəhayət, onu qəbul etməyə çalışacaqsınız. Verginizdən istifadə etmək üçün qarşınızı kəsən maneəni aradan qaldırsanız ondan istifadə edə biləcəksiniz. Qısacası, siz Tanrının gəlinciyi, öz həyatınızın isə gəlincik düzəldəni olacaqsınız.

Sizin seçiminiz axın ilə hərəkət edib və ya etməməkdən ibarətdir.

Budur bax iradə sərbəstliyi. Bəziləri isə buna "sərbəst deyil" deyirlər. Çünki sizin əsl qərarınız impulsa cavab vermək və ya verməməkdən ibarətdir.

Hətta *"Hər an bir müştəri çıxa bilər" (There's a Customer Born Every Minute)* adlı kitabımda haqqında yazdığım məşhur şoumen və marketoloq P.T.Barnum belə bunu bilirdi. O, hərəkət etdi. Genişmiqyaslı işlər görürdü. Ancaq o, hər zaman daha yüksək vəzifəli kiminsə əmrinə tabe olurdu. Onun qəbirüstü daşında "Mənim istəyim deyil, sənin istəyin yerinə yetsin deyə" sözləri həkk olunub.

O, beyninin müdaxiləsi olmadan ideyalarını həyata keçirirdi və nəticələri öz axarına buraxırdı və inanırdı ki, bütün bunlar kainatın böyük bir şəklinin bir hissəsidir. O, bir iş görərkən işləri öz axarına buraxa bilirdi.

Bu da *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* kitabımda beşinci addımdır.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu axşam dünyanın necə olduğunu başa düşdüm.

Sabah haqqında elə də əmin deyiləm.

Yenidən komik kitablar oxumaq üçün həsəd aparıram.

"Hər kəsin vergisi var" – doktor Hyu Lin mənə gəzintilərimizin birində dedi.

"Bəs Tayger Vuds necə?" – deyə soruşdum. Əslində sualın cavabını bilirdim, lakin bunun ardından daha çətin sual vermək üçün bu sualı verdim.

"O, Tanrının oyununda öz rolunu oynayır".

"Bəs o, başqalarını da qolf oynamağı öyrətsə necə?"

"O, heç zaman uğur qazanmayacaq, – doktor Hyu Lin dedi. – Onun rolu qolf oynamaqdır, qolfu öyrətmək deyil. Bu başqa birisinin roludur. Hərəmizin öz yeri var".

"Süpürgəçinin belə?"

"Bəli! Gördükləri işi sevən süpürgəçi və zibilçilər də var, – dedi. – Sən özünü onların rolunu oynayan kimi təsəvvür etdiyin üçün belə düşünmursən. Ancaq onlar da sənin rolunu oynaya bilməz".

Birdən köhnə özünü təkmilləşdirmə kursundan olan sətir yadıma düşdü: "Əgər Allah sənə nəsə etməyi əmr edirsə, onu etməlisən, o zaman xoşbəxt olacaqsan. Hazırda etdiyin şeyləri, Tanrının bunu istədiyi üçün edirsən".

Əsas məsələ sənə verilən rola müqavimət göstərməməkdi. Mən Mişel Malone kimi mahnı bəstələyən,

Telegram:@pdf_kitablar

Ceyms Kaan kimi aktyor, Frank Zeyn kimi kulturist, yaxud Cek London kimi yazıçı olmaq istəyə bilərəm. Mən hətta mahnı yazmaqda, rol ifa etməkdə, bədənimi çalışdırmaqda, yaxud hekayə yazmaqda kifayət qədər yaxşı ola bilərəm. Ancaq *mənim* rolum *ruhlandırıcı* olmaqdır. Mən insanları ayıltmaq üçün, daha dəqiq desək *özümü* ayıltmaq üçün kitablar yazıram.

Özümü ayıltdıqda, mən sizi də ayıltmış oluram.

Telegram:@pdf_kitablar

Siqar, hamburgerlər və Tanrının məhv edilməsi

"Təmizlənmə qəlbinizdəki yükü azaltmağa kömək edir".

Doktor İhaleakala Hyu Lin

Bir bazar ertəsi axşamı doktor Hyu Lin acmışdı və nəsə yemək istəyirdi. Mənim yaşadığım balaca şəhərcikdə idik. Burada hər kəs həftə sonu turistlərin qəbul edilməsi ilə məşğul olduğundan çox vaxt dincəlmək üçün bazar ertəsi bağlı olurlar. Yalnız bir yer açıq idi. "Burqer Barn" adlanan hamburqer yemək üçün bir yer idi. Lakin bu yeri təklif belə etmək istəmirdim, çünki Doktor Hyu Lin sağlam olmayan qida yemək istəməyəcəyini düşündüm. Üstəlik, həyat tərzim dəyişdiyinə görə və yeni yemək vərdişlərim yarandığına görə "fast-fud" restoranlarının yanından belə sürüb keçmirdim. Amma hər bir halda o yer haqqında doktor Hyu Linə danışdım.

Telegram:@pdf_kitablar

"Burqer əla səslənir!" – o, coşaraq cavab verdi.

"Əminsiniz" – deyə soruşdum.

"Ou, bəli! Mən dadlı burqerləri sevirəm".

Məkana yollandıq və avtomobili orada park etdik. İçəri daxil olub əyləşdik. Sağlam qidaya üstünlük verən bir insan üçün menyuda elə də böyük yemək seçimi yox idi.

"Mən ağ kökədə ikiqat ət ilə ikiqat çizburqer yeyəcəm" – deyərək doktor Hyu Lin sifarişini etdi.

Çaşıb qalmışdım. Fikrimcə, bu birbaşa ürək tutmasına gətirib çıxaran yemək idi. Ət? Pendir? Və ağ kökə? İnana bilmirdim. Həmçinin özümün də eyni şeyi sifariş verdiyinə inana bilmirdim. Əgər bu yemək şaman üçün yaxşı idisə, demək mənim üçün də yaxşı olacaq idi.

"Pendir, ət və çörək yeyəcəyiniz üçün narahat deyilsinizmi?" – deyə ondan soruşdum.

"Qətiyyən" – deyə cavab verdi. Mən hər səhər yeməyi zamanı çili sousu ilə "hot-doq" yeyirəm. Belə qida mənim xoşuma gəlir".

"Siz doğurdan belə edirsiniz?

"Təhlükəli olan yediyin qida deyil, – deyə mənə izah etdi. – Təhlükəli olan sənin həmin qida haqqında nə düşündüyündür".

Bu fikri daha əvvəllər də eşitmişdim, lakin buna heç vaxt inanmamışdım. Mən elə düşünürdüm ki, qida düşüncədən daha üstündür. Bəlkə də yanılırdım.

O, izah etməyə davam etdi. "Mən nəsə yeməzdən əvəl həmin yeməyə fikrimdə "Mən səni sevirəm!", "Mən səni sevirəm!" deyirəm.

Telegram:@pdf_kitablar

Əgər mən onu yediyimə görə özümü xəstə hiss etməyə başlayacağamsa, bu ona görə deyil! Bu hətta mənə görə də deyil! Buna mənim məsuliyyət daşımaq niyyətində olduğum şey səbəb olur! Ondan sonra mən yeməyimə davam edib ondan zövq alıram, çünki o artıq təmizlənib".

Onun uzaqgörənliyi məni yenidən heyrətləndirib gözümü açdı. Mən xeyli zamanımı sağlamlıq məsələləri və qida xəbərdarlıqları haqqında oxumağa sərf etmişdim ki, artıq paranoikə çevrilmişdim və hətta sadə bir hamburqerdən belə zövq ala bilmirdim. Bu mövzuda təmizlənməyi qərara aldım. Sifarişimiz hazır olduqdan sonra onu məmnuniyyətlə yedik.

"Bu həyatımda yediyim ən dadlı hamburqerdir" – o, bəyan etdi. Elə təsirlənmişdi ki, aşpazı çağırtdırıb ona təşəkkür etdi. Aşpaz insanların onun frityürdə bişirdiyi hamburqerlərinə edilən minnətdarlıq hissinə alışmamışdı. Nə deyəcəyini bilmirdi.

Mən də həmçinin.

Doktor Hyu Lini idman zalım daxil evim ilə tanış edərkən nəfəsimi dərdim. Çünki siqarlarımı idman zalında saxlayıram. Səhərlər idman ilə məşğul olub axşamlar siqar çəkmək nə qədər istehzalı görünsə də, edəcək bir şey yoxdur, bu mənim həyatımdır. Doktor Hyu Linin çəkməyimə irad tutacağından ehtiyat edirdim.

Ona müxtəlif idman avadanlıqlarımı, məşhur bodibilderlərin şəkillərini və iştirak etdiyim fitnes

Telegram:@pdf_kitablar

varışlarından qazandığım sertifikatları ona göstərdim. Skamyanın üstündə duran siqarlarımı onun diqqətindən yayındırmaq istədim. Ancaq alınmadı.

"Bu nədir?" – deyə o soruşdu.

"Siqar" – köksümü ötürərək dedim.

"Sən idmanla məşğul olarkən siqar çəkirsən?"

"Yox, yox, axşamlar çəkirəm, – deyə mən izah etdim. – Bu mənim meditasiya vaxtımdır. Mən (skamyada əyləşib çəkirəm və həyatıma görə minnətdarlıq edirəm". O, bir müddət sakit qaldı. Mən onun indi bütün statistik məlumatları mənə sadalayıb siqaret çəkməyin necə ziyan olduğundan danışacağını gözləyirdim. Nəhayət, o dilləndi.

"Məncə bu gözəldir".

"Doğrudan?" – deyə soruşdum.

"Düşünürəm ki, siqarı Penoz avtomobilinin yanında çəkməlisən".

"Nə mənada deyirsiniz? Fransinin yanında əlimdə siqar ilə dayanıb şəkil çəkdirim?"

"Ola bilər, ancaq düşünürəm ki, avtomobilini parkladığın zaman, yaxud tozunu aldığın zaman siqarı çəkə bilərsən".

"Siqar çəkdiyimə görə məni lağa qoyacağınızı fikirləşdim, – deyə ona bunu, nəhayət, söyləyə bildim. – Yazılarımdan birində bloqumu oxuyan bir nəfər siqarların adını çəkdiyimi oxuduqdan sonra məni bədənimə toksin yeridərək özümü zəhərlədiyimi yazmışdı".

Telegram:@pdf_kitablar

"Ehtimal edirəm ki, həmin şəxs Amerikan Hindularının sülh tənbəkisini ötürmək adəti haqqında və ya çəkməyin bir çox qəbilələrdə ithaf etmə mərasimi olub öhdəçilik götürmək və paylaşaraq ailə olmağın yolu olduğunu heç vaxt eşitməyib".

Bir daha əmin oldum ki, doktor Hyu Lin üçün həyatın açarı hər şeyi sevməkdir. Sevdiyiniz zaman işlərin gedişatı dəyişir. Siqaret çəkmək siz bunun pis olduğunu düşündüyünüz müddətcə ziyandır; hamburqerlər siz onların zərərli olduğunu düşündüyünüz müddətcə ziyandır. Qədim Havay ənənələrində olduğu kimi hər şey bir fikirdən başlayır, sevgi isə hər şeyin dərmanıdır.

Nəhayət, onun dediklərini və sıfır halına düşməyin necə vacib olduğunu dərk etməyə başlayırdım.

Ancaq heç də hamı mənim hiss etdiklərimi hiss edə bilmirdi.

Bir axşam teleseminarda iştirak etdim və sizə də kitabda vəsf etdiyim doktor Hyu Lin ilə olan təcrübəm haqqında hər kəsə danışdım. Onlar diqqətlə qulaq asırdılar və suallar verirdilər. Onlar nə danışdığımı anlayırmış kimi görünürdülər. Mən izah edirdim. Lakin təəccüblüdür ki, seminarın axırında onlar yenə də öz əvvəlki düşüncə tərzinə geri döndülər. Hər kəsin 100 faiz özünə görə məsuliyyət daşıdığını təsdiq etdikləri halda yenə də başqalarından danışırdılar. Doktor Hyu Linin mənə öyrətdiyi təmizlənmə metodunun qüvvətli olduğu ilə razılaşdıqları halda yenə də əvvəlki vərdişlərinə geri dönürdülər.

Telegram:@pdf_kitablar

Bir nəfər belə dedi: "Mən təəssüf edirəm" söyləmək istəmirəm, çünki bunu mən yox, bu sözü dedikdən sonra "olacağım adam" demiş olacaq".

"Biz bunu təmizləyə bilərik" – demək istədim, ancaq bilirdim ki, dedikləri onun inancı idi. O zaman mən, sadəcə, belə söylədim: "Doktor Hyu Lin sizin üçün nə işə yarıyırsa onu da edin" deyir.

Etiraf edirəm, ilk əvvəl cəhdlərimin boşa çıxdığını düşündüm. Ancaq sonra anladım ki, mən bunun da üzərində təmizləmə aparmalıyam. Axı əgər öz yaşadıqlarıma görə 100 faiz məsuliyyət daşıyıramsa demək *onların* yaşadıqlarına da aiddir. Əgər təmizlənmək üçün yeganə təmizlənmə vasitəsi "Mən səni sevirəm"dirsə, deməli, mən başqalarında gördüyümü *özümdə gördüyüm kimi* təmizləməliyəm.

Bu bəlkə də ho'oponoponun ən çətin qavranılan parçasıdır. Sizdən kənarda heç bir şey yoxdur. Hər şey sizin daxilinizdədir. Qarşınıza çıxan hər bir şeyi siz daxilinizdə yaşayırsınız.

Bir nəfər sual verərək mənimlə mübahisəyə başladı. "Bəs mənim istəmədiyim prezidentə səs verən 50 milyon insan necə olsun? Bəllidir ki, mən onların hərəkətlərinə mane ola bilmərəm!"

"Siz bu 50 milyon insan ilə harada qarşılaşdınız?" – deyə soruşdum.

"Necə yəni mən 50 milyon insan ilə harada qarşılaşdım? – deyə o, etiraz etdi. – Mən onlar haqqında oxumuşam, onları televiziyada görmüşəm və faktdır ki, bu qədər insan ona səs verib"

Telegram:@pdf_kitablar

"Bəs bu qədər informasiya ilə harada qarşılaşmısınız?"

"Xəbərlər şəklində beynimdə".

"Öz daxilinizdə, deyilmi?" – deyə soruşdum.

"Düzdür, daxilimdə informasiyanı emal edirəm, ancaq *onlar* məndən kənarda baş verir. Mənim daxilimdə 50 milyon insan yoxdur".

"Əslində vardır, – dedim. – Siz onları daxilinizdə görürsünüz, daxilinizə nəzər salmayana qədər onlar mövcud deyillər".

"Lakin mən kənara baxıb onları görə bilərəm".

"Siz onları daxilinizdə görürsünüz, – deyə vurğuladım. – Emal etdiyiniz hər bir şey sizin daxilinizdədir. Siz bunu emal etməsəniz heç nə mövcud olmayacaq".

"Bu əgər bir meşədə ağac düşürsə və orada heç kim olmursa, o səs çıxarırmı məsəli kimidirmi?"

"Eynilə".

"Axı bu absurddur.

"Tamamilə doğrudur, – dedim. – Ancaq evə aparan yol budur".

Sonra onu daha çətin sınağa çəkmək qərarına gəldim. "Növbəti fikrinin nə olacağını bilirsənmi?" – deyə soruşdum.

O, bir müddət susdu. Sualın üzərindən ötüb keçmək istədi, ancaq gördü ki, alınmır.

"Heç kim növbəti fikrinin nə olacağını təxmin edə bilmir" – deyə mən izah etdim. Fikir sənə gələn kimi onu dilinə gətirə bilərsən, ancaq fikrin özü şüuraltında yaranır. Sən ona nəzarət edə bilmirsən. Əlində olan

Telegram:@pdf_kitablar

yeganə şans, ağlına gələn fikir ilə hərəkət etmək və ya etməməkdir".

"Başa düşə bilmirəm".

"Ağlına fikir gələndən sonra istədiyin sayda işlər görə bilərsən, ancaq fikrin özü şüuraltında yaranır, – deyə izah etdim. – Beynində daha yaxşı fikirlərin peyda olması üçün şüuraltını təmizləməlisən, bunun üçün isə daha başqa şeylər etməlisən".

"Misal üçün nə?"

"Sizin indi oxuduğunuz kitaba istinad edərək "bu haqda bütöv bir kitab yazıram" – deyə cavab verdim.

"Bəs bunun kənarda olan 50 milyon insan ilə nə əlaqəsi var?"

"Onlar sənin fikirlərin qədər sənin daxilindədirlər, – dedim. – Hər şey sənin daxilində baş verir. Beynində yığılıb qalan proqramları silmək üçün etməli olduğun şey təmizlənməkdir. Təmizləndiyin zaman beynində yaranan fikirlər daha pozitiv, daha səmərəli və hətta daha da sevgi dolu olur".

"Hələ də bütün bunların qatma-qarışıq olduğunu düşünürəm" – dedi.

"Mən bunun üzərində təmizləmə aparacam" – dedim.

Böyük ehtimal ki, o bunu heç vaxt anlamayacaq. Lakin əgər mən sıfır halına çatmağa çalışıramsa, mən onun dediklərimi heç vaxt anlamamasına görə tam məsuliyyət daşıyıram. Onun yaddaşı mənim yaddaşımdır. Onun proqramı mənim proqramımdır. Fikirlərini

Telegram:@pdf_kitablar

mənə deməsi bütün bunları onunla paylaşdığım anlamına gəlir. Mən onlardan təmizləndiyim zaman, o, da təmizlənəcək.

Bunları yazdıqca sözlərə, çap etməyimə, kompüterimə, ətrafıma fikir vermədən beynimdə "Mən səni sevirəm" sözlərini təkrar edirəm. İş gördüyüm zaman, yazı yazdığım və oxuduğum zaman, oyun oynadığım, danışdığım və yaxud düşündüyüm zaman "Mən səni sevirəm" deməklə sıfır halı və mənim aramda duran hər bir şeyi silmək və aradan qaldırmaq üçün dayanmadan təmizlənməyə cəhd edirəm.

Siz bu sevgini hiss edə bilirsinizmi?

Bir səhər doktor Hyu Lin mənim üçün dördyarpaq yoncadan ibarət olan loqo gördüyünü dedi: "Dördüncü ləçəyi dil kimi qızıldır".

O, bir neçə dəqiqəsini beynində yaxud havada gördüklərini izah etməklə sərf etdi. Haradan ilhamlandığını bilmirdim. Elə o özü də bilmirdi.

"Loqonun rəsmini çəkmək üçün rəssam tapmalısan" – dedi.

Daha sonra onunla şəhərə gəzməyə çıxdıq. Nahar etdikdən sonra bir neçə mağazaya baş vurduq. İlk daxil olduğumuz mağazada naxışlı şüşə sənəti nümunələri satılırdı. Hər ikimiz heyrət içərisindəydik. Mağaza sahibinin əl işlərinə heyrətlə baxdığımız zaman o bizə "Əgər haçansa loqo və ya eskizə ehtiyacınız olarsa, biz sizin üçün çəkə bilərik" – dedi.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin dişlərini ağardaraq mənə tərəf dönüb gülümsündü, mən də ona tərəf dönüb gülümsündüm. Sıfır halında olduğumuz zaman hərəkət etdikdə hadisələr də sinxron şəkildə baş verir.

Kitabın bu bölməsini yazdığım zaman əl saxlayıb başqa bir film üçün müsahibə verməli oldum. Bu film "Sirr" filminə bənzəyir, ancaq burada daha çox fikir öz düşüncələrimizin vasitəsilə sağlam olmağa yönəldilib. Müsahibəmə fikirlərin yoxluğu onların varlığından daha vacibdir deyərək başladım. Onlara izah etməyə çalışdım ki, sıfır halı İlahinin bizə şəfa verdiyi bir haldır, bizim öz-özümüzə deyil. Müsahibədə bütün bunları niyə dediyimi bilmirdim. Bir parçam mənim sağlam düşüncəmi sorğuladı. Ancaq mən axın ilə hərəkət etdim.

Kamera söndükdən sonra danışdıqlarımı müşahidə edən qadın insanları sıfır halına düşərək müalicə etdiyini birnəfəsə danışdı. Onun hazırda heyvanları fikir yoxluğu – sıfır halına düşərək müalicə edən terapevt olduğu məlum oldu. Şəfa tapmaq üçün xəstə heyvanlar qadının yanında olmalı idilər. Mənə kataraktadan əziyyət çəkən itlərin xəstəlikdən əvvəl və tamamilə sağaldıqdan sonra olan şəkillərini göstərdi.

Bir daha İlahi mənim yox, onun necə qüvvətli olduğunu sübut etdi. Mən onu eşitmək və əmrlərinə əməl etmək üçün ancaq təmizlənə bilərəm.

Ötən gecə bir saat yarım zamanımı ən çox satılan kitabın müəllifi və özünü təkmilləşdirmə üzrə quru

Telegram:@pdf_kitablar

ilə telefonda danışaraq keçirmişəm. Neçə ildir ki, ona pərəstiş edirəm. Bütün kitablarını sevirəm. Onun yazılarının pərəstişkarıyam. O da mənim işlərimi bəyəndiyinə görə, nəhayət, əlaqə saxlayıb danışa bildik. Lakin danışdığımız mövzu məni heyrətə gətirdi.

Bu fərdi inkişaf üzrə ekspert mənə ömrünün son illəri haqqında dəhşətli hekayəsini danışdı. O, sevdiyi adamın qurbanına çevrilmiş və təhqir olunmuşdu. Sözlərinə qulaq asdıqca özünün qurban deməsinə təəccüb edirdim. Çünki yazılarından birində insanın öz həyatına görə məsuliyyət daşıdığını yazırdı.

Yavaş-yavaş anlamağa başladım ki, demək olar ki, hər kəs hətta özünü təkmilləşdirmə üzrə ekspert belə nə etdikləri haqqında bir balaca da olsa təsəvvürləri yoxdur. Onlar hələ də tapmacanın bir parçasını tapmayıblar. İnsanlar keçmişdə istifadə etdikləri vasitələrlə bir nöqtəyə gəlib çatır və düşünürlər ki, bu yollar gələcəkdə də onlar və hamı üçün işə yarayacaq. Ancaq həyat belə deyil. Biz hamımız fərqli həyat isə dəyişkəndir. Hər şeyi anladığınızı hesab etdiyiniz zaman yeni bir dəyişiklik çıxır və həyatınız yenidən əllərinizdən çıxır.

Doktor Hyu Lin Tanrını eşitməyə çalışarkən üzə çıxan bütün fikirlər və təcrübələri davamlı olaraq təmizləməklə bizi işləri axarına buraxaraq Tanrıya inanmağı öyrətməkdir. Bunu davamlı təkrar edərək biz proqramlar toplusunu təmizləyib həyatımızı daha asan və zərif idarə edə bilərik.

Özünü təkmilləşdirmə üzrə kitabın müəllifin danışdığı kədərli həyat hekayəsinə qulaq asdıqca səssizcə

Telegram:@pdf_kitablar

beynimdə Tanrıya dayanmayan "Mən səni sevirəm" deyirdim. Hekayəsini danışıb bitirdikdən sonra o, daha yüngülləşmiş və daha xoşbəxt görünürdü.

Doktor Hyu Lin mənə və başqalarına tez-tez xatırladır ki, "Tanrı qapıçı deyil. Siz ondan nəsə istəməli deyilsiniz; siz yalnız təmizlənməlisiniz".

Doktor Hyu Lin ilə vaxt keçirtmək mənə xoş idi. O, sual verməyimə heç vaxt etirazını bildirməzdi. Bir gün ondan təmizlənməyin daha güclü yollarının olub-olmadığını soruşdum. Nə də olmasa o, 25 ildən çox idi ki, ho'oponopono ilə məşğul idi. Təbii ki, xatirələri təmizləmək üçün o, "Mən səni sevirəm"dən başqa üsul yaratmış və ya öyrənmiş idi.

"Son günlər təmizlənmək üçün nə edirdiniz?" – deyə soruşdum.

O, bığaltı güldü və dedi: "Tanrını öldürürdüm".

Mat-məəttəl qaldım.

"Tanrını öldürürdünüz?" – deyə nə demək istədiyini anlamaq üçün bir də soruşdum.

"Bilirəm ki, ilham belə sıfır halından bir addım uzaqdadır, – deyə o, izah etdi. – Mənə evə çatmaq üçün Tanrını öldürmək lazımdır deyilib".

"Bəs Tanrını necə öldürürsünüz?"

"Təmizlənməyə davam edirəm" – dedi.

Həmişə, həmişə və həmişə bütün yaraları sağaldan yeganə nəqərata dönürük: "Mən səni sevirəm, mən təəssüf edirəm, xahiş edirəm məni bağışla, təşəkkür edirəm".

Telegram:@pdf_kitablar

2006-cı ilin axırı Polşanın Varşava şəhərində olduğum zaman auditoriyamı sıfır məhdudiyyət və sıfır halı ilə tanış etmək istədim. Orada olduğum iki gün ərzində mən onlara təlqinedici marketinq və *"Cəzbetmə faktoru"* (*The Attractor Factor*) adlı kitabım haqqında danışdım. Oradakı insanları yeniliklərə açıq, sevimli və öyrənməyə istəkli gördüm. Onlara sizinlə burada paylaşdıqlarımı öyrətdim: həyatınızda baş verən hər bir şeyə görə məsuliyyət daşıyırsınız və hər şeyi sadə bir yol "Mən səni sevirəm" ilə müalicə etmək mümkündür".

Baxmayaraq ki, çıxışımı anlamaq üçün tərcüməçi lazım idi, onlar hər sözümü havada tuturmuş kimi görünürdülər. Dinləyicilərdən biri mənə maraqlı sual verdi:

"Polşadakı insanlar günlərini Tanrıya dua etmək və kilsəyə getməklə keçirirlər, bununla belə, biz müharibələr etmişik, şəhərimiz Hitler tərəfindən bombalanmışdır, illərlə hərbi vəziyyətdə yaşamışıq və zülm çəkmişik. Bəs niyə bu dualarımız bir işə yaramadı və sizin Havay üsullu dualarınızdan fərqi nədir?"

Sualı düzgün cavablandırmaq üçün ara verdim. Kaş mənə kömək etmək üçün Doktor Hyu Lin burada olardı. Qısa aradan sonra belə cavab verdim:

"Dua etdikləri zaman insanlar istədikləri şeylərdən çox hiss etdikləri şeyləri əldə edirlər. Dua edən insanların çoxu tanrı tərəfindən eşidiləcəklərinə və ya kömək alacaqlarına inanmırlar. Bir çox insan ümidsiz vəziyyətdə olduqları zaman dua edir və öz növbəsində daha çox hiss etdiklərini cəlb edəcəklər. Bu hiss etdikləri də daha çox ümidsizlikdir".

Telegram:@pdf_kitablar

Mənə sual verən insan cavabımı anlayıb qəbul etmiş kimi görünürdü. O, razılıq əlaməti kimi başını əydi. Lakin Birləşmiş Ştatlara geri döndükdən sonra Doktor Hyu Lindən bu suala necə cavab verəcəyini soruşdum. Cavabıma geri olaraq mənə belə bir e-mail yazdı:

Ao Akua:

Daxilimdə nə baş verirsə ona görə sənin sualın ilə qarşılaşdığım üçün mənə təmizlənmə fürsəti yaratdığına görə sənə təşəkkür edirəm.

İki il öncə İspaniyanın Valensiya şəhərində keçirdiyim dərslərin birində bir Amerikan peyda oldu. Qadın mənə fasilə zamanı nəvəsinin xərçəng xəstəsi olduğunu dedi. "Onun ölməməsi üçün dua etdim, ancaq buna baxmayaraq o, vəfat etdi. Bəs niyə belə oldu?"

"Siz yanlış insan üçün dua etmisiniz, – dedim. – Daha yaxşı olardı ki, özünüz üçün dua edib daxilinizdə baş verənlərə görə və nəticədə nəvənizin xəstəliyi formasında qarşınıza təcrübə kimi çıxanlar üçün əfv diləyərdiniz".

İnsanlar heç vaxt özlərini yaşadıqlarının səbəbkarı kimi görmürlər.

Çox nadir hallarda dualar dua edənin daxilində baş verənlərə yönəlmiş olur.

Mən Sülhü,
İhaleakala

Mən onun dolğun səmimi cavabını bəyəndim. Yenə də və yenə də o, bizdən kənarda heç nəyin olmadığının

Telegram:@pdf_kitablar

üstündə dururdu. Bir çox insan dua edərkən gücsüzmüş kimi və heç bir məsuliyyətləri olmadığı kimi davranırlar. Ancaq ho'oponoponoda tam məsuliyyət daşıyırsınız. "Dua edən" onun daxilində baş verdiyinə görə xarici hadisələrə səbəb olan şeylərə görə əfv diləməlidir. Dua edən Tanrı ilə əlaqələri yenidən qurur. Edəcək qalan şeylər isə Tanrıya sizə şəfa verməniz üçün inanmaqdır. Daxildən sağaldığınız zaman xariciniz də sağalacaq. İstisnasız olaraq hər şey sizin daxilinizdədir.

Lari Dusey özünün *Şəfaverici sözlər (Healing Words)* kitabında çox yaxşı qeyd etmişdir: "Biz dua edənə daim xatırlatmalıyıq ki, onun Mütləq (Allah) ilə körpü quran funksiya daşıması *uğursuzluğa düçar ola bilməz*. Bu hər zaman 100 faiz işə yarayır, ta ki, biz bunu unudaraq onun həyata keçməsinə maneə oluruq".

Doktor Hyu Lin ilə birgə işimdə məni yalnız bir şey narahat edirdi.

Daha çox biliyə sahib olduqca və uzaqgörənliyim artdıqca manarat olurdum ki, bütün əvvəlki kitablarım yanlış olub insanları səhv yola aparar. Misal üçün: *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)* kitabımda mən niyyətin gücü məsələsini qaldırmışdım. İndi həmin kitab yazılandan illər sonra bilirəm ki, niyyət axmaqlar üçün oyun, eqo üçün isə oyuncaqdır. Qüdrətin əsl mənbəyi isə ilhamdır. Anladım ki, həyatı idarə etmək yerinə onunla razılaşmaq xoşbəxtliyin böyük sirridir. Mən daxil bir çox insan dünyanı idarə etmək istədiklərini təsəvvür etdiklərini təsdiqləyər. İndi mən bilirəm

Telegram:@pdf_kitablar

ki, bu vacib deyil. Davamlı olaraq təmizlənməklə axın ilə hərəkət etmək daha yaxşıdır.

Özümü Nevill Qoddardın bu vəziyyətdə hiss edəcəyi kimi hiss etdim. Nevill mənim sevimli mistik ədəbiyyat yazıçılarımdan biridir. Onun ilkin kitabları öz "hisslərı faktlara çevirərək" öz reallığını yaratmaq haqqında idi. O bunu *"Qanun və Vəd" (The Law and the Promise)* kitabında "qanun" adlandırırdı. "Qanun" burada hisslərimiz vasitəsilə dünyaya təsir bacarığımızı ifadə edir. "Vəd" isə burada Tanrının sizə yazdığı taleyiniz ilə barışmalı olduğunuzu ifadə edir.

Nevill karyerasına insanları "oyadılmış təxəyyül" adlanan üsul ilə əldə etmək istədiklərinə nail olmaq üçün təlimlərdən başlayıb. Həmin ifadənin qısa təsviri Nevillin sevimli sitatında əksini tapır: "Təxəyyül reallığa çevrilir". Onun ən birinci kitabı *"Sizin əmriniz ilə" (At Your Command)* adlanırdı. Daha sonra mən o kitabın yenilənmiş versiyasını çap etdirdim. Kitabda o, izah edir ki, dünya "sizin ixtiyarınızdadır". İlahi və ya Tanrıya nə istədiyinizi söyləyin və arzunuz yerinə yetəcək. Lakin son illərdə, daha dəqiq 1959-cu ildən sonra Nevill daha güclü qüvvə ilə tanış oldu. Bu işləri axarına buraxmaq və İlahiyə *sizin* vasitəniz ilə idarə etməyi həvalə etmək idi.

İş ondadır ki, o, daha əvvəlki kitablarını avtomobil istehsalçısı kimi qüsurlu avtomobilləri geri götürə bilməz. Onun məyus olub-olmadığını bilmirdim. Düşünürəm ki, məyus deyildi. O, onları dünyada saxladı, çünki hiss edirdi ki, "qanun" insanlara həyatın zərbələrindən yan

Telegram:@pdf_kitablar

keçmək üçün kömək edəcəkdir. Ancaq mən öz kitablarımı satışdan çıxarmaq istəyirdim. Mənə elə gəlirdi ki, onlar insanları səhv yönləndirəcək. Doktor Hyu Linə bu dünyaya ziyan verdiyimi düşündüyümü söylədim.

"Sənin kitabların çayı keçmək üçün düzülən daşlar kimidilər (məqsədə çatmaq üçün vasitədilər)" deyə Doktor Hyu Lin izah etdi. "İnsanlar müxtəlif daşların üzərində dayanıblar. Sənin kitabların onlara harada olduqlarını göstərir. Özlərini təkmilləşdirmək üçün bir kitabını oxuduqca digər kitabın üçün hazır olurlar. Sən heç bir kitabını satışdan çıxarmamalısan. Onların hamısı mükəmməldir".

Kitablarım, Nevill, Doktor Hyu Lin haqqında və bütün keçmiş, hazırkı və gələcək oxucularım haqqında düşündüyüm zaman deyə biləcəyim yeganə sözlər "Mən təəssüf edirəm, xahiş edirəm məni bağışla, təşəkkür edirəm, mən səni sevirəmdir".

Təmizlən. Təmizlən. Təmizlən.

Telegram:@pdf_kitablar

Gizlədilmiş həqiqət

"Bu sizin səhviniz olmasa da,
sizin məsuliyyətinizdir".
Doktor Co Vitale

Doktor Hyu Lin ilə işim hələ bitməmişdi. Mənim onun ruhi xəstələr üçün olan hospitalda işi barəsində tam məlumatım yox idi.

Bir gün ondan yenə də soruşdum: "Siz xəstələri heç vaxt görməmişdiniz?" *"Heç vaxt?"*

"Onları dəhlizdə görürdüm, ancaq heç vaxt otağımda xəstə kimi yox, –dedi. – Günlərin bir günü onlardan birini dəhlizdə gördüm və o mənə qayıdıb dedi ki, bilirsən, səni öldürə bilərəm. Mərcə girirəm ki, yaxşı iş də görə bilərsən" – deyə cavab verdim.

Doktor Hyu Lin söhbətinə davam etdi: "Xəstəxanada ruhi xəstə cinayətkarlarla işləməyə başladığım zaman xəstələr arasında gün ərzində üç-dörd dəfə tutuşmalar baş verirdi. O vaxt palatada otuza yaxın xəstə var idi.

Telegram:@pdf_kitablar

Xəstələrin əli qandallanırdı, təcridxanalara salınırdılar və yaxud da palatadan çıxmaqlarına icazə verilmirdi. Dəhlizdən keçən həkimlər və tibb bacıları divarlara söykənərək hücuma məruz qalmaq qorxusu ilə oradan keçirdilər. Bir neçə ay təmizlənmədən sonra yaxşılığa doğru nəticələr görməyə başladıq: daha qandallara, təcridxanalara ehtiyac qalmadı, xəstələrə artıq palatadan çıxıb iş görmək və idman ilə məşğul olmağa icazə verildi".

Bəs transformasiyanı başlatmaq üçün o, məhz nə edirdi?

"Xaricimdə baş verən problemlərə görə daxilimdə baş verənlər üçün tam məsuliyyəti öz üzərimə götürməli idim, – dedi. – Daxilimdəki dağıdıcı fikirləri təmizləyib onları sevgi ilə əvəz etməli idim. Xəstələrin bir günahı yox idi. Səhvlər mənim daxilimdə idi".

Doktor Hyu Linin izah etdiyi kimi xəstələr və palata belə sevgi hissini duymurdu. Oradakı hər şeyi sevdi.

"Mən divarlara baxdım və onların rənglənməyə ehtiyacı olduğunu gördüm, – dedi. – Lakin yeni boya divarda qalmırdı, dərhal laylanıb qopurdu. Mən divarlara, sadəcə, onları sevdiyimi söylədim. Sonra bir gün kimsə divarları yenidən boyamağı qərara aldı. Bu dəfə boya divarda qaldı".

Yumşaq desək, doktorun danışdıqları qəribə səslənirdi, ancaq artıq onun bu tərz söhbətlərinə alışmağa başlayırdım. Nəhayət, məni ən çox maraqlandıran sual verdim.

"Xəstələrin *hamısı* sağaldımı?"

Telegram:@pdf_kitablar

"Onlardan ikisi heç vaxt sağalmadı, – dedi. – Hər ikisini başqa yerə köçürdülər. Əks halda, bütün palata sağalmış olardı".

Daha sonra o, söhbətinə mənə gördüyü işin qüdrətini anlamaqda daha da kömək edən bir şey əlavə etdi.

"Əgər o illərin necə keçdiyini ətraflı bilmək istəyirsənsə Omaka-O-Kala Hamaquçiyə yaz. Mənim orada olduğum müddət ərzində o, orada sosial işçi kimi işləyirdi".

Ona yazdım. Onun mənə cavabı belə idi:

Əzizim Co,

Bu fürsətə görə təşəkkür edirəm.

Bildirmək istəyirəm ki, bu məktubu o vaxt Doktor Hyu Lin ilə birlikdə eyni palatada işləyən sosial işçi Emori Lans Olivera ilə birgə yazıram.

Havayda ruhi xəstələr üçün dövlət xəstəxanasında yeni açılmış məhkəmə ekspertizası şöbəsinə sosial işçi kimi təyin olundum. O, Yüksək təhlükəsizlik tədbirləri alınmış qapalı şöbə adlanırdı. Şöbədə daha çox dəhşətli ölüm cinayəti, zorakılıq, hücum hadisələri, oğurluq, sataşmaq halları müşahidə olunan və bir neçə cinayəti birlikdə işləyən cinayətkarlar saxlanılırdı. Cinayətkarlara ciddi ruhi pozğunluq diaqnozu qoyulmuşdur.

Dustaq xəstələrdən bəziləri dəlilik səbəbi üzündən günahkar bilinməyərək buraya məhkum olunmuş idilər; bəziləri tamamilə psixi xəstə idi və müalicəyə ehtiyacları var idi. Onların arasında elələri də var idi ki, bura öz mühakimələrində

Telegram:@pdf_kitablar

iştirak etmək bacarıqlarının (onlara qarşı irəli sürülən iddiaları anlamaq və öz müdafiələrində durmaq qabiliyyəti) dəyərləndirilib müəyyən olunması üçün göndərilmişdilər. Bəziləri şizofrenik idi, bəzilərində şəxsiyyətin ikiləşməsi var idi, bəziləri əqli cəhətdən qüsurlu idi, digərləri isə psixopat və sosiopatlar idi. Bəziləri isə hakimləri yuxarıda sadaladıqlarımdan biri olduğunu inandırmağa çalışanlar idi.

Hamısı 24/7 şöbədə qapalı vəziyyətdə olurdular və palatanı əl-qolu zəncirli yalnız tibbi baxış və ya məhkəmə görüşləri üçün tərk edə bilərdilər. Günlərinin əksər saatlarını təcridxanada, beton divarları və tavanı olan qapalı otaqda, pəncərəsi olmayan qapalı hamam otağında keçirirdilər. Bir çoxlarına güclü dərmanlar verilirdi. Başlarını qatmaq üçün edəcək çox şey yox idi.

Daima "xoşagəlməz hadisələr" baş verirdi. Xəstələr işçi heyətinə hücumlar edirdi, xəstələr bir-birlərinə hücum edirdi, özlərinə xətər yetirirdilər, xəstəxanadan qaçmağa cəhd edirdilər. İşçi heyəti ilə də "xoşagəlməz hadisələr" olurdu: bəziləri xəstələri idarə etməyə çalışırdı, dərmanlar ilə problemlər yaranırdı, işçilər problemlərini necəsə kompensasiya etmək üçün xəstəlik məzuniyyətlərinə çıxırdılar; işçilər arasında narazılıqlar yaranırdı; daimi olaraq psixoloqlarımız, psixiatrlarımız və inzibatçılarımız dəyişirdi; su sistemi sıradan çıxırdı, elektrik problemləri və sair şeylər arası kəsilmədən davam edirdi. Bu gərgin, işləmək üçün daimi olmayan, stresli və qorxulu yer idi. Burada hətta bitkilər belə bitmirdi.

Şöbəni hətta daha yeni, hasara alınmış istirahət ərazisi olan daha təhlükəsiz binaya köçürdükdə belə, heç kim yaxşılığa doğru dəyişiklik gözləmirdi.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu səbəbdən də "hər belə yeni psixoloq" işə gələndə artıq bilirdik ki, o, işləri bərpa etməyə çalışacaq, ən son müasir proqramları tətbiq etməyə çalışacaq və canı sıxılan kimi gəldiyi kimi də buranı tərk edəcək.

Lakin bu dəfə gələn psixoloq yetəri qədər dostcasına olduğu kimi demək olar ki, heç nə etməyən Doktor Hyu Lin oldu. O, heç bir dəyərləndirmələr etmədi, qiymətləndirmələr aparmadı, diaqnoz qoymadı, heç bir terapiya seansları və psixoloji testlər keçirmədi. Çox vaxt o, işə gec gəlirdi, nə kliniki hallar üzrə konfranslarda iştirak edir, nə də ki müvəkkil sənədləşdirmələrində olurdu. Bunların əvəzində o, "qəribə" üsul olan Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərki təcrübədən keçirirdi. Bu təlim özünə görə 100 faiz məsuliyyət daşımaq, öz daxilinə baxmaq və daxilində olan mənfi və arzuolunmaz enerjini təmizləməkdən ibarət idi. Banal bir şey.

Ən qəribə olan isə bu psixoloqun daima sakit halda olmasını, hətta çox zaman özündən zövq aldığını müşahidə etmək idi! O, çoxlu gülürdü, xəstələr və işçilərlə zarafatlaşırdı və etdiyi işdən həqiqətən zövq alırmış kimi görünürdü. Heç bir iş görürmüş kimi görünməsə də hamı da öz növbəsində onu çox sevirdi.

Və işlərin gedişatı dəyişməyə başladı. Təcridxanalar boş qalmağa başladı; xəstələr öz ehtiyacları və işlərinə görə məsuliyyətlə yanaşmağa başladılar; xəstələr onlar üçün nəzərdə tutulmuş proqramların planlaşdırılması və həyata keçirilməsində iştirak etməyə başladılar. Dərmanların verilmə həcmi azaldıldı və artıq xəstələrin palatanı məhdudiyyət qoyulmadan tərk etmələrinə icazə verilirdi.

Telegram:@pdf_kitablar

Palata daha canlı – hüzurlu, işıqlı, təhlükəsiz, təmiz, daha aktiv, əyləncəli və məhsuldar oldu. Xəstəxananın ərazisində artıq bitkilər də bitməyə başladı, su sistemi problemləri demək olar ki, yox oldu, palatada zorakılıq halları yox dərəcəsinə qədər azaldı və işçilər daha mehriban, sərbəst və daha ürəkli olmağa başladılar. Əvvəllər xəstəlik məzuniyyətlərinin çoxluğu və işçi heyətinin çatışmazlığı problemləri olduğu halda indi artıq işçi heyətinin çoxluğu və vəzifəsini itirmə qorxusu narahatçılıq doğururdu.

İki hadisə hafizəmdə xüsusən həkk olunub. Bir neçə insana xəstəxanada və cəmiyyət içində ciddi şəkildə xəsarət yetirən və dəfələrlə hospitalizasiya olunan kəskin formada sayıqlayan paranoik bir xəstə var idi. Sonuncu dəfə isə onu qətl hadisəsi törətdiyinə görə Yüksək təhlükəsizlik tədbirləri alınmış qapalı şöbəyə göndərmişdilər. Ondan dəhşətli dərəcədə iyrənirdim. O, haradasa yaxınlıqda olanda tüklərim biz-bir dururdu.

Doktor Hyu Lin xəstəxanaya gəldikdən bir, yaxud iki ildən sonra o, tibb işçilərinin müşayiətilə mənə sarı gələrkən artıq qorxu hissi keçirmədiyim məni təəccübləndirdi. Hətta çiyin-çiyinə bir-birimizin yanından ötdüyündə belə, ona bildirmədən, sadəcə, onun keçdiyini hiss etdim. Artıq onu görəndə qaçmağa yer axtarmırdım. Çünki onun sakit göründüyünə fikir verdim. Həmin vaxt artıq xəstəxanada işləmirdim, ancaq nə baş verdiyini öyrənmək istəyirdim. Öyrəndim ki, o, artıq bir müddətdir ki, təcridxanadan və məhdudiyyətlərdən azad olub və buna səbəb işçilərin xəstələrə Doktor Hyu Linin öyrətdiyi ho'oponopono təlimini tətbiq etmələridir.

Digər hadisə isə mən televizorda xəbərlərə baxarkən baş verdi. İşdən başımı qaldırmaq və istirahət etmək üçün

Telegram:@pdf_kitablar

məzuniyyət götürmüşdüm. Üç-dörd yaşlarında qız uşağını zorlayaraq qətlə yetirdiyinə görə Yüksək təhlükəsizlik tədbirləri alınmış qapalı şöbəyə gətirilən xəstəni xəbərlərdə göstərirdilər. Bu xəstə ona qarşı irəli sürülən iddiaları analiz etmək qabiliyyətində olmadığına görə hospitalizasiya edilmişdi. O, bir sıra psixiatr və psixoloqun müayinəsindən və qiymətləndirməsindən keçib; ona bir çox diaqnoz qoyulub; və bunların çoxu onun əqli cəhətdən dəli olduğunu sübut edərək üzərindən günahı götürmüşdür. Bununla da o, həbsxanaya düşməyərək daha az sərt şərtlər altında üstəlik şərti azadlığa buraxılma ehtimalı ilə dövlət xəstəxanasına düşəcəkdi.

Ho'oponopono vasitəsilə özünü dərk təlimini tədris olunmağa arzu edən bu xəstə ilə Doktor Hyu Lin ünsiyyət qurdu və deyilənə görə, təlimini inadla və müntəzəm olaraq sınaqdan keçirirdi, çünki o, keçmiş dəniz qüvvələri zabiti idi. İndi isə o, ağlı başında elan edilmişdi və məhkəmənin onu işi haqqında qərar çıxartması üçün məhkəmə qarşısında cavab verməli idi.

Bir çox başqa müvəkkilər və xəstələr məhkəmə qarşısında daha çox ağlı başında olmama qərarına nail olmağa çalışırlarsa, bu insan belə etmədi. Məhkəmə günündən bir gün öncə o, müvəkkilin müdafiəsi hüququndan imtina etdi. Növbəti gün isə o məhkəmə və hakim qarşısında duraraq peşman və məyus şəkildə elan etdi: "Etdiyimə görə məsuliyyət daşıyıram və əfv diləyirəm". Heç kim bu etirafı gözləmirdi. Hakimin baş verənləri dilə gətirməsi bir neçə dəqiqə aldı.

Doktor Hyu Lin və bu gənc ilə iki-üç dəfə oynadığım tennis oyunu zamanı onun nəzakətli və iltifatlı olsa da, onu

Telegram:@pdf_kitablar

mühakimə edirdim. Ancaq indi isə ona qarşı yalnız mərhəmət və sevgi hissi duyurdum və məhkəmə zalında ona qarşı fikirlərin dəyişdiyini görə bilirdim. Hakim və müvəkkillərin səsləri daha mülayim səslənirdi və onun ətrafında olan hər kəs ona mülayim gülümsəmə ilə baxırdı. Bu anı qaçırmaq olmazdı!

Buna görə bir gün tennis zamanı Doktor Hyu Lin oyundan sonra kimin ho'oponopono təlimini öyrənmək istədiyini soruşanda mən yuxarı tullanıb oyunun bitməsini həyəcanla gözləyirdim. O vaxtdan bəri 20 il ötüb, ancaq mən hələ də Tanrının Doktor Hyu Lin vasitəsilə Havay Dövlət Xəstəxanasında işləri düzəltdiyinin şahidi olduğunu yadıma salanda lərzəyə gəlirəm. Mən Doktor Hyu Linə və özü ilə gətirdiyi "qəribə" üsula sonsuzadək minnətdaram.

Həmin xəstənin aqibətini bilmək istəyirsinizsə, ona həbs cəzası verildi. Lakin xəstənin xahişini yerinə yetirən hakim onu həyat yoldaşı və uşaqlarına yaxın ola bilməsi üçün cəzasını doğma ştatında federal məhkəmədə çəkmək qərarını verdi.

20 il ötməsinə baxmayaraq bu gün səhər xəstəxananın keçmiş katibindən mənə zəng gəldi. O, Doktor Hyu Linin yaxın zamanda köhnə kollektiv ilə, onların bir çoxu artıq istefadadır, görüşməyə vaxtının olub-olmayacağını bilmək istəyirdi. Bir neçə həftədən sonra görüşümüz olacaq. Kim bilir daha nələr ortaya çıxacaq? Daha yeni hekayətlər üçün qulaqlarımı şəkləyəcəm.

Sülh ilə,
O.H.

Telegram:@pdf_kitablar

Gör orada nələr baş veribmiş. Sən demə doktor Hyu Lin xəstəxanada möcüzələr törədib. Sevgi və bağışlanmanı təcrübə etdiyi zaman o, ümidsiz və bir çox hallarda cəmiyyətdən təcrid olunmuş insanları kökündən dəyişməyə nail oldu.

Budur bax sevginin gücü.

Təbii ki, mən daha çox bilmək istəyirdim.

Kitabımın ilkin qaralamasını bitirdib Doktor Hyu Linə nəzərdən keçirtməsi üçün göndərdim. İstəyirdim ki, məlumatların dolğunluğunu yoxlasın. Əgər onun ruhi xəstəxanada keçirdiyi illərin hekayəsində hər hansı bir boşluq varsa, həm də onları doldurmasını istəyirdim. Əlyazmamı aldıqdan sonra mənə geri belə bir e-mail yazdı:

Ao Akua:

Bu sənə və yalnız sənə göndərdiyim gizli məktubdur. Bu məktub sənin Sıfır Məhdudiyyətlər kitabının qaralamasını oxuyandan sonra yarandı. Qaralaman haqqında yenə də rəylərim var, amma onlar artıq qalsın növbəti məktublara.

"Sən bunu bacardın" – bunu Morrna tərəddüd etmədən dedi.

"Mən nəyi bacardım?" – cavab verdim.

"Sən Havay Dövlət Xəstəxanası ilə işini bitirmisən".

Hərçənd onun bu sözlərinin nə qədər qətiyyətli olduğunu hələ 1987-ci il iyul ayı, həmin yay günü anlamışdım və söyləmişdim ki, "gərək onlara iki həftəlik təlimat verim". Təbii ki, mən bunu etmədim və heç vaxt da etməli olmadım. Heç xəstəxanadan da kimsə mənə bir şey demədi.

Telegram:@pdf_kitablar

Bir daha xəstəxanaya dönmədim. Hətta mənim üçün təşkil olunan vida gecəsinə belə getmədim. Onlar bunu mənsiz qeyd etdilər. Növbəti gün vida gecəsindən mənim üçün nəzərdə tutulmuş hədiyyələr Mən Fonduna çatdırıldı.

Mən Havay Dövlət Xəstəxanasının məhkəmə ekspertizası şöbəsində işimi sevirdim. Oradakı uşaqları da çox istəyirdim. Bilmirəm haçan, ancaq müəyyən zaman aşırımından sonra mən heyət psixoloqu olmaqdan ailənin üzvünə çevrildim.

Xəstəxanada üç il ərzində həftədə 20 saat işçi heyəti, xəstələr, xəstəxananın qaydaları, polisi və təhlükəsizlik qüvvələri ilə birgə yaşayırdım.

Orada təcridxanaların, dəmir qandalların, yüksək dozalarda dərman preparatları ilə müalicənin və bu tip digər nəzarət üsullarının qəbul edilmiş idarə forması olduğu dövrdə orada idim.

Mən orada təcridxanaların və dəmir qandalların həm də bir anda yox olduğu dövrdə orada idim. Bu nə zaman baş verdi? Heç kəs bilmir.

Fiziki və şifahi zorakılıq da demək olar ki, tamamilə aradan qaldırıldı.

Yüksək dozalarda dərman preparatları ilə müalicə öz-özünə dayandırıldı.

Bir gün, kim bilir nə vaxt xəstələr qandalsız və tibbi təsdiq almadan istirahət və iş fəaliyyətləri üçün palatanı tərk etməyə başladılar.

Xəstəxana dəlisov və gərgin vəziyyəti heç bir xüsusi səy olmadan hüzurlu oldu.

Əvvəldən bəri işçi heyətinin çatışmazlığından əziyyət çəkərkən indi burada "işçi çoxluğu" yaranıb.

Telegram:@pdf_kitablar

Demək istədiyim odur ki, mən xəstəxananın yaxın və aktiv bir ailə üzvü idim, kənarda duran biri yox.

Düzdür, mən terapiya seansları keçirtmirdim. Heç bir psixoloji testlər aparmadım. İşçi heyətinin keçirtdiyi heç bir görüşə qatılmadım. Mən xəstələrin klinik vəziyyətləri haqqında konfranslara qatılmırdım. Ancaq mən palatanın işlərində yaxından iştirak edirdim.

Mən palatanın hüdudlarından kənar çıxmayaraq təşkil olunan ilk layihənin – satış üçün peçenyelərin satışa çıxarılmasının reallaşdırılmasında iştirak edirdim. Mən palatanın hüdudlarından kənarda təşkil olunan ilk layihənin – avtomobillərin yuyulması zamanı onlarla idim. Mən ilk palatanın hüdudlarından kənarda təşkil olunan istirahət proqramının işə salınmasında iştirak edirdim.

Heyət psixoloqunun üzərinə düşən öhdəliklərini ona görə yerinə yetirmirdim ki, onlar lazımsız idi. Mən onları özümün də bilmədiyi səbəblərə görə etmirdim.

Xəstəxananı gəzib peçenyelərin bişirilməsinə kömək edirdim, xəstəxanadan kənar onlarla qaçırdım, tennis oynayırdım.

Ancaq hər şeydən öncə mən bu üç il ərzində xəstəxanaya baş vurduğumdan əvvəl, orada olduğum müddət ərzində, və getdikdən sonra hər həftə daha çox təmizlənmək ilə məşğul idim. İçimdə xəstəxana ilə bağlı nə baş verirdisə onu hər səhər, hər axşam və əgər ağlıma xəstəxana ilə bağlı bir fikir gələrdisə o zaman təmizləmə aparırdım.

Təşəkkür edirəm.

Mən səni sevirəm.

Mən sülhü,

İhaleakala

Telegram:@pdf_kitablar

Onun izahı xoşuma gəldi. Bu hekayət doktor Hyu Linin təvazökarlığını göstərməklə bərabər onun xəstəxanada işlədiyi müddət ərzində onun etdiklərini və etmədiklərini bizə göstərdi.

Ona e-mail yazıb bu məktubu sizinlə paylaşmağım üçün bura yerləşdirməyə ondan icazə istədim. Cavabında o mənə ondan gözlədiyim yalnız bir söz yazdı – "Bəli".

Bu heyrətamiz insandan öyrəndiklərimlə yerimdə durmadım. Biz birlikdə seminarlar keçirə biləcəyimizə və təbii ki, bu kitabın həmmüəllifləri olacağımıza qərar verdik. Ancaq indi mən onun necə xəstəxanadakı ruhi xəstə cinayətkarları müalicə etdiyini danışıb bitirməliyəm. O bunu da digər şeyləri etdiyi kimi öz üzərində işləyərək etdi. Onun öz üzərində işləmək yolu üç sadə sözdən ibarətdir: "Mən səni sevirəm".

Təbii ki, bu üsuldan mənim kimi siz də istifadə edə bilərsiniz. Doktor Hyu Linin təlim etdiyi Ho'oponopono vasitəsilə müasirləşdirilmiş özünü dərk prosesini bir neçə addım ilə yekunlaşdırmaq istəsəm bu aşağıdakı kimi görünəcək:

1. Davamlı olaraq təmizlənin.
2. Ağlınıza gələn ideyalardan və qarşınıza çıxan fürsətlərdən istifadə edin.
3. Davamlı olaraq təmizlənin.

Telegram:@pdf_kitablar

Bu qədər asan. Bu uğura aparan ən qısa yollardandır. Bu ən az müqavimət göstərəcəyiniz yoldur. Bu sıfır halına aparan ən düz yollardan biridir. Bu yolun başlanğıcı da sonu da bir sehrli ifadədən ibarətdir: "Mən səni sevirəm".

Bu sıfır məhdudiyyətlərin olduğu zonaya düşdüyünüz halın yoludur. Hə... və *mən sizi sevirəm*.

Telegram:@pdf_kitablar

Epiloq

Oyanışın üç mərhələsi

"Yer üzündə mənim iki vəzifəm var. İlk işim hər şeydən öncə düzəlişlər etməkdir. İkincisi isə yatmış ola biləcək insanları oyatmaqdır. Demək olar ki, hamı yatıb! ***Onları oyatmağın yeganə yolu öz üzərimdə işləməkdir".***

Doktor İhaleakala Hyu Lin

Növbəti gün jurnalist məndən soruşdu: "Bu gündən etibarən özünüzü bir il sonra harada görürsünüz?"

Əvvəlki mən olsaydım, artıq ona nail olmağa planlaşdırdığım şeylərin hesabatını verəcəkdim. Ona qurduğum planlar, məqsəd və niyyətlərim haqqında danışacaqdım. Ona yazmaq istədiyim kitablar, yaxud nə olmaq istədiyim, etmək, yaratmaq və ya almaq istədiyim şeylər haqqında ağız dolusu danışacaqdım. Lakin

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Lin ilə gördüyümüz işlərdən sonra artıq qarşıma hədəf və məqsəd qoymur və gələcəyə heç bir planlar qurmuram. Cavabında isə həmin an üçün həqiqət olanı dilə gətirdim:

"Harada oluramsa olum, o vaxt indi təsəvvür etdiyimdən daha yaxşı yerdə olacağam".

Cavabımda ilk baxışdan görünməsə də çox daha dərin məna var. Cavabımı ilham alaraq səsləndirdim. Dilimdən çıxan kimi cavabım məni təəccübləndirdi. Bu cavab mənim hazırda fikirlərimin harada olmasını aşkara çıxardı, çünki mənə *bu an* daha maraqlıdı, nəinki növbəti. İndiki anıma daha çox diqqət yetirdiyim zaman növbəti anım da daha gözəl başlayır. Bir gün Doktor Hyu Linə dediyim kimi, "bu günlərdə mənim niyyətim İlahinin ərzini yerinə yetirməkdir".

Bir neçə dəqiqə əvvəl mən dostuma jurnalistin mənə verdiyi sual və mənim ilham alaraq söylədiyim cavabım haqqında danışdım. Bu onun xoşuna gəldi. Artıq bir neçə aydır ki, o, mənimlə birgə Ho'oponopono ilə məşğuldur və sadə həqiqəti anlaya bilir: eqonuzu və eqonuzun arzularını rədd etdikdə siz daha yaxşı bir şeyin sizi idarə etməsinə yol açırsınız. Bu daha yaxşı olan "İlahidir".

Bu yeni mən və həyatı yeni anlayışım hamısı artıq mənim varlığımın bir parçasıdır. Təbii ki, bu bir gecə içərisində baş verməyib. Ancaq "Mən səni sevirəm" və başqa ifadələri deməklə mən daha dərin qavrayışa sahib oldum, yaxud bəziləri bunu oyanış hətta maariflənmə

Telegram:@pdf_kitablar

belə adlandıra bilər. Mən başa düşdüm ki, oyanış üçün ən azı üç mərhələdən keçmək lazımdır və bu mərhələlər həyatın mənəvi səyahətinin xəritəsini təşkil edir. Bunlar aşağıdakılardır:

1. *Siz qurbansınız.* Faktiki olaraq hamımız acizlik hissi ilə doğuluruq. Bir çoxumuz bu hiss ilə yaşamağa davam edirik. Biz elə düşünürük ki, dünya bizi dövlət, qonşular, cəmiyyət, bu və ya digər formada peyda olan pis oğlanlar vasitəsilə idarə edir. Özümüzün təsir gücünə malik olduğumuzu hiss edə bilmirik. Biz dünyada baş verənlərin nəticəsiyik. Biz deyinirik, şikayətlənirik, etiraz edirik, şənlikləri, həyati məsələləri və digər xoş hadisələri qeyd etməyi çıxmaq şərtilə bizə görə məsuliyyət daşıyanlara qarşı mübarizə aparmaq üçün qruplar şəklində toplaşırıq.

2. *Hər şey sizin nəzarətiniz altındadır.* Müəyyən məqamda *Sirr* kimi həyatı dəyişdirən bir film izləyirsiniz, *"Cəzbetmə faktoru" (The Attractor Factor)*, yaxud *İmanın Möcüzəsi* kimi bir kitab oxuyursunuz və öz gücünüzün sayəsində oyanış edirsiniz. Siz insanın qarşısına məqsəd qoymasının qüvvəsini dərk edirsiniz. İstədiyiniz şeyi xəyal edib ona nail olmaq üçün hərəkət etməyin qüdrətini dərk etməyə başlayırsınız. Artıq bir sehr hiss etməyə başlayırsınız. Əla nəticələr alırsınız. Həyat sizə artıq daha xoş görünür.

Telegram:@pdf_kitablar

3. Siz oyanırsınız. İkinci mərhələdən sonra müəyyən anda anlayırsınız ki, niyyətləriniz sizin məhdudiyyətlərinizdir. Artıq görməyə başlayırsınız ki, özünüzdə tapdığınız yeni güc ilə belə hər şeyi idarə etmək iqtidarında deyilsiniz. Anlayırsınız ki, daha qüdrətli bir şeyə sığındığınız zaman möcüzələr baş verir. Ona inanaraq işləri ixtiyarına buraxırsınız. Anbaan İlahi ilə bağlılığınızın həssaslığını müşahidə edirsiniz. Sizə ilham gələndə onu qəbul edib, ondan aldığınız güc ilə hərəkət etməyi öyrənməyə başlayırsınız. Həyatda ancaq seçim edə bildiyinizi və onu idarə edə bilməyəcəyinizi anlayırsınız. Anlayırsınız ki, edə biləcəyiniz ən böyük şey yaşanan hər bir an ilə razılaşmaqdır. Belə halda möcüzələr baş verəcək və onlar baş verdikcə heyran qalacaqsınız. Siz davamlı heyrət, təəccüb və ehtiram hissi ilə yaşayırsınız.

Mən artıq üçüncü mərhələyə keçmişəm, bəlkə indiyə siz də keçmişsiniz. Artıq mənimlə bu yola çıxdığınıza görə icazə verin öz oyanışımı daha detalları ilə sizə izah edim. Bu sizə bir az irəlidə yaşayacağınız şeylərə hazırlamaq üçün, yaxud indinin özündə yaşadıqlarınızı daha yaxşı anlamağa kömək edə bilər.

Doktor Hyu Lin ilə ilk seminarımızda İlahi işıltı görürdüm. Bu onunla görüşdüyüm ilk günlərdən sonra mənəvi axtarışlarımı dayandırdığımdan sonra baş vermişdi. Mən hər şeyi qəbul etdim. Rahatlıq qavranılandan ötədə yerləşir. Sevgi mənim mantram idi. Sevgi daima beynimdə səslənən bir mahnı kimi idi.

Telegram:@pdf_kitablar

Lakin bu işıltı mənə təkcə orada görünmədi.

Doktor Hyu Linin əhatəsində olduğum zaman özümü rahat hiss edirdim. Əminəm ki, bu kamerton effekti idi. Onun tonu mənə təsir edirdi. Özümü harmoniya və vəhdət içərisində hiss edirdim.

İkinci seminarımız ərzində bir çoxlarının adlandırdığı kimi parapsixoloji görmələrim olurdu. Mən insanların aurasını və ətraflarında mələkləri görürdüm, gözümün önündə şəkillər canlanırdı. Nerissanın boynuna sarılmış pişiklər hələ də yadımdadır. Gördüyüm həqiqət olub-olmasa da bu onun əhvalını yüksəltdi. O gülümsündü.

Doktor Hyu Lin isə seminarlar zamanı insanların başının üzərində sual işarələri görür ki, bu da ona hansı insana sual vermək üçün yol göstərir. Görünməz işarələr, yaxud məxluqlar gördüyü zaman, özü deyir ki, "bilirəm bu dəlicəsinə səslənir. Psixiatrlar belə şey dediyinə görə adamı dəlixanaya saldırarlar".

Təbii ki, o, haqlıdır. Ancaq oyanış baş verdikdən sonra geriyə yol yoxdur. İlk keçirdiyim Təzahürün hüdudlarından kənar adlı görüşüm zamanı bəzi insanların enerji sahələrini görə bildim. Onlar ehtiram hissi içərisində idilər. Bunun nəinki vergi, daha çox açıq gözlülük olduğunu deyərdim. Beynimin daha əvvəl istifadə olunmamış hissəsi oyanıb və işə düşüb. İndi mənim gözlərim mən onlara izin verdikdə görə bilirlər. Doktor Hyu Linə "Məni əhatə edən şeylərin sanki mənimlə danışdığını söylədim. Hər şey mənə canlı kimi görünür". O, dediklərim ilə tanış olan bir insan kimi gülümsündü.

Telegram:@pdf_kitablar

Təzahürün hüdudlarından kənar adlı ikinci görüşüm zamanı isə Satorini dərk etdim. Satori maariflənmə qığılcımı, İlahi qüvvəni hiss etməkdir. Bu pəncərə açıldıqdan sonra sizin bir anlıq həyatın mənbəyi ilə qovuşmağınıza bənzəyir. Bunu izah etmək digər planetdən olan bir çiçəyi təsvir etmək kimi çətin bir şeydir. Lakin yox olaraq sıfır halına düşə bilmək məni dəyişdirdi. Mən bu təcrübəmi məhək daşı kimi istifadə edirəm. Mən onu geri qoya və ya ona geri qayıda bilərəm. Bu müəyyən mənada əladır, çünki xoşbəxtlik hisslərini yaşamaq üçün biletim var. Lakin digər tərəfdən isə bu mənə yenidən bu hissləri yaşamaq üçün imkan verməyən digər bir xatirədir. Edə biləcəyim yeganə şey təmizlənməkdir.

Görüşlər zamanı bəzən özümü boş buraxıram və diqqətim yayınır. Bu halda həqiqəti tam görə bilməyə bilirəm. Bu vaxtın dayanmağına, yaxud yavaşlamasına bənzəyir. Bundan sonra həyat qobeleni əldə etmiş kimi oluram. Bu şəklin altında gizlənən sənət əsərini aşkar etmək üçün həmin şəklin üst qatını qoparıb çıxarmağa bənzəyir. Bunu parapsixoloji görmə, rentgen, yaxud İlahi görmə adlandıra bilərsiniz. Mən isə "Co Vitale" və ya "Ao Akua" sıfır halına qarışıb yox olur və ya gözlərim bunu qəbul edir. Orada məhdudiyyət yoxdur. Ora, sadəcə, *mövcuddur*. Orada çaşqınlığa yer yoxdur. Hər şey açıq-aydındır.

Mən davamlı olaraq bu halda yaşamıram. Mən reallıq adlandırdığımız hala dönürəm. Mənim də qarşıma maneələr çıxır. Larri Kinq məndən heç pis günlərimin

Telegram:@pdf_kitablar

olub-olmadığını soruşanda, bəli deyə cavab verdim. Mənim indi də pis günlərim olur. Doktor Hyu Lin dedi ki, hər zaman çətinliklərlə üzləşə bilərik. Axı ho'oponopono problemləri aradan qaldıran texnikadır. Tanrıya təkrar-təkrar "mən səni sevirəm" dedikcə və təmizləndikcə məhdudiyyətlərin olmadığı yerə qayıdıram.

Əgər sıfırdan bizə gələn siqnalı sözlərlə adlandırsaq bunun adı "sevgi" olacaq. Belə ki, dayanmadan "mən səni sevirəm" sözlərini təkrar etmək bizi vəhdətə aparan yoldur. Bu ifadəni təkrarlamaq sizə öz oyanışınıza aparan yolda duran xatirələri, proqramları, inancları və məhdudiyyətləri neytrallaşdırmağa kömək edəcək. Davamlı təmizləndikcə mən ardıkəsilməz ilham dalğasına köklənirəm. İlham aldığım işləri həyata keçirdikdə gözlədiyimdən də daha artıq möcüzələr baş verir. Etməli olduğum yeganə şey təmizlənməkdir.

Bəzi insanlar elə düşünür ki, beynində eşitdikləri səslərin tonuna diqqət yetirməklə onlar vəhyin səsini seçə bilər. Dostum bir gün dedi ki, "mən eqomun səsi ilə vəhyin səsini fərqləndirə bilirəm. Çünki eqom hökm edir, vəhy isə daha mülayimdir".

Düşünürəm ki, bu özünü aldatmaqdır. Sərt səslənən səs, mülayim səslənən səs də hər ikisi eqonuzun səsidir. Hətta indi belə bu sözləri oxuyarkən öz-özünüz ilə söhbət edirsiniz. Nə oxuduğunuzu özünüzdə sual edirsiniz. Siz bu səsi öz səsiniz kimi təsbit edirsiniz. Ancaq bu siz deyilsiniz. Bu sözlərin *arxasında* Tanrı və vəhy durur. Ho'oponopono təlimini məşq etdikcə siz vəhyin nə olub-olmadığı fikrindən də təmizlənirsiniz.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Hyu Linin bizə tez-tez xatırlatdığı kimi "bu müalicə üsuluna tez hazırlanan yemək kimi baxmayın. Müalicə üçün zaman lazımdır".

Onu da demək istəyirəm ki, oyanış hər an baş verə bilər. Hətta bu kitabı oxuduğunuz zaman belə. Hətta yürüşə çıxdığınız zaman, yaxud itinizi sığalladığınız zaman. Bu situasiyadan asılı olmayaraq baş verə bilər. Bu ancaq sizin daxili vəziyyətinizdən asılıdır. Və hər şey bu gözəl ifadə ilə başlayır və bitir:

"Mən səni sevirəm".

Telegram:@pdf_kitablar

Əlavə A

"Zero Limits"in əsas prinsipləri

Hər zaman, indi, həmişəlik və daha çox davam edən sülhə

Ka Maluhia no na va a pau, no ke'ia va a mau a mau loa aku

1. Nə baş verdiyindən xəbərsizsiniz.

Şüurlu şəkildə və ya qeyri-ixtiyari daxilinizdə və ətrafınızda baş verən hər şeydən xəbərdar olmaq mümkün deyil. Bədəniniz və ağlınız hazırda sizin xəbəriniz olmadan özlərini tənzim edir. Havada radio dalğalarından tutmuş fikir formalarınadək bilinməyən sayda siqnallar vardır ki, onlardan heç agah da deyilsiniz. Əslində, siz elə bu dəqiqə öz reallığınızı yaradırsınız, ancaq bunu siz bilərəkdən, yaxud nəzarət edərək *qeyri-ixtiyari*

Telegram:@pdf_kitablar

edirsiniz. Elə buna görə istədiyiniz şeylər haqqında pozitiv düşünsəniz də, işiniz düz gətirməyə bilər. Çünki yaradıcı idrakınız deyil.

2. Hər şeyə nəzarət etmirsiniz.

Təbii ki, əgər baş verən hər şeydən xəbəriniz yoxdursa, hər şeyə nəzarət də edə bilməzsiniz. Dünyanın bütün əmrlərinizi yerinə yetirəcəyinizə inamınız eqonuzun sizə qurduğu tələdir. Çünki eqonuz hazırda dünyada baş verən bir çox şeydən xəbərsizdir, buna görə də sizin üçün ən yaxşı nəyin olduğunu seçməyi eqonuza həvalə etmək elə də müdrik hərəkət deyil. Sizin seçiminiz var, amma nəzarət ixtiyarınızda deyil. Dərrakənizi yaşamaq üçün üstünlük verdiyiniz şeyləri seçmək üçün istifadə edə bilərsiniz, ancaq onları əldə edib-etməyəcəyinizi, yaxud necə və nə zaman əldə edəcəyinizi artıq öz axarına buraxmalısınız.

3. Qarşınıza çıxan hər bir şeyi müalicə edə bilərsiniz.

Həyatınızda necə peyda olduğundan asılı olmayaraq hər bir şey müalicəyə məruz qala bilər, sadəcə, çünki artıq radarınıza düşüblər. Burada güman edilir ki, əgər siz nəyisə hiss edə bilirsinizsə, deməli, onu sağalda da bilərsiniz. Əgər bir başqasında problem görürsünüzsə və bu sizi narahat edir, deməli, onu sağaltmalısınız. Necə ki, mən bir dəfə Opraya dedim: "Əgər bir şeyi qaralamısansa, deməli, onu əldə edəcəksən". Nəyinsə

Telegram:@pdf_kitablar

niyə sizin həyatınızda olmasını və ya həyatınıza necə daxil olması haqqında heç bir fikriniz olmaya bilər, sonra isə onu başlı-başına buraxa bilərsiniz, çünki artıq ondan agahsınız. Qarşınıza çıxan problemləri daha çox sağaltdıqca, daha da təmizlənirsiniz və nail olmaq istədiyinizə daha da yaxınlaşırsınız. Çünki digər problemlərin həllinə sərf etmək üçün yığılıb qalmış enerjini azad etmiş olacaqsınız.

4. Yaşadığınız hər şeyə görə 100 faiz məsuliyyət daşıyırsınız.

Həyatınızda baş verənlər sizin səhviniz deyil, ancaq onlara görə məsuliyyəti siz daşıyırsınız. Şəxsi məsuliyyət nəzəriyyəsi danışdıqlarınızdan, etdiklərinizdən və fikirləşdiklərinizdən daha dərində dayanır. Bura *başqalarının* dediyi, etdiyi və fikirləşdiyinə görə həyatınızda peyda olan şeylər daxildir. Əgər həyatınızda meydana gələn hər bir şeyə görə tam məsuliyyəti öz üzərinizə götürsəniz, qarşınıza problemi olan kimsə çıxdığı zaman, onun problemi sizin probleminiz olacaq. Bu fikir qarşınıza çıxan hər şeyi sağalda biləcəyinizi bəyan edib üçüncü prinsip ilə uzlaşır. Qısaca hazırkı reallığınıza görə heç kimi və heç nəyi günahlandıra bilməzsiniz. Etməli olduğunuz yeganə şey həmin problemə görə məsuliyyəti öz üzərinizə götürmək, yəni onu qəbul etmək, ona yiyələnmək və onu sevməkdir. Qarşınıza çıxan problemləri daha çox təmizlədikcə mənbə ilə daha çox yaxınlaşırsınız.

Telegram:@pdf_kitablar

5. Sıfır halına aparan biletiniz "Mən səni sevirəm" ifadəsini deməkdir.

Şəfa tapmaqdan tutmuş arzuların həyata keçməsinə kimi bütün qavranılandan ötə sizi rahatlığa aparan keçid sadə bir ifadədir: "Mən səni sevirəm". Bunu Tanrıya vəsf etmək daxilinizdəki hər bir şeyi təmizləyir və siz həmin anın möcüzəsini yaşaya bilərsiniz: sıfır məhduddiyyət. İşin məğzi hər şeyi sevməkdir. Artıq çəkinizi, pis vərdişlərinizi, qüsurlu övladınızı, qonşunuz və ya həyat yoldaşınızı sevin; hər şeyi sevin. Sevgi yığılıb qalmış enerjinin şəklini dəyişdirərək onu azad edir. "Mən səni sevirəm" demək Tanrını yaşamaq üçün ən doğru yoldur.

6. Vəhy niyyətdən daha vacibdir

Niyyət beynin oyuncağıdır; vəhy isə Tanrının göstərişidir. Nə vaxtsa təslim olacaqsınız və o zaman Tanrıya yalvarıb gözləmək əvəzinə ona qulaq verəcəksiniz. Niyyət eqonuzun məhdud baxışlarına əsaslanan həyatınızı idarə etməyə çalışır; vəhy isə Tanrıdan göstəriş alıb hərəkət edir. Düzdür, niyyətləriniz həyata keçir və nəticə əldə edirsiniz. Vəhy işə yarayır və möcüzələr baş verir. Hansına üstünlük verirsiniz?

Telegram:@pdf_kitablar

Əlavə B

Özünü (və ya başqasını) sağaldaraq Şəfa, Var-dövlət və Xoşbəxtlik əldə etməyin yolları

Özünüzdə, yaxud başqa birində diqqətinizi cəlb edən problemi sağaltmaq üçün ho'oponopono-noda öz təsdiqini tapmış iki üsul var. Yadda saxlayın, başqasında gördüyünüz problem, həmçinin sizin daxilinizdə mövcuddur, hər şeyi sağaltmaq özünü sağaltmaq deməkdir. Bu prosesi heç kim deyil, məhz siz yerinə yetirməlisiniz. Dünya sizin əlinizdədir.

Birinci üsul Morrnanın yüzlərlə, bəlkə də minlərlə insanı sağaltmaq üçün oxuduğu duadır. Bu sadə lakin qüvvətli üsuldur:

Telegram:@pdf_kitablar

İlahi yaradan, həmxilqət atam, anam və oğlum... Əgər mən, mənim ailəm, qohumlarım və əcdadlarım yaradılışımızdan bu günə kimi sənin, ailənin, qohumlarının və əcdadlarına qarşı fikirlərində, sözlərində, əməl və hərəkətlərində günah işlətmişiksə səndən əfv diləyirik. Bizə bütün mənfi xatirələri, blokları, enerjini və qətiyyətsizliyimizi təmizlənib, saflaşdırıb azad etməyə və həmin arzuolunmaz enerjini saf işığa çevirməyə kömək et. Sənin iradən olsun.

İkincisi isə doktor Hyu Linin sevdiyi üsuldur. O, sağaltmaq üçün ilk əvvəl "Mən təəssüf edirəm", sonra isə "Xahiş edirəm məni bağışla" – deyir. Siz bədəninizə/ağıl sisteminizə – bunun nə olduğunu bilmədən – nəyinsə daxil olduğunu qəbul edib deyirsiniz. Problemin ora necə düşdüyünü bilmirsiniz. Bunu bilməyə ehtiyacınız yoxdur. Artıq çəkiniz varsa, deməli, sizi buna vadar edən hansısa proqramı qapmısınız. "Mən təəssüf edirəm" deməklə siz daxilinizdə baş verənlərə görə bu problem qarşınıza çıxdığı üçün Tanrıdan özünüzü bağışlamağınıza kömək etməyini söyləyirsiniz. Siz Tanrıdan sizi bağışlamağınızı xahiş etmirsiniz; ondan *öz-özünüzü* bağışlamaq üçün sizə yardım etməsini istəyirsiniz.

Artıq bundan sonra "Təşəkkür edirəm" və "mən səni sevirəm" sözlərini deyirsiniz. "Təşəkkür edirəm" deməklə öz minnətdarlığınızı bildirirsiniz. Problemə aidiyyəti olanlar üçün onun həllinin hamının xeyrinə olacağına inamınızı göstərirsiniz. "Mən səni sevirəm"

Telegram:@pdf_kitablar

ifadəsi durğun enerjini axar enerji ilə dəyişdirir. O sizi yenidən İlahi ilə birləşdirir. Sıfır halı saf sevgi və məhdudiyyətlərin olmadığı bir haldır və bu hala sevginizi bildirərək keçirsiniz.

Artıq ondan sonra baş verəcəkləri İlahi bilər. Hansısa hərəkət etmək üçün sizə vəhy gələ bilər. Vəhy nə formada olursa olsun, onu edin. Nə hərəkət edəcəyinizi bilmirsinizsə, həmin təmizlənmə üsulunu çaşqınlığınızı aradan qaldırmaq üçün istifadə edin.

Bu müasirləşdirilmiş müalicə növünün əsas üsullarını ho'oponopononun sadələşdirilmiş variantıdır. Ho'oponopono vasitəsilə özünü dərk prosesini daha yaxşı anlamaq üçün vörkşopdan qeydiyyatdan keçin. (www.hooponopono.org) Doktor Hyu Lin və mənim birlikdə nə iş gördüyümü bilmək istəyirsinizsə, bu keçidə daxil olun: www.zerolomits.info

Telegram:@pdf_kitablar

Əlavə C

Rəhbər kimdir?

Doktor İlaheakala Hyu Lin

Buraya qədər mənimlə birlikdə gəlib bu əlavəni oxuduğunuz üçün təşəkkür edirəm. Sizə minnətdaram.

Mən Ho'oponopono vasitəsilə Özünü dərk prosesini və 1982-ci ilin noyabr ayında lütfkarlıqla mənimlə bu üsulu paylaşan əzizim Morrna Nalamaku Simeonanı sevirəm.

Bu məqalə 2005-ci ildə qeyd dəftərimdə yazdıqlarıma əsaslanır.

9 yanvar, 2005-ci il

*Problemləri **necə həngamələrin baş verdiyini bilmədən** də həll etmək mümkündür. Problemi realizə edərək onu başa düşmək mənim üçün əsl rahatlıq və sevincdir.*

Telegram:@pdf_kitablar

Problemləri həll etmək mövcudluğumuzun mahiyyətinin bir parçasıdır. Elə Ho'oponopono vasitəsilə Özünü dərk üsulu da bu haqdadır. Problemi həll etmək üçün özünüzə iki sual verməlisiniz: Mən kiməm? Rəhbər kimdir?

Kosmosun təbiətini dərk etmək Sokratın kəlamı ilə başlayır: "Özünüzü tanıyın".

21 yanvar, 2005-ci il

Rəhbər kimdir?

Elm dünyasındakı insanlar daxil bir çox insan dünyaya fiziki obyekt kimi baxırlar. Ürək, xərçəng və şəkərli diabet xəstəliklərinin səbəbi və onların müalicəsi üçün DNT üzərində aparılan hazırkı tədqiqat işləri buna nümunədir.

Səbəb və effekt qanunu: fiziki model

Səbəb	*Effekt*
Qüsurlu DNT	*Ürək çatışmazlığı*
Qüsurlu DNT	*Xərçəng*
Qüsurlu DNT	*Şəkərli diabet*
Fiziki	*Fiziki problemlər*
Fiziki	*Ətraf mühit problemləri*

Ağıl, Şüur inanır ki, o problemləri həll edir, baş verənlərə və artıq yaşananlara nəzarət edir.

"İstifadəçi illüziyası: şüuru yerinə otuzdurmaq" adlı kitabında jurnalist Norretranders Şüurun fərqli şəklini çəkir. Kitabında o, tədqiqat işlərinə, əsasən də San Fransisko

Telegram:@pdf_kitablar

Kaliforniya Universitetindən Professor Benjamin Libetin işlərinə istinad edir. Orada deyilir ki, qərarlar artıq Şüur onları qəbul etməmişdən öncə alınır, qərar verdiyini düşünən zəkamız isə bundan xəbərsizdir.

Norretranders həmçinin tədqiqatların zəkanın saniyədə 15-20 bit informasiyadan xəbəri var, qalan aktiv olan milyonlarla bit informasiya onun nəzərindən kənar qalır!

Bəs əgər nə Zəka, nə də ki, Şüur rəhbər deyilsə, bu kimdir?

8 fevral, 2005-ci il

Canlanan xatirələr Təhtəlşüurun qəbul etdiklərini ***idarə edir.***

Təhtəlşüurda bilavasitə, ***təqlid olunan*** *və* ***təkrarlanan*** *xatirələr canlanır. O özünü xatirələrin* ***əmr etdiyi kimi*** *aparır, hiss edir və qərar verir. Zəka da özünün xəbəri olmadan canlanan xatirələrin əmrini yerinə yetirir. Araşdırmaların göstərdiyi kimi xatirələr onun nə edəcəyinə qərar verir.*

Səbəb və Effekt qanunu: Ho'oponopono təlimi vasitəsilə Özünüdərk

Səbəb	*Effekt*
Təhtəlşüurda canlanan xatirələr	*Fiziki – ürək çatışmazlığı*
Təhtəlşüurda canlanan xatirələr	*Fiziki – xərçəng*
Təhtəlşüurda canlanan xatirələr	*Fiziki – şəkərli diabet*
Təhtəlşüurda canlanan xatirələr	*Fiziki problemlər – bədən*
Təhtəlşüurda canlanan xatirələr	*Fiziki problemlər – dünya*

Telegram:@pdf_kitablar

Canlanan xatirələr kimi, bəzən də vəhy şəklində bədən və dünya təhtəlşüurda mövcuddur.

23 fevral 2005-ci il

Təhtəlşüur və Şüurdan ibarət olan Qəlbimiz öz ideyalarını, fikirlərini və hisslərinin yaradıcısı deyil. Yuxarıda qeyd etdiyim kimi onlar canlanan xatirələr və Vəhy vasitəsilə fəaliyyət göstərir.

Əcəbdir, qəribə zamandır indi,
Hərə özünə əl veräni nəql edir, əsl məğzi qoyub kənara.
Uilyam Şekspir

Qəlbimizin hadisələrin gedişatını özünün əmələ gətirmədiyini anlamaq mühümdür. O xatirələrin gözü ilə görür, xatirələrin hiss etdiyi kimi hiss edir, xatirələrin davrandığı kimi davranır və xatirələrin verdiyi qərarı qəbul edir. Nadir hallarda isə vəhyinizin gördüyü, hiss etdiyi, davrandığı kimi davranır və qərarlar verir!

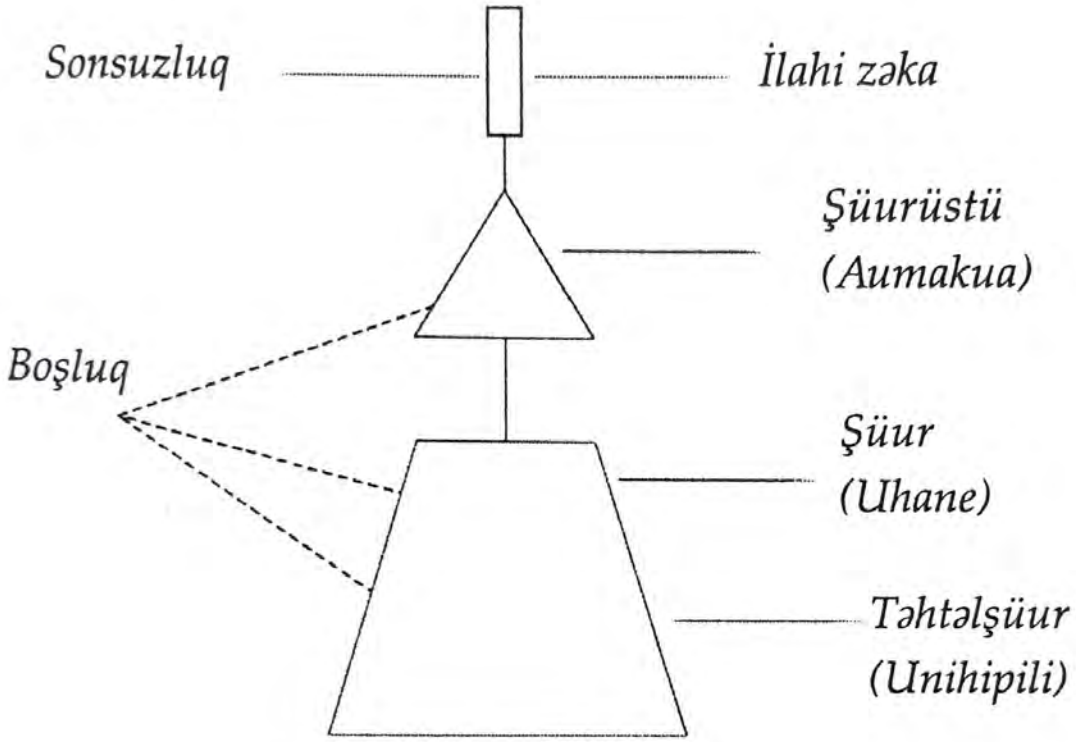
Problemi həll etdikcə bədəniniz və dünyanın özlüyündə bir problem olmadığını, ancaq problemin Təhtəlşüurumuzda canlanan xatirələrin təsiri və nəticəsi olduğunu anlamaq vacibdir. O zaman cavabdeh kimdir?

Ey günah mərkəzi, mənim qəlbim, din,
De aclıq çəkirsən, nə üçün nədən?
Kirayə qaldığın dünya evinin
Haqqını verirsən öz ömrünlə sən.
Uilyam Şekspir, Sonet 146

Telegram:@pdf_kitablar

12 mart 2005-ci il

***Boşluq** Özünü dərkin, Ağlın və kosmosun **əsasını təşkil edir**. Bu İlahi zəkadan Təhtəlşüura axıdılan vəhydən **əvvəl gələn haldır** (şəkil C.1 baxın).*



Bütün alimlər bilir ki, kosmos heç nədən törəyib və zamanı gəldikcə elə törədiyi heç nəyə də dönəcək. Kainat sıfırdan başlayıb, sıfır ilə də bitir.

Çarlz Seyfe, Sıfır: Təhlükəli ideyanın bioqrafiyası (Zero: The Biography of Dangerous Idea)

Telegram:@pdf_kitablar

Canlanan xatirələr boş Özünü dərki kənarlaşdıraraq sizə Vəhy gəlməsinin qarşısını alır. Bu yerdəyişməni islah etmək üçün, Özünü dərki bərpa etmək üçün xatirələr İlahi zəkanın yardımı ilə boşluğa ***çevrilməlidirlər****.*

Təmizlə, sil, sil və öz Shanqri-lanı tap. Harada? Öz daxilində.
Morrna Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au

Nə daşlı qala, nə mis divarlar,
Nə havasız zindan, nə də ki, dəmir qandallar,
Tutub saxlaya bilməz qüdrətli zəkanı.
William ShakespeUilyam Şekspir,, dramaturq

22 mart, 2005-ci il

Həyat İlahi zəkanın bizə bəxş etdiyi hədiyyədir. Bu hədiyyə bizə ***yeganə bir məqsəd*** *üçün verilib ki, o da Özünü dərk yolu ilə problemlərimizi həll etməkdir. Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk qədim Havay insanlarının* ***tövbə, bağışlamaq*** *və* ***əsaslı dəyişikliklər*** *prosesi olan Ho'oponopononun təkmilləşdirilmiş versiyasıdır.*

Mühakimə etmə ki, mühakimə olunmayasan. İttiham etməyin ki, ittiham olunmayasınız. Əfv edin ki, sizi də əfv etsinlər.
İsanın Evangeliya Luka kitabından nəsihəti: 6

Ho'oponopono *Özünü dərketmənin bütün dörd üzvün iştirakını özündə cəmləşdirir. Bunlar İlahi zəka, Şüurüstü,*

Telegram:@pdf_kitablar

Şüur və Təhtəlşüurdan ibarətdir. Dördü birlikdə bir vahid kimi işləyir. Hər bir üzvün Təhtəlşüurda canlanan xatirələri aradan qaldırmaq üçün əvəzedilməz rolu vardır.

***Şüurüstü** xatirələrdən azaddır və Təhtəlşüurda canlanan xatirələr ona təsir etmir. O hər zaman İlahi zəka ilə vəhdət təşkil edir. Düzdür, İlahi zəka dəyişir, deməli, Şüurüstü də dəyişir.*

*Özünü dərketmə Vəhy və **xatirələr tərəfindən idarə olunur**. Onlardan yalnız biri xatirə və ya Vəhy istənilər an Təhtəlşüurda istifadə oluna bilər. Özünüdərkin qəlbi eyni anda yalnız bir sahibinə qulluq edir. Bu adətən qızılgül olan Vəhy deyil, tikan olan xatirələr olur (şəkil C2-yə baxın).*

30 aprel 2005-ci il

"Özüm öz bədbəxtliklərimin yaradıcısı və istifadəçisiyəm".

Con Kler, şair

Boşluq ümumi özüldür. "Canlı" və "cansız" bütün Özünüdərk növlərinin bərabərləşdiricisidir. O, bütün kosmosun, görünən və görünməz şeylərin sarsılmaz və sonsuz əsasıdır.

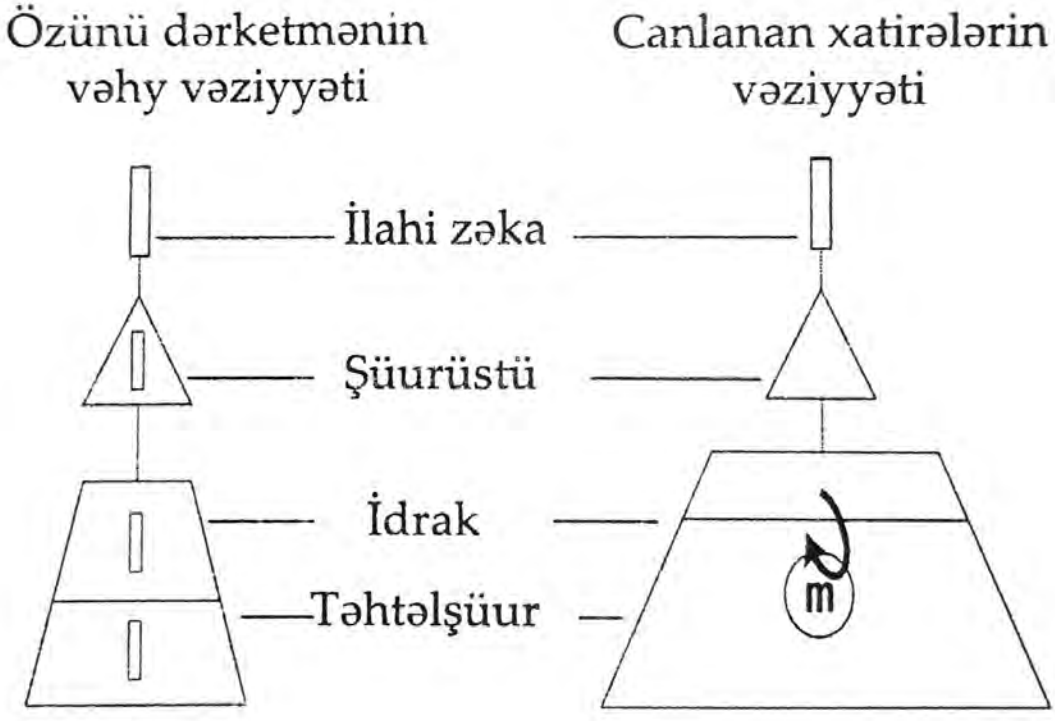
"Bütün insanların [bütün həyat formalarının] bərabər yarandığını hamımız bilirik".

Tomas Cefferson,
A.Ş. Müstəqillik Bəyannaməsi

Telegram:@pdf_kitablar

Canlanan xatirələr Ağlın ruhunu təbii Boşluq və Əbədilik halından uzaqlaşdıraraq Özünü dərkin əsas özülünü sıxışdırıb aradan çıxarır. Onu da deyim ki, xatirələr Boşluğun yerini dəyişir, onu məhv etmir. Axı var olmayan bir şeyi necə məhv etmək olar?

"Daxilindən bölünmüş ev dirəyi üstündə dura bilməz".
Abraham Linkoln



Şəkil C2. Özünü dərk etmənin vəhy vəziyyəti və canlanan xatirələrin vəziyyəti

Telegram:@pdf_kitablar

5 may, 2005-ci il

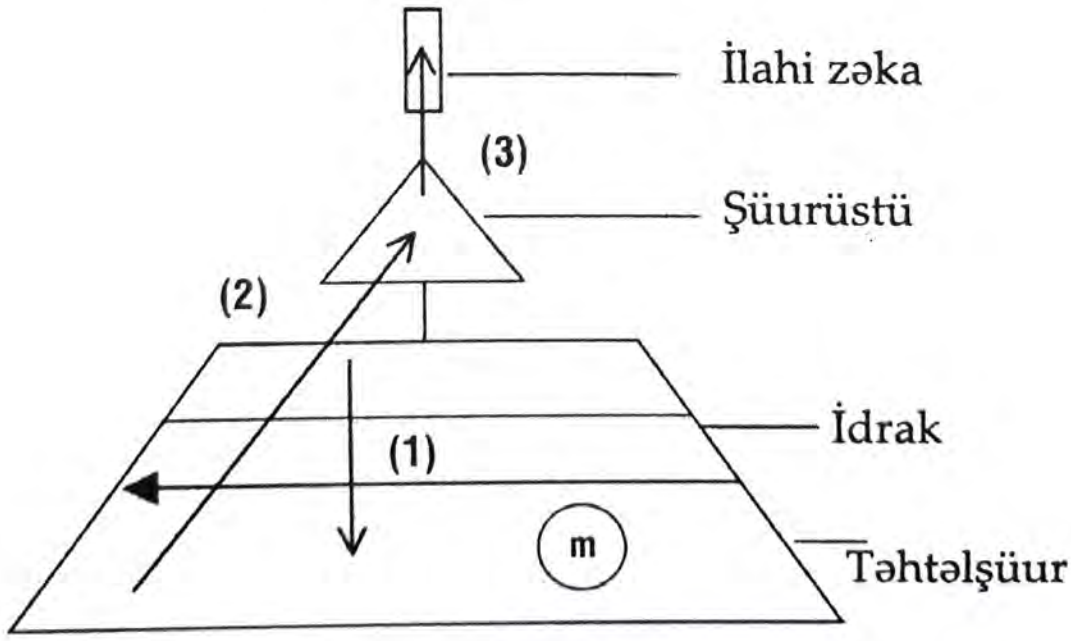
Özünü dərk etmənin həqiqətən də Özünü dərk etmə olması üçün ***arasıkəsilmədən Ho'oponopono*** *etmək lazımdır. Xatirələr kimi* ***davamlı Ho'oponopono da heç vaxt məzuniyyətə çıxa bilməz. Davamlı Ho'oponopono heç vaxt istefaya çıxa bilməz. Davamlı Ho'oponopono heç vaxt yata bilməz. Davamlı Ho'oponopono heç vaxt dura bilməz . . .***

"...ağlında saxla şadyana günlərində ki,
bilinməz pislik [canlanan xatirələr] daim pusqudadır o!"
Cefri Çoser, Kenterberi hekayələri

12 may, 2005-ci il

İdrak Ho'oponopono prosesini xatirələrdən azad olmağa, yaxud onları təqsir və tərəddüd hisslərinə sövq edə bilər. (Şəkil C3-ə baxın)

Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk
(problemlərin həlli)
Tövbə və bağışlanma



Şəkil C3. Tövbə və bağışlanma

Telegram:@pdf_kitablar

1. İdrak problemlərin həlli prosesi olan Ho'oponopononu xatirələri Boşluğa çevirmək üçün İlahi zəkaya müraciət etməsinə təşəbbüs göstərir. O, problemin Təhtəlşüurda canlanan xatirələrin olduğunu anlayır və onlara görə 100 faiz məsuliyyət daşıdığını bilir. Həmin xahiş İdrakdan Təhtəlşüura doğru aşağı enir. (Şəkil C4-ə bax)

2. Təhtəlşüura doğru aşağı enən xahiş öz yolunda qarşısına çıxan xatirələri dəyişilmək üçün silir. Xahiş daha sonra Təhtəlşüurdan Şüurüstünə doğru yuxarı qalxır.

3. Şüurüstü xahişi nəzərdən keçirir və lazımi dəyişikliklər edir. Şüurüstü hər zaman İlahi zəka ilə əlaqədə olduğu üçün onun xahişi nəzərdən keçirmək və ona dəyişikliklər etmək imkanı vardır. Daha sonra xahiş son baxış və qərarın verilməsi üçün İlahi zəkaya yönləndirilir.

4. Şüurüstü tərəfindən göndərilən xahişi nəzərdən keçirtdikdən sonra İlahi zəka aşağı Şüurüstünə tərəf dəyişmək üçün enerji göndərir.

5. Çevrilmiş enerji Şüurüstündən İdraka sarı aşağı yönəlir.

6. Çevrilmiş enerji ondan sonra isə İdrakdan Təhtəlşüura doğru aşağı axır. ***Çevrilmiş enerji ilk olaraq artıq seçilmiş xatirələri neytrallaşdırır. Neytrallaşdırılmış enerji boşluq yaradaraq bir kənara yığılır.***

Telegram:@pdf_kitablar

12 iyun, 2005-ci il

Tərəddüd və təqsir canlanan xatirələrdir. (şəkil C2-yə bax) Qəlb nələrin baş verdiyini bilmədən də İlahi zəka tərəfindən ilhamlandırıla bilər. Vəhy üçün, İlahinin hərəkəti üçün yeganə tələb Özünü dərkin həqiqətən də Özünü dərk olmasıdır. Özünü həqiqətən də dərk etmək üçün xatirələrdən ***aramsız*** *təmizlənmək lazımdır.*

Xatirələr Təhtəlşüurun həmdəmi olurlar. Onlar heç vaxt məzuniyyətə çıxıb Təhtəlşüuru tək qoymurlar. Onlar heç vaxt istefaya getmirlər. Xatirələr heç vaxt fəaliyyətini dayandırmırlar!

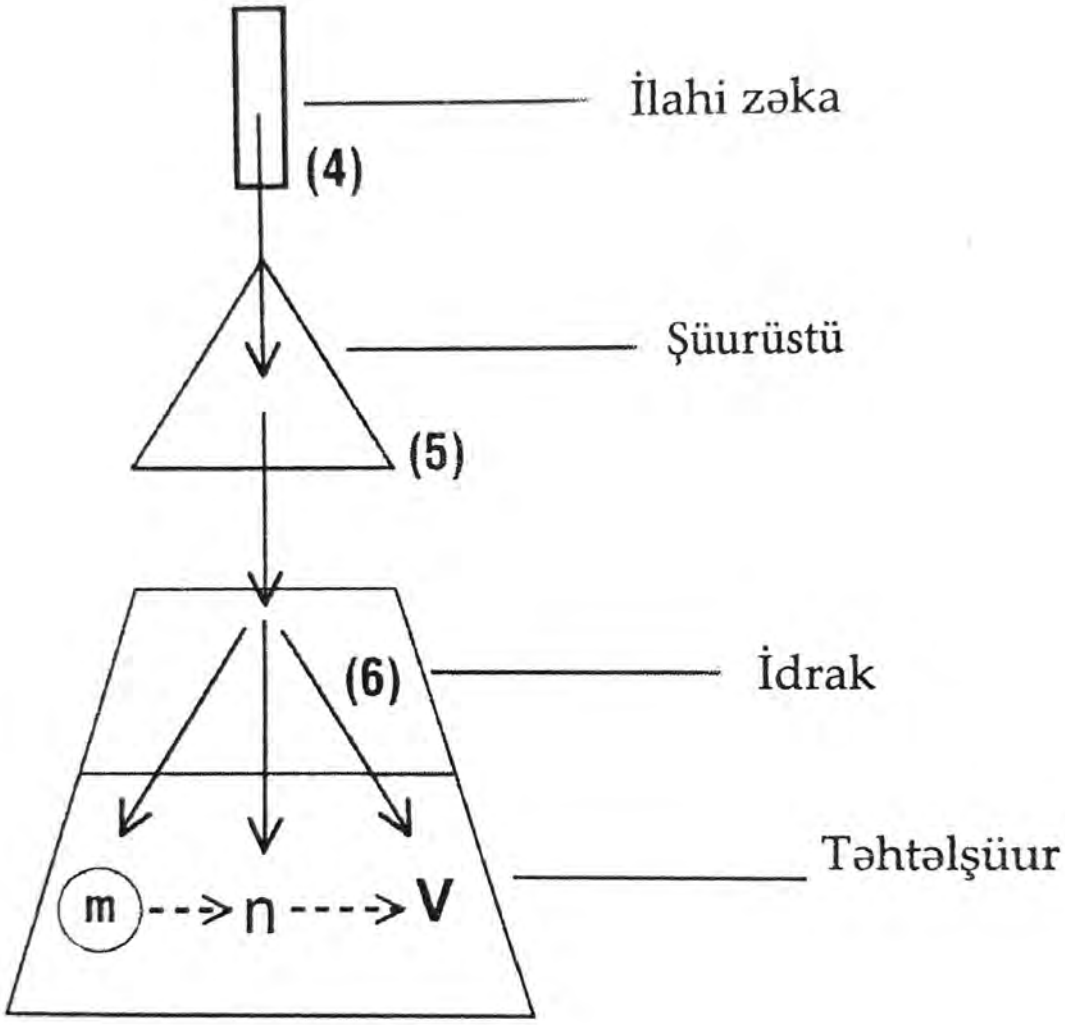
Hüquqşünasın hekayəsi

Ey kədər! Nə zamansa zəfər çalacaqsan sən,
Kin ilə bəslənmiş dünyəvi həzz üzərində sən,
Dünyəvi zəhmətimizə qoyaraq son.
Şadyanalığımızın yerini əvəz edir kədər,
Şənliyimizin yerinə keçir kədər.
Ancaq ağlında saxla şadyana günlərində ki,
Bilinməz pislik, daim pusqudadır oş

Cefri Çoser, Kenterberi hekayələri

Telegram:@pdf_kitablar

Ho'oponopono vasitəsilə Özünü dərk
(problemlərin həlli)
İlahi zəka tərəfindən çevrilmə



Şəkil C4 İlahi zəka tərəfindən çevrilmə

Xatirələrdən birdəfəlik və həmişəlik azad olmaq üçün onlar həmişəlik heç nəyə kimi çatdırılmalıdırlar.

1971-ci il Ayova ştatında olduğum zaman ikinci dəfə idi dəlicəsinə aşiq oldum. Əzizimiz M, qızımız dünyaya gəlmişdi.

Telegram:@pdf_kitablar

Həyat yoldaşımın qızımıza olan qayğısını müşahidə etdikcə hər ikisinə qarşı sevgim daha da artırdı. İndi məni sevməyə iki gözəl insanım var.

Yuta ştatında magistraturanı bitirdikdən sonra həmin yay həyat yoldaşım və mən qərar verməli idik: evimizə Havaya geri dönmək yaxud Ayovada təhsilimizi davam etdirmək.

Hokayi Ştatında (Ayova ştatında) qalmağı tərcih etdikdən sonra qarşımıza dərhal iki maneə çıxdı. İlk problem o idi ki, M-i xəstəxanadan çıxarıb evə gətirdikdən sonra dayanmadan ağlayırdı!

İkincisi isə Ayovaya əsrin ən soyuq qışı gəlmişdi. Həftələrlə hər səhər mənzilimizin giriş qapısının aşağı hissəsində yığılıb qalmış buzu parçalamaq üçün qapının aşağısını əllərimlə döyəcləyirdim.

Artıq bir yaşının tamamına yaxın M-in yorğanında qan ləkələri gördük. Mən bu cümləni yaza-yaza indi başa düşürəm ki, onun o vaxt dayanmadan ağlamağına səbəb daha sonra müəyyən edilən kəskin dəri probleminə reaksiyası idi.

M-in gecələr qaşına-qaşına narahat yuxu yatmasının qarşısında çarəsiz olduğum üçün gecələr çox ağlayırdım. Steroid dərmanların ona heç bir təsiri yox idi.

Üç yaşı olanda isə artıq qan arasıkəsilmədən M-in dirsək və dizindəki çatlamış dərisindən axırdı. Qan həmçinin əl və ayaq barmaqlarının arasındakı çatlardan da axırdı. Əllərinin içi və boynunun ətrafı kobudlaşmış dəri qatı bağlamışdı.

Doqquz il sonra Havaya qayıtdıq. Günlərin bir günü M və onun bacısı ilə avtomobil ilə evə yollanarkən birdən qeyri-iradi avtomobilimin sükanını geri çevirib Vaykikidəki ofisimə doğru yollandığımı gördüm.

Telegram:@pdf_kitablar

Üçümüz ofisinə içəri daxil olanda Morrna sakitcə "ah, uşaqlar, məni ziyarət etməyə gəlmisiniz" – dedi. Masasının arxasında vərəqlərini çevirən Morrna M-ə baxdı. "Məndən nəsə soruşmaq istəyirsən?" – o, mülayim səslə dedi.

Millərin ağrı və kədərini özündə əks etdirən və finikiyalıların qravür əlyazmalarına bənzəyən hər iki əlini ona tərəf uzatdı. "Oldu". Morrna yaxın gəl dedi və gözlərini örtdü.

Morrna nə edirdi? Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk təliminin yaradıcısı hazırda Ho'oponopono edirdi. Bir il sonra 13 ilin qanamaları, köz bağlamaları, ağrısı, kədəri və dərman qəbuluna son verildi.

Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk təlimini öyrənən şagird

30 iyun, 2005-ci il

Həyatın mənası Özünüdərk etməkdən ibarətdir. Çünki İlahi Özünüdərki özünə bənzər Boş və Sonsuz yaradıb.

Həyatda yaşadığımız bütün şeylər canlanan xatirələrin və ilham almaların ifadəsidir. Depressiya, tərəddüd, təqsir hissi, səfalət, etiraz və kədər sonetlərin birində Şekspirin qeyd etdiyi kimi "öncədən ağlanmış nalələr"dir.

İdrakın seçim etmək hüququ vardır. O, davamlı təmizlənməyə təşəbbüs göstərə bilər, yaxud xatirələrə davamlı olaraq problemləri canlandırmağa imkan verə bilər.

12 dekabr, 2005-ci il

Təkcə fəaliyyət göstərən İdrak İlahi zəkanın ən qiymətli hədiyyəsi olan Özünü Dərkdən xəbərsizdir. Dolayısı yolla

Telegram:@pdf_kitablar

da o problemin nə olduğunu bilmir. Həmin biliksizlik problemin faydasız həllinə gətirib çıxarır. Yazıq Qəlb bütün mövcudluğu boyu davamlı, gərəksiz kədərə bürünür. Bu necə də kədərlidir.

İdrak "bütün qavranılanlardan ötə xoşbəxtlik" üçün Özünüdərk kimi bir hədiyyədən agah olmalıdır.

Özünüdərk onu yaradan İlahi zəka tək sarsılmaz və əbədidir. Bu nadanlığın nəticəsi nəsillərdən nəsillərə ötürülən mənasız və amansız səfalətin, xəstəliklərin, müharibə və ölüm hallarının saxta reallığıdır.

24 dekabr, 2005-ci il

Cisim Özünüdərkin Qəlbində yer alan xatirələr və vəhylərin ifadəsidir. Özünü dərkin vəziyyətini dəyişin ki, cismani dünyanızın da vəziyyəti dəyişsin.

Bəs kimdir rəhbər – vəhy, yoxsa canlanan xatirələr? Seçim İdrakın əlindədir.

7 fevral, 2006-cı il (2006-cı ilə tullandım)

Aşağıda Təhtəlşüurda canlanan xatirələri silən Özünüdərki yenidən bərpa etmək üçün dörd Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk prosesini sadalayıram:

1. "Mən səni sevirəm". *Problemlər qəlbinizdə xatirə kimi canlananda beyninizdə, yaxud sakitcənə onlara pıçıldayın: "Mən sizi sevirəm, əziz xatirələrim. Mən sizi və məni azad edə bilmə imkanıma görə minnətdaram", "Mən səni sevirəm" sözlərini sakitcənə yenidən və yenidən təkrar edə*

Telegram:@pdf_kitablar

bilərsiniz. Xatirələr siz onları istefaya çıxarana kimi heç vaxt nə məzuniyyətə, nə də ki, istefaya çıxmazlar. Probleminizdən xəbəriniz olmadığınız zaman belə "Mən səni sevirəm" ifadəsini işlədə bilərsiniz. Məsələn, bu sözləri hər hansı bir işə başlamazdan öncə, telefona cavab verməmişdən öncə və ya avtomobilinizə minməmişdən öncə, yaxud da harasa getməmişdən öncə təkrar edə bilərsiniz.

Düşmənlərinizi sevin. Sizdən nifrət edənlərə yaxşılıq edin.

İsanın Yevangeliya Luka kitabında nəsihəti: 6

2. ***"Təşəkkür edirəm".*** *Bu prosesi "Mən səni sevirəm" ilə birgə, yaxud onun yerinə istifadə edə bilərsiniz. "Mən səni sevirəm" ifadəsi kimi bu sözləri də daxilən ardıcıl olaraq təkrar edə bilərsiniz.*

3. ***Mavi günəş enerjisi ilə qidalanmış su.*** *Çoxlu miqdarda su içmək problemlərin həlli üçün ən yaxşı yollardan biridir, xüsusən əgər bu su günəş enerjisi ilə qidalanmış mavi sudursa. Metal örtüyü olmayan mavi rəngdə şüşə qab götürün. Su kranından qaba su tökün. Mavi şüşəli qabı ya ən azı bir saatlığına günəşin altında, yaxud közərmə lampasının (gündüz işığı lampasının yox) altına qoyun. Su günəş enerjisi aldıqdan sonra onu müxtəlif cür istifadə edə bilərsiniz. Onu için. Onunla yemək bişirin. Çimdikdən sonra onunla yaxalanın. Meyvə tərəvəz günəş enerjisi almış mavi su ilə yuyunmağı sevir! "Mən səni sevirəm" və "Təşəkkür edirəm"*

Telegram:@pdf_kitablar

üsulları kimi günəş enerjisi almış mavi su da Təhtəlşüurda problemlər kimi canlanan xatirələri silir. Ona görə də bol-bol su için ki, getsinlər!

4. Çiyələklər və böyürtkənlər. *Bu giləmeyvələr xatirələri silir. Onları tər, yaxud qurudulmuş halda yeyə bilərsiniz. Onları mürəbbə, jele hətta dondurmanın üzərində şirə kimi də istifadə edə bilərsiniz!*

27 dekabr, 2005-ci il (2005-ci ilə geri qayıtdım)

Bir neçə ay əvvəl ağlıma Ho'oponopono vasitəsilə Özünü dərkin əsas "xüsusiyyətləri" üçün "danışan" lüğət yaratmaq ideyası gəldi. Boş vaxtınızda onlar ilə tanış ola bilərsiniz:

Özünü dərk: *Mən Özümüdərkəm. Mən dörd elementdən ibarətəm: İlahi zəka, Şüurüstü, İdrak və Təhtəlşüur. Mənim özülüm İlahi zəkanın eynisi təkrarı kimi Boşluq və Sonsuzluqdur.*

İlahi zəka: *Mən İlahi zəkayam. Mən Sonsuzam. Mən Özünü dərki və Vəhyi yaradıram. Mən xatirələri Boşluğa çevirirəm.*

Şüurüstü: *Mən Şüurüstüyəm. Mən İdraka və Təhtəlşüura nəzarət edirəm. Mən İdrakın təşəbbüsü ilə Ho'oponopononun İlahi zəkaya olan xahişini nəzərdən keçirir və lazımi dəyişikliklər edirəm. Təhtəlşüurda canlanan xatirələrin mənə təsiri yoxdur. Mən hər zaman İlahi Yaradan ilə vəhdət təşkil edirəm.*

Telegram:@pdf_kitablar



Telegram:@pdf_kitablar

İdrak: *Mən İdrakam. Mənim seçim qabiliyyətim var. Mən aramsız xatirələrə Təhtəlşüura və mənə yaşanacaqları diktə etməyə icazə verə bilərəm və yaxud davamlı Ho'oponopono vasitəsilə onlardan azad olmağa təşəbbüs göstərə bilərəm. Mən İlahi zəkadan təlimatlar almağı xahiş edə bilərəm.*

Təhtəlşüur: *Mən Təhtəlşüuram. Mən yaradılışdan bəri yığılan bütün xatirələr üçün anbaram. Mən təcrübələrin ya canlanan xatirələr kimi və ya Vəhy kimi ifadə olunduğu yerəm. Mən bədən və dünyanın ya canlanan xatirələr kimi və ya Vəhy kimi yerləşdiyi məkanam. Mən xatirələr canlanan kimi problemlərin peyda olduğu yerəm.*

Boşluq: *Mən Boşluğam. Mən Özünü dərkin və Kainatın özülüyəm. Mən Vəhyin İlahi zəka və Sonsuzluqdan başlanğıcını götürdüyü yerəm. Düzdür, Təhtəlşüurda canlanan xatirələr məni sıxışdırıb aradan çıxarır, ancaq onlar İlahi zəkadan aldığım Vəhy axınının qarşısını ala bilməyərək məni məhv etmirlər.*

Sonsuzluq: *Mən Sonsuzluğam, İlahi zəkayam. İlham məndən Özünü dərk Boşluğuna zərif qızılgüllər kimi axır, ancaq o, asanlıqla xatirələr tikanı ilə əvəz oluna bilər.*

Vəhy: *Mən Vəhyəm. Mən Sonsuzluq və İlahi zəkanın törəməsiyəm. Mən Boşluqdan Təhtəlşüura keçirəm. Mən tamamilə yeni bir hadisə kimi qəbul edilirəm.*

Telegram:@pdf_kitablar

Yaddaş: *Mən yaddaşam. Mən keçmişdə yaşananların Təhtəlşüurda yerləşən yazısıyam. İşə salınanda mən keçmiş xatirələri canlandırıram.*

Problem: *Mən probleməm. Mən keçmişdə yaşananları Təhtəlşüurda yenidən və yenidən canlandıran xatirəyəm.*

Təcrübə: *Mən təcrübəyəm. Mən Təhtəlşüurda canlanan xatirələrin və ya Vəhyin təsiriyəm.*

Əməliyyat sistemi: *Mən əməliyyat sistemiyəm. Mən Boşluq, Vəhy və Yaddaş vasitəsilə Özünüdərki idarə edirəm.*

Ho'oponopono: *Mən Ho'oponoponoyam. Mən 1983-cü il Havayın Canlı Xəzinəsi adı ilə təltif edilmiş Morrna Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au tərəfindən bugünkü istifadəmiz üçün təkmilləşdirilmiş qədim Havay problemlərin həlli üsuluyam. Mən üç elementdən ibarətəm: tövbə, bağışlanma və çevrilmə. Mən xatirələri silməklə Özünü dərki bərpa etmək üçün İdrak tərəfindən İlahi zəkaya yönəldilən xahişəm. Mən İdrakda başlayıram.*

Tövbə: *Mən tövbəyəm. Mən xatirələri Boşluq halına çevirmək üçün İlahi zəkaya xahiş kimi göndərilən İdrakın təşəbbüsü ilə yaradılan Ho'oponopono üsulunun başlanğıcıyam. Mənim köməyim ilə İdrak Təhtəlşüurda problemlər kimi canlanan xatirələri yaratdığına, qəbul edib saxladığına görə məsuliyyət daşıdığını anlayır.*

Telegram:@pdf_kitablar

Bağışlanma: *Mən bağışlanmayam. Tövbə ilə birlikdə mən də Təhtəlşüurda yığılan xatirələri Boşluğa çevirmək üçün İdrak tərəfindən İlahi zəkaya göndərilən xahişəm. İdrak kədərli olmaqla bərabər həm də İlahi zəkadan əfv diləyir.*

Çevrilmə: *Mən çevrilməyəm. İlahi zəka məni Təhtəlşüurda canlanan xatirələri neytrallaşdırmaq və silmək üçün istifadə edir. Məni yalnız İlahi zəka istifadə edə bilər.*

Zənginlik: *Mən zənginliyəm. Mən Özünüdərkəm.*

Səfalət: Mən səfalətəm. Mən canlanan xatirələrəm. Mən İlahi zəkadan Təhtəlşüura axıdılan Vəhyin qarşısını alaraq Özünüdərki aradan sıxışdırıb çıxarıram!

Sizinlə bu səfərimizi başa vurmazdan öncə bildirmək istəyirəm ki, əgər sizin bu həftə Cümə günü keçiriləcək Ho'oponopono vasitəsilə Özünüdərk dərslərinə gəlmək fikriniz varsa, bu əlavəni oxumaq sizin üçün mühazirə zamanı zəmin yaradacaq.

Sizə bütün qavranılanlardan daha ötə bir rahatlıq arzulayıram.

O Ka Maluhia no me oe.

Sülh içində olasınız,

İhaleakala Hyu Lin, elmlər namizədi

Mən Fondu, Kosmos Azadlığı şirkəti[1]nin fəxri sədri

[1] The Foundation of I, Inc. Freedom of Cosmos

Telegram:@pdf_kitablar

Müəlliflər haqqında

Doktor Co Vitale internet marketinqi olan Təlqinedici marketinq şirkətinin prezidenti və yaş əleyhinə etibarlı formullar üzrə ixtisaslaşmış Qabaqcıl Pəhriz Tədqiqatının həmtəsisçisidir. O, məşhur *Sirr* filminin ulduzlarından biridir.

O, bir çox kitabın müəllifidir ki, hamısını burda sadalamaq çox uzun olar. Kitablarının içərisində ən çox satılanlar və nömrə bir olanlar *"Cəzbetmə Faktoru: Daxildən kənarınıza zənginliyi (istənilən başqa bir şeyi) yaratmağın beş asan yolu" (The Attractor Factor: Five Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Else), "Həyatın gözümüzdən qaçan təlimatları üzrə göstərici: Doğulduğunuz zaman sizə verilməli olan təlimat kitabçası" (Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth),* Nightingale-Conant şirkətinin dəstəyi ilə çıxan *"Amansız marketinqin gücü"* adlı audio verilişdir.

Onun ən son kitabları "Trans halını almaq: Satış və marketinq üçün yeni psixologiya"

(Buying Trances: A New Psychology of Sales and Marketing), "Təlqinedici yazı" (Hypnotic Writing), *"Hər an bir müştəri çıxa bilər" (There's a Customer Born Every Minute), "Bill Hibbler ilə görüş və zəngin böyü" (Meet and Grow Rich (with Bill Hibbler), "Tarixin ən böyük pul qazandıran sirri" (The Greatest Money-Making Secret in History), "Daxili aləmimə səyahət"(Adventures Within), "Uğur qazanmağın yeddi unudulmuş sirri" (The Seven Lost Secrets of Success), "Uğurlu müəllim (Terri Levin və Larina Kase ilə)" (The Successful Coach (with Terri Levine and Larina Kase)* və *"E-kod (Yo Han Mok ilə) (The E-Code (with Jo Han Mok).* Onun növbəti kitabları *"Sizin İnternet bankomatınız (Cillian Koleman ilə)" (Your Internet Cash Machine (with Jillian Coleman) və "Açar: İstəklərinizin qapısını açа biləcəksiniz" (The Key: The Missing Secret to Attracting Whatever You Want)* adlı kitablardır.

Telegram:@pdf_kitablar

Doktor Vitalenin www.mrfire.com saytından pulsuz aylıq "İşinizə gələ biləcək xəbərlər" adlı elektron bülleteni almaq üçün qeydiyyatdan keçə bilərsiniz.

Doktor İhaleakala Hyu Lin artıq qırx ildir ki, problemlərin həlli və stressdən azad olma proqramları ilə məşğuldur. O, üç il Havay Dövlət Xəstəxanasında məsləhətçi klinik psixoloq kimi çalışmışdır. İşlədiyi illər ərzində Birləşmiş Millətlər Təşkilatından olan qruplar, UNESCO-da, Dünyada sülh üçün Beynəlxalq İnsan Birliyi adlı Konfransda, Dünyada Sülh adlı konfransda, Ənənəvi Hind Təbabəti adlı Konfransda, Avropada Sülh üçün Şəfaverənlər Konfransında və Havay Dövlət Müəllimlər Assosiasiyasında minlərlə insan ilə çalışmışdır.

Təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono sistemini 1982-ci ildən bəri dünya üzrə təlim edir. O, təkmilləşdirilmiş Ho'oponopono təlimini təsis etdiyinə görə 1983-cü ildə Havayinin Canlı Xəzinəsi adı ilə təltif olunmuş Kahuna Lapa'au Morrna Nalamaku Simeona ilə birlikdə bu sistemi haqqında üç dəfə Birləşmiş Millətlərdə çıxış etmişdir. 1984-cü ildən 1987-ci ilədək doktor Hyu Lin dövlət psixiatrik müəssisəsində yüksək təhlükəsizlik tədbirləri alınmış palatada sistemi uğurlu şəkildə xəstələrə tətbiq etmişdir.

Onun inkişafdan qalmış insanlar, ruhi xəstə cinayətkarlar və onların ailələri ilə geniş iş təcrübəsi vardır. Hazırda o, çox sevdiyi Havay üsulu haqqında vörkşoplar keçirmək üçün tez-tez Co Vitale ilə birlikdə səyahət edir.

Onun vebsaytlarına bu linklərdən keçid ala bilərsiniz:
www. hooponopono.org / www.businessbyyou.com

Telegram:@pdf_kitablar

Joe Vitale

ZERO LIMITS

The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More

"Zero Limit" bu vaxtadək yazılmış ən çox təsir gücünə malik kitablardan biridir.

Bu kifayət qədər cəsarətli bəyanat ola bilər. Lakin kitab təkcə öz kiçik dünyanızı deyil, bütün dünyanı dəyişdirməyə gücü çatan "Ho'oponopono" adlanan qədim Havay müalicə üsulundan bəhs edir. Kitab həyatınızda baş verənlərin əsl səbəbini aşkar edir və sizə "mənfi enerjini" təmizləyərək Tanrıya necə daha yaxın olmağın yolunu göstərir.

Bəli, bu üsul çox güclüdür!

"Zero Limit" əqli cəhətdən qüsurlu cinayətkarları gözlə görmədən müalicə edən İhaleakala Hyu Lin adlı sirli Havay psixoloqunun valehedici hekayətidir. O, Ho'oponopono üsulu ilə işçi heyət daxil olmaqla bütün xəstələri müalicə etmiş oldu!

Kitabın müəllifi Co Vitale ecazkar həkimin axtarışları zamanı özünü də kəşf və dərk edir.



ISBN 978-9952-36-046-2

9 789952 360462

5.99₼

QANUN NƏŞRİYYATI

www.qanun.az