

THE PHENOMENAL #1 WORLDWIDE BESTSELLER

ROBIN SHARMA

Ferrarisini Satan Rahib

MİLYONLARIN TALEBİNİ DÖYİSDİRMİŞ KİTAP

"Rahib Sarmanın
Kitabları bütün
dünyada insanlara zihni
beyan vermektedir
kutsalıdır"

PAULO COELHO



ARZULARIN GERÇEKLEŞMESİ
VE CİSMAT İÇİNDE HEKAYET

Ferrarisini satan Rahib

ROBIN ŞARMA

agilahmad.com



ROBIN SHARMA

Ferrarisini Satan Rahib

Robin Şarma Ferrarisini Satan Rahib

Bu kitab daha cəsarətli , sevinc və bolluq içində yaşamağa addım-addım çatmağa ruhlandıran bir hekayətdir.

“Ferrarisini satan rahib” bütün ölkədə tanınmış, məşhur bir vəkil Culian Məntlin başına gələnlərdən bəhs edir. Culian karyerasına başlayandan yalnız daha çox pul toplamaq haqda düşünür, nəyin bahasına olursa-olsun var-dövlətini artırmaq istəyir. Bütün il boyu istirahətsiz iş prosesi onu mənəvi böhranla üzbəüz qoyur. Bir gün məhkəmə zalında tirtap yerə uzanıb özündən gedir.

Bir müddət müalicə olunandan sonra o villalarını, Ferrarisini satıb ömrü boyu arzuladığı Hindistana səyahət edir. Burada rastlaşdığı müdrik ona həyatı daha mənalı yaşamaq yollarını öyrədir. O geri qayıdıb keçmiş iş yoldaşına başına gələnləri danışır. Keçirdiyi düzgün həyat tərzini Julianı yaxşı mənada elə dəyişib ki, hətta keçmiş iş yoldaşı əvvəlcə onu tanımır.

Kitabda mənalı yaşamağın yolları göstərilib.

Kitab həyatını dəyişmək istəyənlər üçün stolüstü kitab ola bilər.

Ferrarisini satmış Rahib üçün tərənnüm “Sensasiya qədər güclüdür. Bu kitab sizin həyatınızı işıqlandıracaq”.

Mark Viktor Hansen, “Qəlb üçün toyuq supu”-nun həmmüəllifi
“Öyrətdikcə ləzzət verən valehedici bir kitab”

Paulo Coelho, Kimyagər

“Bu fərdi inkişaf, effektivlik və xoşbəxtlik səltənətinə əyləncəli, valehedici, fantastik sərgüzəştli səyahət idi. Onda hər bir şəxsin həyatını zənginləşdirə və dəyişdirə biləcək hikmət xəzinəsi var”.

Brayn Treysi, “Maksimum nəaliyyətlər”-in müəllifi

“Robin S. Şarmanın bizim hamımız üçün vacib - bizim həyatımızı dəyişə biləcək məlumatı var. O, keşməkeşli əsrdə şəxsi nəaliyyətlər üçün bir növ təlimat kitabı yazmışdır”.

Skot De Qarmo, “Success Magazine”-in keçmiş nəşiri

“Robin Şarma klassik transformasiya alətlərinin sadə həyat fəlsəfəsinə çevrilməsini özündə əks etdirən sehrli bir nağıl yaratdı. Həyatınızı dəyişəcək valehedici kitabdır”.

Eleyne Ceyms, “Həyatınızı sadələşdirin” və

“Daxili sadəlik” əsərlərinin müəllifi

“Həyatın başlıca sualını işıqlandırır”

The Edmonton Journal

“Ferrarisini satmış Rahib rabitəli, faydalı və əlbəttə ki, oxumağa dəyən əsərdir... O oxuculara həyat mücadiləsinin öhdəsindən gəlməkdə həqiqi kömək edə bilər”.

The Kingston Whig-Standard

“Möhtəşəm kitabdır. Robin S. Şarma növbəti Oq Mandinodur” Dotti Valters, “Danış və Zənginləş” əsərinin müəllifi “Hər kəsin bəhrələyə biləcəyi sadə hikmət”.

The Calgary Herald

“Bu kitabı fərdi inkişafın Varlı Bərbəri kimi təsnifatlandırmaq olar... Onda gündəlik həyatımıza rahatlıq, nəzarət və səmərəlilik gətirən əsas anlayışlara dair dərin məna əks olunub”

Investment Executive

“Xəzinə-həqiqi uğurlar və xoşbəxtlik üçün zərif və güclü formula. Robin S. Şarma əsrlərdən gələn hikməti əks etdirərək onu kükrək

zəmanəmiz üçün uyğunlaşdırıb. Mən bunu bacarmazdım”.

Co Ti, “Əsla qorxma”, “Əsla tərk etmə” əsərlərinin müəllifi “Öz potensialını aşkar etmək üçün sadə qaydalar”

The Halifax Daily News

“Həyatınızı zəngiləşdirə bilən həyat dərslərindən ibarət bir gözəl hekayə”.

Ken Vegotsky “Əsas güc” (“The Ultimate Power”) kitabının müəllifi “Şarma oxucularını maarifləndirir”.

The Chronicle-Herald

“Həyatın keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün bir sıra sadə və olduqca güclü ideyaları aşkar edən gözəl hazırlanmış məsəldir. Mən bu kitabı bütün müştərilərimə tövsiyə edirəm”.

Corc Viliams, Karat Consulting International-ın prezidenti

“Robin Şarma mənəvi yolda fərdi inkişaf təklif edir”.

The Ottawa Citizen

Bu dünyada yaxşı olan nə varsa

mənə gündəlik xatırladan oğlum Colbiyə...

Tanrı səni qorusun!

Minnətdarlıq ”Ferrarisini satan rahib” - bəzi xüsusi adamların cəhdi sayəsində baş tutan xüsusi bir layihədir. Mən özümün əla komandama (Sharma Leadership International) dərindən minnətdaram, eləcə də bütün dünyadakı müştərilərimə sonsuz sevgimi bildirirəm

Mən xüsusi olaraq:

- Birinci kitabımın - Meqal Yaşayış (Megal Living) minlərlə oxucusuna minnətdaram.

Onlar kitabı oxuyandan sonra vaxt tapıb özlərinin uğur hekayələrini mənimlə bölüşüblər, eləcə də seminarlarımda iştirak ediblər. Mənə dəstək olublar.

- Kitabın daxili dizaynı üçün yorulmadan çalışan, bu layihəni həmişə gündəmdə saxlayan Karen Petherickə təşəkkür edirəm
- Kitabı çapa verməzdən əvvəl əlyazmamda öz şərhlərini bildirən yeniyetməlik dostum John Samsona, eləcə də əlyazmama əla giriş sözü yazdıqları üçün Mark Klar və Tummy və Shareef İsayə minnətdaram
- Ədliyyə Nazirliyində mənə dəstək olduğu üçün Ursula Kaczmarezyka
- Üz qabığının dizaynı üçün Kathi Dunna minnətdaram Elə fikirləşirdim ki, Özünə Sahib Olmanın sonsuz müdrikliyinə uyğun dizayn mümkün deyil. Mən səhv etmişəm
- Mark Victor Hansen, Rick Frishman, Ken Vegotsky, Bill Outon, xüsusilə Satya Paul və Krishna Şarmaya təşəkkür edirəm
- Ən çox isə valideynlərimə təşəkkür edirəm Shiv və Shashi Şarmalar mənə hər gün kömək ediblər. Vəfalı və ağıllı qardaşım Sanjay Şarmaya, onun gözəl həyat yoldaşı Susana, qızım Bianeyə, həyat yoldaşım və vəfalı dostum Alkaya minnətdaram Siz hamınız mənə yol göstərən işıqsınız.

Eləcə də kitaba olan sədaqətləri üçün HarperCollinsin bütün kollektivinə - İris Tupholme, Claude Primeau, Carol Bonnet, Tom Best və Michaela Cornellə təşəkkür edirəm Kitabın gücünü kəşf edib mənə inandığı üçün HarperCollinsin prezidenti Ed Carsona

minnətdaram Sizin rəhbərlik etdiyiniz kollektivin əməyini dəyərləndirirəm “Həyat mənimçün balaca bir şam deyil. Bu, bir neçə dəqiqəlik əlimdə saxladığım bir məşəldir. Mən bu şamı gələcək nəsillərin əlinə verməzdən əvvəl daha gur yanmasını istəyirəm”.

Corc Bernard Şou

BİRİNCİ FƏSİL Oyanma zəngi

O, məhkəmə zalının tən ortasında tirtap yerə sərilirdi. Ölkənin ən tanınmış məhkəmə vəkillərindən biri idi. Eləcə də üç min dollar qiyməti olan İtaliya kostyumuyla nəzərləri cəlb edirdi.

Onun bu halını görüb yerimdə donub qaldım, şahidi olduğum mənzərədən az qala iflic olacaqdım Böyük bildiyim Culian Məntli özü qurbana çevrilmişdi, köməksiz körpə uşaq kimi döşəmə üstündə oyan-buyana qıvrılır, manyak kimi titrəyir və tər içində üzürdü.

Ətrafda hər şey sükut içindəyəkən orta ədliyyə personalı fəryad qopardı: Aman Allah, Culianın vəziyyəti pisdır!”

O, emosional halda göz önündə nələrin baş verdiyini sanki bizə xatırlatdı. Vahiməyə düşmüş hakim isə fəvqəladə hallar üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi telefonla harasa zəng etdi. Mənə gəldikdə isə, çaşmış, heyrətdən donmuş vəziyyətdə qalmışdım Ey, qoca axmaq, hələ ölmə! Ölmək səninçün hələ tezdir. Sən bu cür ölməyə layiq deyilsən!

Bayaqdan öz yerində mumiyalanmış kimi dayanan məhkəmə icraçısı yerə sərilmiş “qəhrəmanca ilk yardım göstərməyə başladı. Orta ədliyyə personalı da onun yanında idi. Onun sarışın, qıvrım saçları Culianın qıpqırmızı qızarmış üzünü üstündə dalğalanırdı. O, Culiana sakitləşdirici sözlər deyir, amma şübhəsiz ki, Culian söz eşidəcək

halda deyildi.

Culianı on yeddi ildir ki, tanıyırdım Biz ilk dəfə tanış olanda mən hüquq fakültəsinin tələbəsi idim, gənc mütəxəssis kimi yay tətilində təcrübə keçmək üçün onun partnyorlarından biri tərəfindən işə götürülmüşdüm. O, böyük arzularla yaşayan zəkalı, gözəl, cəsarətli bir məhkəmə vəkiliydi. Məhkəmənin “ulduzu” idi və onunçün növbə gözləyənlər çox idi. Gecə saatlarında işlədiyim vaxtlarda onun kabinetinin yanından keçərkən, palıd ağacından hazırlanan stol arxasında oturmuş “çərçivəli sitat”dan bir balaca “işilti” oğurladığım vaxtları hələ də xatırlayıram. Bu, Uinston Çörçill idi. O, Culian haqda cild-cild kitaba sığmayan sözlər deyirdi.

Əminəm ki, hər birimiz öz taleyimizin sahibiyik, bizim qarşımıza qoyulmuş tapşırıqın öhdəsindən gəlməyə gücümüz çatır. Əgər qalib gəlmək üçün inamımız varsa, qələbə bizdən üz çevirməyəcək.

Culian arzularına doğru ləng hərəkət edirdi. O, ümid etdiyi uğuru əldə etmək üçün günün on səkkiz saatını ağır işləyirdi. Mən gizli söhbətlərdən eşitmişdim ki, onun babası tanınmış senator olub, atası isə Federal məhkəmənin böyük hörmət sahibi olmuş hakimi olub. Bu, gün kimi aydın idi ki, Culian imkanlı ailədən çıxıb. Onun çiyinlərində daha böyük rütbənin nişanlarının olacağını gözləmək olardı. Bir şeyi etiraf edirəm ki, o öz yoluyla gedirdi, öz yolu üçün müəyyən etdiyi işlə məşğul olurdu.

Culianın məhkəmə zalında göstərdiyi “səhnəciklər” həmişə qəzetlərin birinci səhifəsini bəzəyirdi. Varlılar və məşhur adamlar aqressiv sonluqla bitən qanun taktikasına ehtiyac duyan kimi onun üstünə

qaçırdılar. Onun işdənənar fəaliyyəti də çoxlarına məlum idi.

Gecədən xeyli keçmiş seksual gənc model qızlarla şəhərin ən yaxşı restoranlarına gedərdi. Özünün “dağıtma komandası” adlandırdığı səs-küylü dəstəsiylə gecə gəzintiləri əfsanə kimi dillərdə gəzib-dolaşırdı.

Hələ də dəqiq müəyyən edə bilmirəm ki, mənim işə başladığım o yay sensasiya doğurmuş qətl hadisələriylə bağlı işinə niyə məhz məni seçmişdi. Düzdür, mən onun da məzunu olduğu Harvard Hüquq Məktəbini bitirmişdim, amma məhkəmədə ən savadlı gənc mütəxəssis deyildim, həm də mənim ailə şəcərəmdə aristokratlıq əks olunmamışdı.

Atam Marinesdəki bankdakı işindən sonra həyatının sonuna kimi yerli bankda təhlükəsizlik xidməti əməkdaşı olmuşdu, anam isə Bronksda sadə bir ailədə boya-başa çatmışdı.

Bəli, o, çoxlu gənc mütəxəssislərin arasından məni seçdi.

Həmin gənclər “Qətl məhkəmələrinin anası” titulu qazanmış şəxsə az qala qanuni kuryer idilər. O isə demişdi ki, mənim “ac olmağımı” bəyənib. Biz həmin məhkəmə işini udduq; arvadını vəhşicəsinə öldürən bir sahibkar artıq azadlıqdaydı.

Həmin yay mənim qazancım daha bir şey oldu. Bu, təkcə qazandığım təcrübə deyildi.

Mən öz rəhbərimi iş başında izləmək imkanı qazandım ki, bu da psixologiyada uğur qazanmağın bir yoludur.

Culianın dəvətindən sonra məhkəmədə köməkçi kimi qaldım və tezliklə aramızda yaranmış dostluq bağları daha da inkişaf etdi. Etiraf

edim ki, bir vəkil olaraq onunla işləmək asan deyildi. Onunla birlikdə gecə gəzintilərinə çıxırdım. Bu, onun öz yoluydu.

Culian heç vaxt səhv etməzdi, buna baxmayaraq onun xarici görünüşü adamların qayğısına qalmağından xəbər verirdi.

O nə qədər məşğul olsa da tez-tez məndən Cennini xəbər alırdı, hansı ki, Cenni ilə hələ hüquq fakültəsində oxumamışdan əvvəl evli olmuşduq, amma mən onu hələ də “nişanlım” deyə çağırırdım. Həmin yay Culian maliyyə sıxıntım olduğunu biləndə mənim təqaüd almağımı təşkil etmişdi. O, tək- tənha vaxt keçirməyi xoşlasa da dostlarını unutmurdu. Yeganə problem o idi ki, Culian işinə çox bağlıydı.

Birgə işlədiyimiz ilk illərdə o, işinə uzun-uzadı vaxt ayırmağını işlədiyi firmanın yaxşılığı üçün etməsiylə izah edirdi. Deyirdi ki, gələn qış mütləq Kaymanlara getməyi planlaşdırır.

Culian yaxşı vəkil kimi tanınmışdı, onun iş yükü də get-gedə artırdı. İşlər getdikcə artır, Culian isə özünü bu ağır işlərə itələyirdi. Hətta bir dəfə o mənə etibar edib ürəyini açdı, dedi ki, gecələr iki-üç saatdan artıq yata bilmir, yatarkən işindən uzaq düşmək hissi ondan əl çəkmir. Getdikcə mənə aydın oldu ki, onun məni ehtiyacım olduğuna görə seçməyinin səbəbi daha çox nüfuz, daha çox pul qazanmaq istəyi imiş.

Gözlənildiyi kimi Culian böyük uğur əldə etmişdi. O, başqa adamların arzuladığı hər şeyi qazanmışdı: professional nüfuz, böyük mülk, şəxsi təyyarə, tropik adada bağ evi, darvazasının qarşısında park etdiyi par-par yanan qırmızı rəngdə “Ferrari”... Əlbəttə, bilirdim ki, hər şey heç

də zahirən göründüyü kimi deyil. Başqalarına nisbətən onunla daha çox vaxt keçirdiyimdən hər şeyin məhvə doğru getdiyini müşahidə edirdim.

Biz həmişə bir yerdəydik, çünki həmişə iş başındaydıq. İşlər heç vaxt azalmaq bilmirdi.

Hələ qabaqda o biri işlərlə müqayisədə daha böyük bir məhkəmə işi vardı. Culian məhkəməyə nə qədər hazırlaşsa da yenə hazırlığın az olduğunu deyirdi. Allah eləməsin, birdən hakim bu və ya başqa sualı versə, onda nə baş verəcək?.. Bəs əgər o, məhkəmə zalında çaşsa necə olacaq?.. Demək olar ki, ağır işlər sanki qanımı sorurdu. Biz - divar saatının iki qulu, başqa işçilər evlərində ailə üzvləri ilə istirahət edərkən nəhəng binanın altmış dördüncü mərtəbəsində getdikcə uzanan məhkəmə işlərinin içində itib-batırdıq.

Culianla nə qədər çox vaxt keçirirdimsə bir o qədər də çox anlayırdım ki, o özünü ölümə aparır. Elə bil onun ölmək arzusu vardı. Heç vaxt heç nə ilə qane olmurdu. Nəticədə, ailə həyatı uğursuzluğa uğradı, daha atasıyla danışmırdı. Hər şeyi olmasına, başqalarının arzu etdiklərinə sahib olmasına baxmayaraq, o hələ də daha nə istədiyini bilmirdi. Bu hal həm emosional, həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən özünü göstərirdi.

Culian əlli üç yaşında olsa da səksəni haqlamış qoca kimi görünürdü. Üzü qırıqlarla doluydu. Buna səbəb onun tarazlığı pozulmuş həyat tərzidi. Bahalı fransız restoranlarında gecədən xeyli keçmiş şam yeməkləri, çəkdiyi qalın Kuba siqaraları, dalbadal boşaltdığı konyak butulkaları onun çəkisinə təsir etmiş, kökəlmişdi. Həmişə xəstə

olmağından gileylənir, bundan yorulduğunu, taqətdən düşdüyünü deyirdi. Demək olar ki, yumor hissini itirmişdi, onun güldüyünü görmürdük. Culianın ruh yüksəkliyi ilə dolu təbiətini indi daimi kədərli görkəm əvəz etmişdi. Şəxsən mənə elə gəlirdi ki, onunçün həyat bütün mənasını itirib.

Ən pisi o idi ki, məhkəmədə də artıq diqqət mərkəzində deyildi. Bəzən vacib olmayan məsələlərə saatlarla vaxt sərf edir, lazımsız işlər arasında “veyllənirdi” .

Vaxtilə reaksiya verdiyi məhkəmə işlərinə indi acı istehzayla baxırdı. Əvvəllər onu dahi bir vəkil kimi qəbul edən hakimlər daha onun hərəkətlərinə dözə bilmirdilər. Sadə dillə desək, Culianın həyat qığılçımları titrəyib sönmək üzrəydi.

Onu vaxtsız qəbirə sürükləyən coşqun tempinin yüksəkliyi deyildi, hiss edirdim ki, köklər daha dərinə gedir. Bu, nəsə mənəvi narahatlıq idi.

Demək olar, o hər gün mənə deyirdi ki, gördüyü işə heç bir marağı yoxdur, sanki boşluğa yuvarlanıb. Gənc olarkən qanunları sevdiyini deyirdi, bu işə ailəsi tərəfindən “itələnməyinə” baxmayaraq öz işini sevirmiş. Məhkəmə işinin çətinlikləri enerjisini tükəndirməmişdi. Həm də Konnektikutun varlı bir ailəsinin uşağı idi. O, həqiqətən də, özünü yaxşılıq etmək üçün qüvvə, sosial təkmilləşdirmə üçün bir vasitə hesab edirdi.

Bütün bunlar da onun həyatına məna verir, ümidlərini enerji ilə “təchiz edirmiş”.

Culianın həyat qığılçımlarını söndürən həm də onun keçmişlə

əlaqəsiydi. Mən bu firmaya gəlməmişdən əvvəl nəşə böyük bir faciə baş veribmiş. Yaşlı partnyorlardan birinin dediyinə görə, həqiqətən də, onun başına çox pis iş gəlib, amma mən bu barədə daha heç bir məlumat əldə edə bilmədim Hətta hamının ağzıyırıq kimi tanıdığı, iş yerindən daha çox Ritz-Karltonda vaxt keçirən Hardinq də heç nə demədi. Bu haqda soruşanda dedi ki, bu sirri saxlamaq üçün ona and içdiriblər. Culianın depressiyasını mən keçmişdə baş vermiş həmin faciə ilə əlaqələndirirdim Düzdür, mən bu sirri öyrənməyə çox can atırdım və bu sirri öyrənmək istəyim də ona kömək etmək istəyimdən irəli gəlirdi - ona kömək etmək istəyirdim. O tək-cə mənim məsləhətçim yox, həm də ən yaxşı dostum idi.

Sonra işə bu hadisə baş verdi. Bu mənfur ürək tutması Culianı yerə sərdi. O, bir bazar ertəsi günü, yeddi məhkəmə işçisinin gözləri qarşısında, bir vaxtlar çoxlu qətlərin baiskarı olan bir məhkəmə işini udduğumuz bir zalda tirtap yerə sərildi.

İKİNCİ FƏSİL

Sirli qonaq

Firmamızın bütün işçilərinin fəvqəladə bir iclasıydı. Hamımızı iclas zalına dördüklərindən nəşə ciddi bir məsələ olduğunu təxmin edirdim İclas iştirakçıları qarşısında birinci olaraq Hardinq danışdı:

- Sizə bəd xəbərim var. Dünən məhkəmə zalında, iş başında olarkən Culian Məntl ürəktutmasından yerə yığıldı. O hazırda müalicə olunur. Həkimlər mənə məlumat veriblər ki, vəziyyəti stabildir və sağalacaq. Amma buna baxmayaraq Culian iş yerini tərk etməyə, bir daha vəkilliklə məşğul olmamağa qərar verib. O bir daha firmamıza

qayıtmayacaq.

Bu xəbərdən çox sarsıldım Vəziyyətinin ağır olduğunu bilirdim, amma ağıma da gəlməzdi ki, işdən çıxıb bilərəm. Eləcə də, biz neçə illər bir yerdə işləmişdik, düşünürdüm ki, nəzakət xatirinə də olsa bu barədə şəxsən mənə deməliydi.

Hətta xəstəxanada da onu görməyimə icazə vermədi. Neçə dəfə onun yanına girməyə cəhd etdim, lakin tibb bacılarına göstəriş verildiyindən onlar hər dəfə deyirdilər ki, guya o yatır, onu narahat etmək olmaz. Hətta o, telefon zənglərimə də cavab vermirdi. Bəlkə mən ona unutmaq istədiyi işini xatırladacaqdım. Allah bilir! Mən sizə başqa məlumat da deyim Yuxarıda danışdığım hadisə üç il əvvəl baş vermişdi. Son dəfə onun haqqında eşitdiyim o oldu ki, Culian Hindistana yola düşüb - ekspedisiya xarakterli bir səyahətə gedib. O, iş yoldaşlarımızdan birinə həyatını sadələşdirmək istədiyini, buna görə də “bir neçə cavaba” ehtiyacı olduğunu deyib. Ümid edib ki, suallarının cavabını mistik ölkədə - Hindistanda tapacaq. O özünün villasını, təyyarəsini, şəxsi adasını satmışdı. Hətta “Ferrari”sini də satmışdı. “Culian Mənti hind yolları kimidir”, - deyər düşünürdüm.

Üç il ərzində mən yorğun, necə deyərlər, üzünün suyu tökülmüş bir qoca vəkili dönmüşdüm Ailəm, Cenni adlı arvadım vardı. Son nəticədə, özümçün həyatda mənə axtarmağa başladım. Məncə, bunun səbəbkarı elə uşaqlar oldu. Onlar mənim dünyaya baxışımı kökündən dəyişdilər.

Atam bu sözləri mənə deyəndə necə də haqlıymış: “Con, sən ölüm yatağında olarkən vaxtının çoxunu ofisdə keçirdiyinə görə təəssüf

edəcəksən”.

Beləliklə də, mən “Rotary” klubuna getdim, şənbə günləri orda qolf oynadım Onu da deməliyəm ki, sakit vaxtlarımda tez-tez Culian haqda düşünərdim. Gözləmədiyim halda işindən ayrılandan sonra onun başına nə gəlməsi məni maraqlandırır.

Bəlkə o elə Hindistanda məskunlaşıb? Onun kimi narahat insan üçün Hindistanın rəngarəng təbiəti bəlkə vətəni əvəz edib? Kim bilir, bəlkə yolunu Nepaldan salıb? Bəlkə dalgıclar kimi Kaymanlara baş vurub? Bir şeyə dəqiq əmin idim: o, əvvəlki işinə qayıtmayıb. Hətta iş yoldaşlarından heç biri Culian özünü könüllü olaraq Hindistana sürgün edəndən bəri ondan balaca bir açıqca da almamışdı.

Təxminən iki ay bundan əvvəl iş otağımın qapısı döyüləndə suallarımın bir neçəsinə cavab tapdım Üzücü bir iş gününün sonunda axırncı müştərimə elə yenidən yola salmışdım ki, ağıllı köməkçim Cenevveva balaca otağıma daxil oldu.

- Con, sizi bir nəfər də görmək istəyir. O deyir ki, çox vacib işi var və sizi görməmiş heç yerə gedən deyil.

- Cenevveva, mən elə otaqdan çıxmağa hazırlaşırdım Ağzıma bir tikə çörək qoymaq istəyirdim Hal-hazırda kimisə görməyə vaxtım yoxdur. Həmin adama çatdır ki, o da başqaları kimi qabaqcadan görüş təyin etsin, əgər razılaşmasa, onda təhlükəsizlik xidməti əməkdaşını köməyə çağır, - deyə səbirsizliklə dilləndim

- O deyir ki, həqiqətən də, sizi görməyi çox vacibdir və “yox” cavabını eşitmək istəmir.

Bir anlığa özüm təhlükəsizlik xidmətindən kimisə köməyə çağırmaq

istədim, amma düşünəndə ki, bəlkə, həqiqətən də, vacib işi var, onda fikrimdən daşındım.

- Ok! Onu yanıma göndər, - dedim

Otağımın qapısı sakitcə açıldı. Qapı taybatay açılanda otuz- otuzbeş yaşlarında, üzündə təbəssüm olan bir kişi otağa daxil oldu. O, hündür, arıq idi, əzələli idi, üzündə həyat eşqi vardı, enerjili görünürdü. Bu adam mənə hüquq fakültəsində oxuyarkən imkanlı ailələrdən olan, gözəl ev-eşikləri olan oğlanları xatırlatdı. Mənim çağırılmamış qonağımın baxışları cavan oğlan baxışlarıydı. Sakit görkəmi hətta onu müqəddəs adamlara bənzədirdi. Hələ onun gözləri... Onun mavi gözləri işıqla doluydu.

“Başqa bir vəkil mənim işimə göz dikib”, - öz-özümə dedim.

Bəs o niyə qapının kandarında dayanıb mənə belə baxır? Allah eləsin, bu kişi keçən həftə uğur qazandığım boşanma işindəki qadının əri olmasın! Bəlkə elə təhlükəsizlik xidməti əməkdaşını köməyə çağırmaq ideyam düz imiş.

- Ey, Con, deməli, sən qonaqlarla belə rəftar edirsən? Con, hətta sənə məhkəmə işində uğur qazanmağın yollarını öyrədən adamı da belə soyuq qarşılayırsan? Gərək o vaxt bildiklərimi heç sənə öyrətməyəydim! - bunu deyib öpmək üçün mənə sarı əyildi.

Bu anda sanki kimsə məni qıdıqlayıb özümə qaytardı. Necə olub ki, bu mənə doğma olan, bir az cingiltili səsi tanımamışam Aman Allah, ürəyim şiddətlə döyünməyə başladı.

- Culian? Bu sənsən? Gözlərimə inana bilmirəm, qarşımdakı həqiqətən də sənsən?

Qonağımın bərkdən gülməyi şübhələrimə son qoydu. Qarşımda dayanan bu cavan kişi çoxdan Hindistanda “itmiş” yox idi: Culian Məntli. Onun ağlagəlməz dərəcədə dəyişməsi gözümlə qamaşdırdı. Kolleqamın əvvəlki xəstə görkəmindən, mənasını itirmiş donuq gözlərindən heç əsər-əlamət qalmamışdı. Onun yaşlı görkəmi yox olmuş, əvəzində isə sağlamlığın pik zirvəsində olan, sifəti işıq saçan, üzündə heç bir qırışı olmayan cavan bir kişi dayanmışdı. Gözləri parlaq idi, sanki bu gözlər onun sağlam iç dünyasına açılan bir pəncərəydi. Heyrətdən yerimdə donub gözlərimi ona zilləmişdim Qarşımda, mənimlə üzbəüz firmamızın aparıcı yaşlı vəkili yox, cavan, həyat eşqiylə dolu, gülümsər sifətli, dəyişmə nümunəsi olan bir cavan adam dayanmışdı.

ÜÇÜNCÜ FƏSİL

Culian Məntlin möcüzəli dəyişməsi Qarşımda dayanmış “təzə” və dəyişmiş Culian Məntlə heyrlə baxırdım Necə ola bilər ki, bir neçə il əvvəl əldən düşmüş qoca kimi görünən bir adam belə sağlam olsun? Gördüklərimə inana bilmirdim Bəlkə onu sehrli bir dərman dəyişib? Bəlkə o, nağıllardakı dirilik suyunu tapıb içib? Bəs əgər belə deyilsə onu bu dərəcədə dəyişən nədir?

Culian məndən qabaq danışmağa başladı. O dedi ki, artıq onun əvvəlki daim rəqabət aparan “hüquq dünyası” öz “quyruğunu” onun üstündən götürüb - təkcə fiziki baxımdan yox, həm də mənəvi baxımdan. Sürətli iş rejimi, hər gün artan tələblərin onu dəvə kimi xıxmağa məhkum etdiyindən danışdı. O etiraf etdi ki, sanki bədəni xarabalığa çevrilib və beyni öz gücünü itiribmiş. Ürəktutması bu dərindən

problemin yalnız görünə bilən simptomuymuş. Daimi iş rejimi, həmişə qaçaqqaçda olmağı tələb edən məhkəmə vəkili işləmək, demək olar ki, onun ruhunu öldürübmuş.

Həkim ona ultimatum verib deyəndə ki, ya işindən əl çəkməli, ya da həyatına əlvida deməlidir, onda o hələ cavan ikən qəlbinin dərinliyində kəşf etdiyi ocağı təzədən yandıрмаğa qərar verir. Həmin ocaq o, vəkil işlədiyi vaxtlarda, demək olar ki, sönmüşdü və onun yerində bir ovuc kül qalmışdı.

Culian maddi olan hər şeyi necə satıb Hindistana üz tutduğunu deyəndə üzündə qəribə bir həyəcan ifadəsini hiss etmək olurdu. Onun məhz Hindistana üz tutmağının bir səbəbi də bu qədim mədəniyyətə malik, mistik adətləri olan ölkənin həmişə onu heyran etməyi olub. O gah piyada, gah qatarla bir balaca kənddən başqa bir balaca kəndə səyahət edəndə, təzə adətləri öyrənəndə qəlbində həyatın əsl mənası işıq saçmağa başlayır.

Hindistanlıların ona olan isti münasibəti, mərhəməti qəlbinə mərhəmət toxumları səpir.

Hətta qərbdən gəlmiş bu yorğun, əldən düşmüş qoca qonağa qəlblərinin yalnız kiçik bir hissəsini göstərənlər də Culianın həyat eşqini daha da alovlandırırıblar. Bu heyranedicə mühitdə günlər həftələrin içində əridikcə Culian gündən-günə özünü cavan vaxtlarda olduğu kimi bütöv hiss etməyə başlayır. Bəlkə də uşaqlıq illərindən bəri ilk dəfə olaraq o özünü belə gümrah hiss edir. Onun təbiətində əvvəldən hər şeylə maraqlanmaq ehtirası, yaradıcı qığılımlar təzədən geri qayıdır - həyat enerjisi ilə birlikdə. Bundan sonra o özünü daha

xoşbəxt, daha sağlam, sevincli hiss edir, təzədən gülməyə başlayır.

Bu ekzotik ölkədə hər bir dəqiqəsinin qədrini bilən Culian mənə dedi ki, onun Hindistana olan səfəri əslində yorulmuş beyninə dinclik vermək məqsədilə planlaşdırdığı bir tətildən başqa heç nə deyilmiş. O bu uzaq ölkədə özünün şəxsi macərasını təsvir edirdi, kim olduğunu kəşf etmək, nə qədər ki, gec deyil, həyatın nə olduğunu başa düşdüyünü etiraf etdi. Bu halda onun başlıca vəzifəsi, bu qədim ölkənin daha mənalı yaşamaq, həyatı işıqlandırmaqdan bəhs edən mədəniyyətini öyrənməyə başlamaq idi.

- Con, mənə inan, elə bil ki, iç dünyamdan bir komanda almışdım Daxilimdən hansısa qüvvə nə etmək lazım olduğu haqda mənə göstəriş verirdi. Daxilimdən gələn qüvvə bir vaxtlar itirmiş olduğum o həyat işığını tapmaq üçün mənəvi bir səyahətə başlamağımı əmr edirdi. Bu, mənimçün azadlığa çıxarkən insanın keçirdiyi hislərə bərabər idi.

O, yüzdən çox yaşı olmağına baxmayaraq cavan, həyat eşqiylə dolu hind rahibləri haqqında nə qədər çox öyrənirdisə, bir o qədər də yeni məlumat əldə edirdi. O nə qədər çox səyahət edirdisə, bir o qədər də beyinlərinə nəzarət edən, ruhən daima oyaq olan, qocalmayan hind yoqları barəsində daha çox şeylər kəşf edirdi. İnsan təbiətinin bu möcüzələrini gördükcə onların həyat fəlsəfəsini öz şəxsi həyatına tətbiq etməyə ümid edir.

Səyahətinin ilk mərhələlərində Culian özünə məşhur, böyük hörmət qazanmış müəllimlər axtarmaqla məşğul olur. O mənə dedi ki, həmin müəllimlərin hər biri onu qucaqlayıb açıq ürəklə qəbul edib, həyatları

boyunca qazandıqları biliyi onunla bölüşüblər. Culian Hindistanın mistik mənzərəsinə əlavə gözəllik gətirən qədim məbədlərin gözəlliyini də təsvir etməyə cəhd etdi. Müdriklik dünyasının sədaqətli qapıçılarına bənzəyən bu qədim binaların təbiət mənzərəsini tamamladığından söz açdı.

- Con, həmin vaxtlar həyatımın ən möcüzəli vaxtları idi. Mən, cıdır atından tutmuş, ta ki

“Rolex” saatına kimi hər şeyini satıb, yerdə qalan nə varsa arxa çantasına yükləyən, yorğun, qoca məhkəmə vəkili, qədim Şərqi adət-ənənələrinə baş vurdum.

- Buranı tərk etmək sənə ağır deyildimi? - Marağımı gizlədə bilməyib yüksək səslə soruşdum.

- Həqiqətən də, bu vaxta qədər etdiklərimin ən asanı tərk etmək oldu. İşimi tərk etmək, malik olduğum mülkiyyətdən əl çəkmək təbii idi. Albert Kamyu belə deyirdi: “Gələcəyə qarşı etdiyiniz ən gözəl alicənablıq, nəyiniz varsa onu hazırda yaşadığınız vaxta verməkdir”. Bəli, mən də belə etdim. Bilirdim ki, dəyişməliyəm - beləliklə də, ürəyimin səsinə qulaq asdım və bunu çox dramatik yolla etdim. Keçmişimin “yüklerini” geridə qoyandan sonra həyatım daha sadə və mənalı oldu. Ayaq saxlayıb həyat gözəlliklərini müşahidə edərkən hətta ən xırda şeylərdən belə həzz alırdım, ay işığında rəqs edən ulduzları, bir gözəl yay səhərində bərq vuran günəş şüalarını seyr etmək mənə ləzzət verirdi. Hindistan elə gözəl bir yerdir ki, yalnız nadir hallarda satdıqlarımı xatırlayırdım Qocalmayan müəllimlərlə görüşlər, bu ekzotik mədəniyyəti öyrənmək Culianın həsrətini çəkdiyi

boşluğu get-gedə doldururdu. O düşünürdü ki, arzu etdiyi müdriklik onun həyatının mənasını dəyişəcək. Amma yalnız Hindistanda olduğu yeddi aydan sonra onda ilk dəyişiklik baş verdi.

Bu dəyişiklik o, Kəşmirdə - Himalay dağlarının ətəyində uyuyan bir ştatda olarkən özünü bürüzə verir. Orda onun bəxti gətirdi ki, Yoq Krişnan adlı bir centlmenlə tanış oldu. Bu arıq, saçı təmiz qırxılmış kişi də bir vaxtlar, həyatının ilk vaxtlarında vəkil olub, o bunu həmişə təbəssümlə xatırlayırdı. Təzə Dehlinin gur, yüksək tempindən cana doyardan sonra o da Culian kimi maddi olan nəyi varsa ondan əl çəkib sadə bir dünyaya doğru geri çəkilir. Bir kənd məbədində nəzarətçi işləyən Krişnan deyib ki, yalnız bundan sonra o, həyatının geniş cədvəlində öz məqsədini tapa bilib.

Krişnan Culiana belə deyib:

- Mən o cür yaşamaqdan bezmişdim, başa düşdüm ki, həyatda məqsədim başqalarına xidmət etmək, bu dünyanı daha gözəl etmək üçün hansısa töhfə verməkdir. İndi bu dünyaya töhfə vermək üçün yaşayıram Gecəni və gündüzləri bu məbəddə keçirirəm, həyatımın boşluqlarını doldururam Nəyi reallaşdırıramsa onları məbəddə dua etmək üçün gələnlərlə bölüşürəm Ehtiyacı olanlara xidmət edirəm Yox, keşiş deyiləm, qəlbini tapmış sadə bir adamam Culian dedi ki, həmin vəkil öz həyat hekayəsi olan yoq idi. Culian keçmiş həyatında tutduğu mövqedən, üstünlüklərindən ona danışib, Yoq Krişnana var-dövlət ehtirasından, öz işinə nə qədər sıx bağlı olduğundan söz açıb. O, daxilindəki çaxnaşmadan, ruhunun böhranından, tarazlığı pozulmuş həyatının parlaq işığının titrəyib öləzimesindən danışib.

Krişnan ona qulaq asaraq deyib:

- Dostum, mən də sən keçən yolu keçib gəlmişəm Sənin hiss etdiyin ağrıları mən də hiss etmişəm Bütün olanlardan belə nəticəyə gəldim ki, hər şey hansısa məqsədlə baş verir.

Baş verən hər bir hadisənin səbəbi var, hər hadisə özü bir dərslərdir. Dərk etmişəm ki, uğursuzluq, fərqi yoxdur ya şəxsi, ya professional sahədə, ya da mənəvi uğursuzluq şəxsi inkişaf üçün bir əsasdır. Bu, daxilə inkişafına gətirib çıxarır. Heç vaxt keçmişin üçün təəssüf hissi keçirmə. Əksinə, keçmişini sənə dərs verən bir müəllim kimi bağrına bas.

Culian mənə dedi ki, Krişnanın sözlərini eşidəndən sonra çox sevinib. Şübhəsiz ki, Yoq Krişnanın timsalında o, axtardığı məsləhətçini tapmışdı. Əvvəllər onun kimi vəkil olub, sonra isə macəraları nəticəsində yaşamağın daha yaxşı yolunu tapan və bu sirləri ona öyrədən bu insandan da yaxşı müəllimi hardan tapacaqdı?

- Sənin köməyinə ehtiyacım var, Krişnan, daha kamil həyatı necə qurmağı öyrənməyə ehtiyacım var.

- Bacardığım hər bir şeydə sənə yardımçı olaram. Amma izin versən bir şey təklif edərdim, - yoq deyir.

- Əlbəttə, təklifini de.

- Bu balaca kənddə neçə illərdir ki, məbədə nəzarət edirəm Yerli camaatdan Himalay dağlarının zirvələrində yaşayan bir dəstə müdrik adam haqda çox eşitmişəm Belə əfsanə dolaşır ki, guya bu müdriklər dəstəsi hər bir kəsin həyatını kökündən dəyişə bilən yeni bir sistem

kəşf ediblər - təkcə fiziki baxımdan yox, həm də mənəvi baxımdan dəyişə bilən yeni sistem Bu, yəqin ki, bədənin və ruhun azadlığını təmin etməyin əsasları və yollarıdır.

Culian ona heyranlıqla qulaq asırdı, dedikləri çox maraqlı idi.

- Bəs konkret olaraq bu rahiblər harada yaşayırlar?
- Culian soruşub.
- Heç kim bilmir bunu. Təəssüf edirəm ki, onları axtarmağa gedə bilmərəm, bunu etmək üçün çox qocayam. Amma qoy sənə bir şey də deyim, dostum! Onları tapmaq üçün çox adamlar cəhd edib, onların çoxu uğursuzluğa uğrayıb - faciəvi sonluqla bitib səfərləri.

Himalay dağlarının zirvələri müqayisədilməz dərəcədə hündürdür. Hətta ən mahir alpinist də bunu bacarmayıb. Amma əgər sən daimi xoşbəxtlik, sağlamlığın qızıl açarlarını axtarırsansa onları tapacaqsan.

Culian Yoq Krişnanı sual yağışına tutur:

- Doğrudanmı, onların harada yaşaması barədə heç bir məlumatın yoxdur?
- Sənə yalnız onu deyə bilərəm ki, yerli camaat onları Sivananın dahi müdrikləri adlandırır. Sivana sözünün mənası isə “maariflənmə məskəni” anlamına gəlir. Bu müdriklərə müqəddəslər kimi ehtiram göstərirlər. Əgər onların yerini-yurdunu dəqiqliklə bilsəydim məmnuniyyətlə deyərdim. İnan mənə, onların yerini, bilmirəm və məsələ də bundadır ki, heç kim bilmir.

O biri səhər tezdən hind günəşinin şüaları rəngarəng üfüq boyunca rəqs etdiyi vaxtlarda Culian Sivana adlı yeri tapmaq üçün səfərə çıxdı. Əvvəlcə dağlara dırmaşmaqda ona kömək etmək üçün bələdçi tutmaq

istədi. Hansısa səbəblərdən instinktiv olaraq qəlbinin səsi ona pıçıldadı ki, bu səfəri o, təkbaşına həyata keçirməlidir. Beləliklə də, beləldçi tutmaq əvəzinə bəlkə də həyatında ilk dəfə olaraq o, ağlının qandallarını qırıb onun yerinə etibarını yerləşdirdi. Hiss etdi ki, bu səfərdə hər şey istədiyi kimi olacaq. Hansısa ilahi qüvvə sanki ona bu səfərdə istədiyini tapa biləcəyini deyirdi. Beləliklə də, o, şövqlə dağa dırmaşmağa başladı.

İlk bir neçə gün asan keçdi. Çünki o, odun yığmaq üçün dağa çıxan yerlilərdən birinə rast gəldi, onun getdiyi cığırla dırmaşdı. Sonra isə tək-tənha dırmaşmalı oldu, öz-özüylə təkbətək qalıb, bir vaxtlar harda olmasını, indi inadının onu haralara aparıb çıxartdığını düşündü.

Təbiətin valehedici tablosunda dağın ətəyindəki kəndin kiçik bir ləkə kimi göründüyü yerədək dırmanmaq çox çəkmədi. Himalay dağlarının başı qarlı möhtəşəm zirvələrinə çatanda onun ürəyi bir müddət sürətlə döyünməyə başladı, dərindən nəfəs aldı. Culiana elə gəldi ki, onu əhatə edən bu valehedici mənzərə onunla köhnə dostdur. Sanki bu təbiət mənzərəsi köhnə dost kimi onun fikirlərinə diqqətlə qulaq asır, onun zarafatlarına gülür. Təmiz, saf dağ havası onun beynini təmizlədi, ruhuna təzə enerji verdi. Dünyanın çox yerlərinə səyahət etməyinə baxmayaraq o heç yerdə belə heyranedici mənzərə görmədiyinə tam əmin idi. Həmin o sehrli anlarda udduğu hava təbiət simfoniyasının ona bəxş etdiyi hədiyyə idi. Həmin anlarda o özünü daha ürəkli, daha qayğısız hiss edirdi.

Məhz orada, dağların zirvəsində insanlığın fəvqəladə “krallığını” kəşf etdi.

Culian dedi:

- Həmin anlarda beynimdən gəlib keçən sözləri hələ də xatırlayıram. Son nəticədə başa düşdüm ki, həyat yalnız seçim deməkdir. Hər kəsin taleyi onun etdiyi seçimlərə görə bir-bir açılır, bu dəfə etdiyim seçimin səhv olmadığına əmin oldum. Həyatımın bir daha əvvəlki kimi olmayacağına, daha gözəl, hətta deyərdim ki, daha möcüzəli olacağına inandım.

Sanki dərin bir yuxudan oyanırdım..

Culian deyirdi ki, Himalayın zirvələrinə doğru qalxdıqca daha da həyəcanlanırmış. O, həmin anları belə təsvir edir: - Amma bu həyəcan başqa həyəcan idi, yeniyetmə ikən məktəbdə keçirilən rəqs gecəsindən əvvəl keçirdiyim hislərə bənzəyirdi. Ya da həyəcanlı məhkəmə işində məhkəmənin pilləkənləri ilə qalxanda mediyanın məni izləyərkən keçirdiyim həyəcan hislərinə yaxın idi bu həyəcan. Zirvəyə qalxarkən heç bir bələdçidən, xəritədən faydalanmamamağıma baxmayaraq getdiyim cığır düz idi, bu cığır da məni bu dağların daha uca zirvələrinə doğru aparırdı. Sanki qəlbimin dərinliyində bir kompas vardı, bu kompas məni gedəcəyim yerə tərəf dümsükləyirdi. Bəlkə də zirvəyə doğru dırmaşmağı dayandırmaq istəsəydim də dayana bilməzdim. İlahi bir qüvvə məni zirvəyə doğru itələyirdi.

Culian həyəcanla danışdı, sanki dağlardan üzüaşağı sel axırdı.

İki gündən çox davam edən səyahəti boyunca o, Sivananı tapa bilmək üçün dua edirmiş.

Hərdən Culian keçmişinə qayıdırmış xəyalən. Keçmiş dünyasının stress və gərginliyindən tamamilə azad olsa da, düşünürmüş ki,

görəsən, o, ömrünün qalan hissəsini də məhkəmə işləri olmadan keçirə bilərmə? Universiteti qurtarandan bəri, demək olar ki, bütün həyatını həmin işə sərf etmişdi. Hərdən o, göydələndəki kabinetini, dəyər-dəyməzə satdığı bağ evini xatırlayırdı. Ən yaxşı yerlərdəki ən gözəl restoranlara bir yerdə getdiyi köhnə dostları yadına düşürdü. Eləcə də mükafat olaraq aldığı par-par yanan “Ferrari”si gözü önündə canlanırdı.

O bu mistik yerlərin dərinliklərinə baş vurmağa cəsarət etdikcə keçmiş haqqında xatirələri həmin anlar üzbəüz gəldiyi gözəl mənzərələrlə əvəz olunurdu.

Təbiətin sirli gözəlliklərində üzərkən Culian səs eşidib dıksındı.

Gözünün ucuyla baxarkən yaxınlıqda başqa birisini gördü.

Uzun, qırmızı xalat geyinmiş, xalataının yaxalığına tünd mavi başlıq tikilmiş bir adam cığırın başındaydı. Təcrid edilmiş, sürüşkən yollarla yeddi günə gəlib çatdığı bu yerdə insanabənzər qaraltı görən Culian heyrdən donub qalır. Real sivilizasiyadan neçə kilometr uzaqda olan, axtardığı Sivana adlı yeri tapacağına hələ tam əmin olmayan Culian qarşısındakı adamı çağırmağa başlayır.

Qaraltı ona cavab verməkdən imtina edir və sürətini artırır. Heç geri dönüb Culiana maraqla da göstərmir. Az keçməmiş sirli səyahətçi az qala qaçmağa başlayır. Onun qırmızı xalataı payız günündə paltar ipinə sərilmiş pambıq parça kimi yellənirdi.

- Ehhey, dostum, Sivananı tapmaq üçün köməyinizə ehtiyacım var. Düz yeddi gündür ki, azacıq ərzaq və su ilə yol gəlirəm Hiss edirəm ki, azmışam. -Culian qışqırdı.

Qaraltı qəflətən dayandı. Bu qəribə səyahətçi sakitcə dayananda Culian maraqla yavaş addımlarla ona tərəf gəldi. Qarşısındakı adamın başı, əlləri hərəkətsiz idi, tərpənmirdi.

Culian onun xalatının başlığı altında qalmış üzünü görə bilmirdi, amma əlindəki səbəti görəndə heyrətini gizlədə bilmədi. Səbətin içində onun bu vaxtacan heç yerdə görmədiyi incə, zərif çiçək dəstəsi vardı. Culian ona tərəf gəldikcə o, səbətini sinəsinə sıxırdı, bu hündür qərbliyə etibar etmədiyindən səbətdəki gülləri qoruyurdu.

Culian gözlərini zilləyib qarşısındakı səyahətçiyə baxırdı.

Yalnız bir balaca günəş şüasında onun xalatının başlığına bürünmüş sifətini görəndə Culian bunun insan sifəti olduğuna əmin oldu. Amma o, bu vaxtacan hələ belə adam görməmişdi. Qarşısındakı adam elə özü yaşda olmağına baxmayaraq, sanki onda elə bir qüvvə vardı ki, yaxınlaşdıqca onu hipnoz edirdi, dayanmağa məcbur edirdi. Onun gözləri pişik gözləri kimi par- par yanırdı, fikrini yayındırırdı. Dərisi hamar və parlaq idi. Gümrah və güclü görünürdü. Əlləri onun yaşlı olmasını, onun cavan olmadığını bəyan etsə də, onda bir gənclik tərəvəti hiss olunurdu.

Culian, balaca bir uşağın sehrbaza baxdığı kimi, gözlərini ona zilləmişdi.

“Aha, bu, Sivananın Böyük Müdriklərindən biri olacaq”. - Culian öz-özünə düşünürdü, etdiyi kəşfə görə qəlbi sevincə dolmuşdu.

- Mən Culian Məntlam, Sivana Müdrikləri barəsində nəsə öyrənmək üçün bu dağlara çıxmışam Bilmirsiniz, onları necə tapa bilərəm? - Culian ondan soruşdu.

Kişi qərbdən gəlmiş bu taqətdən düşmüş səyahətçiyə fikirli- fikirli baxırdı. Sakit görkəmi onu mələyə bənzədirdi.

Kişi sakit-sakit danışır, elə bil pıçıldayırdı:

- Dost, o müdrikləri nəyə görə axtarırsınız?

Culian başa düşdü ki, o yanılmayıb, qarşısındakı bu kişi həmin müdriklərdən biridir, ona görə də ürəyini açıb-tökdü. Səyahətinin məqsədindən, başına gələnlərdən, keçmiş həyatından, ruhunun böhranlı anlarından söz açdı. Sağlamlılığını və enerjisini sərf etdiyi şeyləri xatırlatdı ona. Vəkillik sənətinin ona bəxş etdiyi müvəqqəti sevincdən danışdı.

Qəlbinin “var-dövlət”ini necə xərclədiyindən, həyatı ilə necə alver etdiyindən danışdı.

“Sürətlə yaşa, cavan öl” prinsipini xatırlatdı ona. Nəhayət, mistik Hindistana olan səyahətindən, onun kimi keçmiş həyatından tamamilə əl çəkən, daxili harmoniya və uzun sürən sakitlik tapmaq ümidi ilə keçmişindən əl çəkən Təzə Dehlinin keçmiş vəkili Yoq Krişnanla görüşündən danışdı.

Culianın qarşısındakı kişi sakitcə dayandı. Culian qədim prinsiplərlə həyatını dəyişmək arzusundan söz açanda kişi yenidən danışmağa başladı. O, əlini Culianın çiyninə qoyub nəzakətlə dedi:

- Əgər həqiqətən ürəyinizdə belə bir güclü istək varsa, o halda sizə kömək etmək mənim borcumdur. Bəli, mən axtarışına çıxdığınız müdriklərdən biriyəm İllər sonra bizi tapan yeganə şəxs sizsiniz. Təbrik edirəm, dözümlünüzə heyranam Əsl vəkilsiniz.

Bunu deyib o fasilə verdi. Sanki bundan sonra nə edəcəyindən əmin

deyildi. Az sonra sözünə davam etdi:

- Əgər istəyirsinizsə mənimlə birgə bizim məbədə gedək. Bizim məbəd bu dağlıq ərazidə gizli bir yerdədir. Burdan ora hələ neçə kilometr məsafə var. Mənim bacı və qardaşlarım sizi bağırılarına basıb qarşılayacaqlar. Biz bir yerdə ulu babalarımızdan bizə qalan qədim üsulları sizə öyrədəcəyik. Sizi özümüzün xüsusi dünyamıza aparıb, həyatınızı sevinclə, güc və məqsədlə dolduracaq biliklərimizi sizinlə bölüşməzdən əvvəl sizdən bir xahişim var, istəyirəm ki, mənə söz verəsiniz. Bizim hikmətimizi öyrənəndən sonra vətəninizə qayıdıb ehtiyacı olanlara öyrətməlisiniz. Biz möcüzəli dağlarda sivilizasiyadan uzaq yaşasaq da sizin dünyanızda baş verənlərdən xəbərimiz var. Yaxşı adamlar yollarını azırlar. Siz bu adamlara ümid verməlisiniz ki, onlar daha yaxşısına layiqdirlər. Daha vacibi isə siz onlara arzularını həyata keçirmək üçün vasitələr verməlisiniz, - müdrik deyir.

Culian müdrikin təklifini dərhal qəbul edir, söz verir ki, onların dəyərli mesajını Qərbə çatdıracaq. Onlar birlikdə dağ cığırıyla Sivana tərəfə qalxarkən günəş batmaq üzrəydi, yorucu bir gündən sonra günəş mürgüləyirdi.

Culian mənə dedi ki, o, həmin anları heç vaxt unutmayacaq. Yaşı bilinməyən Hindistanlı rahibə qarşı o, ürəyində sevgi hiss edirdi, sanki onun qardaşıydı. Həsrətində olduğu o sirli dünya tərəfə irəlilədikcə Culianın ürəyi sevinc hissləri ilə aşıb-daşırdı.

Həmin anların onun ən unudulmaz anları olacağını deyirdi Culian. O deyirdi ki, həyatın bir neçə vacib açarları - anları var. Bu açarlar da

həmin anlardan biriydi. Ürəyinin dərinliyində həmin anların gələcək xoşbəxt həyatının ilk dəqiqələri olduğunu duyurdu.

DÖRDÜNCÜ FƏSİL

Sivana Müdrikləri ilə sehrli görüş Dolaşlıq cığırırlarla, ot basmış izlərlə saatlarla yol gedəndən sonra bu iki səyahətçi yaşıl bir dərəyə gəlib çıxdılar. Dərənin bir tərəfi başı qarlı Himalay dağları ilə əhatə olunmuşdu, sanki gündən yanmış əsgərlər generallarının istirahət etdiyi yerin yanında keşik çəkirdilər. Dərənin o biri tərəfi şam ağaclarından ibarət qalın meşəydi, təbiətin valehedici mənzərəsinə gözəl bir hədiyyə idi sanki.

Müdrik Culiana baxıb gülümsündü:

- Sivananın Nirvanasına xoş gəlmisiniz.

Sonra bu iki səyahətçi başqa, az keçilmiş yolla qalın bir meşənin içindən keçdilər. Bu meşə sanki dərənin döşəməsiydi. Şam və səndəl ağaclarının xoş rəyihəsi sərin, tərəvətli dağ havasını daha da tərəvətli edirdi. Ağrıyan ayaqlarının ağrısını yüngülləşdirmək üçün ayaqqabısını soyunan Culian baş barmaqlarının altında nəm mamır hiss etdi. O, rəngli səhləb çiçəklərinin və başqa sevimli çiçəklərin ağaclar arasındakı rəqsini görərkən təəccübləndi. Sanki bu çiçəklər cənnətin bir parçası olan yerdə gözəllikdən həzz alırdılar.

O, yaxın məsafədən gələn incə, yumşaq səsləri eşidə bilirdi.

Culian heç nə demədən müdrikin arxasınca düşüb gedirdi. Təxminən on beş dəqiqə də gedəndən sonra bu iki səyahətçi bir talaya gəlib çıxdılar. Culian Məntli gördüyü mənzərədən yerində donub qaldı - o heç vaxt belə bir yeri xəyalına da gətirə bilməzdi - qızılgüllərlə

çəpərlənmiş

kiçicik bir kənd. Bu kəndin ortasında məbəəd vardı, Tailanda və Nepala səyahətləri zamanı Culian belə məbəədləri çox görmüşdü, amma məbəəd qırmızı, ağ, çəhrayı güllərdən düzəldilmişdi. Bu güllər bir-birinə saplarla, nazik çubuqlarla bağlanmışdı. Boş yerlərdə olan balaca daxmalar, yəqin ki, müdriklərin evləriydi. Bu evlər də həmçinin qızılgüllərdən düzəldilmişdi. Heyrətdən Culianın dili batmışdı.

Bu kənddə məskunlaşan rahiblər Culiana yol yoldaşı olmuş rahibə çox bənzəyirdilər.

Culiana yoldaşlıq edən rahib adını söylədi: Yoq Raman. O, Sivana dəstəsinin ən yaşlı üzvü və bu dəstənin başçısı olduğunu dedi. Bu xəyalabənzər kəndin sakinləri hədsiz cavan görünürdülər. Sakitcə hərəkət edir, heç biri danışmır, bu yerlərin sakitliyinə hörmət edərək öz işləriylə məşğul idi.

Onların sayı təxminən on olardı. Hamısı Yoq Ramanın geyindiği qırmızı xalatdan geyinmişdi. Culian kəndə girəndə onun üzünə gülümsəyirdilər. Hər biri sağlam, sakit və məmnun görünürdülər. Uzun illər ərzində bu kəndə heç kim ayaq basmamışdı, buna

baxmayaraq yalnız baş əyib gülümsəməklə onu salamladılar.

Qadınlar da cəlbedici idi. Çəhrayı ipək sari geyinmiş bu qadınlar tünd qara saçlarını lotoslarla bəzəmişdilər. Zirək görünürdülər, başlarını aşağı salıb öz işləriylə məşğul olurdular. Bəziləri məbəədin içində

hansısa bayrama hazırlıq görür, bəziləri isə odun daşıyırdılar. Hərə bir işlə məşğul idi. Hamı xoşbəxt görünürdü.

Sivana Müdriklərinin üzləri həyat gücünü ifadə edirdi. Onlar yetkin yaşlı insanlar olsalar da, hər birinin üzündə körpə uşaq məsumluğu vardı, gözləri işıq saçırdı və heç birinin üzündə qırıq yoxdu.

Heç birinin saçında ağ tük yoxdu, heç biri qoca görünmürdü.

Gördüklərinə hələ də inana bilməyən Culiana təzə meyvələrdən və ekzotik tərəvəzlərdən təşkil olunmuş qonaqlıq verdilər. O yalnız sonralar öyrənəcəkdi ki, müdriklər bu pəhrizi xəzinəyə açar hesab edirlər. Yeməkdən sonra Yoq Raman Culianı yaşadıkları yerlə tanış etdi. Gül-çiçəklə dolu balaca bir daxmada balaca çarpayı, üstündə də yastıq - bu balaca daxma Culianın olacaqdı.

Culian bu vaxta qədər Sivana kimi möcüzəli yer görməsə də, buranı öz evi kimi doğma bilirdi. Sanki o, əvvəllər də tanıdığı bir cənnətə gəlmişdi. Elə bil bu güllərdən “tikilmiş”

kənd ona yad deyildi. Daxili intuisiyası onun qısa müddətə də olsa bu yerlərə mənsub olduğunu deyirdi. O bu yerdə hələ vəkillik sənəti qəlbini oğurlamazdan qabaq ona məlum olan həyat qılgıcımını yenidən yandıracaqdı, həmin bu yerdə onun sınmış qəlbi sağalacaqdı. Culianın həyatı Sivana Müdrikləri arasında belə başladı - bu həyat sadə, sakit və ahəngdar idi. Tezliklə arzu etdikləri baş verəcəkdi.

BEŞİNCİ FƏSİL

Müdriklərin mənəvi tələbəsi

Böyük xəyalpərəstlərin xəyalları heç vaxt gerçək olmur. Onların xəyalları həmişə

həddindən artıq olur.

Alfred Lord Whitehead

Artıq axşam saat səkkiz idi, səhərisi gün üçün məhkəmə işimə hazırlıq görməliydim. Mən hələ də müdriklərin hikmətini öyrənəndən sonra dəyişmiş keçmiş məhkəmə “döyüşçüsünün” sözlərinə heyranlıqla qulaq asırdım. Necə valehedici, necə fəvqəladə bir dəyişmə! Düşünürdüm ki, görəsən, Culianın həmin o uzaq dağlarda öyrəndikləri mənim də həyatımı dəyişə bilərmi? Culiana nə qədər çox qulaq asırdımsa bir o qədər dərk edirdim ki, mənim də ruhum pas atıb. Gənclik illərimdə hər şeyə göstərdiyim qeyri-adi ehtiras hara yox olub gedib? O vaxtlar hətta ən xırda şeylər də məni sevindirirdi. Bəlkə taleyimi təzədən kəşf etməyimin vaxtı gəlib çatıb?

Qarşımda dayanmış Culianın Sivanadakı macəralarını dinləyirdim Culian öz nağılını başladığı templə də davam etdirirdi. O mənə öyrənmə ehtirasıyla məhkəmə zalında neçə illər ərzində qazandığı ağılın necə birləşdiyindən söz açdı. Bu da onu Sivana cəmiyyətinin sevimli üzvü edib, ona hörmətlə yanaşib ailələrinin bir üzvü hesab ediblər.

O, atdığı hər addımda Yoq Ramanın qayğısını hiss edir. Onların arasında elə böyük yaş

fərqi olmasa da Yoq Raman ona atalıq edir. Bu insanın uzun illərin təcrübəsini Culianla bölüşməyə can atması aydın görünürdü.

Səhər dan yeri söküləndə Yoq Raman öz tələbəsi ilə oturub həyatın mənasının nə

olduğunu onun beyninə yeridirdi. O, Culiana qədim qaydaları öyrətdi,

bu qaydalara əsasən hər kəs uzun ömür yaşayıb cavan qala bilər və çox xoşbəxt ola bilər. İki qayda -

özünə sahib olma və özünə cavabdehlik onu Qərbdə keçirdiyi həyat tərzinə qayıtmaqdan uzaqlaşdıracaq. Həftələr dönüb aylara keçincə o, beynində mürgüləyən potensialı -

xəzinəni kəşf edir, bu potensial oyanmağını və daha yüksək məqsədlər üçün istifadəsini gözləyir. Bəzən müəllim və tələbə bir yerdə oturub dağlar arxasından çıxan günəşin doğmasına tamaşa edirdilər. Bəzən birlikdə qalın şam meşəsini gəzir, fəlsəfənin bəzi bəndlərini müzakirə edir, etdikləri söhbətdən həzz alırdılar.

Culian dedi ki, şəxsi inkişafın ilk nişanələri Sivanada üç həftə qalandan sonra özünü göstərdi. Həmin vaxtdan etibarən o, gördüyü ən adi bir şeydə gözəllik görür. Fərqi yoxdur, ya ulduzlu qaranlıq gecə, ya yağışdan sonra hörümçək toru onu heyran edirdi.

Təzə həyat tərzinin, təzə adətlərin onun daxili dünyasını dəyişdiyini deyirdi Culian. O, bir ay ərzində müdriklərin qanunlarını öz həyatına tətbiq etməklə Qərbdə yaşadığı illər ərzində ondan uzaq düşən, yayınan dərin sakitlik duyğusunu yetişdirməklə məşğul olur.

Ötüb keçən hər bir gündə o daha şən, enerjili, yaradıcı olur. Fiziki sağlamlıq və mənəvi güc Culianın daxili dünyasında bir- birini izləyir. Onun ağır çəkisi, üzünün xəstə ifadəsi sağlamlıq parıltısı ilə əvəz olunur. Özünü elə hiss edir ki, sanki hər birimizin iç dünyasında olan potensialı açıb aşkar edə bilər. O hər şeyə nəvaziş göstərməyə başlayır, hər şeydə

ilahi bir gözəllik axtarır. Rahiblərin mistik dəstəsinin qədim sistemi

artıq öz nəticələrini büruzə verirdi.

Culian bir az fasilə verdi, sonra isə daha müdrik görkəm alıb davam etdi:

- Con, çox vacib olan bir şeyi dərk etdim. Mənim daxili dünyamın da daxil olduğu bu dünya xüsusi bir yerdir. Həm də onu dərk etmişəm ki, əgər daxilində uğur qazanmırsansa üzdə qazandığın uğurun heç bir dəyəri yoxdur. Firavan yaşamaqla varlı olmaq tam ayrı-ayrı məfhumdur. Bütün günü çənə döyən vəkil olarkən mən daxili və xarici

dünyalarını təkmilləşdirmək istəyənlərə istehza edirdim. İndi isə bu nəticəyə gəlmişəm ki, hər bir kəs ağına, bədəninə, qəlbinə nəzarəti saxlamaqla ən yüksək məqsədinə, xəyallarına qovuşa bilər. Əgər bir adam öz qayğısına qala bilmirsə, başqalarının qayğısına necə qala bilər? Əgər bir adam özü yaxşı deyilsə, başqalarını necə yaxşı edə bilər? Əgər mən özümü sevmirəmsə, səni də sevə bilmərəm!

Qəflətən Culian həyəcanlandı, narahat halda dedi:

- Mən əvvəllər heç vaxt ürəyimi kiməsə açmamışam, Con! O dağlarda təcrübə qazandım.

Bilirəm ki, bildiklərimə başqalarının ehtiyacı var.

Culian axşam düşdüyünü görüb, mənə əlvida deyərək getmək istədi.

- Culian, sən söhbəti yarıda qoyub getmə. Sənin Himalay dağlarında öyrəndiyin hikmətə

heyran olmuşam Həm də unutma ki, sən müəlliminə söz vermişən ki, onların verdiyi mesajı bizlərə - Qərbdə yaşayanlara çatdıracaqsan. Sən məni şübhə içində qoyub heç yerə getməli deyilsən, buna dözə

bilmərəm

- Dostum, sakit ol, ürəyini buz kimi saxla, geri dönəcəm Məni tanıyırsan, bir hekayəni danışmağa başladım səni saxlamaq çətindir. Görürəm ki, görülmək işlərin var, mənim də öz işim var, onları qaydasına qoymalıyam.

- Elə isə bir şeyi dəqiq de, Sivanada öyrəndiyin qaydalar mənə təsir edərmi?

Culian tez cavab verdi:

- Tələbə hazır olanda müəllim görünür. Bizim cəmiyyətdə olan başqa insanlar kimi, sən də mənim sahib olduğum hikmətə hazırsan. Hər birimiz müdriklərin fəlsəfəsini bilməli, onların fəlsəfəsindən yararlanmalı, onların kamilliyinin nədən ibarət olmasını - öyrənməliyik. Sənə söz verirəm ki, onların qədim qanunlarını sənə ilə paylaşacağam. Sabah axşam sənə ilə yenidən görüşəcəm, amma burada yox, sənə evində. Onda sənə yaşamaq qanunlarını öyrədəcəm

- Hə, güman edirəm ki, bu neçə illər ərzində bu qanunlarsız yaşaya bilmişəmsə bir gecəyə də dözərəm, - yarızarafat, yarıciddi dedim
Bundan sonra Şərqin hikmət yoxu məni neçə cavabsız sualların içində qoyub getdi.

İş otağında sakitcə oturarkən anladım ki, bizim dünyamız, həqiqətən də, çox balacadır.

Mən hələ sonsuz bilik dəryasına heç barmağımın ucunu da salmamışdım Cavan olanda hiss etdiyim hər şeyə olan marağımın hara getdiyini düşündüm Bəlkə, kim bilir, mən də işimi tərk edəcəm Bəlkə məni də o uca dağlar çağırır.

İşıqları söndürdüm, otağımın qapısını bağladım, isti bir yay gecəsinin
“içinə” doğru addımladım

ALTINCI FƏSİL

Şəxsi dəyişmə təcrübəsi

Mən sənətkaram - mənim incəsənət əsərim mənim həyatımdır. Suzuki Culian, söz verdiyi kimi, o biri gün axşam tərəfi qapımın ağzında göründü.

Saat təxminən 7:15 olardı. Evimin qapısını kimsə döyürdü. Arvadımın istəyilə evimizi tünd çəhrayı rəngə boyamışdıq, guya bununla qədim memarlıq ənənəsini qoruyub

saxlamış olurduq. Culian bir gün əvvəlkinə nisbətən tamam başqa cür görünürdü. Amma o yenə işıq saçırdı, hədsiz sakitlik təcəssümü idi.

Məni ən çox narahat edən onun geyimi idi.

Mavi başlığı olan xalat geyinmişdi. İsti iyul günlərindən biri olsa da başlıqla başını bürümüşdü.

- Salamlar, dostum! - Culian ruh yüksəkliyi ilə dedi.

- Salamlar!

- Geyimimə baxıb həyəcanlanma, bəs sən gözləyirdin? Yoxsa “Armani” firmasından

geyinməliydim?

Əvvəl sakit-sakit hər ikimiz gülməyə başladıq, sonra isə bizim istehzalılı gülüşümüz qəhqəhəyə çevrildi. Culian yumor hissini itirməmişdi, bir vaxtlar o öz yumoruyla məni əyləndirərdi.

Biz rahat qonaq otağında rahatlananda boynundakı taxta muncuqlar nəzərimi cəlb etdi.

- Bunlar nədir? Həqiqətən də, çox gözəldir.
- Bunlar haqda hələ sonra, - deyib baş barmağı və şəhadət barmağıyla muncuqları sildi.
- Bu gecə üçün danışmağa çox şey var.
- Elə isə gəl başlayaq. Bu gün işdə bütün günü dünənki görüşümüzü düşünmüşəm, - dedim.

Replikamı eşidib Culian özünün şəxsi dəyişmə təcrübəsindən, bu dəyişmənin effektindən danışmağa başladı. O, beyinə necə nəzarət etməyin qədim texnikasından, narahat olma adətini yox etməyin yollarından danışdı. Yoq Ramanın və o biri rahiblərin daha mənalı, daha məqsədli həyat yaşamaq üçün illər ərzində qazandığı təcrübənin faydasından söz açdı. Hər birimizin içində mürgüləyən enerjini oyatmağın qaydalarını açıb deyirdi.

Onun dedikləri mənə inandırıcı gəlsə də, yenə inanmaq istəmirdim. Bəlkə mən onun zarafatının qurbanıyam? Hər halda, Harvard təhsili almış bu məhkəmə vəkili bir vaxtlar özünün zarafatları ilə məşhur idi. Həm də danışdıqları fantastikadan başqa heç nə deyildi. Bir özünüz düşünün: ölkənin ən yaxşı məhkəmə vəkili malik olduğu hər şeyi satır və Hindistana üz tutur - mənəvi səyahətə çıxır. Himalay dağlarından bir peyğəmbər kimi qayıdır. Bu necə həqiqət ola bilər?

- Bədir məni doladın, Culian. Məni dolamağa son qoy. Danışdığın bu hekayə sənə növbəti bir zarafatın deyilmi? Gəl mərc gələk ki, bu əyninə geydiyin qırmızı xalatı evimin qarşısındakı paltar mağazasından götürmüşən, - gülümsəyib dedim.

Culian dərhal cavab verdi, sanki o belə deyəcəyimi gözləyirmiş.

- Məhkəmədə bunu necə sübut edərdin? - sual verdi.
- Əlbəttə, inandırıcı sübutlarla... - dedim.
- Bəli, haqlısan. Təklif etdiyim sübutlara diqqət yetir, hamar, qırıqsız üzümə bax, bədən quruluşuma fikir ver. Məgər məndəki enerjini hiss edə bilmirsən? Sakitliyimi görmürsən?

Əminəm ki, necə dəyişməyim nəzərə çarpır.

Onun sübutları düz idi. Bu adam bir neçə il əvvəl indikindən ən azı iyirmi yaş qoca görünürdü.

- Düzünü de görüm, plastik əməliyyat etdirmisənmi?

O gülümsədi:

- Yox... Plastik əməliyyat edən cərrahlar insanın xaricini dəyişir, mənə də daxildən sağalmağa ehtiyac duyurdum Tarazlığını itirmiş, xaotik həyat tərzim məni fəlakətə

sürükləmişdi. Bu hal özünü ürəktutması şəklində göstərdi, əslində isə ürəktutmasından güclüydü. Daxilimdə sanki nə isə qırılmışdı - buna həyat özəyi də demək olar.

- Sənin danışdıqların sehrli və qeyri-adidir.

Culian sakit və səbirliydi. Heç nə demədən Culian yanındakı stolun üstündə olan çayniki götürdü və mənim fincanımı doldurdu. O, çaynikdən fincan dolana qədər süzdü, amma fincan dolsa da yenə çaynikdən çay süzməkdə davam edirdi. Çay fincandan daşıb əvvəlcə nəlbəkiyə, sonra arvadımın sevimli fars xalçasının üstünə töküldü. Əvvəlcə bunu sakitcə

seyr etdim, sonra isə daha səbir edə bilmədim:

- Culian, nə edirsən? Fincanım aşılıb-daşır, nə qədər cəhd etsən də tökdüklərin onun içinə

dolmayacaq, fincan doludur, - səbirsizliklə qışqırdım O, uzun müddət mənə baxdı və dedi:

- Xahiş edirəm, məni düz başa düş. Həqiqətən də sənə hörmət edirəm Həmişə də

hörmət etmişəm Hər halda, bax stolun üstündəki o fincan kimi sənə beynin də sənə

məxsus fikirlərlə doludur. Əgər sən öz fincanını - beynini boşaltmasan dediklərim sənə beyninə girməyəcək.

Onun dediyi sözlərin həqiqət olduğunu görüb yerimdə donub qaldım O haqlıydı.

Özümün vəkil dünyamda neçə illərdir ki, hər gün eyni şeyi fikirləşən eyni adamlarla yaşamağa davam edirəm Bu da mənim beynimi ağzınacan doldurub. Arvadım Cenni

həmişə deyir ki, biz yeni adamlarla tanış olub, yeni şeylərlə maraqlanmalıyıq. O tez-tez deyir:

- Kaş ki sən bir az zirək olaydın, Con!

Axırıncı dəfə hüquqa aid olmayan hansısa kitab oxuduğumu xatırlaya bilmirəm Mənim sənətim həyatımı zəbt etmişdi. Anlamağa başladım ki, öyrəşdiyim bu cansıxıcı həyat görməyimin qarşısına çəpər çəkib.

- Ok, sənə sübutunu qəbul edirəm, - etiraf edib davam etdim: - Şübhəsiz, uzun illər məhkəmə vəkili işləmək məni daş qəlbli skeptikə döndərmiş. Dünən səni iş yerimdə görəndən bəri ürəyimin dərinliyində hansısa səs deyir ki, həqiqətən də, sən çox dəyişmişən, bu mənə

azacıq da olsa dərs oldu. Bəlkə də mən buna inanmaq istəmirəm...

Şübhələrimə də səbəb budur.

- Con, bu axşam sənin yeni həyatının ilk gecəsidir. Sənə birçə məsləhətim var. Səninlə

bölüşdüyüm təcrübəyə diqqətlə qulaq as və bu strategiyanı düz bir ay inamla özünə

tətbiq et. Dediym metodları dərin inamla qəbul et. Bu metodlar min illərdən keçib bu günümüzdə qədər gəlib çatıbsa, deməli, sənə də yarayacaq.

- Bir ay çox uzun müddət deyilmi? - soruşdum.

- Altı yüz yetmiş iki saat... Bundan sonrakı həyatını dəyişmək üçün bu vaxt sövdələşməsi heç də çox deyil. Necə bilirsən, haqlı deyiləmmi? Özünə sərmayə qoymaq - bu vaxtadan qoyduğun ən yaxşı sərmayədir. Bu sərmayə təkcə həyatını yaxşılaşdırmayacaq, həm də səni əhatə edən başqa insanların da həyatını dəyişəcək.

- Bu necə olur?

- Nə vaxt ki, sən özünü sevəcəksən, yalnız bundan sonra başqalarını da həqiqətən sevəcəksən. Başqalarının ürəyinə toxunmaq üçün öz ürəyinin qapısını açmalısən. Özünü sağlam hiss edəndə daha yaxşı insan olacaqsan.

- Bir ayı əhatə edən bu altı yüz yetmiş iki saat müddətində hansı dəyişikliyin baş

verəcəyini gözləmək olar? - səmimiyyətlə soruşdum

- Bu bir ay müddətində beyninlə, bədəninizlə, hətta qəlbinlə necə işləmək təcrübəsi qazanacaqsan. Bu səni valeh edəcək, əvvəlki halınla

müqayisədə daha çox enerjin, ruh yüksəkliyin və daxili harmoniyan olacaq. Şübhəsiz ki, bundan sonrakı bütün həyatın boyu belə olacaq. Adamlar daha cavan və daha xoşbəxt göründüyünü deyəcək.

Həyatında

itirdiyin balans geri qayıdacaq. Bu, Sivana sisteminin ilk faydalarıdır.

- Pis deyil...

- Bu axşam eşidəcəklərin həyatını yaxşılaşdırmaq üçündür - həm şəxsi həyatını, həm də

mənəvi həyatını. Müdriklərin məsləhəti min il əvvəl necəydisə bu gün də elədir. Bu məsləhət təkcə daxili dünyanı zənginləşdirməyəcək, həm də xarici dünyanı da dəyişəcək, daha effektiv edəcək. Bu məsləhət həyatım boyu rast gəldiyim ən güclü qüvvədir. Bütün bunlar əsrlər boyu həyat adlı laboratoriyada sınaqdan keçirilib. Ən vacibi də odur ki, hər kəsə yarayır. Amma bildiklərimi səninlə bölüşməzdən əvvəl səndən bir xahişim var.

- Sevimli anam deyərdi ki, pulsuz nahar olmur.

- Sivana Müdriklərinin metodunun həyatına bəxş etdiyi ciddi nəticələri hiss edəndə

bildiklərini öyrənmək istəyənlərə ötürməyi qarşına məqsəd qoymalısan. Səndən yeganə

xahişim budur. Bununla razılaşırınsa, mənim Yoq Ramanla razılaşmama də kömək etmiş olursan.

Mən sözsüz razılaşdım. O, müqəddəs hesab etdiklərini mənə öyrətməyə başladı. Culian orda olduğu müddətdə sahib olduğu

metodlar çox olsa da Sivana sisteminin məğzını yeddi qayda təşkil edirdi. Bu qaydalar özünə nəzarət, şəxsi cavabdehlik və mənəvi maarifləndirmənin açarlarını özündə təcəssüm etdirirdi.

Culian dedi ki, Sivanada yaşayandan yalnız bir neçə ay sonra Yoq Raman onunla bu yeddi qaydanı bölüşüb.

Bir aydın gecədə, başqalarının dərin yuxuya getdiyi bir vaxtda Yoq Raman yatdığı komanın qapısını yüngülcə taqqıldatdı. O, bir bələdçi kimi öz fikrini dedi:

- Culian, bir neçə gündür ki, səni daha yaxından müşahidə edirəm. İnanıram ki, sən ləyaqətli adamsan, həyatını, yaxşı olan nə varsa, onunla doldurmaq istəyirsən. Bura gəldiyin elə ilk gündən sən bizim adətlərə ürəkdən əməl edirsən, bu adətləri özününkü bilirsən. Sən bizim bir neçə gündəlik adətlərimizi öyrənmişən və bu adətlərin effektini də

öz gözünlə görmüşən. Bizim metodlarımıza hörmət edirsən. Bizim adamlar bu sadə, sakit həyatı illər boyunca yaşayıblar, bizim metodlar yalnız çox az adama məlumdur. Dünyanın bizim fəlsəfəmizə ehtiyacı var. Bu gecə, sənin Sivanada olduğun üçüncü ay ərəfəsində

sənə bizim sistemin köməyi ilə necə dəyişməyi öyrədəcəm. Bunu təkcə sənin xeyrinə yox, həm də sizin dünyanızda olan hər kəsin xeyrinə edəcəm. Oğlum uşaq olarkən onunla yanaşı oturduğum kimi mən hər gün səninlə yanaşı oturacam. Təəssüf ki, oğlum bir neçə

il əvvəl dünyasını dəyişdi. Onun vaxtı gəlib çatmışdı. Onunla bir yerdə oturub xatirələrimi danışmaqdan həzz alırdım. İndi səni öz oğlum kimi çox istəyirəm, sevinirəm ki, illər uzunluğunu qazandığım

təcrübəni səninlə bölüşəcəyəm

Culianın sifətinə baxdım, o bu sözləri deyərkən gözlərini yummuşdu. Sanki özünü ona müdriklik açarının bəxş edildiyi o nağılabənzər yerlərdə hiss edirdi.

- Yoq Raman mənə mistik bir təmsil danışdı. Bu təmsil daxili sakitliyi, sevinci və mənəvi zənginliyi əks etdirən həmin yeddi qanunu özündə ehtiva edir. Bu təmsilin mahiyyətində

hər şey var. Yoq Raman məndən gözlərimi yummağı xahiş etdi, burda sən qonaq

otağında mənim indi etdiyim kimi. Sonra isə gözlərim önündə aşağıdakı mənzərəni canlandırmağımı xahiş etdi:

Sən gözəl, adamı heyran edən bir yaşıl bağdasan. Bağ bu vaxtacan heç yerdə görmədiyiniz çiçəklərlə doludur. Ətrafda sakitlikdir. Bu bağın gözəlliyindən həzz al və sanki sən həmişə

təbiətin belə bir yerindəsən. Ətrafına dönüb baxarkən hündür bir mayak görürsən - altı mərtəbə hündürlüyündə. Qəflətən bağın sakitliyi pozulur, mayakın özülünün qapısı cırıltıyla açılır. Doqquz fut boyu, doqquz yüz funt çəkisi olan yapon sumo pəhləvanı içəri girib ehtiyatsızcasına bağın mərkəzində dolaşır.

Culian istehzayla deyir:

- Yapon sumo pəhləvanı tamamilə çılpəqdır. Yalnız bədəninin müəyyən hissələrini kəbellə örtüb. Bu sumo pəhləvanı bağda gəzərkən kiminsə neçə illər əvvəl bağda qoyub getdiyi bir parlaq, qızıl saniyəölçən tapır, onun üstündə sürüşəndə dəhşətli tappıltıyla yerə yıxılır. Sumo pəhləvanı huşsuz, səssiz vəziyyətdə qalır. Adama elə

gəlir ki, o, son anlarını yaşayır, amma yaxınlıqdakı sarı qızılgüllərin tərəvətli ətri onu oyadır. Enerji toplayan güləşçi tullanıb ayağa durur, intuitiv olaraq sol tərəfə baxır. Gördüyü mənzərədən dik atılır. Bağın qıraqlarında olan gül kollarının kənarındakı cığır milyonlarla almazla örtülüb. Sanki nəşə pəhləvanı həmin cığıra tərəf getməyi deyir, o, inamla belə

edir. Bu cığır onu əbədi bir sevinc və əbədi xoşbəxtlik yoluna aparıb çıxarır.

Himalay dağlarının hündür zirvəsində müdriklik məşəli kimi alışıb yanan bir rahiblə

üzbəüz qalan Culian bikefləyir. Çünki o daha sarsıdıcı, onu silkələyən, hətta gözlərini yaşardacaq yeni bir şey eşitmək istəyirdi. Əvəzində isə sumo pəhləvanı və mayak haqqında axmaq bir hekayə eşitdi.

Yoq Raman onun həyəcanına son qoyub deyir:

- Sadəliyin gücünü heç vaxt nəzərdən qaçırmayın. Elə güman etmə ki, danışdığım bu hekayə sənə danışacağım mövzudan uzaqdır. Bu təmsilin içindəki mesaj və məqsəd elə

sənə deyəcəklərimlə bağlıdır. Sən gəldiyin gündən uzun-uzadı çox fikirləşdim, sənə

təcrübəmizi necə öyrətmək yollarını çox aradım. Əvvəlcə istədim ki, sənə aylarla mühazirə söyləyəm, amma dərk etdim ki, bu, düzgün deyil, bu təcrübənin möcüzəli tərəfini qəbul edə bilməzsən. Sonra fikirləşdim ki, bacı və qardaşlarımdan xahiş edirəm, hər gün səninlə bir az vaxt keçirib bizim fəlsəfəmizi sənə başa salsınlar. Hər halda, bu da

səni öyrətmək üçün ən effektiv yol deyildi. Nəhayət, çox götür-qoy edəndən sonra qərara gəldim ki, Sivana sisteminin yeddi əsas qaydasını sənənlə bölüşüm Bu da sənə danışdığım mistik təmsildir.

Müdrək sözünə davam edib deyir:

- İlk baxışda danışdığım bu təmsil sənə mənasız görünə bilər, hətta lap uşaq nağılı kimi.

Amma sənə arxayın edirəm ki, bu təmsildəki hər bir element özündə sağlam yaşama prinsiplərini təcəssüm edir və dərin mənası var. Bağ, mayak, sumo pəhləvanı, çəhrayı kabel, saniyəölçən, sarı qızılgüllər, almazlarla dolu cığırılar mənalı həyat üçün yeddi əsas qaydalardır. Sənə bir daha əmin edirəm ki, bu balaca təmsildəkiləri xatırlasan, bu təmsilin sənə vermək istədiyi həqiqəti dərk etsən, həyatını istədiyin səviyyəyə çatdırı bilərsən.

Həm özünün, həm də sənə əhatə edənlərin həyatını dəyişmək üçün bu təmsildə kifayət qədər məlumat var. Burada deyilənləri gündəlik həyatına tətbiq etsən, dəyişəcəksən -

ruhən, emosional baxımdan, fiziki və mənəvi baxımdan. Bu təmsili yaddaşının ən dərin qatlarına həkk elə, bunu ürəyində daşı. Bu təmsildəkiləri qəbul etsən, o sənə həyatını dəyişəcək.

Culian sözünə davam etdi: - Con, xoşbəxtlikdən mən onun dediyi kimi də etdim. Karl Yunq belə deyib nə vaxtsa:

“Yalnız ürəyinizə baxarkən siz daha yaxşı görəcəksiniz. Kim ki ətrafa baxır - xəyal edir, kim ki içinə baxır - o oyanır”.

Həmin o məxsusi gecədə mən də ürəyimin dərinliyinə nəzər saldım və

oyandım. Beynimi zənginləşdirən müdriklərin sirlərini dərk etməyə
oyandım. Bədənimi və ruhumu
təkmilləşdirməyə oyandım İndi isə növbəmdir ki, təcrübəmi səninlə
bölüşüm.

Əksər insanlar ya fiziki, ya intellektual, ya da mənəvi baxımdan öz
potensial varlıqlarının məhdud bir çərçivəsində yaşayırlar.
Xəyallarımızı həqiqətə çevirmək üçün hər birimizin potensialımız var.

YEDDİNCİ FƏSİL

Ən qeyri-adi bağ

Əksər insanlar ya fiziki, ya intellektual, ya da mənəvi baxımdan öz
potensial varlıqlarının məhdud bir çərçivəsində yaşayırlar. Hər
birimizin hətta xəyal etmədiklərimizi də həyata keçirmək üçün daxili
ehtiyatlarımız var.

Uilyam Ceyms

Culian danışmağa başladı:

- Sənə danışdığım o təmsildə bağ yaddaşın simvoludur. Əgər sən bu
bağın qeydinə

qalsan, ona yaxşı qulluq etsən, onu yaxşı “yemləsən”, onu bir münbit
torpaq kimi becərsən, bu bağ sənin gözlədiyindən də yaxşı çiçək
açacaq. Əgər sən bu bağda əlaq otlarının kök atmağına şərait
yaratmasan, dərin daxili harmoniya və sakitlik həmişə sənə

yoldaş olacaq. Con, icazə ver, sənə sadə bir sual verim. Əgər mən
evinin arxasındakı, haqqında mənə çox danışdığın bağına girib zəhər
toxumu səpsəm narahat olarsanmı?

- Razılaşıram səninlə. Narahat olaram

- Faktiki olaraq, ən yaxşı bağbanlar öz bağlarını qürurlu bir əsgər kimi qoruyurlar, heç kəsin bu bağı zibilləməsinə icazə vermirlər. Elə isə, bax, əksər insanlar hər gün yaddaş

adlı bağlarına zəhər toxumu səpirlər: narahatlıq, həyəcan, təşviş, keçmiş haqda daim düşünmək, gələcək haqda narahat olmaq, özümüz yaratdığımız qorxu daxili dünyamıza ziyan vurur. Sivana Müdriklərinin min illər boyunca yaşayan doğma dilində narahatlıq işarəsinin yazılı forması ilə dəfn tonqalının işarəsi hədsiz dərəcədə oxşardır. Yoq Raman mənə dedi ki, bu elə-belə təsadüf deyil. Narahatlıq beynin gücünü tükəndirir, gec-tez onu zədələyir, bu ruha ziyan vurur.

Yaxşı, mənalı həyat yaşamaq üçün sən öz bağının - beyninin darvazası önündə keşik çəkməlisən. Yalnız yaxşı məlumatın ora girməyinə icazə verməlisən. Hətta bir dənə də

olsa neqativ fikri ora girməyə qoymamalısan. Dünyanın dinamik, şən məmnun insanları da hamı kimi ətdən və sümükdən ibarətdir. Biz hamımız eyni mənbədən gəlmişik. Hər halda, onlar insan potensialının alovlarını yelpikləyir, başqalarına nisbətən həyatın möcüzəli gözəlliyini daha çox görürlər. Hər şeydən əvvəl, onlar yalnız pozitiv

paradiqmanı öz dünyalarına qəbul edirlər. Vəssalam!

Culian əlavə etdi:

- Müdriklər mənə öyrədib ki, adi bir insanın beynindən bir gün ərzində orta hesabla altmış min fikir gəlib keçir. Məni heyrləndirən o oldu ki, bu fikirlərin doxsan beş faizi həmin adamın bir gün əvvəl

fikirləşdiyi fikirlərdir.

- Doğru deyirsən?
- Ciddi sözümdür. Bu, beynimizə qarşı vəhşilikdir. Hər gün eyni şeyi
- təsəvvür edin ki, bu fikirlərin çoxu mənfi fikirlərdir
- fikirləşən adamlar pis bir zehni vərdişə adət ediblər.

Fikirlərini həyatlarında baş verən yaxşı şeylərə yönəltmək, daha yaxşı yaşamaq üçün yollar fikirləşmək əvəzinə onlar keçmişlərinin əsirinə çevrilirlər. Bəziləri maliyyə

problemlərini, bəziləri də pozulmuş münasibətləri özünə dərd edir. Bəziləri yaxşı keçirmədikləri uşaqlıq illərini düşünür. Elə adamlar da var ki, beyinlərini daha mənasız fikirlərlə yorurlar: hansısa məmurun pis rəftarı, ya da hansısa işçinin ədavətli hərəkəti və

s. Belə düşünən adamlar beyinlərini qarət edirlər. Bununla da onlar beyinlərinin nəhəng potensialının qarşısına sədd çəkmiş olurlar. Halbuki onlar beyinlərini daha mənalı şeylərə

sərf edə bilərlər ki, bu da onların həyatını həm fiziki, həm mənəvi cəhətdən dəyişə bilər.

Bu insanlar başa düşməzlər, ya da dərk etmək istəmirlər ki, fikirlərimizi idarəetmə həyatı idarəetmənin mahiyyətidir. Bizim fikirləşdiyimiz yol adət etdiyimizdir - xalis və sadə.

Əksər insanlar beyinlərinin nəhəng gücünü dərk etmirlər. Hətta öyrənmişəm ki, ən yaxşı mütəfəkkirlər belə zehni ehtiyatlarının yüzdən bir faizindən istifadə edirlər. Sivanada müdriklər beyinlərinin istifadə edilməmiş tutumunu tədqiq ediblər. Yoq Raman ardıcıl, müntəzəm məşq sayəsində beyninə nəzarət etməklə ürək

döyüntüsünün sürətini

azaltmağa nail olub. O hətta özünü elə öyrədib ki, həftələrlə

yuxusuz qala bilir. Əlbəttə, onun etdiklərini özünə məqsəd hesab etməyini istəmirəm, sənə təklif edirəm ki,

beyninin nə olduğunu görməyə start verəsən - başa düşəsən ki, beyin təbiətin bizə

verdiyi ən böyük hədiyyədir.

- Beynimin gücünü açmaq üçün başqa yollar da varmı? Ürək döyüntümü azaltmaq mənə

avtoyürüş vaxtı zərbə endirər ki? - zarafat etdim.

- Bundan narahat olma, Con! Mən sənə sınaqlardan keçmiş üsulları öyrədəcəm Sonralar vaxt olduqca sən də bunu təcrübədən keçirərsən.

Hal-hazırda isə vacib olan odur, sən başa düşəsən ki, beynimizə nəzarət beynimizi tənzimləməkdən ibarətdir. Hər birimiz ilk dəfə nəfəs alıb bu dünyaya gələndə eyni “xammala” malik oluruq. Daha çox uğur

qazananlar başqalarından daha xoşbəxtdir, onları fərqləndirən cəhət bu hazır

xammaldan istifadə etdikləri yoldur, bu xammalı yeniləməkdir. Özünü daxili dünyanı dəyişməyə həsr edəndə sənin həyatın adı bir həyatdan fəvqəladə, fərqli bir həyata -

çevriləcək.

Mənim müəllimim - Culian həmin anlarda getdikcə həyəcanlanırdı.

Beynin

möcüzələrindən, bu möcüzənin gətirəcəyi yaxşılıqdan danışarkən

onun gözləri işıq -

saçırdı.

- Bilirsənmi, Con, yeganə bir şey var ki, biz onun üzərində hökmranlığı davam etdirə bilərik.

- Uşaqlarımızı nəzərdə tutursan? - gülümsəyib sual verdim

- Yox, dostum, bu, beyinlərimizdir. Biz havanı, nəqliyyatı, bizi əhatə edən insanları idarə

edə bilmərik. Amma biz bütün bunlara olan münasibətimizə nəzarət etməyi bacarıırıq.

Bizim elə qüvvəmiz var ki, hər hansı anda nə düşünməyə qərar verə bilərik. Bizi insan edən də elə bu cəhətdir. Görürsənmi, Şərqə səyahətim vaxtı öyrəndiyim dünyəvi müdrikliyin əsaslarından biri çox sadədir.

Culian fasilə verdi, sanki çox qiymətli bir hədiyyəni toplayırdı.

- Nəyi nəzərdə tutursan?

- Real dünya, yaxud obyektiv dünya kimi başqa heç nə yoxdur. Burda konkret mütləq anlayışlar yoxdur. Sənin ən böyük düşmənin mənim ən yaxın dostum ola bilər. Kiməsə

faciə olan bir hadisə başqa birinə sonsuz imkanlar gətirə bilər. Optimist, coşqun insanları özünü daim bədbəxt hiss edən insanlardan ayıran cəhət onların baş verənləri necə yozmasından asılıdır.

- Culian, faciə, faciədən başqa nə ola bilər ki?

- Bir misal çəkim Kəlküttəyə səfərim vaxtı mənMalika Chand adlı

bir müəllimə ilə tanış

olmuşdum O dərs deməyi, öyrətməyi çox sevirdi, şagirdlərlə öz övladı kimi rəftar edirdi, onları əzizləyir, onların bütün potensialını üzə çıxarmağa cəhd edirdi. Onun devizi beləydi: Sənin bacarığın mənimçün daha vacibdir. O, yaşadığı cəmiyyətdə ehtiyacı olan hər kəsə xidmət etməyi sevən bir şəxs kimi tanınırdı. Bədbəxtlikdən bir gecə onun sevimli məktəbinə bu işə təhrik edilən bir axmaq od vurdu, məktəb bir anda külə döndü.

Bütün şagirdlərin valideynləri bunu böyük itki hesab edirdilər. Amma vaxt keçdikcə onlar uşaqlarının məktəbsiz qalması faktı ilə barışdılar.

- Bəs Malika neylədi?

- O başqalarından fərqliydi, əgər bu dünyada bir optimist varsa, o da Malika idi.

Başqalarından fərqli olaraq, baş verən hadisədə o, bir imkan gördü. Valideynlərə dedi ki, baş verən hər hansı bədbəxt hadisə özüylə bərabər xeyir də gətirir. Məktəbin yanması hadisəsində də üstüörtülü bir xeyir var. Yanan məktəb çox köhnəydi və uçub-dağılmaq üzrəydi. Tavandan otaqlara yağış damırdı, döşəmə yüzrlə uşağın təpiyi altında laxlayırdı. O dedi ki, məktəbin yanması onlara imkan verir ki, əl-ələ verib, köməkləşib yeni məktəb binası tiksinlər - təzə, əvvəlkindən gözəl bir məktəb. Elə bir məktəb ki, gələcəkdə də minlərlə uşaq orda təhsil ala bilsin. Beləliklə də, onlar altmış dörd il yaşı olan köhnə məktəbin yerində təzə məktəb tikməyə qərar verdilər. Böyük bir kollektivin maddi köməyiylə təzə məktəb tikilib hazır oldu.

- Bu, bir müdrik kəlamda deyildiyi kimi, fincanı yarımdolu, ya da

yarımboş görməyə

bənzəyir.

- Hər şey baş verən münasibətdən asılıdır. Həyatında nə baş verirsə versin, hər şey o baş

verən hadisəyə sənin cavabından asılıdır. Əgər hər şeydə pozitivlik görməyə vərdisə etsən, sənin həyatın ən yüksək səviyyədə olacaq. Bu, bütün təbiət qanunlarının ən alisidir.

- Hər şey də beynimizi daha effektiv işlətməkdən asılıdır, eləmi?

- Tamamilə haqlısan, Con! Həyatda hər bir uğur, fərqi yox, ya maddi, ya da mənəvi, iki çiyinimizin arasında yerləşən o girdə başdan başlayır. Ya da hər gün, hər dəqiqə o girdə

başın içinə doldurduğumuzdan start götürür. Sənin xarici dünyanın daxili dünyanın halını özündə əks etdirir. Fikirləşdiyin hər şeyə nəzarət etməklə sən həyatında baş verənlərə cavab verirsən, öz taleyini idarə edirsən.

- Düz deyirsən, Con! Onu deyim ki, həyatım boyu elə məşğul olmuşam ki, belə şeylər haqda düşünməyə vaxtım olmayıb. Hüquq fakültəsində oxuyarkən Aleks adlı yaxın bir dostum vardı. O həmişə ruhlandırıcı kitablar oxuyurdu. Onun dediklərini xatırlayıram. Bir dəfə demişdi ki, Çin heroqliflərində “böhran” sözü iki mənə ifadə edir: “təhlükə” və

“imkan”. İndi anlayıram ki, hətta qədim çinlilər də hər qaranlıq tərəfin bir parlaq tərəfi də olduğunu bilirmiş. Əsas odur ki, axtarmağa cəsarətin olsun.

- Yoq Raman bunu belə izah edirdi: Həyatda heç bir səhv yoxdur,

yalnız dərs var. Mənfi təcrübədən yaxşı heç nə yoxdur. Bu halda yeni imkanlar axtarılır. Mübarizədən doğru qüvvə. Hətta ağrı da ən yaxşı müəllim ola bilər.

Nə? Ağrı?

- Bəli, ağrı. Ağrının köməyi ilə təcrübə qazana bilərsiniz. Ya da gəl məsələyə başqa tərəfdən nəzər salaq. Əgər sən dərin bir dərənin içində olmamısan dağın zirvəsində

olmağın sevincini necə hiss edə bilərsiniz? Fikrimi çatdırı bilərsinizmi?

- Yaxşımm dadını bilmək üçün pisi də dadmaq?

- Bəli. Sənə məsləhət edirəm ki, hadisələri pozitiv və neqativ deyə mühakimə

etməyəsən. Bundansa onlardan təcrübə qazan, onlardan öyrən. Hər bir hadisə sənə yeni bir dərs təklif edir. Bu kiçik dərslər sənin daxili və xarici inkişafını təchiz etməyə material verir. Bu dərslərsiz adam elə yerində sayıb qalar. Gəl elə öz həyatını fikirləş. Əksər adamlar qazandığı təcrübə ilə dünyaya meydan oxuyurlar. Təsəvvür et, gözləmədiyin bir nəticə ilə üzbəüz qalırsan, özünü bir az kefsiz hesab edirsən, unutma ki, təbiət qanunlarına görə də bir qapı bağlananda başqa bir qapı açılır. Dediklərimi həyatına tətbiq et, hər bir hadisəni pozitiv baxımdan gör, bu halda narahatlıq hissini özündən qovmuş olursan. Belə olanda keçmişinin əsiri olmaqdan xilas olub gələcəyinin memarı olacaqsan.

- Ok. Bu konsepsiyanı dərk etdim Hər bir təcrübə, hətta ən pisi belə, mənə dərs verir.

Buna görə də beynimi hər bir hadisədən öyrənməyə açıq saxlayacam

Bu yolla mən daha güclü və daha xoşbəxt olacam Orta təbəqəyə məxsus fağır bir vəkil üçün bundan yaxşı nə ola bilər ki?

- Hər şeydən əvvəl, öz xəyallarının içində yaşa, xatirələrinin içində yox.

- Zəhmət olmasa, bunu aydın izah et.

- Dediklərimin məğzi odur ki, beyninin, bədəninin və ruhunun potensialını azad edəsən.

Bir fikir ver, hər şey iki dəfə yaranır. Əvvəlcə beynimizin emalatxanasında, yalnız bundan sonra real həyatda yaradılır. Bu prosesi fikrin surətini çıxarma adlandırıram, çünki xarici dünyada yaratdığın hər bir şey sənin daxili dünyanda yaratdığının sadə surəti olur. Öz fikirlərinə nəzarət etməyi öyrənəndə beyninin fəaliyyətdən qalmış hissəsi də oyanacaq.

Bu halda beyninin əsl potensialını açıb layiq olduğun möcüzəli bir həyat quracaqsan. Bu axşamdan etibarən keçmişini unut. Ən yaxşı şeyləri xəyal et. Ənyaxşımmbaş verəcəyini gözlə. Nəticələr səni heyran edəcək. Bilirsənmi, Con, hüquq sahəsində olduğum bu uzun illər boyunca düşünürdüm ki, çox şey bilirəm Ən yaxşı məktəblərdə təhsil almışam, əlimə keçən ən yaxşı hüquq kitablarını oxumuşam, bildiyim ən yaxşı üsullarla işləmişəm

Əmin idim ki, hüquq adlı oyunda qalibəm Amma həyat adlı oyunda uduzmaq üzrə

olduğumu da dərk edirdim İşimə o qədər aludə olmuşdum ki, həyatın gözəlliklərindən həzz almağı unutmuşdum Atamın mənə tövsiyə etdiyi kitabları heç vaxt oxumadım, böyük dostluq əlaqələri

qurmadım Heç vaxt möhtəşəm musiqini qiymətləndirməyi
öyrənə bilmədim Bunları deyərkən, fikirləşirəm ki, mən, həqiqətən də,
bəxti gətirən insanam Ürəktutmasmdan yerə yıxıldığım anlar həyatımı
müəyyən edən anlar idi, şəxsi oyanma çağırışım idi.

İstəyirsən inan, ya da inanma, bu anlar həyatda daha varlı, daha
mənalı yaşamaq üçün ikinci şansı verdi mənə. Malika Chand kimi,
həmin o ağırlı təcrübəmin içində yaxşı yaşamaq üçün imkan görə
bildim Ən vacibi isə, həmin imkanları inkişaf etdirməyi bacardım

Açıq-aydın hiss edirdim ki, xarici görünüşcə daha da cavan olan
Culian həm də daxilən müdrikləşib. Həmin axşam sadəcə bir köhnə
dostla maraqlı söhbət etmədim, həm də

gələcəyim üçün başlanğıc anları idi o axşam Beynim artıq bu
vaxtacan yaşadığım həyatın səhv olduğunu hesab edirdi. Düzdür,
ailəm vardı, hamının hörmət etdiyi bir vəkil idim

Amma sakit vaxtlarda düşünəndə tam anlayırdım ki, hər şey daha
yaxşı ola bilərdi.

Uşaq olanda böyük xəyallarla yaşayırdım. Hərdən özümü məşhur
idmançı, ya da məşhur biznesmen kimi təsəvvür edirdim O vaxtlar
həqiqətəndə inanırdım ki, məşhur idmançı, yaxud da biznesmen ola
bilərəm Hətta ən xırda bir şeydən həzz alırdım

Xatırlayıram ki, özümü günəş şüalarının bərq vurduğu qərb
sahillərində hiss edən bir cavan oğlan kimi və ya qalın meşələrin
içində velosipedlə keçən görürdüm Həyata marağım çox idi. Macəra
sevirdim Gələcəyimin mənə bəxş edəcəklərinə sərhəd

qoymurdum İndi isə yadıma sala bilmirəm, son on beş ildə bu

xəyalımdan keçənlərdən hansısa biri baş veribmi? Bəs nə baş verib?
Güman ki, yaşlandıqca mən də başqa yaşlıdlarım kimi hərəkət etdim
Bəlkə də hüquq fakültəsində təhsil almaq, vəkillər kimi danışmaqla bu
xəyallarımı itirdim Həmin axşam, Culian yanımda oturub ürəyini bir
fincan soyuq çaya bənzəyən mənə boşaltdıqca pul qazanmaq üçün
sərf etdiyim vaxta son qoyub, yeni həyat qurmağı istədim

- Mənə elə gəlir ki, sən artıq öz həyatın haqqında düşünürsən.
Həyatını dəyişmək üçün keçmiş xəyallarını, lap uşaq vaxtkı
xəyallarını yadına sal. Conas Salk aşağıdakı kəlamı deyəndə haqlıydı:
“Mənim xəyallarım və qarabasmalarım vardı.

Xəyallarım sayəsində

qarabasmalara qalib gəldim”. Keçmiş xəyallarının tozunu çırpmağa
cürət et, Con! Sənə
verilmiş bu həyata baş əy, həyatın bütün gözəlliklərini sevinclə
qucaqla. Beynini oyat!

Onda həyatın möcüzəylə dolu olacaq.

Culian sonra əynindəki xalatın iç cibindən bir kart dartıb çıxardı. Bu,
adi bir vizit kartına oxşayırdı, kartın kənarları əzik- üzük olmuşdu,
yəqin daimi olaraq işlədilməkdən irəli gəlirdi.

Culian danışmağa başladı:

- Bir gün Yoq Ramanla bir dağ cıdırı ilə sakitcə gedərkən ondan ən
sevimli filosofun kim olduğunu soruşdum O dedi ki, həyatında çox
filosofdan təsirlənib, onunçün konkret olaraq kimdən ilhamlanmasını
seçmək çətindir və ürəyinin dərinliyində bir aforizm özünə
daimi məskən salıb.

Həmin o gözəl yerdə, Şərfin bu böyük müdriki həmin aforizmi mənimlə bölüşdü. O

sözləri ürəyimə həkk etdim Bu sözlər yadımıza salır ki, biz gündəlik həyatda kimik və kim ola bilərik. Onun dediyi aforizm dahi hind filosofu Patanjaliyə məxsusdur. Hər səhər həmin sözləri bərkdən təkrar etmək mənə çox yaxşı təsir edirdi. Unutma, Con, sözlər gücün şifahi halda təcəssümüdür.

Culian kartı mənə göstərdi. Kartda belə yazılmışdı:

“Siz hər hansı bir böyük məqsədinizdən ilham alanda, yaxud da hansısa layihəyə can atanda sizin fikirləriniz bütün sərhədləri qırır, məhdudiyyətlərdən kənara çıxır. Şüurunuz hər bir istiqamətə doğru genişlənir, bu halda siz özünüzü yeni, böyük və gizli dünyada hiss edirsiniz. Fəaliyyətsiz qalmış güc, istedad canlanır və özünüzü dərk edib anlayırsınız ki, siz xəyal etdiyinizdən də böyük şəxssiniz”.

Həmin an fiziki yaşamaq qabiliyyəti ilə əqli yaşamaq qabiliyyəti arasındakı əlaqəni gördüm Culian onu ilk dəfə gördüyüm vaxtlardan da çox cavan görünürdü. O, həyat eşqi ilə aşıb-daşırdı. Onun enerjisi, ruh yüksəkliyi və optimizmi sonsuz idi. Aydınca hiss edirdim ki, o öz həyatında çoxlu dəyişiklik edib. Hər şeyin onun əqli inkişafından irəli gəldiyi aşkar idi. Xarici görünüşümüzdə olan uğur, sözsüz ki, daxildəki uğurun, fikirlərin dəyişməsinin nəticəsidir. Culian Mənti öz həyatını dəyişə bilmişdi.

- Culian, dəqiq de, konkret olaraq pozitiv, sakit, ruhlandırıcı münasibəti necə inkişaf etdirə bilərəm? Neçə illər eyni rejimlə işləməkdən, eyni şeyləri təkrar etməkdən beynimin əzələləri büzüşüb,

yəqin ki. Bir özün fikirləş, öz beyin adlı bağında fikirlərimə çox az nəzarət etmişəm, - səmimiyyətlə dedim.

- Beyin çox yaxşı xidmətçi, amma çox dəhşətli bir müəllimdir. Əgər sən həmişə mənfi şeylər düşünmüsənsə bu o deməkdir ki, beynini nəzarətsiz buraxmısan, onu daha yaxşı şeylərə yönəltməmi sən. Uinston Çörçill deyirdi ki, böyüklüyün qiyməti fikirlərimizə - cavabdehlikdir.

Fikirlərimizi kontrol etməklə axtardığımızı beynimizdə də yaradacağıq. Unutma, beyin də

başqa bədən üzvlərimiz kimidir: onuya işlət, ya da itir.

- Demək istəyirsən ki, əgər mən beynimi işlətməsəm o zəifləyəcək?

- Bəli. Fikir ver, əgər qolumuzun əzələsini gücləndirmək istəyiriksə məşq etməliyik. Əgər ayaq əzələlərimizin bərkiməsini istəyiriksə biz onları hiss ediləcək formada göstərməliyik.

Buna oxşar olaraq beynimizə də azadlıq versək, o bizimçün gözəl şeylər edəcək. Beynin arzu etdiyin hər şeyi özünə cəlb edəcək, birdəfəlik bunu necə effektiv etmək olduğunu öyrən. Əgər sən belə etsən, beynin səninçün ideal sağlamlıq bəxş edəcək. Beynin özünün təbii halına - sakitliyinə qayıdacaq. Sivana Müdriklərinin çox gözəl bir sözü var: Həyatınızın

sərhədləri sadəcə özünüzdün yaratdıqlarınızdır.

- Deyəsən, bu fikri yaxşı anlamadım, Culian.

- Maariflənmiş mütəfəkkirlər bilirlər ki, onların fikirləri onların dünyasını yaradır və

həyatlarının keyfiyyəti fikirlərinin zənginliyinə görədir. Əgər sən daha

sakit, mənalı həyat yaşamaq istəyirsənsə, daha sakit, daha mənalı şeylər düşünməlisən

- Mənə daha asan yol göstər, Culian!

- Nəyi nəzərdə tutursan? - Culian barmaqlarını zövqlə tikilmiş xalatın üstündə

gəzdirərək mülayim tərzdə soruşdu.

- Dediklərin məni həyəcanlandırır. Amma təbiət etibarilə mən səbirsiz adamam. Sən elə

bir üsul, metod bilmirsənmi ki, bax onu burda, indicə, qonaq otağında oturarkən təcrübədən keçirim və beynimin fikirləşmək yolunu dəyişim?

- Burda tələsik üsullar işə yaramır. Daxili dəyişmə zaman və məşq tələb edir. İnadkarlıq şəxsi dəyişmənin anasıdır. Demək istəmirəm ki, həyatında köklü dəyişiklik etmək üçün illər gərəkdir. Əgər səninlə bölüşdüyüm metod və strategiyaları müntəzəm olaraq bir ay həyatına tətbiq etsən nəticələrdən valeh olacaqsan. Sən öz bacarığının ən yüksək səviyyələrini üzə çıxaracaqsan və beyninin möcüzəvi “krallığına” daxil olacaqsan. Amma qarşıya qoyduğun məqsədə çatmaq üçün sən gecə-gündüz nəticələr barədə düşünməli deyilsən, əvəzində şəxsi inkişafının genişlənməsindən həzz al. Qəribə də olsa, fikrini nəticəyə nə qədər az cəmləşdirsən, nəticə də bir o qədər tez olacaq.

- Bu necə olur?

- Bu, kamil bir müəllimdən dərs almaq niyyətilə vətəninə uzaqlara səfər edən gənc oğlandan bəhs edən klassik bir hekayəyə bənzəyir.

Belə ki, gənc oğlan müdrik

müəllimiylə görüşür, müəlliminə ilk sualı belə olur: “Sizin kimi müdrik olmaq üçün mənə nə qədər vaxt lazımdır?”

Müdrik müəllim cavabı ləngitmir:

- Beş il.

- Bu çox uzun bir vaxtdır. Əgər mən ikiqat çalışsam, onda necə, neçə il çəkər? - oğlan soruşur.

- Elə isə bu, on il çəkər, - müəllim deyir.

- On il? Bu çox uzun vaxtdır. Bəs əgər gecə-gündüz çalışsam, onda necə?

- On beş il, - müdrik cavab verir.

- Sizi başa düşə bilmirəm Hər dəfə mən bütün enerjimi məqsədimə sərf etməyə söz verəndə mənə deyirsiniz ki, bu daha çox vaxt aparacaq. Nə üçün?

- Cavab çox sadədir. Sən bir gözünü nəticəyə cəmləşdirdiyin halda, o biri gözün gedəcəyin yolda sənə bələdçilik etməkdə çətinlik çəkəcək.

- Quşu lap gözündən vurdunuz, vəkil! Bu hekayə elə mənə aiddir, - lütfkarlıqla dedim

- Səbirli ol, məqsədinə doğru səbirlə irəlilə, gözlədiyindən də yaxşı nəticə görəcəksən.

- Amma mənim heç vaxt bəxtim gətirmir, Culian! Nəyi əldə etmişəmsə çətinlikdən

keçmişəm

- Bəxt nədir, mənim dostum? Bu, hazırlıq və fürsətin izdivacından başqa heç nə deyil. -

Culian iltifatla dilləndi.

Sonra o əlavə etdi:

- Sivana Müdriklərinin mənimlə bölüşdükləri qiymətli fikirləri səninlə paylaşmazdan əvvəl bir neçə aparıcı üsulları deməliyəm. Birincisi, heç vaxt unutma ki, fikri cəmləşdirmə zəhnə sahibolmanın kökündədir.

- Ciddi sözüdür?

- Bəli, bu məni də təəccübləndirmişdi. Amma bu, bir həqiqətdir. Beyin fəvqəladə şeylərə

nail ola bilər, artıq bunu öyrənmişən. Maraqlı fakt budur ki, arzu etməyin, yaxud xəyal etməyin o deməkdir ki, beynin onları həyata keçirməyə qadirdir. Bu, Sivana Müdriklərinə

məlum olan universal həqiqətlərdən biridir. Buna baxmayaraq, beynin gücünü azad etmək üçün beyninin azadlığından istifadə etməyi bacarmalısan. Bütün fikrini qarşına qoyduğun məqsədə cəmləşdirməlisən. Əgər bütün fikrini məqsədinə doğru cəmləşdirsən, həyatında fəvqəladə dəyişiklik baş verəcək.

- Fikri bir yerə toplamağın nə əhəmiyyəti var ki?

- Gəl sənə bir tapmaca deyim. Deyək ki, sən qışın ortalarında meşədə itmişən, isinmək istəyirsən. Arxa çantanda isə ən yaxşı dostunun sənə göndərdiyi məktub, bir qutu çiy balıq konservi, balaca bir lupa var və gözün zəif olduğu üçün bu lupadan istifadə edirsən.

Xoşbəxtlikdən, bir az quru odun tapırsan, amma bədbəxtlikdən sən

kibritin yoxdur.

Ocağı necə qalayarsan?

Hə, yaxşı yerdə axşamladıq. Culian məni lap divara qısnayıb. Necə cavab verəcəyimi bilmədim

- Cavabım yoxdur, - dedim

- Amma bu çox sadə bir işdir. Məktubu quru odunların arasında yerləşdir, lupanı da onun üstünə tut. Günəş şüaları orda cəmləşəcək, bircə saniyənin içində odunlar alışacaq.

- Bəs balıq konservi necə oldu? - zarafatla soruşdum

- Mən onu bu məsələyə ona görə əlavə etmişdim ki, fikrini məsələnin əsas həlli

yolundan yayındırım - Culian təbəssümlə cavab verib davam etdi:

- Çəkdiyim misalın mahiyyəti belədir. Məktubu quru odunların arasına qoymaq heç bir nəticə verməyəcək. Amma ikinci dəfə lupanı kağızın üstündə tutmaqla günəş şüalarını ora cəmləyirsən, ocaq da alışır. Beyin də çəkdiyim bu misaldakı analogiyanı saxlayır. Sən beynin nəhəng gücünü müəyyən, mənalı obyekt üzərində cəmləşdirirsənsə, onda sən şəxsi potensialını tez alışdırıb, səni heyran edən nəticələr əldə

edirsən.

- Necə nəticələr? - soruşdum

- Yalnız sən bu suala cavab verə bilərsən Nəyi axtarırsan?

Yaxşı ata olub daha xoşbəxt həyat istəmirsənmi? Mənəviyyatının bütün ruhi ehtiyacını arzu etmirsənmi? Bütün bunlara çatmaq istəyirsən? Beyninə bir fikir ver.

- Bəs əbədi xoşbəxtlik?
- Hər şey balacadan başlayır. Bunu da əldə edə bilərsən.
- Bəs necə?
- Sivana Müdrikləri beş yüz il müddətinə xoşbəxt olmağın sirrini bilirlər. Xoşbəxtlikdən onlar bu sirri mənimlə bölüşüblər. Eşitmək istəyirsən bunu?
- Bu nə sualdır? Yoxsa elə bilirsən dinləməyə fasilə verib qaraja gedəcəm? Əlbəttə, əbədi xoşbəxtlik haqda eşitmək istərdim Bütün insanların axtardığı da elə bu deyilmi?
- Düz deyirsən... Elə isə, qulaq as... Mənə bir fincan da çay süzərsənmi?
- Ok. Xoşbəxtliyin sirri çox sadədir. Ən çox nə etməyi sevdiyini aşkar et, sonra isə bütün enerjini həmin işlə məşğul olmağa yönəlt. Əgər sən dünyanın ən xoşbəxt, ən sağlam adamlarının həyatını tədqiq etsən, görərsən ki, onlar həyatdakı ən sevimli məşğuliyyətlərini tapıb onunla məşğul olublar. Bu çağırış hamıya yarayar. Sən bütün əqli gücünü və enerjini sevdiyin işə cəmləşdirsən, bu halda sənin arzuların çox asanlıqla həyata keçir.
- Sadə yolla müəyyənləşdir görüm, sonra nə etmək lazımdır?
- Əvvəl müəyyən etmək lazımdır ki, enerjini sərf edəcəyin iş buna layiqdir, ya yox?
- Bəs bunun layiqli olub-olmadığını necə müəyyən etmək olar?
- Dediym kimi, sən sevgin başqalarının da həyatını inkişaf etdirib, onlara da xidmət etməlidir. Sözsüz ki, mən heç vaxt Viktor Franklm bu barədə dediklərindən yaxşı heç nə

deyə bilmərəm. “Xoşbəxtlik kimi uğuru da təqib etmək olmaz. Onlar təqib etməlidir. Elə

olur ki, özünü həsr etdiyin işə olan sevgi sənin özündən böyük olur”.

Sən kəşf edəndə ki, sənin həyat işin nədir, sənin dünyanın həmişə canlı qalacaq. Hər səhər sonsuz enerji ilə, ruh yüksəkliyi ilə oyanacaqsan.

Sənin bütün fikirlərin müəyyən etdiyin obyektə yönəlmiş olacaq.

Vaxtını boş şeyə sərf etməyə vaxtın olmayacaq. Sən narahatlıq hissini

yox edəcəksən, daha effektiv olacaqsan. Maraqlıdır ki, içində dərin bir

daxili harmoniya olacaq. Sanki öz missiyanı həyata keçirmək üçün

hansısa qüvvə daxildən səni izləyir. Bu yaxşı bir hisdir, onu sevirəm”.

- Heyran qalmışam sənin sözlərinə. Culian, açığını desəm, əksər vaxt istəyirəm ki, yorğanın altından çıxmayım Hər gün nəqliyyat problemiylə, acıqlı müştərilərlə, aqressiv opponentlərlə, fasiləsiz axan neqativlik seliylə baş-başa qalmaqdan bezmişəm Bütün bunlar məni çox yorur.

- Bilirsən, insanların çoxu niyə çox yatır?

- Niyə?

- Çünki onların, həqiqətən də, etməli olduqları bir iş yoxdur. Səhər tezdən günəşlə birgə

oyananların hamısını ümumi bir cəhət birləşdirir.

- Ağılsızlıq?

- Gülməli cavabdır. Yox, onların hamısının bir məqsədi var, bu məqsəd də onların daxili potensialının alovlarını yelpikləyir. Bu cür insanlar hər anı yaşayırlar. Onlar diqqətlərini bir şeyə yönəldiblər. Buna görə də onlarda enerji sızması baş vermir. Bu cür adamlarla

görüşmək xoşbəxtlikdir.

- Enerji sızması? Yeni termin kimi səslənir, Culian. Mərc gələrəm ki, sən bunu Harvardda öyrənməmişən.

- Düzdür. Bu sözü ilk dəfə Sivana Müdrikləri işlədiblər. Baxmayaraq ki, min illər boyu enerji sızması olub, hazırkı vaxtda da davam edir. Bizim çoxumuz hədsiz narahatıq. Bu da bizim enerjimizi, həyat eşqimizi tükəndirir. Velosipedin təkərinin boşaldığını görmüsənmi?

- Əlbəttə!

- Bu təkər üfürülüb doldurulanda velosiped səni istədiyin yerə aparır. Amma əgər təkər deşilibsə, boşalıbsa, səyahətin yarımçıq qalır. Bax, beyin də belə işləyir. Narahatlıq beyninin qiymətli zehni enerjisini, potensialını boşalmağa aparıb çıxarır. Lap hava keçirən təkər kimi... Çox keçmir ki, enerjin, optimizmin, yaradıcı qabiliyyətin, arzuların tükənir.

- Narahatlıq hissi mənə çox tanışdır. Günlərimin çoxunu böhran xaosu içində keçirirəm.

Mən dərhal hardasa olmalıyam, bundan bezirəm Başqa günlərdə isə hiss edirəm ki, az fiziki iş görməyimə baxmayaraq, günün sonunda narahatlığım məni tamamilə lap o təkər kimi boşaldıb. Evə çatan kimi ilk işim ağzımı mumlayıb oturmaq olur.

- Buna səbəb stresdir. Öz məqsədini tapanda həyat daha asan və mükafatlarla dolu olur.

Əsas məqsədinin nə olduğunu müəyyən edəndə, taleyin nə olduğunu anlayanda bircə

gün də işə getməyəcəksən.

- Belə tez təqaüdə çıxım?

Culian işgüzar tonda dedi:

- Yox, onda sənin işin oyun olacaq.

- İşimdən əl çəkib məqsəd axtarmağa başlayım? Bu, risk etmək deyilmi? Ailədə dörd adam məndən asılıdır.

- Demirəm ki, sən işini sabah tərk edəsən. Bir gün işindən əl çəkəcəksən, risk etməyə

start ver. Həyatını bir az silkələ. Hörümçək torlarından canını qurtar.

Az gedilən bir yolla get. Əksər adamlar özlərinin rahat zonalarının içində ömür sürürlər. Yoq Raman mənə

izah edib ki, özünçün etdiyin ən yaxşı şey müntəzəm olaraq özünü irəli hərəkət

etdirməkdir. Bu da sənə bəxş olunmuş hədiyyələrin potensialını üzə çıxarır.

- Hədiyyə deyəndə nəyi nəzərdə tutursan?

- Beynin, bədən və qəlbin.

- Hansı riski edə bilərəm?

- Praktik olmağa son qoy. Bu vaxtacan etmək istədiklərini etməyə başla. Vəkillər tanıyıram ki, onlar işlərindən əl çəkib aktyor, mühasib, ya da caz bəstəkarı olublar. İş

başında olarkən onları illər öncə tərk edən dərin xoşbəxtliyi tapıblar. Qabaqcadan hesablanmış risk etmək yaxşı nəticələr verir. Bir ayaqla məqsədə necə çatmaq olar?

Fikirləşməyə vaxt ayır. Özünün əsl məqsədini kəşf et, sonra ona doğru

hərəkət etməyə

cəsarət et.

- Edəcəyim vacib şey fikirləşməkdir. Faktiki olaraq, bir problemim də çox

fikirləşməyimdir. Beynim heç vaxt dayanmır. Beynim cəfəngiyatla doludur, bu hətta məni dəliliyə sürükləyir.

- Sənə təklif etdiyim fərqli bir fikirləşməkdir. Sivana Müdrikləri günlərlə olduğu yerlərdə

yox, getmək niyyətində olduqları yerdə olurlar. Onlar hər gün növbəti günü necə

təkmilləşdirməyi fikirləşirlər. Gündəlik bu cür fikirləşmə davamlı nəticələrə gətirir. Bu da pozitiv dəyişikliyə gedən yoldur.

- Deməli, mən də müntəzəm olaraq belə etməliyəm?

- Bəli. Hətta on dəqiqəlik bu ritual sənin həyatında köklü dəyişikliyə səbəb olacaq.

- Culian, bilirəm, sən hardan gəlibsən. Bəzən gün ərzində elə olur ki, nahar etməyə on dəqiqə tapmıram

- Dostum, belə deməklə fikirlərini və həyatını təkmilləşdirə bilməzsən. Sənin sözün bir deyimi xatırlatdı: “Sürməklə elə məşğulam ki, dayanmaq üçün pedalı basmağa vaxtım yoxdur”. Gec-tez bu, qəzaya aparır.

- Bunu mən də bilirəm Ey, Culian, mənə bir neçə üsuldan danışmaq istəyirdin, - ümidlə

dilləndim

- Beyni idarə etməkçün vacib olan bir əsas üsul var. Bu üsul Sivana Müdriklərinin ən sevimli üsuludur, onlar bunu mənə inamla, etibar edərək öyrədiblər. Bu üsulu cəmi iyirmi bir gün təcrübədən keçirəndən sonra əvvəlki illərlə müqayisədə özümü daha enerjili, daha gümrah və sağlam hiss etməyə başladım Bu üsulun az qala dörd min il yaşı var. Bu üsul Qızılgülün Ürəyi adlanır.

- Bu haqda daha çox danış mənə.

- Bu üsulu yerinə yetirmək üçün sənə yalnız bir qızılgül lazımdır. Bunu təbiətin qoynunda etsən daha yaxşıdır, amma sakit bir otaq da pis deyil. Gözünü qızılgülün tən ortasına, yəni ürəyinə zilləyib bax. Yoq Raman mənə dedi ki, qızılgül həyata bənzəyir, həyatın boyu tikanlarla rastlaşırsan. Amma öz xəyallarına inansan, onda qızılgülün tikanlarını arxada qoyub qızılgülün gözəlliyinə qovuşarsan. Hə, deməli, gözlərini qızılgülə zilləyib dayan...

Baxmaqda davam et. Qızılgülün rənginə, quruluşuna, naxışlarına bax. Onun ətrindən həzz al, yalnız qarşıdakı gözəl obyekt haqda düşün. İlk vaxtlarda başqa fikirlər də

beyninə girməyə başlayacaq, fikrini qızılgülün ürəyindən yayındırmağa cəhd edəcək.

Məşq etdirilməmiş beynin əlamətidir bu. Amma bundan narahat olma, tezliklə bu

aradan qalxacaq. Sadəcə, fikrini yenidən obyektə yönəlt. Bir neçə dəfə bu üsulu təkrar edəndən sonra nəticəni görəcəksən. Beynin daha güclü və daha intizamlı olacaq.

- Elə yalnız bu? Bu çox asandır ki...

- Elə gözəllik də bundadır, Con! - Culian yenidən danışmağa başladı:

- Hər halda daha effektiv olması üçün bu ayın hər gün təkrar edilməlidir. İlk bir neçə gün ərzində bu tapşırığa hətta beş dəqiqə vaxt sərf etmək çətin olacaq. Çoxumuz elə bir şəraitdə yaşayıb elə bir templə işləyirik ki, əsl sakitlik, sükut bizə hətta bir az qəribə və narahatlıq kimi görünür. Sözlərimi eşidən çox adam deyir ki, gülün qarşısında oturub ona gözlərini zilləməyə vaxtları yoxdur. Bunlar o adamlardır ki, onlar uşaqların gülüşündən həzz almağa, yağışda ayaqyalın gəzməyə vaxtları olmadığı deyirlər. Onlar deyir ki, başqa işlərlə məşğuldur. Hətta onların dostluq əlaqələri qurmağa vaxtları yoxdur, onlara görə dostluq etmək də vaxt alır.

- Culian, sən çox belə adam tanıyırsan? - dedim Culian gülümsəyib dedi:

- Elə mən də belə adamlardan biri idim

Bunu deyib, o, gözlərini divar saatına zillədi. Bu saatı nənəm təzə evə köçərkən bizə hədiyyə etmişdi. Culian saata bir müddət baxandan sonra sözə başladı:

- Mən həyatım yuxarıda dediyim qaydada yaşayan insanlar haqda düşünəndə atamın çox sevdiyi Britanyalı yazıçının sözlərim xatırlayıram O belə deyirdi: “Heç birimiz saata və təqvimə icazə verməməliyik ki, onlar həyatın hər anının sirli, möcüzəli olması adlı bir faktın üstünü örtsün”. Sən də inadkarlıqla qızılgülün ürəyinə baxmağa daha çox vaxt ayır.

Culian əvvəlki tonda davam etdi:

- Bir həftədən, yaxud da iki həftədən sonra sən bütün başqa şeylərdən fikrini yayındırıb bu ayını iyirmi dəqiqə edə biləcəksən. Bu, beynə nəzarət etmək üçün sənin ilk

göstəricidir. Bundan sonra beynin sənə itaət edəcək və fikrini nəyə yönəltmək

istəyirsənsə ona da yönələcək. Sonralar isə beynin sənə ən yaxşı xidmətçi olacaq, səninçün fəvqəladə şeylər edəcək. Unutma, ya sən beynini idarə etməlisən, ya da beynin səni idarə edəcək. Faktiki olaraq, sən getdikcə daha sakit olduğunu hiss edəcəksən. Sən çox insanın beynini tükəndirən, beynini narahat edən adətləri yox etmək yolunda ilk addımı atacaqsan. Həm də sevinc hislərinin həyatına daxil olmasını duyacaqsan, səni əhatə edən dünyada qiymətləndirilməli nə varsa onlara dəyər verəcəksən. Hər gün, nə

qədər məşğul olmağından asılı olmayaraq, nə qədər məhkəmə işinin olmasına fikir vermədən Qızılgülün Ürəyi ayinini yerinə yetir. Ora sənin yerindir. Bu sənin sakitlik ayinidir. Bura sənin sakitlik, sülh adlı adandır. Sakitliyin, sükutun içində güc olduğunu heç vaxt unutma. Sakitlik səni universal mənbə ilə əlaqələndirən ilk pilləkəndir.

Eşitdiklərimdən heyrlənmişdim Belə sadə üsulla, doğrudanmı, həyatımı dəyişə

bilərdim?

- Mənə elə gəlir ki, səndə Qızılgülün Ürəyi Ayininin bəxş etdiyindən də çox dramatik dəyişikliklər baş verib, - mən fikrimi bildirdim

- Bəli, haqlısan, Con! Mənim dəyişməm çoxlu sayda effektiv üsulları

yerinə yetirəndən sonra baş verdi. Narahat olma, o biri üsullar da yuxarıda danışdığım kimi çox sadədir. O

biri üsullar da səninlə bölüşdüyüm üsul kimi güclü təsir edir. Con, daha sağlam, gümrah yaşamaq üçün beyninin potensialını açmalısan.

Bilik fəvvarəsinə oxşayan Culian Sivana Müdriklərindən öyrəndiklərini danışmaqda davam etdi:

- Beyni qurudan narahatlıqdan qorunmağın, neqativ fikirlərin beynə daxil olmasının qarşısını almaq üçün Yoq Ramanın Əks Düşünmə adlandırdığı bir ayin də var. Öyrəndim ki, təbiətin böyük qanunlarına görə eyni vaxtda beyin yalnız bir şey barədə düşünür.

Bunu bir yoxla, Con, görəcəksən ki, düzdür.

Mən məşq etdim, gördüm ki, düzdür.

Culian sözünə davam etdi:

- Bu az məlum olan informasiyanı işlətməklə hər kəs qısa müddətdə pozitiv yaradıcı

“beyin dəsti” yarada bilər . Proses belədir: hər hansı bir arzuedilməz fikir beyninin

“ekran”ını tutur, dərhal o fikri onu aradan qaldıran bir fikirlə əvəz et. Sanki sənin beynin nəhəng slayd proyektorudur və sənin hər bir fikrin də bir slayddır. Səhnədə neqativ fikir görünəndə onu pozitiv bir fikirlə əvəz et. İndi isə boynumdakı bu dua muncuqları haqda danışmağın vaxtıdır.

Culian ruh yüksəkliyi ilə əlavə etdi:

- Hər dəfə hiss edəndə ki, neqativ bir fikir beynimə daxil olur, mən bu muncuqlardan birini çıxarıram Narahatlıq muncuqlarını bel

çantamdakı fincana yığırım Bu muncuqlar hər dəfə mənə xatırladır ki,
beynimə nəzarət etmək üçün hələ səyahət etməliyəm Hələ
mən beynimə tam cavabdeh ola bilmirəm

- Ey, bu əladır ki... Praktiki bir materialdır. Mən heç vaxt belə şey
eşitməmişdim Əks Düşünmənin fəlsəfəsi haqda başqa şeylər danış, -
dedim

- Gerçəklikdən sadə bir misal. Gəl belə deyək ki, sən
məhkəmədə ağır bir gün
keçirmisən. Hakim səninlə razılaşmayıb, müştərin sənin çıxışından
əsbəbləşib. Evə

gəlirsən, qəmgin halda sevimli kreslonda oturursan. Birinci addım:
Sən bu cür darıxdırıcı fikirlərlə yükləndiyindən xəbərdar olmalısən.
Özünüdərk özünə sahib olmaq yolunda əsas pilləkdir. İkinci addım:
Bilməlisən ki, bu cür fikirlərin beyninə daxil olmağına çox asanlıqla
icazə vermisən, onları daha ruhlandırıcı fikirlərlə əvəz edə bilərsən.
Hə, qəmginliyin əksini düşün. Özünü şən və enerjili olmağa
cəmləşdir. Özünü xoşbəxt halında olduğun kimi hiss etməyə çalış.
Gülümsəməyə başla. Düz otur, dərinlədən nəfəs al, beynini pozitiv
fikirlər düşündürməyə yönəlt. Bir-iki dəqiqə içində hiss ediləcək
tərzdə

dəyişiklik görəcəksən. Bu halda Əks Düşünmə praktikan da sənə
yardım edə bilər. Beynin hər bir neqativ fikri pozitiv fikirlə əvəz
etməyə vərdisiz edir, bir neçə həftədən sonra açıqca görəcəksən ki,
pozitiv fikirlərin heç bir qüvvəsi yoxdur. Fikrimi anlayırsan?

Culian izah etməkdəydi:

- Fikirlər də canlı varlıq kimidir, onlar canlı enerji dəstələridir. Çox adamlar fikirlərinə elə

də əhəmiyyət vermirlər, halbuki fikirlərin sənin həyat keyfiyyətini təyin edir. Fikirlər də maddi dünyamın bir hissəsidir, çimdiyin göl, üstündə addımladığın küçə kimi. Zəif beyin sahibləri zəif də hərəkət edirlər. Hər bir kəsin nail ola biləcəyi güclü, intizamlı beyinlər isə möcüzələr etməyə qadirdir. Əgər daha dolğun, mükəmməl həyat yaşamaq istəyirsənsə, sənə mükafat verilmiş beyninə ən qiymətli hədiyyə kimi qulluq et. Beynini daxili qasırğalardan qoru, mükafatın bol olacaq.

- Culian, heç ağıma gəlməzdi ki, fikirlər də canlıdır. Amma bununla belə, onlar mənim dünyamda hər bir şeyə təsir edə bilirlər, - onun fikirlərinə heyran olduğumu gizlədə bilmədim.

- Con, Sivana Müdrikləri dəqiq inanırlar ki, hər kəs “pəhriz”, yaxud xalis fikirlər düşünə bilər. Onlar buna sınaqdan keçirdikləri üsullarla nail olublar. Sənə yuxarıda dediyim kimi, neqativ fikirləri pozitiv fikirlərlə əvəz etməyi dəfələrlə təcrübədən keçirdikdən sonra bu fikrə gəliblər. Əgər hər hansı “çirkli” fikir onların beyninə girməyə yol tapsa, onda Sivana Müdrikləri özlərini cəzalandırırlar. Uzun yollar gedərək şəlalə altında dayanıb buz kimi soyuq “duş” qəbul edirlər. Onlar o vaxtadan bunu edir ki, artıq suyun soyuqluğuna dözə bilmirlər.

Mən daha səbir edə bilmədim:

- Culian, axı sən dedin ki, onlar müdrikdir. Bir neqativ fikir

beyinlərinə girdiyinə görə

Himalay dağlarının zirvəsində buz kimi soyuq su altında dayanmaq
özlərinə qarşı qəddarlıq deyilmi?

Neçə illər vəkil işləmiş Culian sualımın cavabını ləngitmədi:

- Con, küt olma. Deyəsən, sənə hələ bir neqativ fikrin fəsadlarından
 xəbərin yoxdur.

- Eləmi?

- Bəli, elədir. Sənə narahat edən bir fikir rüşeym kimidir. O, əvvəlcə
 balacadır, sonra isə

getdikcə böyüyür, böyüyür... Sonra isə o, sənə beynində ömür sürür.

Culian bir anlıq dayandı, gülümsədi:

- Bağışla ki, səyahətim ərzində öyrəndiyim bu mövzuda danışanda
 daha coşqun oluram

Bu ona görədir ki, bədbəxt, ruhdan düşmüş insanların həyatını
təkmilləşdirən vasitələri kəşf etmişəm Əgər onlar gündəlik rejimlərinə
cəmi bir neçə dəqiqəlik Qızı gül ün Ürəyi Ayinini əlavə etsələr və
eləcə də daimi olaraq Əks Düşünmə Ayinindən

istifadə etsələr istədikləri həyata qovuşacaqlar. Məncə, onlar bunu
bilməyə layıqdırlar. Yoq Ramanın mənə danışdığı mistik təmsildəki
bağ elementindən başqa bir elementə keçməzdən

əvvəl sənə bir sirr də açacamki, bu sənə inkişafına kömək edəcək. Bu
sirr qədim bir üsul əsasında qərar tutub. Qaydaya əsasən, hər şey iki
dəfə yaradılır, əvvəlcə beynində, sonra isə real həyatda. Artıq sənə
demişəm ki, fikirlər də canlı varlıq kimidir, onlar fiziki dünyamıza
təsir etmək üçün beynimizin göndərdiyi maddi elçilərdir. Sənə onu da

demişəm ki, əgər səni əhatə edən dünyada nəzərəçarpacaq
təkmilləşdirməyə ümid

edirsənsə, ilk növbədə, fikirlərinin kalibrini dəyişməlisən.

Sivana Müdriklərinin çox gözəl bir üsulu var ki, onlar bu üsulla
fikirlərinin sağlam, ya xəstə olmasını təyin edə bilirlər. Bu üsul da
onların öz arzularını real etməsi yolunda yüksək effektdə malikdir.
Həmin metoddan da hər kəs istifadə edə bilər - həm maddi ehtiyacını
ödəmək üçün yollar axtaran cavan vəkil, həm daha varlı həyat
arzusunda olan ana, həm də daha çox mal satmaq istəyən satıcı... Bu
sirr Sivana Müdriklərinə Gölün Sirri kimi məlumdur. Bu üsulu tətbiq
etmək üçün bu müdriklər səhər saat dördə yuxudan dururlar, onlar
deyir ki, səhər çağının möcüzəli qüvvəsi var. Bundan da hər kəs
faydalana bilər. Deməli, saat dördə yuxudan duran müdriklər uzun,
dolaşlıq, sıldırım, dar dağ

yolu ilə gedib, yenə məskunlaşdıqları əraziyə qayıdılar. Sonra onlar
bu yerdə gözəl şam ağaclarının, ekzotik güllərin arasında gəzib
açıqlığa çıxırlar. Bu açıqlığın bir tərəfində

gözyaşı kimi dupduru bir göl var, bu göl milyonlarla balaca, ağ
lotoslarla örtülüb. Gölün suyu çox sakit, səssizdir. Bu, həqiqətən də,
sehrli bir mənzərədir. Müdriklər mənə dedilər ki, bu göl onların ulu
babalarının ən yaxın dostu olub.

- Bəs Gölün Sirri nədir?

Culian mənə danışdı ki, müdriklər sakit gölün sularına saatlarla baxır
və xəyallarının gerçək olmasını fərz edirlər. Əgər onların arzusu
qaydalara əməl edib həyatlarını təkmilləşdirmək idisə, onda onlar

özlərinin səhər erkən durub ciddi fiziki rejimlə məşğul olmalarını təsəvvür edir, günlərlə sakitlikdə oturub qüvvə toplamalarını göz önünə

gətirirdilər. Əgər onlar daha çox sevinc xəyal edirdilərsə, onda özlərini gülən halda təsəvvür edir, bacı-qardaşları ilə hər dəfə rastlaşanda onların üzünə gülümsədiklərini göz önünə gətirirdilər. Əgər cəsarət arzu edirdilərsə, onda həyatlarının böhranlı anlarında daha güclü hərəkət təsəvvür edirdilər.

Bir dəfə Yoq Raman mənə dedi ki, uşaq vaxtı yaşadlarıyla müqayisədə özünə inamı çox az olub. Çünki o, yaşadlarından boyca balaca olub. Dostlarının onunla mərhəmətli

davranmasına baxmayaraq o həmişə utanırmış. Bu zəifliyini sağaltmaq üçün Yoq Raman bu cənnət kimi yerə gedib göldən bir ekran kimi istifadə edib. Özünü necə görmək istəyirmişsə o halda da gölün sularında təsəvvür edirmiş. Bəzən o özünü hündürboy, qətiyyətlə danışan güclü rəhbər kimi, bəzən isə qocalarkən necə görmək istədiyi kimi görüb - daxili qüvvə ilə dolu olan bir müdrik qoca. O, həyatında nəyi görmək istəyirdisə, ilk əvvəl gölün sakit sularında təsəvvür edibmiş.

Bir neçə aydan sonra Yoq Raman özünü necə görmək istəyirdisə, elə bir şəxsə çevrilir.

Görürsənmi, Con, beyin təsvirlərlə işləyir. Təsvirlər sənin özünə təsir edir, özünü təsvir sənin özünü necə hiss etməyə, hərəkətlərinə təsir edir. Əgər özünü təsvirin sənə deyirsə

ki, sən uğurlu vəkil olmaq üçün çox cavansan, ya da vərdişlərini

yaxşılığa doğru dəyişmək üçün çox qocasan, onda sən heç vaxt bu sahədə öz istədiyinə nail olmayacaqsan. Əgər sən özünütəsvir obrazın deyirsə ki, məqsədlərlə sağlamlıq və xoşbəxtlik olan həyat zəngin həyatdır, onda sən bu sahədə məqsədinə çatacaqsan.

Beynin ekranından ruhlandırıcı təsvirlər keçirsən, həyatında gözəl şeylər baş verəcək.

Eynşteyn də deyib ki, xəyallar bilikdən daha vacibdir.

Hər gün, bir neçə dəqiqəlik də olsa, təsviretməni məşq etməlisən. Özünü necə görmək istəyirsənsə elə də gör - ya xoşbəxt ata kimi, ya tanınmış hakim kimi ya da ölkənin ən böyük vətəndaşı kimi.

- Gölün Sırrını özümə tətbiq etmək üçün xüsusu bir göl tapmalıyam mı?

- Yox. Gölün Sirri, sadəcə, müdriklərin əsrlərdən keçib gəlmiş üsula verdikləri bir addır.

Bu metodu öz qonaq otağında, hətta iş yerində də həyata keçirə bilərsən. Qapını ört, gözlərini yum. Sonra dərinlərdən nəfəs al. Bir neçə dəqiqədən sonra rahatlaşdığını hiss edəcəksən. Sonra isə kim olmaq istəyirsənsə, beyninin ekranında canlandır. Əgər dünyanın ən gözəl atası olmaq istəyirsənsə, özünü uşaqlarının suallarına açıq ürəklə cavab verən bir ata kimi təsəvvür et. Gərgin anlarda özünü səbirli hərəkət edən birisi kimi təsvir et. Bu cür məşq etməklə sən realıqda öz hərəkətlərini idarə edə biləcəksən.

Vizuallaşdırmanın sehri hər bir situasiyada tətbiq oluna bilər. Sən bunu məhkəmədə

daha uğurlu nəticə əldə etmək məqsədilə də istifadə edə bilərsən,

eləcə də dostluq əlaqələrini möhkəmləndirmək, özünü mənəvi baxımdan inkişaf etdirmək üçün də faydalıdır. Bu metodun ardıcıl olaraq istifadəsi sənə maddi gəlir də gətirə bilər. Birdəfəlik başa düş ki, beynində maqnit qüvvəsi var ki, bu da öz həyatında arzuladığın hər şeyi özünə çəkə bilər. Əgər həyatında çatışmazlıq varsa, buna səbəb fikirlərində olan çatışmazlıqdır. Beyninin gözləri qarşısından həmişə gözəl şəkillər as. Hətta birçə neqativ fikir sənə fikirlərini zəhərləyə bilər. Əgər birçə dəfə bu qədim üsuldan istifadə etsən, beyninin hədsiz potensialının olduğunu dərk edəcəksən, içində yatan enerji və bacarıq “anbarını” azad edəcəksən.

Sanki Culian başqa dildə danışdı. Heç vaxt kiminsə beyninin maqnit gücündən danışdığını eşitməmişdim, bilmirdim ki, bununla həm mənəvi, həm də maddi xeyir götürmək olar. Hələ heç kim mənə təsəvvür etmənin köklü dəyişikliyə səbəb olduğunu deməmişdi. Bəli, ürəyimin dərinliyində Culianın dediklərinə böyük inamım vardı.

Qarşımda dayanan bu adam bir zamanlar ən bacarıqlı hüquq işçisi kimi tanınmışdı. Bu hüquq sahəsindəki fərasətinə görə hətta beynəlxalq miqyasda hörmət edilən insan idi. O bir vaxtlar indi mənim getdiyim yolla gedən bir insandır. Culian Şərqə səfərində nəşə qiymətli bir şey tapmışdı, bu aydın idi. Onun fiziki görkəmi, sakitliyi məni onun məsləhətlərinə qulaq asmağa inandırırdı.

Onun dediklərinə nə qədər çox qulaq asırdımsa bir o qədər də çox inanırdım Əlbəttə, beynimizin bizim işlətdiyimizdən də çox potensialı var. Əgər belə olmasaydı, analar ağlayan körpələrini xilas etmək üçün hərəkətsiz maşınları necə qaldırırlar? Belə

olmasaydı, pəhləvanlar bircə yumruqla ağır daşları necə iki hissəyə bölərdilər? Yaxud yoqlar ürəklərinin sürətini necə aşağı sala bilərdilər? Gözlərini belə qırpmadan ağırlara necə dözə bilərdilər? Bəlkə problem elə məndədir, inamsızlığımdadır? Güman ki, bu axşam qarşımda oturan keçmiş milyoner - vəkil gözlərimdə Himalay rahiblərinə çevrilib, yerdə qalan həyatımı daha mənalı etməyə başlamaq üçün bir oyanma zəngidir?

- Culian, bu ayinləri iş yerimdə etsəm partnyorlarım mənim qəribə olduğumu düşünəcəklər.

- Yoq Raman və onunla bir yerdə yaşayan o biri müdriklərin bir deyimi var ki, bu da onlara nəsillərdən gəlib çatıb. Belə ifadə etmək mümkündürsə, bu gecəmizi önəmli edəcək həmin deyimi sənə ötürmək mənim üzərimə düşən vəzifəmdir. O deyim belədir:

“Başqa insanlardan üstün olmaqda heç bir alicənablıq yoxdur. Əsl alicənablıq öz keçmişindəki məmindən üstün olmağmdadır”

Layiq olduğun həyat üçün öz yolunla getməyini istəyirəm Başqalarının nə dediyinin sənə dəxli yoxdur. Ən vacib olan özünün özün haqqında nə fikirləşməyindir. Başqalarının səni mühakimə etməyindən heç də narahat olma. Əgər özünün nə etdiyini bilirsənsə, narahat olmağa heç bir əsas yoxdur. Əgər ağlın və ürəyin gördüyün

işin düzgün olduğunu

deyirsə, arxayın ol. Heç vaxt haqlı olduğun bir işi etməkdən utanma. Bir də, Allah xatirinə, heç vaxt özünə başqa adamların fikrinə görə qiymət vermək kimi bir şeyə adət etmə. Yoq Raman deyirdi: “Hər dəfə başqalarının xeyallarını fikirləşsən, öz xeyalların haqda düşünmək vaxtını alırsan”.

Gecəyarısıydı, saat birə yeddi dəqiqə işləyirdi. Mən bir zərrə qədər də yorulmamışdım

Fikrimi Culiana bildirəndə o bir daha gülümsədi və dedi:

- Sən artıq mənalı həyat yaşamağın başqa bir qaydasını da öyrənmişən. Əksər adamlar elə hesab edirlər ki, yorğunluq beynin “əsər”idir. Yorğunluq o adamların həyatı üzərində

hökmranlıq edir ki, o insanlar heç bir məqsədi və arzuları olmadan yaşayırlar. Bir misal çəkim İş yerində günorta çağı köhnə, quru hesabatları oxuyarkən yuxul adığın vaxtlar olubmu?

- Hərdənbir olub. Əlbəttə, bəzən iş yerində mürgüləyirik, - cavab verdim İstəmədim ki, bunun mənim iş prinsipim olduğunu deyim

- Hə, əgər bir dostun səni telefona çağırıb axşam futbol oynamağa getmək istədiyini soruşsa, ya da səndən qolf oyunu üçün məsləhət alsa, şübhəm yoxdur ki, üzün güləcək, sənin bütün yorğunluğun yox olacaq. Bu, ədalətli qiymətləndirmədir?

- Ədalətlidir, vəkil.

Culian davam etdi:

- Yorğunluq beyninin yaratdığından başqa heç nə deyil. Beynin sən darıxdırıcı bir iş

görəndə belə etməyə adət edib. Bu axşam danışdıqlarıma məftun oldun, mənə öyrədilən sirri öyrənməyə maraq duydu. Marağın və zehni fokusun sənə enerji verdi. Bu axşam beynin nə keçmişdə, nə də gələcəkdə oldu. Beynin hazırkı ana yönəlib - bizim söhbətimizə. Beynini hazırkı anda yaşamağa yönəldəndə, saatın neçə olmağından asılı olmayaraq, həmişə sonsuz enerjin olacaq.

Razılıq əlaməti olaraq başımı yırğaladım Culianın hikməti mənə çox aydın göründü, onun dediklərini heç yerdə eşitməmişdim Atamın uşaq vaxtı dediyi sözləri xatırladım: “Kimlər ki, axtarır, onlar da tapacaq”.

Sanki atam bu sözləri elə mənimçün deyirmiş.

Yeddinci fəsil SƏKKİZİNCİ FƏSİL

Öz daxili ocağım yandırmaq

Özünə etibar et. Özünə bütün həyatın boyu xoşbəxt yaşaya biləcəyin bir həyat qur.

Vaxtım imkanın xırda qığılcımlarım üfürüb onları uğur alovlarına çevirməyə sərf et.

Foster C.McClellan

Yoq Ramanla Himalay dağlarının təpəsində oturduğumuz, mənə o mistik təmsili

danışdığı gün də, bax, bizim bu gün keçirdiyimiz günə çox oxşayırdı.

- Culian dedi.

- Doğruduram?

- Bizim görüşümüz axşam başlamışdı və gecəyarısına qədər davam etmişdi. Aramızda elə

bağlılıq vardı ki, sanki havada bir elektrik vardı. Yuxarıda da sənə

xatırlatdığım kimi, Yoq Ramanla ilk dəfə görüşəndə mənə elə gəldi ki, o mənim qardaşımdır. Bu gecə, səninlə üzbəüz oturub sən üzündəki marağı görərkən, yenə də həmin enerjim və bağlılığı duyuram. Sənə onu da deyim ki, dost olduğumuz ilk vaxtlardan bəri səni də özümə qardaş bilmişəm Doğrusunu desəm, səndə özümü görürdüm

- Sən çox yaxşı dost idin, Culian. Mənə etdiklərini heç vaxt unutmuram

Açıq-aydın hiss olunurdu ki, o, keçmişinin “muzey”inə qayıtmaq istəmir.

- Con, istəyirəm ki, Yoq Ramanın söylədiyi o mistik təmsildəki başqa elementləri də

səninlə paylaşım Amma bunu etməmişdən əvvəl bir şeyi sübut etməliyəm Artıq sən şəxsi dəyişikliyinə nail olmaq üçün çoxlu yüksək effektiv üsullar, bunları yalnız ardıcıl olaraq yerinə yetirməklə həyatında möcüzələr yaratmağı da bilirsən. Bu axşam sənə ürəyimi açıb bu sahədə bildiklərimin hamısını deyəcəm Amma əmin olmaq istəyirəm, sən tam başa düşmüşənm ki, bildiklərini başqalarına öyrətməlisən? Bu hikməti

axtaranlara bunu demək vacibdir. Biz elə bir dünyada yaşayırıq ki, neqativlik hər tərəfə

yayılib, cəmiyyətimizdə mənfilik sükansız gəmi kimi istədiyi yerə üzüb gedir. Özlərinə

mayak axtaran yorğun ürəkləri sıldırımlı qayalıqdan qorumaq üçün bildiklərini deməlisən. Sənə etibar edirəm, Sivana Müdriklərinin

mənə ötürdükləri mesajı ehtiyacı olanlara çatdırmaqda mənə yardımçı olacağını da bilirəm

Çox götür-qoy etmədən təklifini ürəkdən qəbul etdiyimə Culianı inandırdım

Sonra o, ehtirasla sözünə davametdi:

- Təklifimin gözəlliyi ondadır ki, başqalarının həyatını təkmilləşdirməyə can atmaq öz həyatını da ən yüksək zirvəyə qaldıracaq. Bu həqiqət fəvqəladə həyat üçün ən qədim bir paradigmaya əsaslanır.

- Fikrim səndədir, danış.

- Himalay müdrikləri öz həyatlarını bu sadə qayda üstündə qurublar.

Kim ki, daha çox xidmət edir, o daha çox meyvə dərir

- həm emosional, həm fiziki, həm də əqli və mənəvi baxımdan. Bu da daxili sakitliyin və ətraf dünyadakı həyatımızın yoludur.

Bir vaxtlar eşitmişdim ki, başqalarının həyatını öyrənənlər müdrikdir, özlərini öyrənənlər isə maarifçidir.

Burada, Culianın timsalında, ola bilsin ki, ilk dəfə olaraq özünü yaxşı tanıyan bir adam görürdüm Zəhmli paltarında o, üzündə azacıq təbəssüm olan cavan Buddaya oxşayırdı.

Aşkar görünürdü ki, Culian çox şeyə - ideal sağlamlığa,

xoşbəxtliyə, kainatın kaleydoskopunda özünün roluna malikdir.

- Qazandıqlarım məni mayaka doğru aparır, Yoq Ramanın mənə danışdığı təmsildə olan mayaka. İndi sənə izah edəcəm hər şeyi.

Bu dəfə Culian rahibə dönən vəkildən daha çox təcrübəli bir professor kimi sözü başladı:

- Sən beyninin münbit bir bağ kimi olduğunu öyrəndin, onun bar verməsi üçün gündəlik onu “yedizdirməlisən”. Heç vaxt “çirkli” fikir toxumlarının beyninə girməsinə şərait yaratma, zəhərli fikirlərin beynində çayır kimi kök atmasına imkan vermə! Beyninin darvazasında qarovul çək. Onu sağlam və güclü saxla
- yalnız bu halda həyatında möcüzələr yaradacaq.

Yadına sal ki, həmin təmsildə bağın ortasında bir gözəl mayak da vardı. Bu simvol sənə

maariflənmiş həyat üçün qədim bir qaydanı xatırladacaq. Həyatın məqsədi elə həyatın özüdür. Kimlər ki, həqiqətən də maariflənilib, onlar həm maddi, fiziki və mənəvi baxımdan həyatdan nə istədiklərini bilirlər. Həyatının hər bir sahəsində qarşına qoyduğun məqsədlər səninçün o mayak rolunu oynayacaq. Bu mayak sənə öz məqsədinə gedən

yolda bələdçilik edəcək, həyat adlı dəniz tufanlı olanda sən daldalanacaq yerin olacaq.

Görürsənmi, Con, getdiyi istiqaməti dəqiq müəyyən edənlər həyatlarını yenidən qura bilər. Əgər sən hara getdiyini bilmirsənsə ora çatdığını necə biləcəksən?

Culian məni Yoq Ramanın bu qaydanı ona izah etdiyi anlara qaytardı: Yoq Raman ona deyib: “Həyat çox qəribədir. Xoşbəxtliyin mənbəyi bir söz üstündə qərar tutub: Uğur. Davamlı xoşbəxtlik, məqsədinə çatmaq üçün müəyyən etdiyin istiqamətdə inamla getdiyin anlardır. İçində gizlənmiş daxili ocağı yandırmağın sirri budur. Başa düşürəm ki, sözlərim sənə bir az gülməli görünə

bilər. Bu qədər yol gəlib Himalay dağlarında məskunlaşan müdriklərdən xoşbəxtliyin sirrini - bunun uğurda olduğunu öyrənmək sənə çox sadə görünə bilər. Amma bu həqiqətdir”.

Culian davam etdi:

- Sivana Müdrikləri nə edirlərsə məqsədləri olur. Müasir dünyadan uzaq yerdə

yaşamalarına baxmayaraq onlar öz məqsədlərinə çatırlar. Onların bəziləri qədim fəlsəfi fikirlərin “ tozunu silir”, bəziləri ağlagəlməyən şeirlər yazır. Bəziləri isə vaxtlarını sükut içində keçirirlər - lap heykəllər kimi. Sivana Müdrikləri vaxtlarını boş yerə sərf etmirlər.

Onların şüuru onları inandırır ki, hər birinin həyatının öz məqsədi var, onlar da bu missiyanı yerinə yetirməlidir. Yoq Raman mənə belə deyirdi: “Bura sükut içində görünən bir yerdir. Sənə təəccüblü gələ bilər, mal-mülkü olmayan bir dəstə müdriklərin nəyə

ehtiyacı ola bilər, yaxud onlar nəyə ümid edə bilirlər? Amma bil ki, tək-cə maddi sahədə

uğur əldə etmirlər. Şəxsən mənim məqsədim beynimin sakitliyinə, maariflənməyə,

özümü idarə etməyə nail olmaqdır. Əgər bunlara nail olmadan həyatdan köçəsi olsam həyatımdan narazı gedəcəm”.

Culian mənə dedi ki, həmin vaxt ilk dəfə olaraq Sivana Müdriklərindən ölüm haqda söz eşidib. Yoq Raman fikrini belə davam etdirib:

“Narahat olma, dostum! Mənim yüzdən çox yaşı var, hələ bu dünyadan getmək planım yoxdur. Bunları deməkdə məqsədim odur

ki, maddi, fiziki, mənəvi arzularını yerinə yetirmək üçün qoyduğun məqsəd sənə əbədi sevinc bəxş edəcək. Sənin də həyatın mənim həyatım kimi olacaq - sən reallığı dərk edəcəksən. Həyatının məqsədini düzgün müəyyən etməyi də bilməlisən, sonra isə bu məqsədi həyata keçirməlisən. Biz bu məqsədi Dharma adlandırırıq, həyatın məqsədi üçün Sanskrit sözdür.

- Öz Dharmamı həyata keçirməklə həyatdan məmnun qalacam?
- soruşdum
- Əlbəttə! Bu Dharmadan sənin daxili harmoniyan və davamlı məmnunluğun cücərəcək.

Dharma qədim bir metoda əsaslanır. Həmin metoda əsasən yer üstündə gəzən hər bir kəsin öz qəhrəmanlıq missiyası var. Bizə verilmiş istedad bu missiyanı aydınlaşdırmağa kömək edir. Məqsədini tapmaq üçün kəşf etdiyin açar məqsədin yolunda sənin köməkçidir.

Mən Culianm sözünü kəsib sual verdim:

- Sən yuxarıda risk etmək haqda danışmışdın, bu ona bənzəyir. Culiandedi:

- Həm bənzəyir, həm də yox.
- Tam başa düşmədim Culian izah etməkdə davam etdi:
- Bəli, ola bilər ki, məqsədinin açarını kəşf etmək üçün atdığı addımlar sənə risk etmək kimi görünsün. Çox adam həyatının məqsədini kəşf edən kimi köhnə işindən əl çəkir. Risk etməzdən əvvəl özünü imtahan etməlisən, qəlbinin istəyinə qulaq asmalısən. Əgər belə

etmədən, özünü kəşf etmək, həyatda məqsədi kəşf etmək heç vaxt risk deyil.

Özünü tanıma özünü maarifləndirmənin DNT testidir. Bu, çox yaxşı bir şeydir”.

- Culian, bəs sənin Dharman nədir? - marağımı gizlədə bilməyib soruşdum.

- Məqsədim çox sadədir, fədakarcasına başqalarına xidmət etmək. Unutma, yatmaqla, avamlıqla vaxt keçirənlər əsl sevincin nə olduğunu hiss etməzlər. Benjamin Disraeli belə

deyib: “Uğurun sirri məqsədin sabitliyidir”.

Sən axtardığın xoşbəxtlik məqsədindən keçib sənə çatır, hər gün məqsədinə az da olsa nail olmaqla çatırsan xoşbəxtliyə. Vacib olmayan şeylərə görə qurban verməyə dəyməz.

Yəq Ramanın mistik təmsilindəki mayak həyatda məqsədin rolunun nədən ibarət

olduğunu həmişə sənə xatırladacaq.

Bir neçə saatdan çox davam edən söhbətimiz vaxtı Culiandan onu da öyrəndim ki, inkişaf etmiş, uğur qazanmış insanlar öz istedadlarını, şəxsi məqsədlərini axtarıb tapmağın vacibliyini başa düşür, sonra tapdıqlarını məqsədlərinə çatmaq üçün tətbiq edirlər.

Bəziləri həkim kimi, bəziləri rəssam kimi bəşəriyyətə fədakarcasına xidmət edirlər. Bəzi insanlar aşkar edirlər ki, onlar yaxşı müəllim ola bilərlər, bəziləri elm, yaxud biznes sahəsində yenilikçi olduqlarını kəşf edirlər. Ən vacib olan öz qəhrəmanlıq məqsədinin nə olduğunu tapmaq - həmin açarı kəşf etməkdir.

- Məqsədə gedən yol - açar budurmu? - sual verdim
- Məqsədi tapmaq başlanğıc nöqtədir, bu, məqsədini tapmaq məqsədinə doğru gedən yolda susuz qalanda içdiyin yaradıcı şirəyə bənzəyir. İstəyirsən inan, ya inanma, Yoq Raman və o biri müdriklər öz məqsədlərində qərarlıdır.
- Zarafat etmə! Himalay dağlarının zirvəsində yaşayan müdrik rahiblər gecə- gündüz məqsəd tapmaqla məşğuldurlar? Dolama məni!
- Con, həmişə nəticəyə baxıb mühakimə et. Bir mənə nəzər sal. İnan mənə, bəzən

güzgüyə baxanda heç özümü tanımıram Keçmişdəki Culian sanki qeyb olub. Cavanlıqda olduğum kimi cavanam, həyat eşqi ilə doluyam Həqiqətən də xoşbəxtəm Səninlə bölüşdüyüm hikmət o qədər qiymətlidir ki, axıracan mənə qulaq asmalısan.

- Culian, inanıram sənə. Haqqında danışdığın üsullar mənə mükəmməl görünür, amma bəziləri yox. Bununla belə, bu üsulların hamısını təcrübədən keçirməyə qərar vermişəm, edəcəmdə. Bilirəm ki, verdiyin məlumatlar böyük gücə malikdir.

- Əgər uzağı başqalarından daha yaxşı görə bilirəmsə buna səbəb odur ki, mən böyük müəllimlərimin çiyində durmuşam, - Culian sözünə davam etdi:

- Başqa bir misal. Yoq Raman təcrübəli atıcı idi, əsl ustaydı.

Öz fəlsəfəsinin vacibliyini əyani sübut etmək üçün o elə bir şey nümayiş etdirdi ki, onu heç vaxt unutmaram Belə

ki, oturduğumuz yerin yaxınlığında bir gözəl palıd ağacı vardı. Yoq

Raman həmişə başına qoyduğu gül çələngindən bir qızılgül qopardı və ağacın gövdəsinə taxdı. Sonra isə

həmişə, bir dağ cığırında ona rast gələndə də yoldaşlıq edən bel çantasından üç şey çıxartdı. Birincisi səndəl ağacından düzəldilmiş onun sevimli yayı idi. İkincisi ox idi.

Üçüncü əşya zanbaq kimi ağ cib dəsmalı idi. Vaxtilə belə bir dəsmalı kostyumumun döş cibinə qoyardım

Bundan sonra Yoq Raman Culiandan xahiş edib ki, həmin cib dəsmalıyla onun gözlərini bağlasın.

- Mən indi o qızılgüldən nə qədər uzaqdayam?- Yoq Raman şagirdindən soruşub.

- Yüz addım, - Culian məsafəni təxmin edib cavab verir.

- Sən mənim atıcılığımı müşahidə etmisən, düzdür? - Yoq Raman soruşub.

- Sizin üç yüz addımlıq məsafədən öküzün gözlərini nişan alıb hədəfə vurduğunuzu görmüşəm Hədəfə vurmadığınızı heç görmədim, - Culian sevincək deyir.

Bundan sonra o, gözləri dəsmalla bağlı halda, ayaqlarını yerə dayayıb bütün gücüylə oxu ağacın gövdəsinə sancdığı qızılgülə tərəf atdı.

Ox palıd ağacına dəydi, amma hədəfə dəymədi.

Mən ondan soruşdum:

- Yoq Raman, mən elə bildim ki, siz öz bacarığınızı məharətlə nümayiş etdirəcəksiniz. Nə baş verib? Niyə belə oldu?

Yoq Raman sözə başlayıb:

- Biz bu yerə müəyyən bir məqsədlə gəlmişik. Mən dünyaca məşhur olan bir hikməti sənə açmaq istədim Bu gün nümayiş etdirdiyim ox atmaq isə məsləhətimin gücünü sənə

sübut etmək niyyətiylə idi. Həyatda da gedəcəyin yolu düz müəyyən etməlisən. İndi gördüyün mənzərə isə həyatda məqsədinə nail olmaq istəyənlər üçün çox vacib bir qədim üsuldur - heç vaxt görə bilmədiyin məqsədə çata bilmərsən. Adamların çoxu həyatda daha xoşbəxt yaşamağı, daha sağlam olmağı arzu edirlər. Amma onlar ay ərzində məqsədlərini, başqa sözlə, öz Dharmalarını bir yerə yazmağa on dəqiqə vaxt ayırmırlar. Məqsədini müəyyən etmək həyatını gözəlləşdirir. Bu halda sənin dünyan əvvəlkindən daha zəngin, daha sevincli və daha möcüzəli olacaq. Görürsənmi, Culian, bizim ulu babalarımız zehni, fiziki, mənəvi dünyamızda öz məqsədimizi müəyyən etməyi öyrənib. Sənin gəldiyin dünyada insanların çoxunun maliyyə, maddi məqsədləri olur.

Əgər bunu dəyərləndirirsənsə burda səhv heç nə yoxdur. Əlbəttə, özünü idarəetməyə və

daxili maariflənməyə nail olandan sonra daha konkret məqsəd qoymağı bacaracaqsan.

Sənə təəccüblü gəlsə də, deyim ki, beynimin sakitliyinə, ətrafımda olanlara sevgi ilə

yanaşmaq nə vaxtsa mənim məqsədim olub. Məqsəd qoymaq təkcə sənə kimi vəkillər üçün deyil, həm də daxili dünyası ilə birgə onu əhatə edən mühiti də inkişaf etdirməyi arzu edənlər üçündür. Daxili dünyasını zənginləşdirmək istəyən hər bir kəs bir vərəq götürüb həyatda məqsədlərini yazmağa başlamalıdır. Bunu yazdıqları elə ilk anlarda xəyallarını həyata keçirmək üçün təbii yolları görə biləcəklər. Eşitdiklərim məni heyran edirdi. Orta məktəbdə futbol komandasının üzvü olanda bizim məşqçimiz hər oyunda nə istədiyimizi bilməyin vacibliyindən söz açardı. O deyərdi:

“Nəticəni gör”. Bu, onun şəxsi kredosu idi. Bizim komanda heç vaxt plan olmadan futbol meydançasına ayaq basmazdı. Mənə maraqlıdır, niyə yaşımın üstünə yaş gəldikcə öz həyatımda da plan yazmaq verdişini inkişaf etdirməmişəm? Bəlkə Yoq Ramanın və

Culianm belə planları olub?

- Bir vərəq kağız götürüb ona məqsədlərimizi yazmağın xüsusi bir əhəmiyyəti varmı?

Belə sadə bir şey nəyisə dəyişə bilərmə? - soruşdum

- Sənin açıq-aşkar hiss edilən marağın məni ruhlandırır, Con! Marağ
- uğurlu həyatın açarı ola biləcək komponentlərdən biridir. Şadam ki, səndə marağ hissi itməyib, az da olsa qalıb. Yuxarıda sənə demişdim ki, orta hesabla gün ərzində beynimizdən təxminən 60000 fikir keçiririk. Məqsəd və arzularını balaca bir vərəqə yazmaqla sən şüuruna qırmızı bayraq göndərmiş olursan, bu qırmızı bayraqla ona deyirsən ki, yerdə qalan 59999 fikrin içində həmin fikirlər daha vacibdir. Bundan sonra sənin beynin bir raket sürətilə həmin arzuları reallaşdırmaq üçün imkanları axtarmağa start verəcək. Bu, həqiqətən də, çox gözəl bir prosesdir. Çoxumuzun bu prosesdən xəbərimiz yoxdur.

- Bəzi partnyorlarım məqsəd qoymaqda fərasətlidir. Bu barədə fikirləşəndə görürəm ki, onlar maliyyə cəhətdən ən çox uğur qazanmış insanlardır. Amma inanmıram ki, onlar həm mənəvi, həm də maddi cəhətdən tarazlığı saxlaya bilsinlər.

- Ola bilsin ki, onlar düzgün məqsəd seçmirlər. Görürsənmi, həyat sənə istədiyini hər şeyi verə bilir. Əksər insanlar özlərini yaxşı hiss etmək, daha çox enerji, daha çox razı qalmaq istəyirlər. Amma onlardan konkret olaraq nə istədiklərini soruşanda onların bu suala cavabı olmur. Öz məqsədini müəyyən edib öz Dharmanı axtarmağa başladığın andan

etibarən həyatını dəyişə biləcəksən, - Culian bu sözləri deyəndə onun gözləri həyat qığılıcımları ilə doluydu.

- Sən nə vaxtsa tanımadığın bir adama fikir vermisənmi, sonra həmin adamın adını qəzet səhifələrində oxuyub, ya da onu televiziya

ekranlarında müşahidə etmişənmi? Sən heç tam yeni bir mövzuyla, milçəklə balıq tutmaq metodu ilə maraqlanmışanmi? Bunu biləndən sonra hər yerdə bu yolla balıq tutmağın möcüzələri haqda eşitmək

istəmişənmi? Bu da Yoq Ramanın “jorki” (beyin qüvvətləndirmə) adlandırdığı qədim bir üsuldur. Bu üsulun məğzi “mərkəzləşmiş ağıl”dır. Zehni enerjinin hər bir zərrəsini özünü kəşf etməyə cəmləşdir. Kəşf et, gör səni ən çox nə xoşbəxt edir, sən nədə daha çox uğur qazana bilərsən. Düzdür, sən bir vəkilсэн, bəlkə sən yaxşı bir orta məktəb müəllimi ola bilərdin, bəlkə müəllim kimi səbirli, öyrətməyi sevən bir insansan? Bəlkə sən yaxşı bir rəssam, ya da heykəltəraşsan? Hər kim olursansa ol, bunu kəşf et və sonra onun ardınca düş.

Mən fikrimi bildirdim:

- Bilirsən, indi nə düşünürəm? Təsəvvür edirəm ki, həyatımın sonuna çatmışam, amma hələ də beynimin potensialını açıb mənə göstərə bilən istedadım olduğunu kəşf etməmişəm. Halbuki bu istedadımla başqalarına da kömək edə bilərəm.

- Haqlısan, - Culian bunu deyib sözünə davam etdi:

- Elə isə, bax, elə bu andan etibarən həyatdakı məqsədini müəyyən etməyə başla.

Beynini oyat, ətrafındakı imkanlara beyninin qapısını aç. Hər şeyə maraqla yanaş. İnsan beyni dünyanın ən böyük süzgəc- qurğusudur.

Sən bu qurğunu düzgün istifadə edə

bilsən, o yalnız sənə vacib olanları öz süzgəcindən keçirəcək və sənə vacib olan informasiyanı çatdıracaq. Bu anda, ikimizin sənə qonaq

otağında oturduğumuz anlarda minlərlə hadisə baş verir və bizim onlardan xəbərimiz yoxdur, çünki onlara diqqət yetirmirik.

Pəncərənin o üzündə sevgililər gülüşür, sənə arxandakı akvariumdakı qızıl balıq ora-bura üzür, kondisionerdən üzümüzə üfürülən sərin

hava, hətta ürəyimizin döyüntüsü... Əgər fikrimi ürəyimin döyünməsinə cəmləşdirsəm ürək döyüntümünü hiss edərdim Buna oxşar

olaraq sən də beynini həyatının əsas məqsədinə doğru

cəmləşdirəndə beynin vacib olmayanları “süzmür” və vacib olanlara yönəlir.

- Düzünü deyim ki, mənimçün məqsədimi kəşf etməyin vaxtıdır. Məni səhv başa düşmə.

Həyatımda çox şey əldə etsəm də, bilirəm ki, daha yaxşı ola bilərdi həyatım Əgər bu dünyanı bu gün tərk edəsi olsam məyus ola bilərdim, həyatım daha fərqli ola bilərdi. -

- Bunu dərk edəndə özünü necə hiss edirsən? - Culian soruşdu.

- Məyus oluram, - tam düzünü deyib əlavə etdim:

- Bilirəm ki, istedadım var. Cavan olanda yaxşı bir rəssam idim Heç bilmirəm necə oldu ki, vəkillik sənəti göz vurub məni yoldan çıxartdı,

məni daha xoşbəxt yaşamağa

tamahl andırdı.

- Heç rəssamlığı özünə sənət seçməyi arzu etmisənmi? - Culian soruşdu.

- Doğrusunu deyim, bu barədə çox fikirləşməmişəm Amma bir söz deyim, şəkil çəkdiyim anlarda özümü cənnətdə hiss edirdim

- Şəkil çəkmək sənə enerji verirdi, düzdürmü? - Culian soruşdu.

- Tamamilə haqlısan. Şəkil çəkərkən vaxtın necə gəlib- keçməyini hiss etmirdim Sanki tabloda itib gedirdim Elə bil bu dünyadan çıxıb başqa dünyaya düşürdüm

- Con, bu o deməkdir ki, sən öz fikrini sevdiyin bir işə yönəldirsən. Höte deyirdi: “Biz sevdiyimizdən və bizə yaraşandan yoğrulmuşuq”. Bəlkə sənın Drahman bu dünyanı gözəl mənzərələrlə gözəlləşdirməkdir? Elədirsə, hər gün az da olsa şəkil çəkməyə başla.

- Bəs bu dediyin fəlsəfəm həyatımı dəyişməkdən az vacib olan şeylərə tətbiq edə

bilərəmmi? - bic-bic gülüb sual verdim

- Faydası ola bilər. Konkret nəyi nəzərdə tutursan?

- Culian soruşdu

- Belə desək, məqsədlərimdən biri, bax, belimin ətrafındakı “ehtiyat təkərləri” - piyləri yox etməkdir. Necə başlaya bilərəm?

- Utanma. Sən balaca şeyləri məqsədinə çevir, soma böyük məqsədlərim kəşf edərsən. -

Culian dedi.

- Milyonlarla kilometr uzaq olan yerə səyahət etmək kiçik bir addım

atmaqdan başlayır, eləmi? - intuitiv olaraq soruşdum

- Haqlısan. Xırda məqsədlərə nail olmaq səni daha böyük məqsədlərə nail olmağa

hazırlayır. O ki qaldı sənin sualının cavabına, böyük məqsədlərim hazırladığın mərhələdə

kiçik məqsədlərim həyata keçirməkdə heç bir səhv yoxdur.

üçün beş mərhələdən

ibarət metod hazırlayıblar. Bu metod da çox sadədir, təcrübədən keçib, indi də istifadə

edilir. Birinci mərhələ beynində son nəticənin aydın obrazını yaratmaqdır. Culian mənə

dedi ki, əgər artıq çəkidən azad olmaq istəyirəmsə hər səhər yuxudan duran kimi özümü arıq, yararlı, sonsuz enerjiyə malik bir şəxs kimi fərz etməliyəm. Əgər zehnimdəki özümü görmək istədiyim obraz nə qədər aydın olsa məqsədimin həyata keçmə prosesi də bir o qədər effektiv olacaq. O həm də əlavə etdi ki, beyin sonsuz güc və enerji xəzinəsinə

malikdir, gələcək obrazımı beynimdə canlandırmaq həmin arzunu həyata keçirmək üçün giriş qapısı rolunu oynayır. İkinci mərhələ isə özümə pozitiv təzyiq göstərməkdir.

O bunu belə izah etdi:

- Əksər insanlar qarşılarına qoyduqları məqsədə ona görə çatıbilmirlər ki, onlar asanlıqla özlərinin köhnə qaydasına qayıdırlar. Özünü sıxışdırma, özünə təzyiq heç də pis vərdiş deyil. Bu yolla daha uğurlu nəticə əldə etməyə ruhlana bilərsən. Bəzən insanlar, necə

deyərlər, divara qısınanda öz potensiallarından daha yaxşı istifadə edirlər.

- Bəs mən özümə “pozitiv təzyiq”i necə edə bilərəm? -

soruşdum

İndi mən bu metodu hər şeyə - səhər erkən yuxudan durmaqdan başlamış ta ki daha səbirli və övladlarını daha çox sevən ata olmağım üçün tətbiq edə bilərdim

- Bunu etmək üçün çoxlu yollar var. Ən yaxşısı, kiməsə vəd verməkdir. Bütün

dost-tanışlarma de ki, sən tezliklə artıq çəkiddən azad olacaqsan, ya da bunu bir yerə

yazıb məqsədini müəyyən et. Əgər sən öz məqsədini ətrafındakı 1 ara demisənsə özünü sıxışdırıb, özünə təzyiq etməklə məqsədinə nail olacaqsan. Çünki heç kim başqası qarşısında uğursuz görünmək istəmir. Sivanada müəllimlərim haqqında danışdığım

pozitiv təzyiqi həyata keçirmək üçün daha dramatik yollardan istifadə edirdilər. Onlar bir-birinə deyirdilər ki, əgər götürdükləri öhdəliyi, tutaq ki, həftələrlə ac qalmaq, ya da səhər saat dördə oyanmaq və sair kimi öhdəliyi yerinə yetirməsələr buz kimi soyuq şalələnin altında qolları, ayaqları soyuqdan keyiyənə kimi dayanacaqlar. Bu yolla özünə

pozitiv təzyiq etmək daha yaxşı vərdişlər əldə etməyə imkan yaradır.

- Nə qəribə bir ritualdır, Culian, - fikrimi bildirdim

- Həm də çox effektivdir. Sən öz beynini yaxşı vərdişlərdən həzz almağa, pis vərdişlərə

görə cəza verməyə öyrədəndən sonra bu asan olur. Sənin zəifliyin itib gedir.

- Dedin ki, arzularımın gerçək olması üçün beş mərhələ var.

Bəs yerdə qalan üç mərhələ

hansılardır? - səbirsizliklə soruşdum

- Bəli, hələ üç mərhələ də var, Con! Birinci mərhələ istədiyini nəticəni göz önündə

canlandırmaqdır. İkinci mərhələ özünü ruhlandırmaq üçün pozitiv təzyiq tətbiq

etməkdir. Üçüncü mərhələ çox sadədir: Heç vaxt qrafik təyin etmədən məqsəd təyin etmə. Məqsədinə həyat vermək istəyirsənsə məqsədinə çatmaq üçün son hədd

müəyyən etməlisən. Bu ona bənzəyir ki, hansısa məhkəmə işini aparırsan. Bütün

diqqətini hakimlə eşitmək istədiyi tərəfə yönəldirsən.

Bir də, yaxşı yadında saxla, bir vərəq üzərində yazılmayan məqsəd əslində məqsəd deyil.

adlandır, bu dəftəri öz arzularmla, məqsəd və xəyallarmmla yazıb doldur. Özünü tanımağa çalış, öyrən, gör sən əslində kimsən

- Bu vaxtacan özümü tanımıram ki? - sual verdim

- Əksər insanlar özlərini tanımır. Bəzi insanlar özlərinin gücünü, zəifliyini, ümidlərini, xəyallarını bilmək üçün vaxt sərf etməyiblər. Çinlilər bu mövzunu belə izah edirlər: insanı əks etdirən üç güzgü var. Birinci güzgüdə sən özünü necə görürsən, ikinci güzgüdə başqaları səni necə görür, üçüncü güzgü isə həqiqətdə sən necə olduğunu əks etdirir.

Özünü tanı, Con! Həqiqəti öyrən!

Xəyal Kitabını həyatının müxtəlif sahələrini əhatə edən xüsusi bölmələrə böl. Məsələn, sən fiziki baxımdan yararlı olman üçün, maliyyə, şəxsi inkişafın üçün, sosial və dostluq əlaqələrin üçün məqsədlərin ola bilər. Sözsüz ki, həm də mənəvi məqsədlərin.

- Ey, Culian, bu lap gülməli görünür. Mən heç vaxt özümə yaradıcı yanaşmamışam

Həqiqətən də, özümü dəyişməyə start verəcəm

- Razıyam səninlə. Öyrəndiyim başqa bir effektiv üsul da var. Xəyal Kitabını nail olmaq istədiklərinin şəkilləri ilə, bacarıq və qabiliyyəti ilə uğur qazanmış insanların şəkilləri ilə

doldur. Əgər sən "ehtiyat təkər"inə , piylərinə gəldikdə isə, sən, həqiqətən də, artıq çəkiddən xilas olmaq istəyirsənsə məşhur bir atletin şəklini Xəyal Kitabına yapışdır. Əgər dünyanın ən yaxşı həyat yoldaşı olmaq istəyirsənsə yaxşı bir həyat yoldaşı olanlardan birinin şəklini - lap elə atanın şəkli olsun - Xəyal Kitabına əlaqələr bölməsində niyə

də

yerləşdirməyəsen? Əgər dəniz kənarında villa, ya da idman avtomobili arzu edirsənsə ən yaxşı villa və idman avtomobilinin şəklini Xəyal Kitabında yerləşdir. Hər gün ən azı bir neçə dəqiqə bu kitaba nəzər sal, bu kitabı özünə dost et. Nəticələr səni heyrləndirəcək.

- Bu kitab lap bir inqilabın edə biləcəyini bacarır ki, Culian. Bu ideyaların əsrlərlə mövcud olmasına baxmayaraq hazırkı zamanda da tanıdığım hər bir kəs gündəlik bu üsullardan ən azı bir neçəsini həyatlarına tətbiq etməklə həyatlarının mənasını dəyişə bilər. Arvadım çox istəyər ki, onun da Xəyal Kitabı olsun, yəqin o bu kitabı mənim adı bədnam qarnım olmayan şəkillərimlə bəzəyərdi.

Culian bir anlığa qarnıma baxıb dedi:

- Əslində sənin qarnın elə də çox böyük deyil, - sanki Culian mənə təsəlli verirdi.

- Bəs onda Cenni məni niyə Cənab Ponçik deyib çağırır? - güldüm Culian gülməyə başladı, mən də ona qoşuldum Az keçməmiş ikimiz də gülməkdən az qala qəşş etdik.

- Əgər özünə gülə bilmirsənsə bəs kimə gülməlisən? - mən hələ də gülməkdəydim

- Düz deyirsən, dostum Mən keçmiş həyat üsuluma bağlı olanda ən böyük problemim həyatı çox ciddi hesab etməyim idi. Amma indi lap uşaq kimiyəm, şən, oynaq. Həyatın bəxş etdiyi hər bir gözəllikdən həzz alıram, fərqi yoxdur, böyük, ya kiçik olsun.

Artıq əvvəlki yolumdan geri dönmüşəm Sənə deməli çox sözüm var,

sözlər içimdə

aşıb-daşır. Amma yaxşısı budur, məqsədinə çatmaq üçün beş mərhələyə qayıdaq. Sən artıq arzu etdiyin nəticənin zehni obrazını yaratmısan, bundan sonra özünə pozitiv təzyiq etmisən, arzuna çatmaq üçün son hədd təyin edib, arzunu dəftərə yazmısan. Növbəti mərhələni Yoq Raman 21-in Sehrli qanunu adlandırır. Bu dünyanın ən oxumuş adamları inanırdılar ki, təzə bir davranış qaydasını vərdiş halına salmaq istəyirsənsə bu davranışı iyirmi bir gün təkrar etməlisən.

- Bəs niyə məhz iyirmi bir gün? - marağımı gizlətmədim

- Müdriklər təzə, həyatlarını daha çox dəyişə bilən vərdişlər

yaradıblar. Bir dəfə Yoq Raman onu da dedi ki, pis vərdişi heç vaxt tərgitmək olmur.

- Sənsə bütün gecəni məni həyat yolumu dəyişməyə ruhlandırırsan. Əgər mən heç bir pis vərdişi tərgidə bilmərəmsə bunu necə edə bilərəm?

- Mən dedim ki, pis adətləri tərgitmək olmur, neqativ vərdişləri demədim. - Culian dəqiqliklə əlavə etdi.

- Culian, sən həmişə Semantiklər Kralı olmusan. Sənin fikrini görə bilərəm.

- Təzə vərdişi adət halına çatdırmaq üçün ona çox enerji yönəltməlisən, görəcəksən ki, köhnə vərdiş arzu edilməz qonaq kimi sürüşüb aradan çıxır. Bu da ən azı iyirmi bir gün davam edib, beyində özünə cığır açır.

- Tutaq ki, narahatlıq vərdişini yox etmək, daha sakit yaşamaq üçün

Qızılgülün Ürəyi Ayinini tətbiq edirəm. Bunu hər gün eyni vaxtda etməliyəm?

- Yaxşı sualdır. Sənə ilk olaraq deyəcəyim odur ki, sən heç nəyi etməli deyilsən. Bu axşam səninlə bölüşdүklərimi sənin inkişafını, həyatının daha yaxşı olmasını istəyən bir dost kimi edirəm Hər bir üsul, strategiya, hər bir yol dəfələrlə sınaqdan keçirilib və yaxşı nəticələr verib. Səni buna əmin edirəm. Baxmayaraq ki, ürəyim sənə dediklərimi həyata keçirmək üçün yalvarmağımı deyir, amma şüurum deyir ki, bildiyimi sadəcə olaraq səninlə bölüşüm, yerinə yetirib-yetirməməyi sən öz öhdənə buraxım Fikrim budur: heç vaxt nəyisə etməli olduğun üçün etmə. Nəyisə etmək üçün ilk səbəb o olmalıdır ki, sən bu hərəkəti etmək istəyirsən, çünki bu işin düz olduğunu dərk edirsən.

- Ağillı səslənir, Culian. Narahat olma, heç hiss etməmişəm ki, sən bu fikirləri zorla beynimə yeritmək istəyirsən. Sən zorla yalnız bir qutu ponçiki boğazımdan ötürə bilərsən, - zarafatla iradəmi bildirdim
Culian da gülümsədi.

- Sağ ol, dost! İndi isə sualına cavab verim Məsləhətim odur ki, Qızılgülün Ürəyi Ayinini hər gün eyni vaxtda və eyni yerdə yerinə yetirəsən. Bu ritualda möhtəşəm bir qüvvə var.

Böyük br oyundan əvvəl idman ulduzları həmişə eyni yeməyi yeyir, ya da ayaqqabılarını eyni cür bağlayırlar, bu onların vərdişidir. Eyni adəti yerinə yetirmək üçün kilsəyə gedənlər eyni xalatı geyinirlər, bununla da ritualın gücündən istifadə

edirlər. Hətta biznesmenlər də böyük təqdimatlarda eyni sözü təkrar etməklə ritualın gücündən

istifadə edirlər. Görürsənmi, bir ritualı hər gün eyni vaxtda yerinə yetirməklə sən onu vərdişə çevirirsən.

Məsələn, adamların çoxu yuxudan duran kimi nə edəcəklərini fikirləşmədən eyni

hərəkəti edir. Onlar gözlərini açır, yataqdan durur, vanna otağına gedir və dişlərini təmizləyir. Beləliklə, iyirmi bir gün öz məqsədinlə baş-baş qalmaq və yeni hərəkətini hər gün eyni vaxtda yerinə yetirmək sənin rejiminə çevriləcək. Sənin yeni adətin də dişini fırçalamaq kimi vərdişə çevrilir.

- Bu, məqsədə çatmaq yolunda hədəflərə nail olmaq və inkişaf etmək üçün son

mərhələdirmi?

- Müdriklərin sonuncu mərhələsi sənin öz həyat cığırında irəliləməyinə bərabərdir.

- Mənim fincanım hələ boşdur, - hörmətlə dedim

- Bu prosesdən həzz al. Sivana Müdrikləri bu fəlsəfədən tez-tez danışdırlar. Onlar həqiqətən də inanırdılar ki, gülüşsüz, sevgisiz keçən gün - həyat olmayan bir gündür.

- Fikrin mənə çatmadı, - inamsızcasına dedim.

- Dediym odur ki, öz həyat cığırınla gedərkən sevinməlisən, heç vaxt qarşısızalmaz həyəcanın vacibliyini unutma. Hər bir canlı varlığın gözəlliyinə heç vaxt etinasız olma. Bu gün bu anda səninlə çox gözəl bir hədiyyəni paylaşacağam Həmişə ruhlu, şən, hər şeylə

maraqlanan ol. Fikrini məqsədinə yönəlt, başqalarına fədakarcasına xidmət et. Kainat yerdə qalan hər şeyin qayğısına qalar. Bu, təbiətin ən doğru qanunudur. Həm də çalış

heç vaxt keçmişdə baş verənlərə görə peşman olma. Daha dəqiqi, kainatda xaos yoxdur.

Həyatında nə baş veribsə, yaxud nə baş verəcəksə müəyyən məqsədlə baş verib. Sənə

dediklərimi unutma, Con! Hər bir təcrübə dərslərdir. Elə isə, xırda şeylərə vaxt sərf etmə.

Həyatından həzz al.

-Elə bu?

- Yox, hələ səninlə bölüşəcək çox hikmət var. Yorulmusanmı?

- Demək olar ki, yox. Həqiqətən də, özümü daha yaxşı hiss edirəm. Sən motivatorsan, Culian! Sən informativ reklam barədə nəse bilirsən?

- Başa düşürəm, - Culian dedi.

- Eybi yoxdur. Bu, zarafat etmək üçün bir cəhdimdir.

- Ok. Yoq Ramanın təmsili boyunca irəliləyərkən arzu və xəyallarına yardımçı ola biləcək başqa bir bənd də var. İstəyirəm ki, onun haqda da təəssüratın olsun.

- Davam et, Culian.

- Bir söz var ki, müdriklər onu həmişə hörmətlə işlədirlər.

- Buyur, de o sözü.

- Bu sadə söz onlara mənanın dərinliyi kimi, onların söhbətinin dadıydı. Haqqında danışdığım söz Ehtirasdır. Sən bu sözü məqsədinə

doğru gedərkən beyninin ekranından asmalısan. Ehtiras sənin xəyallarını yanacaq la təchiz edən qüvvədir. Biz bəzən nəyisə etməli olduğumuz üçün etmirik. Biz ona görə edirik ki, onları etməli olduğumuzu duyuruq. Bu, əzabın formulasıdır. Romantik ehtirasdan danışmıram, halbuki bu da uğurlu, ruhlu mövcudluq üçün başqa bir elementdir. Haqqında danışdığım həyat üçün Ehtirasdır. Hər səhər enerjili, həyəcanla yuxudan durmağın sevincini izah et. Ehtiras nəfəsini istədiyin hər şeyə əlavə et. Onda sən maddi və mənəvi nəticələri görəcəksən.

- Sən elə deyirsən ki, sanki bu çox sadədir.
- Əlbəttə, sadədir. Bu axşamdan başlayaraq həyatına nəzarət et. Birdəfəlik başa düş ki, sən öz taleyinin yaradıcısısan. Öz yolunla get. Özünü kəşf et, dəyişmə təcrübəsinin sevincini duy.
- Təşəkkür edirəm, Culian. Mən bunu eşitmək istəyirdim Bu vaxtacan həyatımda olan bu çatışmazlıqları bilmirdim Həyatda məqsədim olmadan veyllənirdim - həqiqi məqsədim olmadan İndi isə hər şey dəyişməyə doğrudur. Söz verirəm, buna görə minnətdaram sənə.

- Buyur, əziz dost, mən sadəcə öz məqsədimi yerinə yetirirəm
- Səkkizinci fəsil

DOQQUZUNCU FƏSİL

Qədim özünərəhbərlik sənəti

Yaxşı insanlar fasiləsiz olaraq özlərini gücləndirir.

Konfutsi

- Vaxt çox sürətlə gəlib keçir, - Culian özünə bir fincan çay süzüb sözünə davam etdi:

- Davam etməyimi istəyirsən, yoxsa bir gecə üçün bu qədər kifayət edər?

Hekayəsini axıra qədər dinləmədən heç cür onu getməyə qoymazdım. Danışdıqları fantastik görünürdü. Amma onu dinlədikcə, bu əsrlərdən keçib gələn, ona təltif edilən fəlsəfəni beynimə hopdurduqca dediklərinə dərinlən inanmağa başladım. Onun sözləri tamahkar bir alverçinin çərənləməsi deyildi. Culian əsl real sübut idi, ona inanmaya bilməzdim.

- Buyur, davam et, Culian! Vaxt var hələ. Uşaqlar bu gecəni babasıgildə keçirirlər, Cenni isə hələ neçə saatdan sonra yuxudan duracaq.

Səmimiyyətimə inanaraq o, Yoq Ramanın söylədiyi mistik təmsildəki elementlərdən söz açdı:

- Artıq sənə demişəm ki, həmin təmsildəki insana sevinc bəxş edən, sonsuz sərvətə

malik bağ beynin münbit bağını təqdim edir. Sənə mayakdan, həyatda məqsədini kəşf etməkdən, məqsədinə çatmaqda mayakın rolundan söz açmışam. Əgər yadımdadırsa,

təmsildəki hadisələr davam etdikcə mayakın alt qapısı yavaşca açılır, doqquz fut boyu, doqquz yüz funt çəkisi olan bir Yapon sumo pəhləvanı ordan çıxıb bağa tərəf gəlir.

- Lap Qodzilla filmlərinə bənzəyir, - fikrimi bildirdim.

- Mən uşaq olanda bu filmlərə baxmağı xoşlayırdım, - Culian da

dedi.

- Elə mən də. Yaxşısı budur, sözünə davamet, fikrini yayındırma!
- Sivana Müdriklərinin həyatı dəyişmə sistemində sumo pəhləvanı çox vacib bir

elementdir. Yoq Raman mənə dedi ki, neçə əsr bundan əvvəl qədim Şərqdə böyük

mütəfəkkirlər kaizen adlandırdıqları fəlsəfəni inkişaf etdirib təkmilləşdirdilər. Yapon dilində bu söz fasiləsiz, sonu olmayan təkmilləşmə mənasını verir. Bu dünyada kamil, sağlam həyat sürən hər bir qadın və kişinin şəxsi “markasıdır” bu fəlsəfə.

- Kaizen konsepsiyası müdriklərin həyatını hansı formada zənginləşdirib?

- Con, yuxarıda da xatırlatdığım kimi, ətrafımızda qazandığımız uğur daxilimizdəki uğurdan sonra başlayır. Əgər həqiqətən də səni əhatə edən dünyanı - bu, sağlamlıq, sənin insanlarla münasibətin, maddi durumun da ola bilər - dəyişmək istəyirsənsə, ilk növbədə, daxili dünyanı dəyişməlisən. Bunu etməyin ən effektiv yolu davamlı olaraq özünü təkmilləşdirmədin Özünərəhbərlik həyata sahib olmağın DNT-sidir.

- Culian, inanıram ki, dediyimdən inciməzsən. Sənin “daxili dünya” haqda dediklərin mənə qəribə gəlir. Unutma ki, darvazasının ağzında saxladığı balaca maşına minib işə

gedən orta təbəqəyə mənsub bir sadə vəkilm Dediklərinin hər biri mənə təsir edir, sözlərinə inanıram Bölüşdüyün bütün fikirlər mənə sağlam düşüncə kimi görünür. Onu da bilirəm ki, sağlam düşüncə

keçmişdə olduğu kimi indi də eynidir. Açığını deyim ki, kaizen, daxili dünyamı təkmilləşdirmək anlayışlarını başa düşməkdə bir az çətinlik çəkirəm Konkret olaraq biz indi nə haqda danışırıq?

Culian sualıma cavabı tez verdi:

- Biz cəmiyyətdəki cahil insanlara “zəif” damğası vururuq. Hər halda, bu cür insanlar biliklərinin az olduğunu dilə gətirib maariflənmə üçün cığır axtarırlar. Sənin sualların məni sevindirir, onu göstərir ki, sən qəlbinin və beyninin qapılarını təzə ideyaların üzünə

açmısan. Hazırkı vaxtda dəyişmə ən güclü qüvvədir. Əksər adamlar bundan qorxur, amma müdriklər bunu məmnuniyyətlə qəbul edir.

Dzen ənənəsi öyrənməyə təzə

başlayanların beynindən söz açır: beyinlərini təzə anlayışların üzünə açıq saxlayanlar -

onların “fincanı” həmişə boşdur - uğurun, nailiyyətin daha yüksək zirvələrinə doğru hərəkət edəcəklər. Heç vaxt həvəssiz sual vermə, hətta ən adi şeyi də bilməsən, sual verməkdən çəkinmə. Suallar biliyi aşkar etməyin ən yaxşı metodudur.

- Minnətdaram, Culian. Amma kaizen hələ də mənə anlaşılmaz qalıb.

- Daxili dünyam təkmilləşdirməkdən danışanda, sadəcə olaraq, özünü-təkmilləşdirmə və

şəxsi genişlənməni nəzərdə tuturam Bu, sənin özünçün edə biləcəyin ən yaxşı üsuldur.

Deyə bilərsən ki, özünə vaxt sərf etməyə vaxtın yoxdur, bütün günü məşğulsan. Bu, çox böyük səhv olardı. Görürsənmi, əgər sən nizam-

intizamlı, enerjili, güc və nikbinliklə dolu güclü xarakter yaratmağa vaxt sərf etsən, istədiyin hər şeyə malik olacaqsan. Sən yolunu azmış beynini “becərsən”, onda o da səni mükafatlandıracaq - istədiyin hər şeyi sənə

bəxş edəcək. Beyninə sahib olsan, bədəninin qayğısına qalsan, qəlbini və iradəni

“yedizdirsən”, həyatda daha çox sağlam, daha zəngin olacaqsan

- maddi və mənəvi baxımdan. Deyəsən, Epiktetus hələ neçə il əvvəllər belə deyib: “Özünə sahib olmayan heç bir kəs azad deyil”.

- Demək istəyirsən ki, kaizen çox praktik bir konsepsiyadır.

- Çox praktikdir. Bir özün fikirləş, Con! Hətta özünə belə rəhbərlik edə bilməyən bir insan hansısa şirkətə necə rəhbərlik edə bilər? Əgər sən öz qayğına qalmırsansa, özünü əzizləmirsənsə ailə üzvlərinə necə qayğı göstərib, necə əzizləyə bilərsən? Əgər sən özünü yaxşı hiss edə bilmirsənsə başqalarına qarşı necə yaxşı münasibətdə ola bilərsən?

Fikrim sənə çatır?

Tam razılıq əlaməti olaraq başımı yırğaladım İlk dəfəydi ki, özümü təkmilləşdirməyin faydası haqda ciddi söz eşidirdim Xəyal edirdim ki, metroda “Pozitiv fikirləşmənin gücü”

adlı kitabı oxuyanların hamısı dərdlərinə tibbin kömək etmədiyi, əzab içində olan ürək sahibləridir. Amma indi anlayıram ki, özlərini gücləndirməyə vaxt sərf edənlər ən güclü olurlar, yalnız özünü qüvvətləndirə bilən insanlar başqalarını da inkişaf etdirməyə ümid edə bilirlər. Bir anlıq özümdəki hansı cəhəti təkmilləşdirməyi düşündüm Özümdən tez çıxmağımı, başqalarının sözünü kəsmək kimi iyrənc

xasiyyətimi yox etməli, narahat olmaq adlı vərdişimi tərgitməliyəm, belə etsəm beynim daha sakit, mənə daha xoşbəxt olaram Bu haqda nə qədər çox fikirləşirdimsə özümü inkişaf etdirmək üçün daha çox potensial görürdüm

Yaxşı adətlərimi təkmilləşdirəndən sonra beynimə axan pozitiv fikirlər haqda

düşündükcə həyəcanlanırdım Amma həm də görürdüm ki, Culian gündəlik məşq

etməkdən, sağlam pəhrizdən və tarazlaşmış həyat tərzindən danışır. Onun Himalay dağlarında öyrəndikləri daha dərin və daha mənalı idi. O, güclü xarakter yaratmağın, cəsarətlə yaşamağın, zehni möhkəmliyin vacibliyindən danışdı. Mənə dedi ki, bu üç atributlar hər kəsi uğur dolu, sağlam bir həyata apara bilər. Cəsarət elə bir keyfiyyətdir ki, hər kəs onu inkişaf etdirib yaxşı nəticələr əldə edə bilər.

- Cəsarətin şəxsi rəhbərlik və şəxsi inkişaf ilə nə əlaqəsi var? - marağımı gizlətmədim

- Cəsarət sənə öz yolunla getməyə imkan verir. Cəsarət imkan verir ki, sən etməkdə

haqlı olduğun hər bir şeyi edəsən. Cəsarət özünə nəzarət verir ki, çoxları buna nail olmur. Nəticədə, cəsarətinin səviyyəsi əldə etdiyin nailiyyətlərə bərabər olur. Cəsarət həyat adlı epopeyada gözəl nə varsa onları dərk etməyinə yol açır. Özlərinə sahib olanların cəsarəti bol olur.

- Ok. İndi mən özüm üzərimdə işləməyin gücünü dərk edirəm. Nədən

başlamalıyam?

Culian özünün Yoq Ramanla Himalay dağlarının təpəsində, ulduzlu, gözəl bir gecədə olan söhbətinə qayıtdı:

- İlk dəfə mən də özünü təkmilləşdirmə anlayışını dərk etməkdə çətinlik çəkirdim. Hər şeydən əvvəl, Harvardda təhsil almış vəkil idim. Özümü kamil hesab etmək səhvim idi.

Neçə illər elə bu cür düşünməyim həyatımı neçə illər boyunca geri çəkib. Yoq Ramana nə qədər çox qulaq asırdımsa, bir o qədər də çox keçmiş həyatımdakı səhvləri, əzab çəkdiyim şeyləri xatırlayırdım. Keçmiş əzablarımı dərk etdikcə kaizen fəlsəfəsinə “xoş gəldin” deyib bağrıma basırdım. Kaizen, yuxarıda da dediyim kimi, beynin, bədən və

qəlbin fasiləsiz və heç vaxt sonu olmayan zənginləşməsidir.

- Heç bilmirəm niyə bu gecə “beyin, bədən, qəlb” sözlərini belə çox eşidirəm? Görünür, kimsə mənə nəyisə xatırlatmasa beynimin birçə borusunu da işlətməmişəm, eləmi?

- Beyin, bədən, qəlb - insana verilən qiymətli trilogiyadır. Sənə bəxş edilmiş fiziki nemətləri təkmilləşdirmədən beynini zənginləşdirmək qələbə üçün lazımsız cəhd kimidir.

Qəlbini “yemləmədən” beynini və bədənini ən yüksək səviyyəyə qaldıra bilməzsən, belə

etsən heç nəyə nail ola bilməzsən. Nə zaman ki, bütün enerjini sənə bəxş edilmiş bu üç hədiyyənin - beyin, bədən və qəlbin inkişafına həsr edəcəksən, yalnız o halda

mükəmməl həyat nemətlərinin dadına baxacaqsan.

- Dost, sən məni çox həyəcanlandırdın.
- Nə vaxt başlamaq haqqında olan sualına gəldikdə isə söz verirəm ki, sənə çoxlu sayda qədim, amma hələ də qüvvəsim saxlayan üsullar öyrədəcəm İlk olaraq səninlə bir praktik məşq edək. Çənə vurma vəziyyətində dur.

Aman Allah, deyəsən, Culian təlim serjantı olub,

- ürəyimdə dedim Bununla belə, içimdəki marağı boğa bilmədim, dediyini yerinə yetirdim

- İndi isə nə qədər bacarırsansa o qədər də çənə vur. Çənə vurmağa heç bir gücün qalmayanadək dayanma.

Bu tapşırığı yerinə yetirməyə başladım Təsəvvür edin, iki yüz əlli kilo çəkisi olan, uşaqlarım yaxınlıqdakı “McDonalds”a aparmağa ərinən, partnyorlarıyla qolf oynayarkən güclə yerindən tərpənən adam çənə vurmağa cəhd edir. İlk on beş çənə vurma əsl əzab idi. Yay axşamının istisini də bura əlavə etsək bu daha əzablı oldu, tər içində üzürdüm Amma heç bir zəiflik əlaməti göstərməməyə qərar verdim Qollarım qüvvədən

düşənədək çənə vurdum İyirmi üç dəfə çənə vurandan soma qalxdım

- Culian, daha bacarmıram Bu məni öldürür. Nə etmək fikrin var?
- Əminsən ki, daha bir dəfə də çənə vura bilməzsən? - Culian soruşdu
- Tamamilə. İmkan ver, nəfəs alım Bu məşqdən aldığım dərs budur ki, etdiklərim ürəktutmasınm qarşısını almaq üçündür, elədir?
- On dəfə də çənə vur. Sonra istirahət edə bilərsən,
- Culian dedi.
- Uşaqlıq etmə, Culian!

Amma bununla belə, çənə vurmağa davam etdim Bir... iki... beş... səkkiz... Nəhayət, on...

Bütün qüvvəm tükənib döşəməyə yığıldım

- Yoq Raman da o təmsili mənə danışdığı gecədə belə çətin tapşırığı yerinə yetirməyi demişdi. O mənə dedi ki, ağrı ən böyük müəllimdir.
- Baş açmıram, belə bir tapşırığı yerinə yetirməklə kim nə əldə edə bilər? - tənəffüs halda soruşdum
- Yoq Raman, eləcə də bütün Sivana Müdrikləri inanırlar ki, insanlar Naməlum Zonaya daxil olanda daha çox inkişaf edirlər.
- Ok. Bəs mənim bu qədər çənə vurmağımla bunun nə əlaqəsi var?
- Sən iyirmi üç dəfə çənə vurandan sonra dedin ki, daha təqətin tükənib. Bundan artığını edə bilməyəcəyini dedin. Mənsə etiraz etdim, on dəfə də çənə vurmağıni istədim On dəfə də çənə vura bildin. İçində ehtiyatın qalmışdı, ona görə də on dəfə də edə bildin.

Yoq Raman mənə böyük bir həqiqəti açıqladı: “Həyatındakı limitlər yalnız sənin özünün qoyduğun limitlərdir”.

Cürət edib özünü rahat hiss etdiyin dairədən kənara çıxanda və

naməlum bir məkanı kəşf edəndə beyninə məxsus əsl potensialı azad edirsən. Bu, özünə sahib olmaq, həyatında baş verən hər hadisəyə nəzarət etmək yolunda atacağın ilk addımdır. Sən bu tapşırığı yerinə yetirəndə etdiyin kimi sərhədləri itələyəndə zehni və fiziki ehtiyatlarının qapısını açırsan, ağına da gəlməzdi ki, belə ehtiyatın var.

- Çox təəccüblü və həm də valehedicidir. Bu yaxınlarda bir kitabdan oxudum ki, insan beyin tutumundan yalnız bir dəqiqəlik ölçüdə işlədir. Əgər beyin ehtiyatlarımızın yerdə qalan hissəsini də işlətməyə başlasaq, gör onda nələr baş verər?

Culian fikrinə aydınlıq gətirdi:

- Hər gün özünü “itələməklə” kaizen sənətini məşq et. Beynini və bədənini inkişaf etdirmək üçün çox məşğul ol. Ruhunu uşaq kimi “yemlə”. Cilovlanmamış enerji və sonsuz ruh yüksəkliyi ilə yaşamağa başla. Günəşin çıxmasını müşahidə et. Yağışda rəqs et. Arzu etdiyin insan kimi olmağa çalış. Nə vaxtsa etmək istədiyini, amma özünün ya çox cavan, ya çox qoca, ya varlı, ya kasıb olduğunu bəhanə edərək etmədiklərini həyata keçir. Özünü kamil həyat səmasında qanadlanmağa hazırla. Şərqdə deyirlər ki, uğur hazırlanmış beyni bəyənir. Mənsə inanıram ki, həyat hazırlanmış beyni bəyənir.

Culiancoşqunluqla söhbətinə davam etdi:

- Səni geri aparan şeyləri müəyyən et. Kütlə qarşısında danışmaqdan qorxursanmı, yoxsa sənin əlaqələr qurmaqda çətinliyin var? Səndə pozitiv enerji çatır, yoxsa sən daha çox enerjiyə ehtiyacın var? Zəif

cəhətlərinin siyahısını tut. Həyatdan məmnun qalan insanlar hər şey haqda daha ətraflı düşünürlər. Vaxt ayır, müəyyən et, gör sən istədiyini kimi yaşamağına nə mane olur? Zəif cəhətlərini təyin edəndən sonra ikinci mərhələdə onlarla üzbəüz qalıb onlara zərbə endirməlisən. Əgər sən kütlə qarşısında danışmaqdan çəkinirsənsə iyirmi mühazirə söyləməyə razılıq ver. Əgər yeni biznesinə başlamaq, ya da səni qane etməyən münasibətlərdən can qurtarmaq istəyirsənsə daxilində olan ehtiyatların kiçik bir zərrəsindən istifadə et. Bu, sənə əsl azadlığı dadmağa imkan verəcək. Qorxu beynində yaratdığın şeytandan başqa heç nə deyil. O, şüurun neqativ selidir.

- Qorxu şüurun neqativ selindən başqa heç nə deyil? Bu xoşuma gəlir. Demək istəyirsən ki, bütün qorxularım illər öncə sürünərək beynimə girmiş qorxunc heyvanlar kimidir?

- Düz tapmısan. Hər dəfə onlar səni nədənsə çəkindirəndə sanki sən onların ocağına neft tökmüsən. Sən qorxularını fəth edəndə həyatını da fəth edirsən.

- İstəyirəm buna aid bir misal deyəsən.

- Əlbəttə, deyərəm. Gəl kütlə qarşısında danışmaqdan başlayaq. Bu elə bir şeydir ki, adamların çoxu bundan ölümdən betər qorxur. Mən vəkil olanda elə vəkillər görmüşəm ki, onlar məhkəmə zalına ayaq basmaqdan qorxublar. Onlar hər şeyə razı olardılar, təki məhkəmə zalının döşəməsinə ayaq basmasınlar.

- Elələrini mən də çox görmüşəm, Culian.

- Necə düşünürsən, onlar doğulanda bu qorxu hissi vardı? Balaca uşaqdan nümunə

götür. Uşaq beyninin sərhədləri yoxdur. Onun beyni imkan və potensial mənzərəsidir.

Əgər onun beyni yaxşı “becərilə” bu onu mükəmməl həyata aparacaq. Yox, əgər onun beyni neqativliklə doldurulsa, ən yaxşı halda qabiliyyətsiz bir olacaq. Demək istədiyim bunlardır: ya kütlə qarşısında çıxış etmək, ya müdirindən vəzifəni böyütməyi xahiş etmək, ya da ay işığında göldə çimmək həm əzablıdır həm də özəl. Hər şey sənə onlar haqda nə fikirləşməyindən asılıdır.

- Maraqlıdır.

- Uşaq elə tərbiyə edilə bilir ki, günəşli bir gün onun üçün zəhlətökən ola bilər. Yaxud elə tərbiyə edilə bilər ki, o, balaca bir küçüyü ən vəhşi heyvan hesab edir. Ya da yaşlı bir adam narkotiki onu istədiyi yerə aparan “velosiped” kimi təsəvvür edir. Bunlar hamısı hər hansı şeyə münasibətin formalaşmasından asılıdır.

- Əlbəttə, mən də belə düşünürəm.

- Dediklərim qorxu hissinə də aiddir. Qorxu şərti refleksdir: Əgər ehtiyatlı olmasan o sənə enerjini, yaradıcı qabiliyyətini, ruhunu sora

bilər. Qorxu öz eybəcər başını çıxaranda cəld onun başını əz. Bunun üçün ən yaxşı yol qorxduğun bir hərəkəti etməkdir.

Qorxunun anatomiyasını başa düş. Bu sənin öz yaratdığındır. Başqa yaratdıqların kimi onu da cırıb atmaq çox asandır. Sənin beyin adlı qalana sivişib girən qorxunu yox etməyin metodikasını axtar. Bu sənə hədsiz inam, xoşbəxtlik və sakitlik bəxş edəcək.

- İnsan beyni tamamilə qorxusuz ola bilərmi?

- Yaxşı sualdır. Cavab verə bilərəm: Bəli, ola bilər. Sivana Müdriklərinin hər biri tamamilə qorxusuzdur. Bunu tam dərk etmək üçün onların getdikləri yolu görmək gərəkdir.

Onların söhbətini dinləməlisən. Bunu onların gözlərinin içinə baxarkən görmək olardı.

Sənə daha başqa bir söz deməliyəm, Con!

- Nə? - yeni nəşə eşitmək ümidilə soruşdum.

- Mən də həmçinin qorxusuzam Özümü tanıyıram, dərk etmişəm ki, təbiət mənə

sərhəddi olmayan potensial verib. Sadəcə, illər boyunca etinasızlığım, səhv düşüncəm ucbatından bu potensialın qarşısını kəşmişəm İnsan beynindən qorxunu yox edəndə daha cavan, daha sağlam görünür.

- Aha, köhnə beyin-bədən əlaqəsi, - belə deyib bu sahədə biliyimin olduğunu göstərmək istədim

- Bəli. Şərq müdriklərinin bu barədə hələ beş min il bundan əvvəl məlumatları vardı, -

belə deyərkən Culianın üzündə təbəssüm vardı.

- Müdriklər mənimlə başqa bir gizli üsul da paylaşiblar, indi o barədə düşünürəm Bu üsul sən özünə rəhbərlik və şəxsi sahiblənmə cığırı ilə gedərkən səninçün hədsiz qiymətli ola bilər. Bu üsul mənə bəzən ruh verib. Bu fəlsəfə succinctly üzərində qərar tutub.

Arzularını reallaşdıran bəzi adamlar var ki, onlar özləri kimi olmayan adamlardan həmişə uzaq gəzirlər. Bəhanə gətirirlər ki, onlar etdikləri işləri az inkişaf etmiş adamlar etmir.

Əsl maariflənməmiş insanlar, öz xoşbəxtliklərinə nail olanlar uzunmüddətli xoşbəxtlik xatirinə qısamüddətli məmnunluğu təxirə salırlar. Belə ki, onlar özlərinin zəif cəhətləri və qorxuları ilə məşğul olur, hətta o naməlum zonaya da daxil olmaqla narahat olurlar.

Onlar kaizen konsepsiyası ilə yaşayır, özlərini hər bir aspektdən təkmilləşdirir, bunu fasiləsiz edirlər. Vaxt keçdikcə bir vaxtlar onlara çətin görünən işlər indi onlara asan görünür. Bir vaxtlar onların layiq olduğu xoşbəxtliyə, sağlamlığa, daha yaxşı yaşamağa mane olan qorxular da qasırğa nəticəsində tökülən yarpaqlar kimi yol qırağına tökülür.

- Deməli, təklif edirsən ki, həyatımı dəyişməzdən əvvəl özümü dəyişim, eləmi?

- Bəli. Hüquq fakültəsində oxuyarkən sevimli professorumun mənə danışdığı bir hekayə

yadıma düşdü. Bir axşam ata yorğun iş günündən sonra evdə dincəlmək, əlinə qəzet alıb oxumaq istəyir. Oynamaq istəyən balaca

oğlu onun zəhləsini tökür. Nəhayət, bundan cana doyan ata qəzetdə olan qlobus şəklini kəsir, onu yüz xırda hissəyə bölüb oğluna verir, deyir: Get oğlum, bunları bitşdirməklə məşğul ol! Ata ümid edir ki, oğlu saatlarla bu işlə məşğul olacaq, başı qarışacaq, onu rahat buraxacaq. Beləliklə, o, rahatca qəzetini oxuyacaq. Amma onun təəccübünə səbəb olaraq bir dəqiqədən sonra oğlu geri qayıdıb qlobusu öz yerinə qoyur. Heyrətlənmiş ata oğlundan bunu necə etdiyini soruşur. Oğlu gülümsəyib deyir: “Ata, qlobusun o biri tərəfində insan şəkli vardı, mən bir anda insan şəklini düzəltdim. Ondan sonra “dünya” da düzəldi”.

- Çox ibrətamiz hekayədir.

- Görürsənmi, Con, Sivanada görüşdüyüm Si vana Müdriklərindən ta ki Harvardda mənə dərs deyən professorlara qədər hamısı xoşbəxtlik formulasının açarını bilirmiş.

- Davam edin!- səbirsizliklə işarə etdim

- Əvvəl dediklərimə qayıdıram: xoşbəxtlik layiqli məqsədin proqressiv

reallaşdırmasından keçib gələr. Sən, həqiqətən də, sevdiyin işlə məşğul olanda dərin məmnunluq hissi duyursan.

- Əgər xoşbəxtlik hər kəsə belə asanlıqla - sevdikləri işlə məşğul olarkən gəlibsə, bəs niyə bu qədər bədbəxt insan var dünyada?

- Haqlı iraddır, Con! Sevdiyin işlə məşğul olmaq, yəni sənin timsalında əvvəlki işini atıb daha çox sevdiyin rəssamlıqla məşğul

olmaq, ya da çox vacib olmayan işlərlə məşğul olmaq əvəzinə daha mənalı işlərlə məşğul olmaq cəsarət tələb edir. Bu tələb edir ki, sən özünün Rahatlıq zonandan kənara addımlayasan. Nəyisə dəyişmək həmişə bir az

narahatlıqdır. Bu, bir az risk etməyə bənzəyir. Daha şən həyat qurmağın ən arxayın yoludur.

- Bəs cəsarəti necə əldə etmək olar?

- Bu, yuxarıda danışdığım hekayədəki kimidir: sən bir dəfə özünü “bir yerə yığırsan”

sonra sənin dünyanda hər şey qaydasındadır. Əgər sən beyninə, bədəninə və xarakterinə

sahib ola bilsən, xoşbəxtlik və zənginlik sənə dalınca düşəcək. Amma sən gündəlik olaraq öz üzərində işləməlisən, lap on, ya on beş dəqiqə olsa belə.

- Bəs heç demədin ki, Yoq Ramanın təmsilindəki doqquz fut boyu, doqquz yüz funt çəkisi olan Yapon sumo pəhləvanı nəyin simvoludur?

- Hə, bizim bu nəhəng dostumuz sənə həmişə kaizenin gücünü xatırladacaq. Kaizen -

Yapon dilində fasiləsiz özünü təkmilləşdirmə və proqres deməkdir.

Bir neçə saat ərzində Culian mənə çox qiymətli bir informasiya vermişdi, həyatım boyu eşitmədiyim bir informasiya. Beynimin möcüzəsini, beynimin xəzinəsini, potensialını öyrəndim.

Beynimi arzu və xəyallarımı gerçəkləşdirmək üçün necə yönəltmək barədə

yüksək səviyyəli, təcrübədən keçmiş üsullar öyrəndim Həyatda müəyyən bir məqsədin olmağının, həm şəxsi həyatımda, sənətimdə və mənəvi dünyamda məqsədin olmağının necə vacib olduğunu dərk etdim.

- Bəs mən kaizen sənətini təcrübədən necə keçirə bilərəm?

- Sənə qədim, amma hələ də qüvvəsini saxlayan on effektiv ayin öyrədəcəm, bu ayinlər də səni özünə sahib olmaq cığırı ilə aparacaq. Əgər sən onları hər gün inamla həyata keçirəsən, bir aydan sonra həyatında hiss edilə biləcək dəyişikliklər görəcəksən. Əgər bu ayinləri gündəlik vərdişə çevirə bilsən, mükəmməl sağlamlıq, sonsuz enerji, davam edən xoşbəxtliyə və beyninin sakitliyinə nail olacaqsan. Nəticədə, sən ilahi taleyinə çatacaqsan ki, bu da sənin haqqındır.

- Yoq Raman həmin dediyim on ayini mənə inamla təklif etdi, bu onların mirası kimidir.

xahiş edirəm,

dediklərimə qulaq asasan və nəticəni özün mühakimə edəsən.

- Nə? Cəmi otuz gün ərzində həyatı dəyişən nəticələr? - inamsızlıqla soruşdum.

- Bəli, əvəzə-bədəl prinsipi. Sistematik olaraq otuz gün ərzində ən azı bir saatını haqqında danışdığım strategiyaya sərf etməlisən. Özünə sərmayə qoymaq - məsələ

budur. Amma xahiş edirəm, demə ki, bunu etməyə vaxtın yoxdur.

- Həqiqətən də vaxtım yoxdur. Mənim işim elədir ki, hər şeyi qaçaqaçda edirəm Nəinki bir saat, özümə heç on dəqiqə də vaxt ayıra bilmirəm, Culian.

- Sənə dediyim kimi, özünü təkmilləşdirməyə vaxtı olmamaq, yəni beynini inkişaf etdirmək, ruhunu “yedizdirməyə” vaxtının olmamasını demək ona bənzəyir ki, sürməklə

məşğul olduğun üçün qazı basa bilmirsən. Gec-tez bu səni qəzaya aparacaq.

- Həqiqətənmi?

- Bəli.

- Necə?

- Gəl məsələni belə izah edək. Sən yüksək effektiv, milyon dollar qiyməti olan yarış

avtomobilisən. Yanacağı bol olan bir avtomobil...

- Sağ ol, Culian!

- Sənin beynin kainatın ən böyük möcüzəsidir, bədənin isə səni heyrləndirə bilən möcüzə yaradacaq qüvvəyə malikdir.

- Razılaşırım
- Əgər sən bu milyon dollar qiyməti olan maşının qiymətini bilirsənsə, gecə-gündüz onu saxlamadan sürmək müdriklik əlamətidir? Mühərrikin soyumasına imkan vermək lazım deyilmi?
- Əlbəttə, lazımdır.
- Aha, elə isə bəs niyə hər gün az da olsa vaxt ayırıb beyninə istirahət vermirsən? Niyə bu “maşın” fasilə vermədən gecə-gündüz “sürürsən”?
- Niyə sən beyninin mühərrikini soyutmağa vaxt ayırmırsan? Fikrim sənə çatır? Özünü “yemləmək” özünçün edə biləcəyin ən vacib şeydir. Gündəlik cədvəlində özünü təkmilləşdirməyə, şəxsi zənginləşməyə vaxt ayırmaq effektivliyini artıracaq.
- Bununçün otuz gün ərzində gündə bir saat bəs edərmi?
- Bu mənim həmişə axtardığım möcüzəli bir formuladır. Köhnə vaxtlarımda bunun əhəmiyyətini bilsəydim bu formulaya milyonlarla dollar verib alardım. İndi isə mən bu qiymətli biliyi pulsuz əldə etmişəm. Dediyim kimi, sən bu formulam hər gün nizam-intizamla yerinə yetirməlisən . Bu, qısa müddətli formula deyil. Bir dəfə bunun “içinə girdinsə” həmişəlik orda olmalısan.
- Nə demək istəyirsən?
- Gün ərzində özünə cəmi bir saat sərf etmək, otuz gün sonra dramatik nəticələr verəcək. Bu ayını təzə adətə çevirmək üçün bir ay

kifayətdir. Bu müddətdən sonra öyrəndiyin strategiya və üsullar sanki sənin ikinci dərsin olacaq. Məsələ bundadır ki, əgər sən daha yaxşı nəticələr görmək istəyirsənsə onları hər gün etməkdə davam etməlisən.

- Kifayət qədər ədalətli prinsipdir, - Culianla razılaşdım Culian özünün şəxsi sağlamlıq və daxili sakitliyinin qapısını açmışdı. Göz qabağındadır ki, əvvəlki xəstə vəkil enerjili, nurlu bir filosofa çevrilib. Həmin anda tam qərar verdim ki, eşitməli olduğum üsul və qaydalara hər gün bir saat vaxt ayırım

Başqalarını dəyişməzdən əvvəl özümü təkmilləşdirməyə qərar verdim. Kim bilir, mən də

Culian kimi dəyişməyə nail olacaqdım. Buna səy göstərməyə dəyərdi. Həmin gecə mən par-par yanan qonaq otağında oturub Culianın “Nurlu yaşamının on ayını”ni öyrəndim. Onların bəzilərini etmək üçün fikri tam toplamaq gərək olduğu halda bəzilərini etmək asan idi. Hər bir ayın daha gözlənilməz nəticələr vəd edirdi.

- Birinci strategiya müdriklərə Təklük Ayını kimi məlumdur. Bu ayınə gündəlik cədvəlində

özünə bir müddət sakitlik verməkdən başqa heç nə daxil deyil.

- Bir müddət sakitlik nə deməkdir?

- Bu, on beş dəqiqə də ola bilər, əlli dəqiqə də. Burada sən sakitliyin, sükutun müalicəvi gücünü kəşf edirsən, həm də kim olduğunu öyrənirsən, - Culian izah etdi.

Özümün “motor”uma istirahət üçün fasilə vermək? - yüngülcə gülümsəyib soruşdum.

- Heç səfərə çıxmısan?
 - Əlbəttə. Biz hər yay Cenninin valideynləri ilə birlikdə istirahət etmək üçün adalara səyahət edirik.
 - Ok. Yol boyunca dayanırsınızmı?
 - Bəli. Yemək üçün, ya da özümü yuxulu hiss etdiyim üçün maşını saxlayıram. Altı saat arxa oturacaqdakı oğlanlarımın dava-dalaşına qulaq asandan sonra məni yuxu basır.
 - Yaxşı. Təklük Ayinini qəlbin üçün dayanacaq hesab et. Bunun məqsədi özünü təzələməkdir. Bu da sükutun yorğanı altında vaxt keçirməkdir.
 - Sükutda hansı xüsusiyyət var ki?
 - Yaxşı sualdır. Təklük, ya səssizlik yaradıcı mənbə ilə əlaqə yaradır, kainatın sənə bəxş etdiyi sonsuz qüvvəni açıb sənə göstərir. Görürsənmi, Con, beyin gölə bənzəyir.
- Yaşadığımız bu xaotik dünyada əksər insanların beyni sakit deyil. Hamımızın beyni daxili qasırga ilə doludur. Hər halda, gün ərzində az da olsa sakitliyə çəkildikdən, sükut içində qalandan sonra beyin şüşə kimi hamar olur. Daxili sakitlik isə özülə daxili sakitlik, sonsuz enerji gətirir. Hətta bunu edəndən sonra daha rahat yatacaqsan.
- Bu ayini yerinə yetirmək üçün hara getməliyəm?
 - Nəzəri cəhətdən bunu hər yerdə edə bilərsən, yataq otağında da, iş yerində də. Ən vacibi sakit, həm də gözəl bir yer tapmaqdır.
 - Gözəlliyin bura nə dəxli var?

- Gözəl mənzərə təlatümlü qəlbə sığal çəkir. Bir buket qızılgül, birçə ədəd nərgiz sənin hisslərinə yüksək təsir edəcək. Bu cür gözəllik olan məkan sənin Özünün Pənahgahındır.

- Bu nədir?

- Bu məkan sənin zehni və mənəvi inkişafın üçün məxfi bir yerdir. Bura evindəki boş

otaq, sakit bir künc də ola bilər. Elə bir yer olsun ki, orda sən sakitcə otura biləsən. Elə bir yer ki, sən orda oturub Özünün gəlməsini gözləyirsən.

- Yaxşı səslənir. Düşünürəm ki, işdən gələndən sonra belə bir sakit yerdə oturmaq bir dünya enerji verir mənə. Gün ərzindəki stresi bu yolla azalda bilərəm. Bununla

cəmiyyətdə daha yaxşı insan ola bilərəm

- Bu başqa vacib bir məqamı da yada salır. Təklil Ayini ən çox o vaxt fayda verir ki, sən onu hər gün eyni vaxtda yerinə yetirəsən.

- Niyə?

- Çünki bu ayın sonralar sənin gündəlik rejiminə daxil olur. Bu ayini hər gün eyni saatda yerinə yetirmək, gündəlik adətinə çevrilir. Sən heç vaxt buna etinasız yanaşmırsan.

Pozitiv həyat adətləri səni öz xoşbəxt taleyinə doğru aparacaq.

- Taleyimə?

- Bəli. Əgər imkan varsa hər gün təbiətlə ünsiyyətdə ol. Meşədə gəzmək, ya da evinin arxasındakı bağçadakı pomidorları becərmək sənə sakitlik gətirəcək. Təbiətdə olmaq həm də özündəki sonsuz hikməti kökləməyinə şərait yaradır. Bu da şəxsi qüvvəni kəşf etməkdə

yardımçın olur. Bunu heç vaxt unutma. - Culian məsləhət verdi.

- Bu ayinin sənə çox xeyri oldumu, Culian?

- Sözsüz. Mən gün çıxan kimi yuxudan dururam, etdiyim yeganə iş başımı sirli

pənahgahıma soxmaqdır. Sonra Qızılıgülün Ürəyi Ayinini yerinə yetirirəm, ehtiyac olarsa.

Bəzi günlər saatlarla sakitlikdə özümlə üzbəüz qalıram. Başqa günlərdə yalnız on dəqiqə

sərf edirəm. Nəticə eynidir. Daxili harmoniya, çoxlu fiziki qüvvə. Bu da məni ikinci ayini etməyə aparır. Bu da Cismani Ayindir.

- Yaxşı səslənir. Bu nə haqdadır?

- Bu, cismani qayğının gücü haqdadır.

- Aha...

- Çox sadədir. Cismani Ayin bir vacib prinsipə əsaslanır. Bu prinsipə əsasən bədənində

qayğı göstərdikcə həm də beyninə qayğı göstərirsen. Bədənini hazır etdikcə beynini də

hazır edirsən. Əgər bədənini tərbiyə etsən beyni tərbiyə etmiş olursan. Gün ərzində

azacıq vaxt ayırıb bədən adlı məbədinə qulluq elə. Bu halda qanın bədənində daha normal dövr edir. Bir həftədə 168 saat olduğunu bilirdinmi?

- Düzünü desəm, yox.

- Bir həftə ərzində ən azı beş saatını cismani aktivliyinə sərf etməlisən. Sivana Müdrikləri yoqların cismani potensialını oyatmaq

və güclü yaşamaq üçün olan qədim üsullarını təcrübədən keçiriblər. Bu üsulları təcrübədən keçirən müdriklərin kəndin ortasında başları üstündə durmasını kaş gözünlə görəsən!

- Sən də yoqayla məşğul olmağa cəhd etmisən, Culian? Cenni keçən yay bunu

təcrübədən keçirtdi, deyir ki, bunu etmək onun ömrünə beş il də əlavə etdi.

- Con, ilk olaraq deyim ki, həyatını möcüzəvi surətdə dəyişə bilən başqa strategiya yoxdur. Sənə yuxarıda dediyim üsul və metodları tətbiq etmək köklü və davamlı

dəyişikliyə gətirib çıxarır. Amma yoqa yaşamaq qabiliyyətinin bütün ehtiyatlarını aşkar edir. Mən hər səhər yoqa ilə məşğul oluram Özümə qoyduğum ən yaxşı sərmayə budur.

Bu, təkcə bədənimi sağlam etmir, həm də beynimə yaxşı təsir edir. Hətta bu mənim kreativliyimi də kəşf edib. Bu çox yaxşı qaydadır.

- Müdriklər bədənlerini möhkəmləndirmək üçün daha nələr edirlər?

- Yoq Raman və onun qardaş və bacıları inanırdılar ki, təbiətin qoynunda gəzmək - ya yüksək dağ cığırı ilə getmək, ya meşənin dərinliyində gəzmək - yorğunluğu aradan qaldırmağın ən sadə yoludur. Bu , bədəni öz əvvəlki təbii halına gətirir. Hətta gəzmək üçün əlverişli hava olmayanda, yağış, ya tufan vaxtı onlar komalarının bir sakit yerində

bunu edirlər. Ola bilər ki, onlar gün ərzində yemək yeməyi təxirə salsınlar, amma gündəlik olaraq gəzintini rejimlərinə daxil edirlər.

- Onların komalarında nə var ki? “NordicTrack” maşınları? -

istehzayla sual verdim.

- Yox. Onlar yoqa pozasında olurlar. Hərdən görürdüm ki, onlar tək əllə çənə vurma yerinə yetirirlər. Düzünü desəm, düşünürdüm ki, onlar üçün fərqi yoxdur ki, onlar nə edirlər. Əsas odur ki, bədənlərini hərəkət etdirib ciyərlərinə axıb dolan təmiz havayla tənəffüs edirlər.

- Təmiz havayla nəfəs almağın bura nə dəxli var?

- Sənin bu sualına Yoq Ramanın sevimli bir kəlamı ilə cavab verəcəm: “Düzgün nəfəs almaq düzgün yaşamaqdır”.

- Yəni nəfəsalma belə vacibdir?- təəccüblə soruşdum.

- Sivanada səhərin erkən çağlarında müdriklər enerjini ikiqat, ya üçqat artırmağın ən sürətli yolunun nəfəsalma olduğunu öyrətdilər.

- Bəs biz doğulan andan nəfəs almağı bilmirik ki?

- Həqiqətən də yox. Əksəriyyətimiz daha artıq yaşamaq üçün nəfəs alırıq, amma yaxşı yaşamaq üçün yox. Çoxumuz elə dayazdan nəfəs alırıq ki, bədənimizə optimal səviyyə üçün tam oksigen qəbul edə bilmirik.

- Belə çıxır ki, düzgün nəfəsalma da bir elmdir.

- Elədir ki var. Müdriklərin bu yolda fəlsəfəsi çox sadədir: düzgün nəfəsalma yolu ilə çoxlu oksigen qəbul et və bədəninin təbii enerji ehtiyatlarını azad et.

- Ok. Necə başlayım?

- Bu çox asandır. Gün ərzində bir, ya iki dəfə dərinlən nəfəs almağı unutma.

- Bəs nədən bilim ki, düzgün nəfəs alıram, ya yox?

- Bədəninə yüngülcə hərəkət etdir. Bu onu göstərir ki, sən qarından nəfəs alırsan. Bu çox yaxşı bir nəfəsalmadır. Yoq Raman mənə qarnımı ovcuma almağı öyrətdi. Mən nəfəs alarkən qarnım hərəkət edirsə, deməli, düzgün nəfəs alıram
- Çox maraqlıdır.
- Əgər belədirsə, onda sən Nurlu Yaşamağın üçüncü ayını da bəyənəcəksən.
- Bu hansıdır?
- Bu, Canlı Qida Ayınıdır. Mən vəkil işlədiyim köhnə zamanlarda qızardılmış yeməklər yeyərdim. Ya da bu cür başqa şeylər. Əlbəttə, ölkənin ən yaxşı restoranlarında nahar edirdim Amma hər halda qarnımı qızardılmış ət, ya balıqla doldururdum O vaxtlar bilmirdim ki, narahatlığımın ən əsas mənbəyi elə bu imiş.
- Doğrudanmı elədir?
- Bəli. Bu cür yemək həm zehni, həm də fiziki enerjini qurudur. Bu sənə əhvalına təsir edir, beyninin aydın düşünməsinə zərbə vurur. Yoq Raman belə deyirdi: “Bədəninə qidalandırdıqca beynini qidalandırırısan”.
- Güman edirəm ki, sən yemək qaydanı dəyişmişən.
- Sözsüz. Bu özümü daha yaxşı hiss etməyimə çox kömək etdi. Həmişə elə düşünürdüm ki, əhvalımın pis olmasının səbəbləri yorğunluğum, yaşımın çox olmasıdır. Sivanada öyrəndim ki, gecələr yata bilməməyimin əsas səbəbi qarnıma doldurduğum “yanacaq”la əlaqəli imiş.
- Bəs Sivana Müdrikləri belə cavan və nurlu olmaq üçün nə yeyirlər?

- Canlı qidalar, - cavab bu oldu.
- Ha...ha...ha...
- Cavab belədir. Canlı qidalar ölü olmayan qidalardır.
- Əzizim Culian, canlı qida nə deməkdir?
- Canlı qidalar günəşin, torpağın, hava və suyun qarşılıqlı təsiri ilə əmələ gələn qidalardır.

Mən vegetarian pəhrizindən danışiram. Boşqabını təzə tərəvəzlə, meyvə və ləpələrlə doldursan, çox uzun bir ömür sürərsən.

- Bu mümkündür?
- Müdriklərin çoxunun yaşı yüzü keçib, amma onlarda qocalıq əlaməti yoxdur. Keçən həftə qəzetdə oxudum ki, Şərqi Çin Dənizində balaca Okinava adasında bir qrup adam yaşayır. Tədqiqatçılar bu adaya axışırlar, çünki məlum olub ki, bu ada dünyada yaşı yüzü keçənlərin ən çox olduğu bir yerdir.
- Tədqiqatçılar daha nə öyrəniblər?
- Öyrəniblər ki, onların çox yaşamasının sirri vegetarian pəhrizidir.
- Bu cür pəhriz sağlam qidalanma hesab edilə bilərmi? Adama elə gəlir ki, belə qidalanma güc verməz adama. Həm də unutma ki, mən bütün günü ağır işlə məşğul olan bir vəkilməm
- Bu pəhriz təbiətin bizə təklif etdiyi qidalanmadır. Bu cür qida canlıdır, çox sağlam qidadır. Müdriklər min illər boyu belə qidalanıblar. Onlar bunu xalis pəhriz adlandırırlar. O ki qaldı sənin güc haqqındakı narahatlığına, planetdə ən güclü heyvanlar, məsələn, qorilla, fil vegetarian “nişan”ını fəxrlə gəzdirirlər.

Bilirsənmi, qorillanın gücü insan gücündən otuz dəfə çoxdur?

- Belə hazır məlumata görə təşəkkürlər, dost!

- Bax, müdriklər qeyri-adi insanlar deyil. Onların hikməti belə prinsip üstündə qurulub ki, sakit həyat yaşayıb, heç nəyi həddindən artıq etməyəsən. Əgər sən əti xoşlayırsansa, onu yeməkdə davam et. Amma unutma ki, sən ölü ərzağı həzm edirsən. Əgər bacarırsansa qırmızı ət yeməyi azalt. Belə əti həzm etmək çox çətinidir. Yadında saxla ki, sənin həzmetmə sistemin bütün bədənini enerji ilə təchiz edən bir orqandır. Nə demək

istədiyimi başa düşürsənmi? Bir anlıq müqayisə et, ət yeyəndən sonra özünü necə hiss edirsən, ya salat yeyəndən sonra nə baş verir? Əgər sən tam ciddi vegetarian olmaq istəmirsənsə ən azı gün ərzində yeməklə salat ye, çərəz üçün də meyvə ye. Hətta bu da yaxşı nəticələr verəcək.

- Bunu etmək mənə ağır olmaz.

- Vegetarian dietinin gücü barədə çox eşitmişəm. Elə keçən həftə Cenni dedi ki, təzə

vegetarianlarm otuz beş faizini tədqiq ediblər. Məlum olub ki, yeddi aydan sonra onlar daha az yorğunluq hiss edib, daha çox gümrəh olublar. Çalışacam ki, hər yeməklə salat yeyim. Sənin görkəminə baxıb hətta yeməyi salatla da əvəz edə bilərəm.

- Bunu bir ay yoxla, sonra isə nəticəyə baxıb fikir yürüt. Sən özünü hədsiz yaxşı hiss edəcəksən.

- Ok. Əgər belə yemək müdriklərə yaxşı təsir edirsə niyə mənə də yaxşı təsiri olmasın?

Söz verirəm ki, bu “zərbə”ni özümə vuracam Hər axşam tosterin yanında durmaqdan bezmişəm.

- Əgər sənə Canlı Qidalanma Ayinini sevdirə bildimsə dördüncü ayini də bəyənəcəksən.

- Dost, bil ki, sənin dostunun fincanı həmişə boşdur.

- Dördüncüsü Bol Bilik Ayinidir. Bu anlayışın əsas mənası bütün həyatın boyu öyrənmək və bilik dairəni genişləndirməkdir. Bu həm sənə, həm də ətrafındakılara xeyirdir.

- Belə qədim bir fikir var ki, bilik qüvvədir, eləmi?

- Bəli, amma bu ayin ondan da uzağa gedir. Bilik yalnız potensial qüvvədir. Biliyi göstərmək üçün o nəyəsə tətbiq edilməlidir. Əksər adamlar hər hansı bir situasiyada nə

etmək lazım olduğunu bilir. Problem ondadır ki, onlar hər gün biliklərini tətbiq etmirlər xəyallarını reallaşdırmaq üçün. Bol Bilik Ayini həm də həyatın tələbəsi olmaq haqdadır.

Bundan başqa, bu ayin həyat adlı sinif otağında nə öyrənmisənsə onu işlətməyi tələb edir.

- Bu ayin vaxtı Sivana Müdrikləri nə edirdilər?

- Onların bu ayini yerinə yetirmək üçün çoxlu xırda ayinləri var. Onlardan biri ən asandır.

Hətta sən onu indi də edə bilərsən.

- Yəqin çox vaxt aparmaz, eləmi?

Culian gülümsədi:

- Səninlə paylaşdığım üsul və vasitələr bu vaxtadan etdiklərindən daha effektiv olacaq.

Bir qəpiklik müdrikliyin, bir manatlıq axmaqlığın olmasın!

Əksər adamları göz önünə gətir. Onlar kompüterlərini vaxtlı- vaxtında təmir etdirmir, deyirlər ki, buna vaxtları yoxdur. Amma qəflətən kompüter xarab olur, aylarla əziyyət çəkdikləri bir anda itir. Yalnız bu halda peşman olurlar ki, niyə vaxtında çarə qılmayıblar.

Fikrim sənə çatır?

- Öz timsalımda mən nə edə bilərəm?

- Çalış ki, köhnə rejiminə bağlı olub qalma. Ürəyinin istədiklərini et.

Beynini, bədənini və

xarakterini gücləndirmək üçün özünə sərmayə qoyanda, özünə qarşı sədaqətli olanda özünü elə hiss edəcəksən ki, sanki daxilində bir şəxsi naviqator var, bu naviqator sənə

nəyi etməyin daha yaxşı nəticə verəcəyini söyləyir. Sən vaxta fikir vermədən öz həyatını yaşayacaqsan.

- Fikrin mənə çatdı. Bəs sənin mənə öyrətmək istədiyin bu ritualın kiçik bir bölməsi nədir?

- Müntəzəm olaraq kitab oxu. Gün ərzində otuz dəqiqəlik mütləq sənin üçün möcüzələr yaradacaq. Amma səni xəbərdar edirəm Əlinə keçən hər kitabı oxuma! Beyin adlı bağına nəyi qoyduğunu yaxşı seçməlisən. Oxuduğun olduqca qiymətli olmalıdır. Elə kitab oxu ki, o həm səni inkişaf etdirdi, həm də həyatını dəyişsin.

- Sivana Müdrikləri hansı kitabları oxuyurdular?

- Onlar vaxtlarının çoxunu ulu babalarının qədim təlimlərini

dəfələrlə oxumağa sərf edirdilər. Bu fəlsəfi ədəbiyyatı onlar

acgözlüklə oxuyurdular. Mən hələ də bu nurlu müdriklərin bambukdan düzəldilmiş stullarında oturub ulu babalarının kitablarını oxuyarkən necə gülümsədiklərini xatırlayıram. Yalnız Sivanada mütaliənin gücünü, kitabın müdriklərin ən yaxın dostu olması tezisini öyrəndim.

- Deməli, əlimə keçən hər bir yaxşı kitabı oxumalıyam, eləmi?
- Həm “hə”, həm də “yox”, - Culiandan cavab gəldi və o, fikrini belə izah etdi:

- Sənə deyə bilmərəm ki, bacardığın qədər çox kitab oxuma. Amma unutma, bəzi

kitablar dadmaq üçün, bəziləri çeynənmək üçün, nəhayət, bəziləri bütünlüklə udulmaq üçündür. Bu da fikri başqa tərəfə yönəldir.

- Culian, sən acmısan? - zarafatla soruşdum.

- Yox, Con! - Culian da güldü və davam etdi:

- Bununla sadəcə demək istəyirəm ki, çoxlu kitablar arasından seçilmiş belə kitablar öyrənilməlidir. Müdriklər kitabxanalarındakı qiymətli kitabları on dəfə, bəzən on beş dəfə oxuyurdular. Onlar belə kitabları bahalı bir inci, müqəddəs sənədlər hesab edir.

- Pis deyil... Doğrudanmı oxumaq elə vacibdir?

- Gün ərzində otuz dəqiqə mütaliə etmək həyatında hiss olunacaq dəyişiklik edəcək, çünki sən işlədilməsi mümkün olan bilik ehtiyatlarını görəcəksən. İstənilən problemin həllinin cavabı kitablarda var. Əgər sən yaxşı ata, ya yaxşı vəkil, dost, sevgili olmaq istəyirsənsə elə kitablar var ki, səni öz məqsədinə raket sürətilə çatdırar.

bilər. Həyatında etdiyin hər bir səhvi səndən əvvəl yaşayanlar edib.

Yoxsa elə bilirsən ki, üzləşdiyin bütün problemlər unikaldır?

- İnan mənə, Culian, heç bu haqda düşünməmişəm. Sənin nə dediyini anlayıram, bilirəm ki, haqlısan.

- Həyatı boyu hər bir kəsin üzləşdiyi və üzləşəcəyi problemlərlə insanlar əvvəllər də

üzləşiblər, - Culian davam etdi:

- Bu problemlərin cavabı və həlli yolları kitabların səhifələrindədir. Düzgün kitablar oxu.

Öyrən, gör sənin üzləşdiyin problemləri başqaları necə həll ediblər? Onların

strategiyasını öz həyatına tətbiq et, həyatında baş verənlərdən heyran olacaqsan.

- Konkret olaraq “düzgün kitablar” hansı kitablardır? - deyə
sual verib Culianın fikrini bilmək istədim Bilirdim ki, onun cavabı
məni qane edəcək.

- Bunları sənin öz öhdənə buraxıram, dost! Şəxsən mən şərqdən
qayıdandan sonra

vaxtımın çoxunu valeh olduğum qadın və kişilərin həyatından bəhs
edən kitabları və

müdrilik ədəbiyyatını oxumağa sərf edirəm.

- Bu qunduz dostuna oxumaq üçün kitab tövsiyə edərsənmi? - bic-
bic güldüm.

- Əlbəttə. Dahi Amerikalı Benjamin Franklinin bioqrafiyası xoşuna
gələcək. İnanıram ki, Mahatma Qandinin avtobioqrafik “Həqiqətlə

mənim eksperimentlərimin hekayəsi”

kitabı da sənə stimül verəcək. Məsləhət görürəm ki, Hermann Hessenin “Siddhartha”

kitabını oxuyasan. Senecanın bəzi əsərlərini, filosof Markus Aureliusun əsərlərini oxumağın pis olmazdı. Hətta sən Napoleon Hillin “Düşün və varlan” kitabını da oxuya bilərsən. Mən bu kitabı keçən həftə oxudum. Fikirləşirəm ki, möhtəşəm bir kitabdır.

- “Düşün və varlan”? Fakt budur ki, ürəktutmandan sonra sən olan-qalanını satmısan.

Həqiqətən də, mən pul qazanma təlimlərindən bezmişəm Bu kitabı oxumaq əla olardı.

- Ey, dost, burda səninlə razılaşmıram, - bu dəfə Culian müdrik bir baba kimi sözümü kəsib dedi:

- Bu balaca kitab çoxlu pul qazanmaqdan bəhs etmir, bu daha çox həyat qazanmaq

yolunu göstərir. Sənə deyim ki, firavan yaşamaq və varlı olmaq

- bunlar eyni şey deyil.

Mən sənə indi yaşadığın həyatı yaşamışam, pul qazanmaq yolundakı əzabları bilirəm

“Düşün və varlan” kitabı zənginlik haqdadır, mənəvi zənginlik də bura daxildir. Bu kitabı oxusan pis olmaz. Ancaq sənə yuxarıdakı fikrini də unutmaram.

- Culian, üzr istəyirəm İstəməzdim ki, bir aqressiv vəkil təsiri bağışlayım Demək istədim ki, pul qazanmaq yolunda səbrim tükənir bəzən. Mən bu xasiyyətimi aradan

qaldırmalıyam Həqiqətən də, mənimlə paylaşdığın fikirlər üçün sənə minnətdaram.

- Eybi yox, olan oldu, keçən keçdi. Fikrimi sənə çatdırı bildim, mənəcə. Oxumaq və

oxumaqda davam etmək. Maraqlı daha nəşə eşitmək istəyirsən?

- Nə?

- Məsələ bundadır ki, sən kitablardan nəşə götürürsən, kitablar səndə nəşə üzə çıxarır.

Kitablar təzə heç nə öyrətmir.

- Doğrudanmı?

- Həqiqətən də belədir. Sadəcə, kitablar sənə içində olanı tapmaqda kömək edir. Bax, maariflənmə elə budur. Bütün səyahətim boyunca dərk etdim ki, cavan olduğum vaxtdan bəri heç irəli getməmişəm. Amma indi kim olduğumu bilirəm.

- Deməli, Bol Bilik Ayini kitab oxumaq və ordan zəngin informasiyanı götürməkdir, eləmi?

- Qismən. Bu gündən başlayaraq gündəlik yarım saat kitab oxu. Qalanı özü gələcək, -

Culian sirli bir təbəssümlə dedi.

- Ok. Bəs Nurlu Yaşamağın Beşinci Ayini hansıdır?

- Bu, Şəxsi Əksetmə Ayinidir. Müdriklər daxili müzakirəyə dərindən inanırlar. Özünü tanımağa vaxt sərf etməklə elə şeylər öyrənəcəksən ki, bu vaxtadan xəbərsiz qalmısan.

- Çox mənalı səslənir.

- Görürsən, daxilimizdə istedad mürgü vurur. Bu istedadımızla tanış olmaqla biz onları yandırırıq. Hər halda öz-özünə sakit müzakirə bundan da çox şeyə malikdir. Bu təcrübə səni güclü, daha müdrik edəcək.

- Culian, bu barədə dediklərin mənə qaranlıq qaldı.

- Doğrusu, ilk dəfə bunu eşidəndə mənə də qəribə gəldi, dedim ki, şəxsi əks etmə düşünmək adətindən başqa heç nə deyil.

- Bəs hamımız düşünürük ki? İnsanı insan edən düşünmək deyilmi?

- Bəli, çoxumuz düşünürük. Problem ondadır ki, insanların çoxu daha çox yaşamaq üçün düşünür. Bu ayın isə daha yaxşı yaşamaq barədə düşünməkdir. Benjamin Franklinin bioqrafiyasını oxuyarkən sən nəyi nəzərdə tutduğunu başa düşəcəksən. O hər axşam, ağır, yorucu iş günündən sonra evin bir küncünə çəkilib gün ərzindəki halını əks etdirmiş. O, etdiyi hərəkətlərin pozitiv, neqativ, yaxud “təmir”ə ehtiyacı olduğunu müəyyən edirmiş. Etdiyi səhvləri dərk edərək həmin səhvləri bir daha etməmək üçün təcili addım atıb onları təkmilləşdirirmiş.

Müdriklər də belə edirdilər. Hər gecə onlar komalarındakı sakit, ətirli qızılgüllərlə örtülmüş bir yerdə oturub dərin xəyala dalırdılar.

Yoq Raman isə gün ərzində etdiklərinin siyahısını da tuturdu.

- Maraqlıdır, o bu siyahıya nə yazırmış?

- Əvvəlcə, o, etdiyi hər bir hərəkəti yazırdı. Səhərlər özünə qayğıdan başlamış o biri müdriklərlə münasibətinə, meşəyə gəzintisinə, meşədə

odun axtarmasına, təzə qida tapmasına qədər hər şeyi yazırdı. Maraqlıdır ki, o gün ərzində nə fikirləşirdisə onu da yazırdı.

- Bunu etmək ağır deyil? Düzünü desəm, beş dəqiqə əvvəl nə düşündüyüm heç yadımda deyil, o ki qaldı iyirmi saat əvvəl ola.

- Vacib deyil ki, bunu hər gün edəsən. Görürsənmi, mənim nail olduğum nəticəyə hər kəs nail ola bilər. Hər bir kəs! Problem ondadır ki, insanlar hər şeyə bəhanə tapırlar. Bu lap xəstəlik kimidir.

- Məncə, bu insanlardan biri də mənəm - Dostumun nə dediyini dərk edərək dilləndim.

- Bəhanə gətirməkdənsə nəşə et. - Culian səsini qaldırdı.

- Nəyi edirəm?

- Düşünməyə vaxt ayır! Şəxsi analiz etməni müntəzəm vermiş halına sal. Bir dəfə Yoq Raman etdiklərini bir sütunda, fikirləşdiklərini isə başqa sütunda yazmışdı. Sonra başqa bir sütunda etdiklərini qiymətləndirmişdi. O, etdiyi hərəkətlə fikirləşdiklərini yazılı formada müqayisə etdiyindən, onunçün hər hansı bir hərəkət və ya fikrin pozitiv olmasını təyin edirdi. Əgər etdikləri pozitiv olardısı daha yüksək nəticə əldə etmək üçün daha çox enerji sərf edirdi.

- Bəs əgər etdikləri, yaxud fikirləri neqativ olsa, onda necə?

- Bu halda o, hərəkət və fikirləri tərgitmək yolunu axtarıb tapırdı.

- Mənə elə gəlir ki, bir misal çəksən daha yaxşı anlayaram

- Şəxsi həyatımdan olmalıdır? - Culian soruşdu.

- Əlbəttə, sənə nə fikirləşdiyini bilmək maraqlı olardı.

- Mənsə sənə nə fikirləşdiyini öyrənmək istəyirəm - Culian güldü.

Hər ikimiz məktəb həyatında oynayan balaca məktəblilər kimi

pıqqıldayıb gülməyə

başladıq.

- Ok. Sən həmişə canını qurtarmaq üçün bəhanə tapırsan.
- Gəl dünən nə etdiyin bəzi hərəkətlərini yada salaq. Nə etmisənsə bu bir vərəq kağıza yaz, - Culian mənə öyrətdi.

Artıq dərk edirdim ki, nəşə çox vacib bir şey izah edəcək mənə. İllər ərzində ilk dəfə

olaraq etdiyim hərəkətləri, düşündüklərimi bir vərəqdə əks etdirməyə vaxt ayırırdım.

Bunu etmək həm maraqlı, həm də qəribə idi. Əgər belə etməmişəmsə özümü necə

təkmilləşdirə bilərdim? Nəyi təkmilləşdirməyi necə təyin edərdim?

- Nədən başlayım?
- Səhər tezdən nə etdiyini yaz, sonra isə nə baş veribsə bir-bir qeyd et. Əsas anları xatırla. Hələ vaxt var.
- Yaxşı. Mən dünən yeddinin yarısında elektrik xoruzumun səsinə yuxudan durdum, - zarafatla dedim.
- Ciddi ol, davam et!
- Ok. Sonra duş qəbul etdim, üzümü qırıxdım, ağzıma bir vafli atıb işə cumdum
- Bəs ailə üzvlərin?
- Onlar hələ yatırdılar. Hər halda, ofisə çatdım Gördüm ki, saat səkkizin yarısına görüş təyin etdiyim müştəri saat yeddidən məni gözləyir. Hə, dost, həm də

bu müştəri cin atına minib.

- Sənin ona reaksiyan necə oldu?
- Necə olacaq? Qana-qan! Nədir, üstümə cumub məni təpikləməsini gözləməliydim?
- Hmm Ok. Sonra nə baş verdi?
- Hər şey daha da pisləşdi. Mənə dedilər ki, hakim Uildabest kabinetində məni görmək istəyir, əgər on dəqiqəyə onun yanında olmasam hər şey kəlləmayallaq olacaq.

Yadındadır o Uildabest? Ona Vəhşi Hakim ləqəbini də sən vermişdin.

Bir dəfə sən

“Ferrari”ni onun maşınının yerində park etdiyinə görə səni acılayandan sonra bu ləqəbi ona yapışdırdın, - mən bəzi şeyləri Culiana xatırladıb davam etdim:

Məhkəmə binasına girib oradakı başqa bir işçi ilə mübahisə etdim

Geri ofisə qayıdanda iyirmi yeddi telefon mesajı məni gözləyirdi, hamısında “təcili”... Davam edim?

- Buyur.
- Evə gedəndə Cenni zəng edib dedi ki, maşını onun anasıgilin evinin yanında saxlayım və anasının bişirdiyi piroqu götürüm. Qayınanamın öz dadlı piroqları ilə məşhur olmasını da qeyd etməliyəm. Hə, bədbəxtlikdən o tərəfə gedəndə özümü tıxacın ortasında gördüm.

Bundan betər tıxacı heç ağına da gətirmə. 40 dərəcə istidə tıxacda vaxt keçirdikcə vaxt sürüşüb aradan çıxırdı.

- Sən nə etdin?

- Nə edəcəm? Nəqliyyatı lənətlədim Nə dediyimi eşitmək istəyirsən?
- İnanmıram ki, sənin dediklərin beyin adlı bağını “yemləyər” bilər, - Culian gülümsədi.
- Bu söyüşlərim sənin bağını yaxşıca gübrələyər,
- mən də zarafat etdim.
- Bəlkə burda dayanasan. İndisə bir saniyə vaxt ayır və hərəkətlərini təhlil et. Geriyə nəzər salsan, bir daha imkanın olsaydı bəzi şeyləri fərqli edərdin, düzdür?
- Düzdür!
- Bəs necə edərdin?
- Hmm... Əvvəla, yuxudan daha tez durardım. Bilirəm ki, hər şeyi qaçaqçaqda etməklə nə özümə, nə də ailəmə yaxşı heç nə etmirəm Səhər tezdən bir az sakitlik verərdim özümə, bu da gün ərzində edəcəyim hərəkətlərə təsir edərdi. Qızılgülün Ürəyi Ayinini etmək pis olmazdı. Həm də ailə üzvlərimlə bir stol arxasında oturub səhər yeməyi yeyərdim Lap bir balaca nimçə vermişel olsun... Bu mənə xoş təsir edərdi. Hiss edirəm ki, arvadımla, oğlanlarımla çox vaxt keçirmirəm.
- Axı bu dünyamız mükəmməl bir dünyadır, sən də normal həyatın var... Sən gündəlik hərəkətlərinə nəzarət etməlisən. Yaxşı şey fikirləşmək üçün qüvvən var axı! Xəyallarını reallaşdırmaq üçün güclüsən axı! - Culian səsini azca qaldırdı.
- Bunu dərk edirəm Həqiqətən də, hiss edirəm ki, dəyişməliyəm.
- Əla! İndi isə dünənki gününü əks etdirməkdə davam et.
- Ok. Düşünürəm ki, gərək müştərimin üstünə bağırmaıyaydım.

Gərək məhkəmə işçisi ilə mübahisə etməyəydim. Maşında olanda hay-küy salmamalıydım.

- Tıxaca görə maşınlar günahkar deyil axı.
- Elədir.
- Görürəm ki, sən indi Şəxsi Əksetmə Ayininin gücünü görürsən. Etdiklərinə nəzər salmaqla, düşündüklərini xatırlamaqla, gününü necə keçirdiyini təhlil etməklə sən təkmilləşmənin üçün tədbir görürsən. Sabahkı gününü yaxşılaşdırmağın yeganə yolu bu gün etdiyin səhvi düzəltməkdir.
- Elə plan qurmaq lazımdır ki, bu səhv bir də təkrar olunmasın, eləmi?
- Elədir. Səhv etməkdə pis heç nə yoxdur. Səhvlər həyatımızın bir hissəsidir və inkişaf üçün xeyirdir. Belə bir deyim var: “Xoşbəxtlik qərarlardan irəli gəlir, yaxşı qərarlar yaxşı təcrübədən irəli gəlir, təcrübə isə pis qərarlardan irəli gəlir”. Amma eyni səhvi dəfələrlə etmək kobud səhvdir. Bu, özünü düşünmənin çatışmamazlığıdır, ki, o da insanı heyvandan fərqləndirir.
- Belə sözü heç əvvəllər eşitməmişdim.
- Bu, həqiqətdir. Yalnız insan varlığı nəyi səhv, nəyi düz etmədiyini analiz edə bilər. İt bunu edə bilməz. Quş bunu edə bilməz. Hətta meymun da bacarmaz. Amma sən bacararsan. Bax, Şəxsi Əksetmə Ayini bunlar barəsindədir. Müəyyən et, gör həyatında nəyi düz, nəyi səhv edirsən. Sonra dərhal səhvlərini düzəltməyə çalış.
- Bu haqda çox fikirləşmək lazımdır, Culian, lap çox.
- Nurlu Yaşamaq Ayini haqda necə? Eşitmək istəyirsənmi? Bu ayın

erkən oyanma ayinidir.

- Aha... İndi bilirəm nə deyəcəksən.
- Sivana adlı uzaq məkanda öyrəndiyim ən yaxşı məsləhət günəş çıxan kimi yuxudan durmaqdır. Çoxumuz ehtiyac olandan da çox yatırır. Normal adam gün ərzində cəmi altı saat yatmaqla tam sağlam qala bilər. Yatmaq vərdişdən başqa heç nə deyil. Başqa vərdişlər kimi, sən istədiyin nəticəni əldə edə bilərsən. Buna isə az yatmaqla vərdiş etmək olar.
- Amma, inan mənə, tez duranda özümü halsız hiss edirəm
- İlk bir neçə gün sən özünü yorğun hiss edəcəksən. Mən bunu qəbul edirəm Hətta ola bilər ki, bir həftə çəkə bilər bu hal. Dost, bunu uzunmüddətli məqsədin yolunda qarşına çıxan qısamüddətli çətinlik hesab et. Nəyisə vərdişə çevirmək istəyərkən həmişə narahatlıq hiss edəcəksən. Bu, təzə ayaqqabıya öyrəşmək kimidir. İlk günlər bir az narahat olursan, sonra isə qutu qapağı kimi oturur ayağına. Yuxarıda da dediyim kimi, ağrı şəxsi böyümənin sələfidir. Bundan çəkinmə! Əvəzində bunu qucaqlayıb bağrına bas!
- Ok. Daha erkən oyanmağa cəhd edəcəm Amma birinci mənə izah et görüm “erkən” nə mənə verir?
- Başqa bir yaxşı sual. Bununçün ideal vaxt yoxdur. Səninlə bölüşdüyüm hər bir üsul kimi, sənə necə rahatdırsa elə də et. Unutma, Yoq Raman belə nəsihət edir: “Heç nəyi həddən artıq etmə, hər şeyi qədərində et!” Gün çıxan kimi oyanmaq bir az “həddindən artıq tez” səslənir. Amma bu belə deyil. Günəşin ilk şəfəqləri görünəndə

oyanmaq təbii haldır.

Müdrilər inanırdılar ki, gün işığı göylərin bizə hədiyyəsidir. Onlar günəş vannası qəbul edir, hərdən də səhər erkən gün işığında zarafatla rəqs edirdilər. Məncə, bu onların uzunömürlülüüyünün başqa bir sirridir.

- Sən də günəş vannası qəbul edirsən?

- Əlbəttə. Günəş məni gücləndirir. Yorulanda əhvalım yaxşı olur. Bu, Şərqi qədim bir mədəniyyətidir. Deyilənə görə, gün işığının insan ruhu ilə əlaqəsi var. İnsanlar onların ruhunun “meyvə”lərini yetişdirdiyi üçün günəşə sitayiş ediblər. Gün işığı sənə yaşamaq qabiliyyətini üzə çıxarır, emosional və fiziki qüvvəni bərpa edir. Aman, fikrimdən yayındım Biz erkən durmaqdan danışırıdım.

- Hmm... Mən bu ayını gündəlik rejimimə necə “pərçim edirəm”?

- Sənə ipucu verirəm Birincisi, heç vaxt unutma ki, vacib olan yuxunun kəmiyyəti yox, keyfiyyətidir. Sutkada fasilə vermədən altı saat dərin yuxu on saatlıq narahat yuxudan daha yaxşıdır. Yatmaqda əsas məqsəd bədənini istirahətlə təmin etməkdir ki, təbii proseslər də sənə fiziki qüvvəni bərpa etsin. Müdrilərin vərdislərinin çoxu o qanuna əsaslanır ki, insan daha çox yatmaqdan daha keyfiyyətli yatsın. Məsələn, Yoq Raman heç vaxt axşam saat səkkizdən sonra heç nə yəməzdi. O deyirdi ki, həzm orqanlarını yükləmək yuxusunun keyfiyyətini azaldır. Başqa misal, müdrilər yatmadan əvvəl arfa çalardılar.

- Bunu niyə edirdilər?

- Con, qoy sənə bir sual verim. Hər axşam yatmadan əvvəl nə

edirsən?

- Mən Cenniylə birgə xəbərlərə qulaq asıram Məncə, əksər

insanlar belə edir.

- Yeni ideyadır bu? - Culianın gözündə sirli bir qığılıcım vardı.
- Baş açmıram, yatmazdan əvvəl xəbəyə qulaq asmağın nəyi səhv ola bilər?
- Yatmazdan on dəqiqə əvvəl və oyanandan sonrakı on dəqiqə müddətində sən çox həssas olursan. Bu vaxtlar ərzində beyninin proqramına yalnız yaxşı şeylər yükləməlisən.
- Elə danışırısan ki, sanki beyin bir kompüterdir.
- Beyninə nəyi yükləsən onu da alacaqsan. Vacib olan o faktdır ki, beyninin proqramçısı yalnız sənsən. Beyninə nəyi daxil etdiyini təyin etməklə onun sənə nə verəcəyini də müəyyən etməlisən. Beləliklə, heç vaxt yatmazdan əvvəl xəbərlərə qulaq asma, heç kimlə mübahisə etmə, ya da gün ərzində baş verənləri göz önünə gətirmə. Rahatlan. Əgər xoşlayırsansa bir fincan bitki çayı iç. Həzin bir klassik mahnıya qulaq as. Özünü səni təzələyən yuxuya hazırla.
- Mənalı fikirdir. Daha yaxşı yatsam yuxuya az ehtiyacım olacaq.
- Düzdür. Sənə yuxarıda dediyim Qədim İyirmi Bir Ayinini unutma! Əgər hər bir hərəkəti müntəzəm olaraq iyirmi bir gün etsən bu, vərdişə çevriləcək. Deməli, üç həftə səhər gün çıxan kimi dursan narahatlığın keçib gedəcək. Bundan sonra belə oyanmaq həyatının bir hissəsi olacaq. Sonra isə asanlıqla saat altının yarısında, hətta saat beşdə duracaqsan.
- Ok. Gəl deyək ki, hər gün saat altının yarısında oyanıram Nə etməliyəm?
- Sualların onu göstərir ki, düşünürsən, dost! Bu, yaxşı əlamətdir.

Bunu

qiymətləndirirəm Təki sən o vaxtda oyan, etməli çox şey var. Beynində saxlamalı olduğun əsas vacib qanun odur ki, günü yaxşı başlamalısan. Təklif etdiyim kimi, yatmadan on dəqiqə qabaq, oyanandan on dəqiqə sonra nə düşündüklərinin bütün gün ərzində edəcəklərinə böyük təsiri var.

- Ciddi sözüdür?

- Əlbəttə. Pozitiv şeylər fikirləş. Nəyin varsa ona şükür et. Minnətdarlıq siyahısı tut

- nəyə minnətdarsansa qeyd et ora. Yaxşı bir musiqiyə qulaq as. Günəşin çıxmasını müşahidə et. Ya da təbiət qoynunda gəzməyə çıx. Müdriklər səhər erkən çay kimi axıb gedən “xoşbəxtlik şirəsi”ni xoşlayıb-xoşlamasalar da gülərdilər.

- Culian, belə getsə, mən “fincanımı boş saxlaya bilməyəcəm”.

Amma Himalayın

təpəsində yaşayan bir dəstə rahibdən söz düşürsə...

- Bu belə deyil. Yadına sal, gör dördyaşlı uşaq gün ərzində nə qədər gülür?

- Kim bilir bunu?

- Mən bilirəm. Dördyaşlı uşaq gün ərzində üç yüz dəfə gülür. Bəs indi deyə bilərsənmi bizim cəmiyyətdə adi bir ortayaşlı adam gün ərzində neçə dəfə gülür?

- Əlli dəfə?

- On beş deməyə də cəhd elə! - Culian razı halda gülümsədi.

- İndi fikrim sənə çatdı? Gülmək ruh üçün bir məlhəmdir. Əgər sən

gülməyi xoşlamasan elə güzgüyə bax və bir neçə dəqiqə gül. Özünü möhtəşəm hiss edəcəksən. Uilyam Ceyms deyib: “Biz xoşbəxt olduğumuza görə gülmürük, güldüyümüzə görə xoşbəxt oluruq”.

Deməli, gününü gülüslə başla. Gül, oyna, malik olduğun hər şeyə görə şükür et. Hər gün bunun mükafatını alacaqsan.

- Gününü pozitiv başlamaq üçün sən nə edirsən?
- Faktiki olaraq, mənim səhər rejimimə Qızılgülün Ürəyi Ayini, bir neçə fincan meyvə şirəsi içmək daxildir. Amma bir strategiya var, onu da deməliyəm
- Çox vacibdirsə de.
- Yuxudan durandan az sonra sükuta qapıl. Sakit dur, gözünü harasa zillə. Sonra özünə sual ver ki, əgər bu gün həyatda son günüm olsaydı onda nə edərdim? Əsas fikri sualın mənasına yönəlt. Zehində edəcəyin hər şeyin siyahısını tut. Kiminlə görüşmək istəyirsən, nə edəcəksən. Xəyalında canlandırıdığınla özünü enerjili hesab et. Göz önünə gətir ki, dostlarınla və yaxud ailə üzvlərinlə necə rəftar edəcəksən. Hətta gözünün önünə gətir ki, bu planetdə yaşadığın son gün olsaydı, ətrafındakı yad insanlarla necə rəftar edərdin. Sənə dediyim kimi, əgər sən ötən hər gününü özünün axıncı günün kimi yaşasan həyatın daha mənalı olacaq. Bu da səni Nurlu Yaşamağın Yeddinci Ayininə -

Musiqi Ayininə aparır.

- Məncə, bu ayini lap çox bəyənəcəm.
- Əminəm ki, belə olacaq. Müdriklər musiqini çox sevirdilər. Bu onlara günəş kimi enerji verir. Musiqi onları güldürür, rəqs etdirir,

onlara mahnı oxutdurur. Bu sənə də belə təsir edəcək. Heç vaxt musiqinin gücünü unutma. Hər gün az da olsa musiqiyə vaxt ayır. İşə gedərkən bir kasetə də qulaq asa bilərsən. Özünü yorğun, əzgin hiss edəndə musiqi ifa et. Bildiyim ən yaxşı motivasiya faktorlarıdır bunlar.

- Özümüzdən başqa olan faktorlar! - Səmimi halda və həyəcanla fikrimi ona çatdırdım.

- Elə sənə qulaq asmaq özümü yaxşı hiss etməyə çox kömək edir. Sən həqiqətən də dəyişmişən, Culian. Təkcə formaca yox, həm də köhnə pis cəhətlərin gedib sənin. Köhnə neqativliyin, aqressivliyin yox olub. Hiss olunur ki, necə sakitsən. Sən bu gecə mənə də çox təsir etdin.

- Ey, hələ eşitməli çox şey var. Davam edək söhbətə. - Culian zarafatla yumruğunu göstərdi.

- Fikrimi başqa cür ifadə edə bilməzdim

- Ok. Səkkizinci Deyilmiş Söz Ayinidir. Müdriklərin hər səhər, günorta və gecə demək üçün çoxlu “mantra”ları vardı. Onlar mənə deyirdilər ki, bu mantralar onlara fikirlərini yönəltməkdə, güclü və xoşbəxt olmaqda çox kömək olur.

- Mantra nə deməkdir?

- Mantra bir neçə sözün toplusundan başqa heç nə deyil, bu, pozitiv effekt verir.

Sanskrit dilində “man” sözü “mind” (ağıl, beyin) mənasını, “tra” isə “freeing” (azad etmək) mənasındadır. Deməli, mantra beyni azad etmək üçün frazadır. İnan mənə, Con, mantra beyinə çox güclü təsir

edir.

- Sən də gündəlik olaraq mantra deyirsən?
- Bəli. Bu mantralar mənim daimi yoldaşlarımdır. Fərqi yoxdur ki, avtobusdayam, kitabxanada, ya parkda oturub təbiəti seyr edirəm, mən mantra vasitəsilə özümə deyirəm ki, hər şey qaydasındadır.
- Mantranı özünə deyirsən?
- Yazılı formada da ola bilər. Amma mən aşkar etmişəm ki, hər hansı bir mantranı bərkdən demək ruhuma yaxşı təsir edir. Özümü ruhlandırmaq istəyirəmsə iki yüz, yaxud üç yüz dəfə öz- özümə “mən ruhlanmışam, enerjiliyəm, hər şey normaldır” deyib təkrar edirəm. Özünəinamı möhkəmləndirmək üçün təkrar edirəm: “Mən güclüyəm, sakitəm, hər şeyə qadirəm”. Hətta özümü güclü və cavan saxlamaq üçün də mantradan istifadə edirəm - Culian etiraf etdi.
- Mantra səni necə cavan saxlaya bilər?
- Sözlər tələffüz ediləndə beyinə təsir edir. Fərqi yoxdur ki, sözlər yazılır, ya tələffüz edilir, onların çox güclü təsiri var. Başqalarına dediyin sözlər necə vacibdirsə özünə dediklərin də sənə vacibdir.
- Öz-özünə danışmaq?
- Gün ərzində nə düşünürsənsə, düşündüyün kimisən. Gün ərzində özünə nə deyirsənsə, sən o dediyin sözlərdəki kimisən. Əgər özünə deyirsənsə ki, sən qocasan, yorğunsan, bu mantra sənə təsir edəcək. Əgər özünə desən ki, sən zəifləsən, ruhən tükənmişən, onda sən o halda olacaqsan. Amma əgər özünə desən ki, sən tamamilə sağlamsan, dinamikləsən, onda həyatın dəyişəcək. Özünə dediyin sözlər sənə təsir

edəcək və özünçün yaratdığı obraz sənin hərəkətlərini müəyyən edəcək.

Misal üçün, əgər sən özünçün yaratdığı daxili obraz inamı olmayan obrazdırsa, sən də bu cür addım atacaqsan. Başqa tərəfdən, əgər sən daxili obrazın qoçaqdırsa buna uyğun da hərəkət edəcəksən. Sən yaratdığı daxili obraz bir növ həyatına peyğəmbərlik edir.

- Necə?

- Əgər sən inanırsan ki, nəyisə etməyə qadir deyilsən, məsələn, tutaq ki, kamil partnyor tapa bilmirsən, ya stresdən azad həyat yaşaya bilmirsən, onda sən inamın da

hərəkətlərinə təsir edəcək. Özünçün yaratdığı daxili obrazın sənə bu yolda mane olacaq, yəni kamil partnyor tapmaqda, ya stresi atmaqda maneçilik törədəcək.

- Niyə belə olur ki?

- Çox sadəcə. Sən daxilində özünə yaratdığı daxili obraz qubernator kimidir. O, daxilindəki obraza zidd hərəkət etməyə icazə verməyəcək. Gözəl olan odur ki, sən öz daxili obrazını dəyişə bilərsən. Həyatında hər şeyi dəyişə bildiyin kimi daxilindəki obrazını da dəyişə bilərsən. Mantraların bu yolda sənə güclü köməyi ola bilər.

- Həm də mən daxili dünyamı dəyişəndə ətrafımı da dəyişirəm, eləmi?

- Əla, dost! Sən çox tez öyrəndin. - Cuiian baş barmağı ilə işarə etdi. Bir vaxtlar o, vəkil olanda da belə edərdi.

- Ətrafımızı dəyişmək bizi doqquzuncu ayını yerinə yetirməyə hazırlayır. Bu da Nurlu Yaşamaq Ayınıdır. Bu, Uyğun Xarakter

Ayınıdır. Bu, haqqında danışdığım daxili obraz konsepsiyasının bir qoludur. Deyim ki, bu ayin gündəlik olaraq xarakterini yaxşılaşdıran hərəkət etməyini tələb edir. Xarakterini möhkəmləndirmək sənə özünü görməyinə və atacağın addımlara təsir edir. Etdiyin hərəkətlər hamısı bir yerdə sənin vərdişlərini formalaşdırır ki, bu da vacibdir. Sənin vərdişlərin də səni öz taleyinə aparır. Yoq Raman bu formulam belə ifadə edib: “Sən fikir əkirsən, hərəkət biçirsən. Hərəkət biç, vərdiş biç.

Vərdiş ək, xarakter biç. Xarakter ək, taleyini biç”.

- Xarakterimi necə formalaşdırı bilərəm?
- Necə? Sənin ləyaqətini yaxşılaşdıran istənilən qaydada. Ləyaqət deyərkən nəyi nəzərdə tutduğumu sual etməzdən əvvəl icazə ver konsepsiyanı aydınlaşdırım. Himalay dağlarındakı müdriklər inanırdılar ki, ləyaqətli həyat mənalı həyatdır. Beləliklə də, onlar özlərinin neçə il yaşı olan üsulları ilə hərəkətlərini idarə edirdilər.
- Mənsə düşünürdüm ki, onlar öz həyatlarını məqsədləri ilə idarə ediblər.
- Bəli. Bu da düzdür. Onlar ulu babalarının onlara miras qoyduğu bəzi qaydaları da həyatlarına daxil edirlər.
- Bunlar hansı qaydalardır?
- Əməksevərlik, mərhəmət, sözbəxanlıq, səbir, vicdan və cəsarət. Sənin hərəkətlərin bunlara uyğun gəlir, sən daxili harmoniya və sakitliyi hiss edəcəksən. Bu yolla yaşamaq səni mənəvi uğura aparacaq. Çünki nə edirsənsə düzdür. Sən təbiətin və kainatın - qanunlarına uyğun hərəkət edəcəksən. Sənin həyatın adi qaydadan

fövqəladə hala

doğru dəyişəcək. Hərəkətlərində müqəddəslik duyacaqsan. Bu, həyatı boyunca

maariflənmədə ilk addımdır.

- Sən bunu təcrübədən keçirmisən?

- Əlbəttə. İnanıram ki, sən də təcrübədən keçirəcəksən. Düzgün olan hərəkəti et. Əsl xarakterinə uyğun gələn addımı at. Bütöv ol. Qoy ürəyin sənə bələdçi olsun. Bil ki, heç vaxt tək deyilsən,

Con!

- Bununla nə demək istəyirsən?

- Bunu sənə başqa vaxt izah edəyəm. İndi isə xarakterini möhkəmlətmək üçün hər gün nəşə xırda da olsa hərəkət etməlisən. Emerson deyib: “Xarakter ağıldan yüksəkdədir.

Güclü qəlb yaşamağa qadirdir”.

Sənin xarakterin yuxarıdakı qaydalara əsasən hərəkət edəndə formalaşır. Artıq sənə xatırlatmışam, əgər belə edə bilməsən əsl taleyin səndən uzaq qaçacaq.

- Bu, sonuncu ayındır?

- Ən vacib olan Sadəlik Ayınıdır. Bu ayın səndən sadə olmağı tələb edir. Yoq Raman deyirdi: “Sən nazik şeylərin qalınlığında yaşaya bilməzsən. Fikrini məqsədlərinə yönəlt.

Yalnız mənalı olan hərəkətlə məşğul ol. Söz verirəm, həyatın gözlədiyindən də mənalı olacaq”. Belə deyərkən Yoq Raman haqlıydı.

Mən buğdanı samandan ayırandan sonra həyatıma harmoniya doldu.

Yaşadığımı, öyrəşdiyim həyat tərzimə son qoydum Tufan içində

yaşamağı dayandırdım Əvəzində sürətimi azaldıb hamının görə bildiyi qızılgülü iylədim.

- Sadəliyini inkişaf etdirmək üçün nə etdin?
- İlk öncə, bahalı paltarlar geyinməyi tərgitdim Gün ərzində altı qəzet oxumaq vərdişimi “təpikləyib” kənara atdım Bütün vaxt hamıya əlçatan olmağı dayandırdım Mən vegetarian oldum və az yeməyə başladım. Əsas isə mən ehtiyaclarımı azaltdım Görürsən, Con, əgər ehtiyaclarını azaltmasan sən heç vaxt qane olmayacaqsan, Los Angelesdəki qumarbaz kimi olacaqsan. “Bir dəfə də fırlat” deyərək ümid edəcəksən ki, xoşbəxt nömrə gələcək. Sən həmişə malik olduğundan daha çox istəyəcəksən. Bu halda necə xoşbəxt olmaq olar?
- Amma sən mənə demişdin ki, xoşbəxtlik uğurdan irəli gəlir. İndi isə deyirsən ki, ehtiyaclarımı azaldım və aza qane olum Bu, paradoks deyilmi?
- Yaxşı iraddır, Con! Amma faktiki olaraq, bu sənə ziddiyyət kimi görünə bilər. Həyatın boyu olan xoşbəxtlik xəyallarını reallaşdırmağa can atmaqdır. Sən irəli getdikcə özünü əla hiss edirsən. Xoşbəxtlik göy qurşağının sonunda bir küpə qızıl tapmaq deyil. Məsələn, neçə illər əvvəl milyon olsam da özümə deyirdim ki, uğurum o vaxt olacaq ki, bankdakı hesabımda üç yüz milyon dollarım olsun. Bu isə fəlakətə reseptdir.
- Nə? Üç yüz milyon dollar? - inamsızlıqla soruşdum.
- Bəli, üç yüz milyon dollar. Nə qədər çox pulum olmağına baxmayaraq heç vaxt qane olmurdum. Bu, acgözlükdən başqa heç nə

deyildi. Bunu indi açıq-aşkar etiraf edirəm. Bu, lap Kral Midas hekayəsinə oxşayır. Eşitmisənmi bu hekayəni?

- Bəli. Qızıllı çox sevən bir kişi dua edir ki, əlini vurduğu hər şey qızıla dönsün. Onun arzusu gerçək olanda o çox sevinir. Amma az keçmir, başa düşür ki, heç nə yeyə bilməyəcək, çünki yeməli olan nə varsa onlar da qızıla dönüblər.

- Bax, elə o hekayədəki kişi kimi, mən olanımdan həzz ala bilmirdim Sən bilirən, vaxt vardı ki, mən çörəkdən və sudan başqa heç nə dada bilmirdim. - Culian sakit, fikirli halda dedi.

- Ciddi deyirsən? Mənsə elə bilirdim ki, sən bahalı restoranlarda ən yaxşı yeməklər yeyirsən?

- Bu əvvəllər beləydi. Bunu çox adam bilmirdi, keçirdiyim nəzarətsiz həyat tərzini mənə mədə xorasına səbəb oldu. Hətta “hotdoq” da yeyə bilmirdim Həyat deyildi, əzab idi! O qədər pulum vardı... amma yalnız çörək yeyib, su içirdim. Çox təsir edirdi mənə. - Culian özünü ələ alıb davam etdi:

- Amma mən indi o keçmişdəki adam deyiləm Bu, həyatın mənə verdiyi dərs idi. Sənə dediyim kimi, əzab ən yaxşı müəllimdir. Əgər o əzab təcrübəsini dadmasaydım bugünkü mən olmazdım.

- Sadəlik Ayinini həyatıma gətirmək üçün nə etməliyəm?

- Bunu etmək üçün çox üsul var. Hətta ən xırda şey də fərq edəcək.

- Necə?

- Sənə lazım olmayan mesajları oxumağı dayandır, telefon hər dəfə zəng çalanda dəstəyi qaldırma, həftədə üç dəfə evdən kənarda yeməyi tərgit, qolf klubunun üzvlüyündən çıxıb vaxtını uşaqlarınla keçir.

Həftədə bir dəfə qol saatın olmadan vaxt keçir, günəşin çıxmasını müşahidə et. Mobil telefonu sat.

Davam etməyə ehtiyac var? - Culian soruşdu.

- Fikrin mənə çatdı. Amma mobil telefonu satmaq? - narahat halda soruşdum. Elə bil göbəkbağı kəsilən balaca bir uşaqdım.

- Mənim borcum səyahətim vaxtı öyrəndiklərimi səninlə bölüşməkdir. Ola bilsin ki, sən hər strategiyanı bəyənməyəsen. Dediym üsulları yoxla, sənə hansı rahatdırsa onu işlət.

- Bildim Heç nəyi həddindən artıq etmə, hər şeyi qədərində et.

- Bəli.

- Onu da təsdiqləyirəm ki, sənin dediyin hər bir qanun əla səslənir. Amma onlar həqiqətənmi cəmi otuz gün ərzində həyatımda dəyişiklik edə bilər?

- Hətta otuz gündən də az ola bilər, bəlkə çox da ola bilər.

- Ey, müdrik. İzah et bunu.

- Yox, "Culian" deyə müraciət etsən yaxşıdır. - Culian zarafat etdi. - Deyirəm ki, bu, otuz gündən də az olar, çünki həyat spontandır.

- Spontan?

- Bəli. Əgər qarşına məqsəd qoysan ki, həyatım mütləq dəyişəcəksən, bu halda həyat bir gözcırpımında keçir.

- Bəs niyə otuz gündən çox?

- Söz verirəm ki, bu vasitə və strategiyanı təcrübədən keçirməklə sən bir ay içində

nəzərəçarpan dəyişiklik hiss edəcəksən. Həyatının bütün sahəsində daha çox enerjin, az narahatlığın, çox kreativliyin, az stresin olacaq.

Müdrüklərin metodu “tələsik” metod deyil. Onların qanunları hər gün, bütün həyatın boyu tətbiq ediləcək qanunlardır. Əgər onları həyatına tətbiq etməyi dayandırsan, görəcəksən ki, tədricən köhnə həyatına tərəf geriləyirsən.

Culian mənə Nurlu Yaşamağın On Ayinini izah edəndən sonra fasilə verdi:

- Görürəm ki, sən məni getməyə qoymayacaqsan. Bütün gecəni səninlə bildiklərimi paylaşarkən məqsədim heç də səni yuxusuz qoymaq deyildi. Məncə, daha dərinə getmək üçün yaxşı vaxtdır.
- Nə demək istəyirsən? Bu gecə eşitdiklərim çox mənalı idi, - təəccüblə dedim
- Sənə izah etdiklərim sənin məqsədinə gedən yolda bələdçin olacaq. Amma Sivana Müdrüklərinin başqa fəlsəfəsi də var. Bu vaxtacan sənə dediklərimin hamısı təcrübədən keçib. Amma bilməlisən ki, dediyim bu qaydaların altı ilə bir mənəvi çay da axır. Əgər nə dediyimi başa düşmürsənsə, narahat olma. Sadəcə, dediyimi qəbul et, bir az “çeynə”, sonra həzm edərsən.
- Tələbə hazır olanda müəllim peyda olacaq, eləmi?
- Bəli, onu da deyim ki, sən deyiləni tez qavrayırsan, - bu dəfə gülümsəyirdi.
- Ok. İndisə mənəvi materiala nəzər salaq, - enerjili halda dedim Xəbərim yoxdu ki, gecə saat üçün yarısıdır.
- Sənin içində də günəş, ay, səma, möcüzələr yatır. Sadaladıqlarımı yaradan qüvvədir səni də yaradan. Ətrafında olan hər şey eyni mənbədən gəlib.

- Səni yaxşı anlamıram
- Yer üzündəki hər bir varlıq, hər bir obyektin qəlbi var. Bütün qəlblər bir yerə axıb tökülür - Kainatın Qəlbinə. Görürsənmi, Con, sən öz beynini və ruhunu yemlədikcə həm də Kainatın Qəlbini “yemləyirsən”. Özünü inkişaf etdirdikcə ətrafında olanları da inkişaf etdirirsən. Xəyallarını həyata keçirmək üçün inamlı olanda kainatın da gücünü artırırsan.

Sənə dediyim kimi, həyat sənə istədiyini verir. Həyat həmişə sənə qulaq asır.

- Deməli, özümə sahib olmaqla, kaizen həm də başqalarına kömək etməyə imkan verəcək?
- Buna bənzər bir şey. Sən beynini zənginləşdirdikcə, bədəninə və ruhunu “qidalandırdıqca” onda nə dediyim sənə aydın olacaq.
- Culian, bilirəm ki, sən mənim inkişafımı istəyirsən. Amma özünə sahib olmaq 215 fut çəkisi olan, vaxtının çoxunu şəxsi inkişafından daha çox müştərilərinin sayını artırmağa sərf edən bir adam üçün çox yüksək səviyyə deyilmi? Bəs əgər uğursuzluğa düçar olsam, onda necə?

- Uğursuzluq - nəyisə etməyə cəsarəti olmamaq deyil.

İnsanların çoxunda onlarla arzuları arasında yeganə bir şey var

- uğursuzluq qorxusu. Uğursuzluq bizi sınaqdan keçirir, inkişafa yol açır. O bizə dərs verir. Maariflənmə yolunda bizə bələdçi olur. Şərq müdrikləri deyir ki, öküzün gözüne dəyən bir ox yüzlərlə dəyməyən oxun nəticəsidir.

Təbiətin böyük qanunlarından biri itkilərdən yararlanmaqdır. Heç vaxt

uğursuzluqdan qorxma. Uğursuzluq sənin dostundur.

- Bəlkə uğursuzluğu qucaqlayım? - inamsızcasına soruşdum

- Kainat qoçaqları xoşlayır. Əgər sən həyatını yüksək səviyyəyə qaldırmağa qəti qərar versən qəlbinin gücü sənə bələdçi olacaq. Yoq Raman inanırdı ki, hər bir kəs doğulanda onun tale yolu da doğulur. Bu cıgır möcüzəli xəzinə ilə dolu olan sehrli yerə aparır. Bu yolla getmək üçün hər bir fərd özünü inkişaf etdirməlidir. Yoq Ramanın mənə dediyi bir hekayəni də sənə söyləmək istəyirəm.

Bir dəfə qədim Hindistanda bir bədheybət nəhəng dənizə baxan gözəl bir qəsre sahib olubmuş. Nəhəng neçə illər müharibəyə getdiyinə görə yaxınlıqdakı kəndin uşaqları onun gözəl bağına girib orda sevinclə oynayırlar. Bir gün nəhəng geri qayıdır və bütün o balaca uşaqları bağdan qovur. Bir də bura qayıtmayın! - o, palıddan düzəldilmiş nəhəng darvazasının qapısını onların üzünə örtüb deyir. Bundan sonra uşaqların bağa girməməsi üçün bağın ətrafına mərmərdən divar ucaldır.

Hindistanın şimalına xas olan soyuq qış gəlir. Nəhəng ümid edir ki, tezliklə isti yaz gələcək. Qəsrin aşağısındakı kəndə yaz gəlir, amma qışın buzlu caynaqları baği tərk etmək istəmir. Bir gün, nəhayət ki, nəhəng yazın ətrini pəncərədən duyur və günəşi görür. “Axır ki, yaz gəlib”, - o qışqırır və bağına tərəf qaçır. Amma nəhəng gördüyü mənzərədən təəccüb içində qalır. Kəndin uşaqları necə olubsa bağın divarlarından dırmaşib içəri girə bilib. Onlar bağda oynayırdılar. Uşaqların gəlişini görən bağ özünün qış donunu çıxarıb ətirli yaz donunu geyinmişdi. Bir nəfərdən başqa bütün uşaqlar bağda oynayır,

gülüşürdü. Bir kənardan baxan nəhəng görür ki, bu balaca oğlan o biri uşaqlardan boyca balacadır. Bağın hündür divarlarına dırmaşa bilmədiyinə görə o uşağın gözlərindən yaş axır. Nəhəngin bu uşağa yazığı gəlir, həyatında ilk dəfə olaraq o özünə nifrət edir. “Bu uşağa kömək edəcəm”, - nəhəng öz-özünə deyir və uşağa tərəf qaçır. O biri uşaqlar onlara tərəf gələn nəhəngi görüb divardan tullanıb qaçırlar. Qorxurlar ki, nəhəng onları döyər. Amma balaca oğlan durduğu yerdəcə qalır.

“Mən o nəhəngi öldürəcəm. Oyun meydançamızı müdafiə edəcəm”, - uşaq kəkələyib deyir.

Nəhəng uşağa yaxınlaşıb onu qucaqlayır:

- Mən sənin dostunam. Gəlmişəm ki, sənə kömək edim, sən də divarın o üzündəki bağda oynayasan. Bu bağ indi sənin bağın olacaq. Uşaqlar arasında qəhrəman olan bu balaca oğlan xoşbəxtlikdən sevinir, həmişə boynuna taxdığı boyunbağını nəhəngə verib deyir:

- Bu mənim talismanımdır. İstəyirəm ki, o sənin olsun.

Həmin gündən etibarən uşaqlar bağa gəlib orda oynayırlar. Amma nəhəngin sevdiyi o balaca oğlan oralarda görünmür. Zaman gəlib keçir. Nəhəng xəstələnir, zəifləyir. Uşaqlar yenə də bağa gəlib oynayırlar, amma nəhəngin gücü olmur ki, onlara yoldaşlıq etsin.

Həmin vaxtlarda nəhəng yalnız o balaca oğlanı düşünür.

Bir gün şaxtalı qışın ortalarında nəhəng pəncərədən baxır, həqiqətən də valehedici bir mənzərə görür. Bağın çox hissəsinin qarla örtülməsinə baxmayaraq bir küncdə üstündə rəngbərəng güllər olan qızılgül kolu görür. Qızılgül kolunun yanında da nəhəngin ən çox

sevdiyi o balaca oğlan dayanıb. Oğlan şirin-şirin gülümsəyirmiş. Nəhəng sevincindən oynayır, uşağı qucaqlamaq üçün çölə qaçır. “Bu illər ərzində haradaydın, dost? Səninçün burnumun ucu göynəyirdi”, - nəhəng deyir.

Oğlan cavab verərkən çox fikirli olur, deyir: “Neçə illər əvvəl sən məni hündür divardan qaldırıb gözəl bağına apardın. İndi isə mən gəlmişəm ki, səni qaldırıb öz bağına aparım”.

Həmin günün səhərisi uşaqlar nəhəngə baş çəkməyə gələndə onu cansız halda torpağın üstündə gördülər. Başdan-ayağa milyonlarla qızılgüllə örtülmüşdü.

- Con, sən də o uşaq kimi qoçaq ol. Arzularının ardınca get. Onlar səni taleyinə qovuşduracaq. Taleyinin ardınca get, o səni kainatın möcüzələrinə tərəf aparacaq.

Həmişə kainatın möcüzələrinin ardınca get. Onlar da səni qızılgüllərlə dolu bir bağa aparacaq.

Culiana baxdım, istədim ona deyim ki, danışdığı hekayə mənə çox təsir edib. Gördüyüm mənzərə məni heyrətə gətirdi. Qaya kimi möhkəm, həyatının çox hissəsini varlı, məşhur adamları müdafiə etməyə sərf etmiş vəkil ağlayırdı...

Doqquzuncu fəsil

ONUNCU FƏSİL

İntizamın Gücü

Əlbəttə, mən bu gün öz taleyimin ağasıyam, çünki bizə həvalə edilən tapşırıq bizim gücümüz xaricində deyil, yəni mən hər bir çətin işə dözə bilərəm. İnamımız olarsa məğlubedilməz iradəmiz qalib gələcək,

qələbə bizi inkar etməyəcək.

Uinston Çörçill Culian Yoq Ramanın ona danışdığı təmsili mənimlə paylaşdığı hikmətin təməl daşı kimi istifadə etməkdə davam etdi. Artıq öyrənmişdim ki, təmsildəki bağ güc və potensial “anbarı” olan beynimizin simvoludur. Təmsildəki mayak isə həyatda məqsədi müəyyən etməyin göstəricisidir. Doqquz fut boyu, doqquz yüz funt çəkisi olan Yapon sumo pəhləvanının nümunəsində sonsuz yaşı olan kaizen təlimini, özünə sahibliyin gətirdiyi xeyirləri öyrəndim Heç bilmirdim ki, ən yaxşısı hələ qabaqdadır.

- Yadına sal ki, bizim dostumuz pəhləvan tamamilə çılpaq idi, - Culian dedi.

- Yalnız bədəninin bəzi yerlərini çəhrayı kəllə örtmüşdü, - əlavə etdim

- Düzdür, - Culian məni alqışladı və sözüne davam etdi:

- Bu çəhrayı kabel daha zəngin, daha xoşbəxt və daha maariflənmiş həyat qurmaq yolunda sənə özünənəzarət, təmkin və intizamın gücünü xatırlatmağa xidmət edəcək.

Sivanadakı müəllimlərim bu vaxtacan rastlaşdığım ən sağlam, ən məmnun, ən sakit adamlar idi. Həm də onlar çox intizamlı idi. Bu müdriklər mənə öyrətdilər ki, özünənəzarət həmin təmsildəki kabel kimidir. Heç kabelin nə olmasını öyrənməyə vaxtın olub?

- Bu, mənim yüksək hesab etdiyim prioritetlər siyahısında olmayıb, - gülümsəyib etiraf etdim.

- Elə isə, gəl buna azacıq vaxt ayıraq. Kabel nazık, xırda məftillərin bir yerdə cəm olmasıdır. Təklildə onların heç bir gücü yoxdur,

zəifdir. Amma onların bir yerdə cəmi dəmirdən də möhkəmdir. Özünənəzarət və iradə də bu kabelə bənzəyir, dəmir iradə yaratmaq üçün şəxsi nizam-intizamda kabeldəki məftillər kimi xırda hərəkətlər etməkdir.

Bu xırda hərəkətlər ardıcıl olaraq təkrar edildikdə, nəhayət, daxili güc yaradır. Məncə, qədim Afrika atalar sözü bunu daha yaxşı ifadə edir: “Hörümçək torları birləşsələr, hətta şiri də tutarlar”. Sən öz iradəni azad edəndə şəxsi dünyanın ağası olursan. Qədim özünü idarə sənətini məşq edəndə qarşına çıxan maneələrə üstün gələ biləcəksən.

Özünənəzarət səni zehni ehtiyatlarla təmin edir. Bu da həyatın kələ-kötür döngələrində səni güclü edir.

Həm də səni xəbərdar edirəm ki, iradənin olmaması ruhi xəstəlikdir. - Culian belə deyib məni təəccübləndirdi və davam etdi:

- Əgər sən iradə çatışmamazlığından əziyyət çəkirənsə tezliklə buna son qoymağa çalış.

İradə bolluğu və intizam güclü xarakter sahiblərinin əsas atributlarıdır. İradə sənə imkan verir ki, soyuq qış günündə səhər tezdən rahat çarpayıda yatmaq əvəzinə söz verdiyini edəsən, nə vaxt etməyə söz vermişənsə o vaxtda da edəsən. Səni saat beşdə yuxudan durmağa, meşədə gəzməklə ruhunu “qidalandıрмаğa” qüvvə verən də iradədir. Hansısa nadan səni təhqir edəndə, kimləsə razılaşmayanda dilini saxlamağa səni vadar edən də iradədir. Səni arzularını reallaşdırmağa doğru itələyən də iradədir.

- Doğrudan, bu elə vacibdir?

- Əlbəttə, dost! Bu özünə sağlam, zəngin həyat quran hər kəsin

mühüm əxlaq qaydasıdır.

Culian əlini xalatının cibinə salıb ordan parlayan bir gümüş medalyon çıxartdı. Belə birisini yalnız Qədim Misirdə muzey sərgilərində görmək olardı.

- Culian, əvvəllər səndə belə şey yoxdu, - zarafat etdim

- Bu medalyonu mənə Sivana Müdrikləri onlarla keçirdiyim son gecədə hədiyyə ediblər.

O gecə kamil bir həyat yaşayan müdriklər arasında keçirdiyim ən xoşbəxt, ən şən gecə idi. Həm də o gecə həyatımın ən qəmli gecəsi idi. Sivananı tərk etmək istəmirdim Ora mənim pənahgahım idi. Dünyada olan ən yaxşı yer idi. Orda qaldığım müddətdə müdriklər mənə mənəvi bacı və qardaş olmuşdular. Həmin axşam sanki özümün bir hissəmi Himalayda qoyub gəlmişəm - Culian belə deyərkən səşində kədər hiss olunurdu.

- Bu medalyonun üstündə hansı sözlər həkk olunub?

- Budur, indi bu sözləri oxuyacam sənə. Bu sözləri heç vaxt unutma, Con! Həqiqətən də, bu sözlər həyat döngələrində mənə çox kömək edib. Dua edirəm ki, bu sözlər çətinliyə düşəndə sənə də rahatlıq gətirsin. Medalyonda aşağıdakı sözlər yazılıb:

“Polad nizam-intizamla sən cəsərət və sakitliklə zəngin xarakterini kəşf edəcəksən.

İradən vasitəsilə sən həyatın ən yüksək, ən ideal zirvəsinə qalxıb, həyatda yaxşı olan hər şeylə təmin olunmuş ən gözəl “villa”da yaşaya bilərsən. Bunlar olmadan sən dənizdə kompası olmayan, gec-tez gəmissi qayalıqlara dəyib batan dənizçiyə bənzəyirsən”.

- Düzünü desəm, heç vaxt özünənəzarətin belə vacib olduğunu düşünməmişəm Halbuki vaxt olub ki, daha çox nizam-intizamlı olmağı arzu etmişəm, - dedim və etiraf edib soruşdum:

- Doğrudanmı yeniyetmə oğlum idman zalında əzələsini möhkəmləndirdiyi kimi mən də nizam-intizamı möhkəmləndirə bilərəm?

- Çəkdiyin misal da yaxşıdır. Sən öz hərəkətlərini oğlun idman zalında əzələsini möhkəmləndirdiyi kimi edə bilərsən Nizam-intizamın az olmasına baxmayaraq qısa müddətdə normal hala düşəcək. Mahatma Qandi buna nümunədir. İnsanlar bu mömin haqda düşünəndə onu məqsədi naminə həftələrlə ac qalan bir insan kimi xatırlayırlar.

Əgər sən Mahatma Qandinin həyatı haqda oxusan, görərsən ki, o həmişə özünə nəzarət edən birisi olmayıb.

- Yəqin ki, onun gecə-gündüz şokolad yediyini deməyəcəksən, eləmi?

- Əlbəttə, yox. Gənc vaxtı Afrikada vəkil işləyəndə həyat tərzi ona çox yad olub, sonralar həmişə istifadə etdiyi ağ bel bağı kimi oranın nizam-intizamı da ona yad idi.

- Demək istəyirsən ki, çoxlu məşq etməklə mən də Mahatma Qandi kimi iradəli ola bilərəm?

- Hər kəs fərqlidir. Yoq Ramanın mənə öyrətdiyi ən vacib qanun odur ki, heç vaxt başqaları kimi olmağa cəhd etmə. O insanlar özlərinin əvvəlki formasından üstün olmağa çalışırlar. Onların yolu ilə getmə. Öz yolunla irəlilə.

Sən özünə nəzarət edəndə bir vaxtlar arzuladıqlarını reallaşdırmağa çalışacaqsan.

Bu səninçün vəkillik peşəndən əl çəkib rəssamlıqla məşğul olmaq üçün iradəm toplamaqdır. Arzu etdiyin, xəyal etdiyin hər bir şey sənin ruhunun yatan zənginliyidir.

Mən sənə nə etməyi hökm etmirəm. Sadəcə onu demək istəyirəm ki, iradənin yatan ehtiyatlarım oyadıb, onları “bəsləməklə” arzularına çata bilərsən.

Özünənəzarət, nizam-intizam sənin həyatına azadlıq gətirəcək. Bu da həyatım dəyişəcək.

- Nəyi demək istəyirsən?

- Çox adamların azadlığı var, hara istəsələr gedir, nə istəsələr edirlər. Amma həm də çox adam öz impulslarının quludur, profilaktik olmaqdansa daha da reaktiv olublar. Onlar özlərini qayalıqlara tərəf qovan dəniz köpüyü kimi hiss edirlər, axın onları hansı istiqamətə aparsa ora da gedirlər. Əgər onlar ailələri ilə birlikdə istirahət etdikləri vaxt işdən kimsə zəng edib onları çağırırsa, tez istirahəti atıb işə qaçırlar, düşünməzlər ki, hansı vacibdir, hansı addım onları daha fəravan edə bilər, hansı onların məqsədi yolunda uğurlu ola bilər. Somalar öz həyatımda da müşahidə aparmaqla əmin oldum ki, həm Qərbdə, həm də Şərqdə bu cür adamların sərbəstliyi var, amma azadlıqları yoxdur.

Onlarda daha mənalı, daha maariflənmiş həyatın açarı yoxdur.

Mən Culianla razılaşmaya bilməzdim Düzdür, bəzi şeylərdən gileylənə bilərdim Ailəm var, rahat evim və işim var, amma səmimi

deyim ki, azadlığım yoxdur. Həmişə tələsmişəm, qaçaqda olmuşam
Heç vaxt Cenni ilə vaxt keçirməyə rahat vaxt tapmamışam, ya da öz
gələcəyim haqda düşünməmişəm Bu haqda daha çox düşündükcə
daha çox dərk etdim ki, cavanlıqda daddığım azadlıq nektarını
sonralar dadmamışam Həmişə kimsə mənə nəyi etməli olduğumu
deyibsə onu da etmişəm

- İradəmi möhkəmlətmək mənə azadlıq bəxş edəcək?
- Azadlıq ev kimidir. Sən onu kərpic-kərpic hörürsən. Qoyduğun ilk
kərpic iradədir. Bu keyfiyyət hər hansı anda nəyi düzgün etdiyinə səni
ruhlandırır. Bu sənə cəsarətlə hərəkət etmək üçün iradə verir, həyatına
nəzarət etməyə qüvvə verir.

Culian həm də nizam-intizamın köməkliyi ilə nələrə nail olmağın
xeyrindən danışdı:

- İstəyirsən inan, ya inanma, nizam-intizamını möhkəmləndirməklə
sən beynində narahatlıq vərdişini yox edib, özünü sağlam, daha
enerjili saxlaya bilərsən Görürsənmi, Con, özünə nəzarət beynə
nəzarətdən başqa heç nə deyil. İradə zehni qüvvənin kralıdır.

Beyninə sahib olanda həm də həyatına sahib olursan. Beyinə sahiblik
düşündüyün hər fikrə nəzarət etməkdən başlayır. Nə vaxt ki, neqativ,
zəif fikirlər düşünməyə son qoyub fikrini pozitiv və yaxşı fikirlərə
yönəldəcəksən, o halda pozitiv və yaxşı hərəkətlər edə biləcəksən.
Sonra isə yalnız pozitiv şeylər fikrini cəlb edəcək.

Bir misal deyim Gəl belə deyək ki, şəxsi inkişafın üçün məqsədin saat
altı tamamda yuxudan oyanmaq, yaxınlıqdakı parkda qaçmaqdır.
Təsəvvür edək ki, qışın ortasında zəngli saat səni dərin, şirin yuxudan

oyadır. İlk impulsun saatın düyməsini basıb təzədən yatağa uzanmaqdır. Deyirsən ki, növbəti gün istədiyini edərsən. Bu hal o vaxta qədər davam edir ki, sən tam qərar verirsən ki, özünü dəyişmək üçün çox qocasan, məqsədin də sənə fantastik görünür.

- Sən məni məndən yaxşı tanıyırsanmış ki, - səmimi şəkildə dedim
- İndi isə gəl alternativ ssenari təsəvvür edək. Qışın orta ayıdır. Saat zəng çalır, sənə hələ yataqda durub fikirləşirsən. Vərdişlərinin qulu olmaq əvəzinə sən daha güclü fikirlər düşünürsən. Beyninin ekranına fiziki baxımdan daha güclü obrazım gətirirsən.

Kolleqalarımın dediyi komplimentləri eşidirsən sanki. Tam dərk edirsən ki, beyninin ekranında görünən o obraz kimi olmaq üçün daha çox enerji və müntəzəm məşq lazımdır. Bundan sonra işdən gələndən sonra televizor önünə keçib gecəyarı sınaqda onu izləməyi tərgitməyə qərar verirsən. Çünki gec yatanda tez dura bilmirsən. Belə edəndə həyatın mənalı, özünsə sağlam olursan.

- Gəl belə deyək, bunu edirəm, amma gedib qaçmaqda isə yatmağa gedirəm
- Bu, ilk bir neçə gün ərzində ola bilər. Çətin olacaq, öz köhnə vərdişinə qayıtmaq istəyəcəksən. Yox Raman əsrlərin sınağından keçmiş daha bir qanuna inamırdı: pozitivlik həmişə neqativliyə üstün gəlir. Deməli, əgər sən zəif cəhətlərinə qarşı müharibə elan etsən, beyin adlı sarayına illər öncə sürünüb girmiş bu zəiflik çağırılmamış qonaq kimi beynini tərk edəcək.

- Demək istəyirsən ki, sözlər də fiziki varlıqdır?
- Bəli. Onlar tamamilə sənə nəzarətin altındadır. Məncə, neqativ şeyi

düşünməkdənsə

pozitiv düşünmək daha asandır.

- Bəs elə isə niyə dünyada çox adam fikrini neqativ məlumata yönəldib?

- Çünki bu adamlar özünənəzarəti bilmir, nizamlı düşünməkdən xəbərsizdir. Söhbət etdiyim çox adamın heç xəbəri yoxdur ki, gün ərzində günün istənilən dəqiqəsinin istənilən saniyəsində düşündükləri hər fikrə nəzarət etmək gücü var. Onlar inanır ki, fikirlər özləri baş verir. Heç ağllarına da gəlmir ki, əgər onlar fikirlərini kontrol etməsələr fikirlər onları idarə edəcək. Sən iradənin hesabına fikrini yalnız pozitiv olanlara yönəldəndə, pis şeylər fikirləşməkdən imtina edəndə söz verirəm ki, onlar quruyub aradan çıxacaqlar.

- Deməli, əgər mən erkən yuxudan durmaq, az yemək, çox oxumaq, az narahat olmaq və

səbirli olmaq üçün daxili gücümün olmağını istəyirəmsə, ilk növbədə, fikirlərimi təmizləməliyəm, eləmi?

- Bəli. Sən fikirlərinə nəzarət etməklə beyninə nəzarət etmiş olursan. Beyninə nəzarət edəndə isə həyatına nəzarət edirsən.

Nə vaxt ki, həyatını idarə etməyi bacardın, onda taleyinin ağası olursan.

Mən də bunu eşitmək istəyirdim Bu gecəki qəribə, amma məni ruhlandıran söhbətdən sonra skeptik vəkildən yoqaya inanan bir şəxsə çevrilsəm də istəyirdim ki, eşitdiklərimi Cenni də eşitsin. İllər sonra sanki gözlərim açılmışdı. Düzünü desəm, istədim ki, oğlanlarım da bu söhbəti eşitsin. Həmişə daha yaxşı ər, daha yaxşı ata olmağı arzu

etmişəm, amma daim işlə məşğul olduğumdan buna vaxt ayırmamışam Bəlkə də bu da zəifliyin bir əlaməti idi, özümə nəzarətin çatışmazlığı idi. Meşədəki ağacları görə bilməmək kimi bir acizlik. Həyat isə fasilə vermədən keçib gedir. Sanki dünən idi hüquq fakültəsinin enerji, arzu dolu tələbəsi olduğum vaxtlar. Siyasi lider, ya da Ali Məhkəmənin sədri olmağı xəyal edirdim Hətta Culian hərdən zarafatla deyirdi ki, “özündən müştəbehlik adamı öldürür”. Bu barədə düşündükcə başa düşdüm ki, aclıq hissimi itirmişəm Yox, bu daha böyük, ya da daha bahalı maşına olan aclıq hissi deyildi.

Bu, daha dərin bir aclıq idi. Həyatı daha mənalı, daha şən, daha məmnun yaşamağa olan aclıq.

Culian danışdığı anda xəyallara qərq oldum Onu dinləyə- dinləyə özümü əlli, sonra isə altmış yaşlı kişi kimi göz önünə gətirdim Bəyəm onda da mən bu işimə yapışıb qalacam, həyatımın o çağında da eyni şeylər üçün mübarizə edəcəm? Bu məni qorxutdu. Məncə, lap elə həmin dəqiqə, o isti iyul gecəsində Culianla qonaq otağında üzbəüz oturduğum anlarda mən dəyişdim Yaponlar bunu “satori” adlandırır, mənası “anında oyanma”dır.

Mən də o anda hiss etdim ki, dəyişirəm Həyatımı indi olduğundan daha mənalı etməyə

qərar verdim Bu, əsl reallığı daddığım ilk anlar idi.

- Sənə iradəni gücləndirmək üçün formula verəcəm Tətbiq etmək üçün lazımı vasitəsi olmayan hikmət heç hikmət deyil.

Hər gün işə gedərkən istərdim ki, bir neçə sözü təkrar edəsən.

O hələ də daxilimdə gedən dəyişmədən xəbərsiz idi.

- Dediysin o mantradan danışırsan?
- Elədir ki, var. Bu mantra min illər boyunca mövcud olub, amma bunu yalnız bir dəstə

Sivana Müdrikləri bilirmiş. Yoq Raman dedi ki, mantranı təkrar etməklə özümə nəzarəti inkişaf etdirib, ipə-sapa yatmayan iradəmi qısa müddətdə cilovlaya bilərəm Unutma, sözlərin çox böyük təsir gücü var. Sözlər gücün şifahi formasıdır. Beynini ümidverici sözlərlə doldurmaqla sən ümidli olursan. Beynini cəsarətli fikirlərlə doldurmaqla cəsarətli olursan. Bir sözlə, sözlər qüvvədir.

- Ok. Bütün fikrim səndədir.
- Deyəcəyim mantranı gündə ən azı otuz dəfə öz-özünə təkrar et:
“Mən
göründüyümdən də güclüyəm Dünyanın bütün güc və qüvvəsi içimdədir”

Bu sənin həyatını kökündən dəyişən bir manifest olacaq. Daha tez nəticə əldə etmək üçün bu mantranı deyərkən əksetdirmə üsulundan da istifadə et. Məsələn, bir sakit yerə get. Fikrini yayınmağa imkan vermə. Bədəninə sakit saxla, sonra mantranı bərkdən söylə, dəfələrlə, dəfələrlə söylə. Sən belə edəndə özünü görmək istədiyin kimi təsəvvür et -

bədəninə, ruhuna, beyninə nəzarət edə bilən güclü şəxs kimi. Özünü Mahatma Qandi, ya Tereza Ananın yerində gör. Həyatında nəzərəçarpan dəyişiklik hiss edəcəksən.

- Elə bu? İradəmin bütün ehtiyatlarını bu sadə formula ilə kəşf edə bilərəm? - bu formulam sadəliyindən heyrtlənib sual verdim Bu

üsul Şərqi müdrikləri tərəfindən dəfələrlə sınaqdan keçirilib. Bu gün də bu üsulun mövcud olmasının yeganə səbəbi onun bu günümüzdə də yararlı olmasıdır. Həmişə olduğu kimi, nəticələrə görə mühakimə et. Əgər maraqlansan çoxlu başqa üsullar da var.

Bu yolla sən iradəni kəşf edib daxili nizam-intizamını inkişaf etdirə bilərsən. Amma onu da deyim ki, bu üsulların bəzisi sənə qəribə görünə bilər.

- Ey, Culian, dediklərin məni heyran edib. İndi də davam et, dayanma.

- Ok. Xoşlamadığın hərəkəti etməkdən başla. Tutaq ki, səhərlər yatağını sahmana salmırsansa çalış bunu edəsən, ya da işə maşınla yox, piyada get. Bu sənə sadə görünə bilər. Amma getdikcə sən impulsların qulu olmaqdan canını qurtaracaqsan.

- Onu işlədim, ya da itirirəm?

- Təbii. İradəni və daxili gücünü qurmaq üçün ondan istifadə et. Nizam-intizam adlı rüşeymi nə qədər çox “yemləsən”, qulluq etsən, bir o qədər tez inkişaf edir. Deyəcəyim ikinci üsul Yoq Ramanın ən sevimli üsuludur. O bəzən bütöv gün ərzində danışmadan dayana bilirdi. Yalnız birbaşa suallara cavab verərdi.

- Sanki sakit qalmağa and içib.

- Con, buna bənzər bir şeydir. Bu üsulu məşhur edən Tibet rahibləri inanırdılar ki, bir müddət dilini saxlaya bilmək nizam- intizamın inkişafına təsir edir.

-Necə?

- Əsasən, gün ərzində sakit danışmaqdan imtina etməklə sən öz

iradəni ona əmr verərək kontrol edirsən. Hər dəfə danışmaq istəyəndə bu impulsu sakitləşdirirsən. Görürsən, iradənin öz beyni yoxdur. O sənə ona tapşırıq verməyini gözləyir, sonra istədiyin hərəkəti “mahmızlayır” Sən ona nə qədər çox nəzarət etsən, bir o qədər də güclü olacaq. Problem ondadır ki, çox adam öz iradələrini işlətmirlər.

- Bəs niyə belə?

- Güman ki, çox adam iradəsinin olmadığına inanır. Onlar bu zəiflik üçün özlərindən başqa, hər kəsi və hər şeyi günahlandırırlar. Özlərindən tez çıxan adamlar belə deyir:

“Özümü saxlaya bilmirəm, atamda belə olub”. Yaxud hər xırda şeyə görə narahat olanlar deyir: “Bu mənim günahım deyil, işim streslidir”.

Çox yatanlar deyir: “Nə edə bilərəm ki?

Bədənim hər gecə on saatlıq yuxu tələb edir”.

Belə adamlar hər kəsin içində olan daxili potensialdan xəbərsiz olanlardır. Təbiətin qanunlarını biləndə necə olmaq istəyirsənsə ola bilmək imkanının olduğunu dərk

edəcəksən. Sənə istədiyin kimi olmaq gücün var. Keçmişinin əsiri olub qalma. Bil ki, iradənin ağası ola bilərsən.

- Bir az ağır səslənir.

- Həqiqətən də, bu çox praktik bir konsepsiyadır. Təsəvvür et ki, daxilində axan iradəni ikiqat, üçqat artırmısan. Bu halda arzu etdiklərinin ardınca get. Narahatlıq vərdişini beynində yox et. İradənə qulaq asmaqla daxilindəki enerjini təzədən alovlandır.

- Sonda demək istəyirsən ki, iradəmi müntəzəm işlədim, eləmi?

- Bəli. Düz olduğuna inandığın hərəkəti et. Pis vərdişlərinə qarşı

vuruşa başla. Özünü irəli itələ. Onda gör bir neçə həftə sonra nələr baş verir.

- Mantra kömək edər?

- Bəli. Sənə verdim mantranı təkrar etməklə görəcəksən ki, ümid etdiyin kimi olmusan.

Sən nizamlı, əsas olan həyat quranda arzuların da reallaşacaq. Əlbəttə, öz dünyanı bir gündə dəyişə bilməzsən. Balacadan başla. Min kilometrərlə uzaq məsafəyə səyahət ilk addımdan başlayır. Hətta şəhər tezdən durmaqla da özünə nəzarəti gücləndirə bilərsən.

Hər şey yavaş-yavaş əldə edilir.

- Yaxşı anlamıram.

- Balaca qələbələr böyük qələbələrə yol açır. Böyük qələbələrini balaca qələbələrin üstündə qurmalısən. Hər şəhər tezdən durmaqla sən qazandığın uğurun sevincini yaşayacaqsan. Bu da səni daha çox uğur qazanmağa sövq edir.

Xizək sürməyi xoşlayırsan?

- Sevirəm xizək sürməyi. Tez-tez olmasa da hərdən Cenni ilə uşaqları götürüb dağlara gedirik.

- Ok. Bir anlıq yadına sal. Təpənin başından aşağıya doğru sürüşəndə əvvəlcə yavaş

sürüşürsən. Sonra isə sanki uçursan. Düzdür?

- Düzdür. Mən sürəti çox sevirəm

- Bəs sənin sürətlə getməyinə nə mane olur?

- Bədənimi görmürsən? - güldüm

- Hə, impuls. Bax, bu sözü axtarırdım Nizam-intizamı qurmaqda

impulslar gizli inqredientdir. Sənə dediyim kimi, əvvəlcə balaca qələbədən başla, fərqi yoxdur, ya səhər tezdən durmaq, ya hər axşam həyətdə gəzmək, ya da gecələr televizoru söndürmək, hansı olursa-olsun. Bu vaxt qazandığın balaca qələbələr impulslar yaradır. Bu da səni daha böyük qələbəyə ruhlandırır. Sonra elə hərəkət edirsən ki, heç vaxt ağına da gəlməzdi onu edə bilərsən. Hə, Yoq Ramanın təmsilindəki sumo pəhləvanının bədəninin bəzi hissələrinə örtüyü kabel həmişə sənə iradənin gücünü xatırladacaq.

Culian nizam-intizam mövzusunda söhbətini qurtaranda hiss etdim ki, günəşin ilk şüaları qaranlığı yana itələyərək otağıma girir. Elə bil balaca uşaq üstünə örtmək istəmədiyi yorğanı təpikləyir.

“Bugünkü gün möhtəşəm olacaq. Bundan sonrakı həyatımın ilk günü...”, - öz-özümə dedim

Onuncu fəsil

ON BİRİNCİ FƏSİL

Sənin ən qiymətli malın

Yaxşı təşkil edilmiş vaxt yaxşı inkişaf etmiş beynin əlamətidir. İsaak Pitman

- Heç bilirsən həyatda ən gülməli nədir? - Culian soruşdu. Sonra mənə təmsili xatırlatdı:

- Elə zaman gəlir ki, insanlar, həqiqətən də, nə istədiklərini müəyyən edirlər, amma bu vaxt artıq çox gec olur.

Belə bir deyim var: “Cavanlıq bilsəydi, qocalıq bacarsaydı”. Bu, həqiqətdir.

- Yoxsa Yoq Ramanın təmsilindəki saniyəölçəndən danışırısan?

- Elədir ki, var. Doqquz fut boyu, doqquz yüz funt çəkisi olan çılpaq Yapon sumo pəhləvanı kiminsə o gözəl bağda unutduğu saniyəölçənin üstündə sürüşüb yıxılır.

- Bunu necə unuda bilərəm? - gülümsədim

Elə həmin anda başa düşdüm ki, Yoq Ramanın mistik təmsili qədim fəlsəfənin

elementlərini Culiana öyrətmək üçün “yaddaş mıxçasından” başqa heç nə deyil. Mən bu

“kəşf”imi onunla paylaşdım.

- Aha, vəkilin altıncı duyğusu. Tamamilə haqlısan. Müdrik müəlliminin metodları əvvəlcə mənə qəribə göründü. Amma onun danışdığı təmsildəki obrazları elə sənin kimi dərk etməyə çalışdım. Con, deməliyəm ki, təmsildəki yeddi elementin hamısı, başdan başlamış ta ki çılpaq sumo pəhləvanma qədər, mənim Sivanada öyrəndiyim hikməti xatırladan güclü vasitədir. Bağ məni fikirlərimi ruhlandırmağa yönəldirsə, mayak həyatın məqsədini yadıma salır, sumo pəhləvanı davamlı olaraq özünü kəşf etməyə istiqamətləndirir, kabel isə iradənin gücündən xəbərdar edir. Elə gün olmur ki, Yoq Ramanın danışdığı təmsil və onun öyrətdiyi qanunlar haqda fikirləşməyim.

- Doğrudan da parlaq qızıl saniyəölçən nəyi simvolizə edir?

- Bu, ən qiymətli malın - vaxtın simvoludur.

- Bəs pozitiv fikirləşmə və məqsəd qoymaq?

- Onlar vaxt olmadan heç nədir. Sivanada yaşadığım altı ay ərzində, o dağları özümə vətən hesab etdiyim vaxt oxumaqla məşğul olarkən

qadın müdriklərdən biri mənim qızılgüllərlə örtülmüş komama daxil oldu. Onun adı Divea idi. O hədsiz gözəl idi, belinə çatan uzun, qara, parlaq saçları vardı. Şirin, mehriban səsle dedi ki, o bu dağlarda yaşayan müdriklərin içində ən cavanıdır. Yoq Ramanın tapşırığı ilə otağıma gəldiyini dedi.

Yoq Raman ona deyib ki, mən onun ən yaxşı tələbəsiyəm Bəlkə də keçmiş həyatında çəkdiyin əzabların nəticəsidir ki, sən bizim hikmətləri açıq ürəklə qucaqlayırsan, - Divea sözə başladı. - Cəmiyyətimizin ən cavanı olduğumdan Yoq Raman məndən xahiş etdi ki, bu hədiyyəni sənə mən təqdim edim Bu, bizim hamımızın adındandır, uzaq yol gəlib bizim hikməti öyrənmək istədiyinə görə bizim sənə olan hörmətimizin əlamətidir. Fərq etməz, sən bizim adətləri qəbul edirsən, ya onlara lağ edirsən. Baxmayaraq ki, bir neçə həftədən sonra bizi tərk etməyə hazırlayırsan, biz səni cəmiyyətimizin bir üzvü hesab edirik. Bu vaxtacan heç bir kənar adama sənə verəcəyim hədiyyə verilməyib.

- Hədiyyə nə idi? - səbirsizliklə soruşdum

Divea əllə tikilmiş pambıq çantasının içindən bir balaca bağlama çıxarıb mənə uzatdı.

Xüsusi ətri olan kağıza bükülmüş bu bağlamada olan şeyi heç milyon il keçsə də görə bilmərəm Bu, zərif şüşədən və səndəl ağacından hazırlanmış qum saati idi. Divea mənə dedi ki, müdriklərin hər birinin belə bir qum saati var.

“Baxmayaraq ki, bizim heç bir mal-mülkümüz yoxdur, sadə həyat sürürük, biz vaxta hörmət edirik. Bu balaca qum saatları gündəlik

olaraq ölümü yadımıza salır, daha mənalı yaşamağın vacibliyini unutmamağı xatırladır”. - Divea dedi.

- Himalay dağlarının təpəsində yaşayan bu rahiblər vaxtı bu dərəcədə qiymətləndirirlər?

- Onların hər biri vaxtın qiymətini bilirdi. Onların hər biri mənim “vaxt şüuru” adlandırdığımı inkişaf etdirirdilər. Görürsən, öyrəndim ki, vaxt qum dənələri kimi barmaqlarımız arasından sürüşüb düşür.

Hələ uşaqlıqdan vaxtdan müdrikcəsinə istifadə edənlər öz mənalı həyatlarını qururlar. Amma o adamlar ki, “vaxta sahib olmaq həyata sahib olmaqdır” prinsipindən xəbərsizdirlər, onlar heç vaxt insanın sonsuz potensialını dərk etməyəcəklər. Vaxt qiymətli sərvətdir. Texasda, ya Tokioda yaşamağımızdan asılı olmayaraq bizə sutkada iyirmi dörd saat verilib. Özlərinə daha mənalı həyat quranları başqalarından fərqləndirən onların vaxtdan səmərəli istifadə etməsidir.

- Atam deyirdi ki, daha çox məşğul olan adamların vaxta qənaət etmək üçün vaxtları olur. Belə demək istəyirsən?

- Səninlə razılaşıram Məhsuldar, məşğul adamlar vaxtın qədrini daha çox bilir - daha yaxşı inkişaf etmək üçün belə də etməlidirlər. Əla vaxt meneceri olmaq o demək deyil ki, gecə- gündüz işləyəsən. Əksinə, vaxta sahib olmaqla sən sevdiyin işlərə daha çox vaxt sərf edirsən, səninçün daha mənalı olanlara daha çox vaxt ayırmaq imkanın olur. Vaxta sahib olmaq həyata sahib olmaq deməkdir. Vaxtına yaxşı bələdçilik et. Unutma, bu, bərpa edilməsi mümkün olmayan bir ehtiyatdır.

Gəl bir misal çəkim. Təsəvvür edək ki, bazar ertəsi səhəridir, görüşlərinin sayı aşırıb-daşır, iclaslar, məhkəmədə görüşlər... Həmişəki kimi yuxudan saat yeddinin yarısında oyanır, bir qurtum çay içib işə tələsirsən, stress dolu gün keçirirsən. Əgər bir gün əvvəl sən on beş dəqiqə vaxt ayırıb vaxtını planlaşdırsan, ya da daha effektiv olmaq üçün sakit bazar günü axşamında vaxtını planlaşdırmağa bir saat vaxt ayırsan, onda necə olar? Həftəlik planlaşdırmada müştərilərini ə nə vaxt görüşməyi müəyyən edirsən, telefon zənglərinə cavab verməyə nə qədər vaxt ayırırsan, ən vacibi, şəxsi, mənəvi, sosial inkişafın üçün ayırdığın vaxtı bilirsən? Bu sadə bir hərəkət həyatı taraz saxlamağın açarıdır. Belə etdikdə qiymətli vaxt itkisi olmur.

- Yoxsa demək istəyirsən ki, gündəlik işimin ən qaynar vaxtında gedib parkda gəzim?

- Əlbəttə, belə etmək olar. Baş açmıram, sən bu iclaslara, görüşlərə niyə belə çox bağlısan? Niyə sənə elə gəlir ki, başqaları necə edirsə sən də elə hərəkət etməlisən? Öz yolunla get. Niyə gününə bir saat tez durmaqla başlamırsan? Niyə səhərin sakitliyində işə piyada getmirsən? Niyə vaxtını elə bölmürsən ki, cümə günləri uşaqlarla zooparka getməyə vaxtın qalsın? Niyə həftənin iki gününü evdə işləməyə start vermirsən ki, ailə üzvlərini daha çox görəsən? Dediklərimdə bir məqsəd var: Vaxtını planlaşdır,

vaxtından daha yaradıcı istifadə et. Vaxtının çoxunu sənə prioritet olan məqsədlərə yönəlt. Həyatında ən mənalı olanlar az mənalı olanlara qurban verilməməlidir. Unutma ki, plan qurmamaq elə uğursuz olmağı planlaşdırmaqdır. Görüşlərinin vaxtını qeyd etməklə

təkcə başqa şeylərə yox, həm də oxumağa, arvadına sevgi məktubu yazmağa vaxt tapırsan. Yadında saxla ki, işdənənar saatların, zənginləşməyə sərf olunan vaxtın itirilmiş vaxt deyil. Belə etmək gün ərzində daha effektiv işləməyinə kömək edir. Vaxtının çoxunu bağlı qapı arxasında keçirməyə son qoy. Evdə necə hərəkət etməyin işdə necə

hərəkət etməyinə təsir edir. İşdə işçilərlə necə rəftar etməyinin evdə ailə üzvlərinlə, dostlarla rəftarına təsiri var.

- Culian, səninlə razılaşıram, amma başa düş, həqiqətən də günün ortasında istirahət etməyə vaxtım yoxdur. Belə olsa, işimin çoxusu axşama qalar. Gün ərzində cədvəlim aşırıb-daşır.

- Məşğul olmaq bəhanə deyil. Əsas məsələ budur: sən hansı işlərlə məşğulsan?

Müdriklərdən öyrəndiyim bir qayda budur ki, həyatda qazandığın nəticələrin 80 faizi vaxtının 20 faizini ayırdığın işlərin nəticəsidir. Yoq Raman bu qaydanı “Qədim Qayda İyirmi” adlandırırdı.

- Yaxşı başa düşmədim

- Ok. Gəl sənin məşğul olduğun bazar ertəsinə qayıdaq. Səhərdən axşamacan müştərilərlə telefonda söhbət edirsən, uşaqlarına yatarkən nağıl danışmağın, arvadınla şahmat oynamağın “layihə”sini hazırlayırsan.

- Razılaşıram

- Amma vaxtının cəmi iyirmi faizini sənə davamlı, mənalı nəticələri ola biləcək şeylərə

sərf edirsən Etdiklərinin yalnız 20 faizi həyatının keyfiyyətinə təsir

edəcək. Bunlar

“yüksək təsirli” fəaliyyətlərdir. Məsələn, bu gündən başlayaraq on il müddətində vaxtını qeybət etməyə, siqaret tüstüsü ilə dolu otağında oturub televizora baxmağa sərf etməyi ömür hesab edirsən?

- Əlbəttə ki, yox.

- Düzdür. Amma razılaşırsan ki, elə fəaliyyət var ki, onlar üçün sərf etdiyin vaxtı itmiş

hesab edə bilməzsən.

- Sən hüquqi biliklərimi artırmaq, müştərilərimi ə əlaqələrimi yaxşılaşdırmaq və daha yaxşı vəkil olmaq üçün sərf etdiyim vaxtı nəzərdə tutursan?

- Bəli, həm də Cenni və oğlanlarla münasibətləri daha da inkişaf etdirməyi də bura əlavə etmək olar. Təbiətlə ünsiyyətdə olmağa, malik olduğun hər şey üçün minnətdar olmağa, beynini, bədənini və ruhunu təzələməyə sərf etdiyin vaxtlar itirilmiş vaxt deyil. Elə yüksək təsirli fəaliyyətlər var ki, onlar layiq olduğun həyatı əldə etməyə yardımçı olur. Vaxtının çoxunu bu cür fəaliyyətə sərf et. Maariflənmiş adamlar öz prioritetlərinə tərəf gedənlərdir. Bu, vaxta sahib olmağın sirridir.

- Heç də pis deyil! Bunların hamısını Yoq Raman öyrətdi sənə?

- Con, mən həm də həyatın tələbəsi olmuşam Əlbəttə, Yoq Raman çox yaxşı, mənə ruh verən bir müəllim idi, heç vaxt onu unutmaram Amma mən ən çox müxtəlif

təcrübələrimdən öyrənmişəm İndi onların hamısı böyük bir tapmacanın hissələri kimi bir yerə toplanıb, mənə daha yaxşı həyatı

göstərir. Ümid edəyəm ki, sən mənim səhvlərimdən öyrənəcəksən. Bəzi adamlar başqalarının səhvindən öyrənirlər. Onlar müdrikdir. Bəziləri isə özlərinin şəxsi təcrübəsindən nəticə çıxarırlar. Bu cür adamlar həyatları boyu çətinlik və fəlakətlə qarşılaşırlar.

Bir vəkil kimi vaxtı idarə etməklə bağlı müxtəlif seminarda iştirak etmişəm Amma Culianm dediyi vaxta sahib olma haqdakı fəlsəfəni heç yerdə eşitməmişdim Vaxt idarəetmə bütöv bir sistemdir. Elə bir sistem ki, əgər düzgün tətbiq edilsə həyatımın bütün sahələrini taraz saxlaya bilər. Öyrəndim ki, günü planlaşdırmaqla həyatımın taraz vəziyyətdə olmasına əmin oluram Bu halda mən təkcə daha məhsuldar olmayacam,

həm də daha xoşbəxt olacam

- Hə, deməli, həyat donuz ətindəki piyə bənzəyir. Sən vaxtına sahib olmaq üçün əti piydən ayırmalısan, - dedim

- Çox yaxşı fikirdir. Bax, indi məni anlayırsan. Düzdür, mənim vegetarian “hissəm” tam başqa söz deyir, dediklərinlə razıyam Sən vaxtının ən qiymətli enerjisini ətə yönəldəndə

sənin piyə sərf etməyə vaxtın qalmır. Belə olanda sənin adi həyatın daha möcüzəli olur, maariflənmə qapıları üzünə açılır. Belə deyəndə başqa fikir yadıma düşdü. Başqalarının vaxtını oğurlamasına imkan vermə. Vaxt oğrularından uzaq ol. Bu o vaxt olur ki, uşaqların yatıb, sən də öz sevimli kreslona oturub haqqında çox eşitdiyən bir romanı oxumağa başlayanda zəng edirlər. Bu adamlar sən ofisdə nəfəsini dərib, fikirlərini bir yerə

cəmləşdirmək üçün bir neçə dəqiqə boş vaxtın olanda sanki zənbillə göydən düşürlər.

Bunlar sənə tanış gəlir?

- Həmişəki kimi, Culian, “öküzü gözündən vurursan”. İnan mənə, mən belə adamlara qarşı nəzakətsiz olub onların üzünə qapı çırpma bilmirəm

- Sən vaxtım oğurlayanlara qarşı kobud olmalısan. “Yox” deməyi öyrən Həyatındakı xırda şeylərə “yox” demək, həyatındakı daha mənalı olanlara “hə” deməyinə qüvvə

verəcək. Böyük bir məhkəmə işindən soma istirahət etməyə bir saat vaxt ayıranda iş

otağının qapısını heç kimin üzünə açma! Sənə dediklərimi unutma. Hər dəfə telefon zəng çalanda dəstəyi qaldırma. Bu, sən özünün rahatlığın üçündür! Onu da deyim, sən öz vaxtının qədrini biləndə adamlar da sənə hörmət edəcək. Onlar başa düşəcəklər ki, vaxtın qiymətli və bunu dəyərləndirəcəklər.

- Bəs işi təxirə salmaq haqda nə deyirsən? Mən xoşlamadığım işləri bəzən təxirə salıram, əvəzində isə hüquq jurnallarındakı köhnə məqalələr arasında eşələnirəm Bəlkə bununla vaxtı öldürürəm?

- “Vaxtı öldürmək” yerində deyilmiş metaforadır. Düzdür, insanın təbiətində var ki, yaxşı hesab etdiyi işi görür, pis hesab etdiklərindən yayımr. Amma yuxarıda da dediyim kimi, həyatda ən məhsuldar adamlar başqalarının etmək istəmədiyi işlərlə məşğul olanlardır - hətta xoşlamasalar belə.

Mən bir anlıq fikrə gedib indicə eşitdiyim bu qaydam dərinə

düşündüm Bəlkə nəyisə

təxirə salmaq mənim problemim deyil. Bəlkə həyatım daha mürəkkəb olub?

Culiannə düşündüyümü anladı, davam etdi:

- Yoq Raman mənə dedi ki, vaxtına sahib olanlar sadə həyatlarını yaşamaq üçün

həyatlarının ağası olanlardır. Təbiət bizə hazır, iz düşmüş cığırla getməyi təklif etmir.

Düzdür, Yoq Raman möhkəm inanırdı ki, davam edən xoşbəxtliyə özləri üçün müəyyən məqsəd qoyanlar çatır, amma bütün bunlar beynin sakitliyini qurban vermək hesabına olmalı deyil. Ona görə də onun hikmətində böyük güc gördüm Bu mənə daha məhsuldar olub, mənəvi boşluqlarımı doldurmağa kömək edir.

Mən ürəyimi Culiana açmağa qərar verdim:

- Culian, həmişə mənə qarşı vicdanlı, səmimi olmusan. Mən də sənə kimi olacam

Doğrusu, işimdən əl çəkmək istəmirəm, eləcə də, daha xoşbəxt, daha məmnun olmaq üçün evimi və maşınımı satmaq fikrim yoxdur. Maddi şeyləri, hətta uşaqlarımın oynunağını da sevirəm Onlar hamısı neçə illər vaxt sərf etdiyim işimin mükafatlarıdır.

Amma həqiqətən də özümü boş hesab edirəm, inan mənə. Sənə hüquq fakültəsinin

tələbəsi olarkən xəyallarım haqda demişəm Bilirsən ki, artıq qırx yaşım var, amma hələ

bir dəfə də olsun Eyfel Qülləsinə çıxmamışam, bir dəfə də olsun

Böyük Kanyonda

olmamışam Bircə dəfə də olsun yay günündə səhra qumuna ayaq basmamışam Heç

vaxt corablarımı və ayaqqabılarımı çıxarıb parkda ayaqyalın gəzərək uşaqların

gülüşlərinə, itlərin hürüşməsinə qulaq asmamışam İnan ki, heç axırncı dəfə qar yağanda təkbaşına qarda gəzdiyim yadıma gəlmir.

- Belədirsə, həyatını sadələşdir. Həyatının bütün sahələrinə qədim Sadəlik Ayinini tətbiq et. Belə etməklə, həyatın möcüzələrini görməyə daha çox vaxtın olacaq. Ən faciəvi olan odur ki, çoxumuz yaşamağı təxirə salırıq. Əksər adamlar evlərinin arxasındakı bağçadakı qızılgüldən həzz almaq əvəzinə göy qurşağında sehrli qızılgül bağı arzulayır. Bu, faciədir.

- Konkret təkliflərin?

- Bunu sənin öz öhdənə buraxıram Müdriklərdən öyrəndiyim çox qaydanı səninlə

bölüşmüşəm Onları həyatına tətbiq etməklə möcüzələr yarada bilərsən. Aha, bu mənə

həyatımın daha sakit və sadə qalması üçün başqa bir qaydanı yadıma salır. Bilirsən bu nədir? Günortalar azacıq mürgüləyirəm Belə etmək məni daha enerjili, təravətli və

cavan saxlayır. Yəqin sən gündüzlər mürgüləmək yox, sevgililə yatmaq istərdin. - Culian güldü.

- Sən heç əvvəllər belə zarafatlar etməzdin.

- Yumor hissi səndə əvvəldən olub, buna görə də bunu məsləhət

görürəm Həmişə

gülüşün gücünü xatırla. Musiqi kimi, gülüş də həyatı streslərindən qurtaran vasitədir.

Məncə, Yoq Raman belə deyəndə haqlıydı: “Gülüş ürəyini açır və qəlbini sakitləşdirir.

Özlərinə gülməyi bacaranlar qədər heç kim həyatı ciddi hesab edə bilməz”.

Vaxt mövzusunda Culianm daha bir fikri vardı.

- Con, elə hərəkət etmə ki, sanki beş yüz il ömrün var. Divea o balaca qum saatını mənə

verəndə bir məsləhət verdi, bu məsləhəti heç vaxt unutmaram

- O nə dedi?

- O dedi ki, ağacı əkməyin ən yaxşı vaxtı qırx il əvvəl idi. İkinci ən yaxşı yol isə bu gündür.

Bircə dəqiqəni də boş yerə sərf etmə. Ölüm yatağı mentalitetini inkişaf etdir.

- Üzr istəyirəm, Culian, bu nə deməkdir?

- Bu, həyatına baxmağın yeni yoludur. Sanki kimsə sənə xatırladır ki, sabah həyatda son günündür... Hər şeyin dadma bax.

- Kimsə mənə belə desə, yaxşı səslənməz axı. Belə olsa, bütün günü ölüm haqda

düşünərəm

- Faktiki olaraq, bu, həyat haqda fəlsəfədir. Sən ölüm yatağı mentalitetini qəbul edəndə

hər gününü elə yaşayırsan ki, sanki son günündür. Bir anlıq göz önünə

gətir ki, hər gün yuxudan durub özünə sadə bir sual verirsən: “Əgər bu gün ömrümün sonuncu günü olsaydı nə edərdim?” Sonra isə ailənlə, kolleqalarmla, hətta tanımadığın adamlarla necə rəftar edəcəyini düşün Həmin gün həyatını maksimum yaşamaq üçün necə hərəkət

edərsən? Ayrı-ayrılıqda ölüm yatağı sualında həyatını dəyişmək gücü var. Bu, sənin həyatına enerji gətirəcək, etdiyin hər şeyə maraq bəxş edəcək. Fikrini ən mənalı olanlara yönəldəcəksən, mənası olmayanları təxirə salacaqsan Səni böhran, xaos bataqlığına sürükləyən işlərə son qoyacaqsan

Özünü daha çox təcrübə qazanmağa tərəf itələ. Enerjinin kəmərinə aç və xəyallarını genişləndir. Bəli, xəyallarını genişləndir. Beyin adlı qalanın belə sonsuz imkanları varkən bacardığını et. İçindəki böyüklüyünü üzə çıxart, bu sənin haqqındır.

- Güclü materialdır.

- Bundan da çoxdur. Adamlar arasında yayılmış iflasa uğramağın çox sadə bir məlhəmi var.

- “Mənim fincanım həmişə boşdur”, - sakitcə dedim

- Elə hərəkət et ki, sanki uğursuzluq qeyri-mümkündür. Bu halda uğuruna möhkəm

inanacaqsan. Beynindəki nail olmamağa aid bütün fikirləri silib

at, fərqi yoxdur, ya maddi, ya da mənəvi olsun. Qoçaq ol, xəyallarını genişləndirərkən sərhəd tanıma.

Keçmişinin əsiri olma, gələcəyinin memarı ol. Onda sən hər gün yeni insan olacaqsan.

Səhər yuxudan oyandıqca, günəşin şüaları otağıma dolduqca mənim qocalmayan

dostumda yorğunluğun ilk əlamətləri göründü. Hər şeyi öyrənməyə can atan tələbəsi ilə

bildiklərini bölüşən müəllim onunla birgə gecəni yuxusuz qalmışdı.

Culianın olan bu enerjiyə heyran olmuşdum, sonsuz ruh yüksəkliyi məni təəccübləndirirdi. O təkcə

danışmırdı, həm də danışdıqlarını sübut edirdi.

O mülayimcəsinə sözə başladı:

- Biz Yox Ramanın mistik təmsilinin sonuna doğru hərəkət edirik.

Daha mən getməliyəm, görüləsi çox işim var.

- Yoxsa gedib bütün partnyorlarma deyəcəksən ki, geri qayıtmısan? - maraq içində soruşdum.

- Əlbəttə, yox. Mən onların tanıdığı Culian Məntldən fərqliyəm daha. Daha əvvəlki kimi düşünmürəm, əvvəlki kimi geyinmirəm Əvvəl etdiklərimi etmirəm, tamam dəyişmişəm Onlar məni tanımayacaqlar.

- Həqiqətən də, sən yeni bir insansan, - belə deyib onunla razılaşdım Bir anlığa Sivana müdrikləri kimi xalat geyinmiş bu rahibi özünün keçmişdəki qırmızı "Ferrari"sinə

minərkən göz önümə gətirib gülümsündüm

- Yeni bir varlıq desən daha yaxşı olar, - Culian əlavə etdi.

- Mən yeni insan və yeni varlıq arasında fərq görmürəm, - etiraf etdim

- Hindistanda qədim bir deyim var: “Biz mənəvi təcrübələri olan insanlar deyilik. Biz insan təcrübəsi olan mənəvi varlıqlarıq”.

Mən indi kainatdakı rolumu başa düşürəm Kim olduğumu görürəm
Mən artıq dünyada deyiləm, dünya mənim içimdədir.

- Son sözünü gərək bir az “çəynəyəm”, - tam səmimiyyətlə dedim
Çünki Culianm nə

dediyini qavraya bilmədim

- Mənsə nə dediyimi tam başa düşürəm, dost! Vaxt gələcək ki, nə dediyim sənə də aydın olacaq. Əgər səninlə bölüşdüyüm qanunlara əməl etsən, təklif etdiyim üsulları tətbiq etsən, sən maariflənmə cığırı ilə irəliyə gedəcəksən. Şəxsi idarəetmə sənətinə

sahiblənəcəksən. Həyatının, həqiqətən də, nədən ibarət olduğunu görəcəksən

əbədiyyətin tablosunda... Sən kim olduğunu, həyatının əsas məqsədini aydın

görəcəksən.

- Bu hansıdır?

- Əlbəttə, bu, xidmət etməkdir. Fərqi yoxdur ki, nə böyüklükdə evin, necə bir maşının var, həyatının sonuna aparan yeganə şey sənin vicdanındır. Vicdanına qulaq as. Qoy o sənə bələdçilik etsin. Bu vicdan sənə deyəcək ki, həyata gəlməyində məqsəd

fədakarcasına başqalarına xidmət etməkdir. Şəxsi macəralarım bunu mənə öyrətdi. İndi isə mən xidmət etmək, insanları dəyişmək üçün çoxlarını görməliyəm. Mənim missiyam Sivana Müdriklərinin qədim hikmətini onu eşitmək istəyənlər arasında yaymaqdır. Bu, mənim

məqsədimdir.

Bilik ocağı Culianın ruhunu alovlandırmışdı - bu, açıq-aydın görünürdü. Hətta mənim kimi maariflənməmiş bir adamın da ruhu bu ocaqdan alışmışdı. O elə ehtirasla, elə qızgın danışır ki, hətta bu onun fiziki görkəmində də hiss olunurdu.

Keçmişdəki xəstə vəkildən sağlam bir Adonisə çevrilməsi təkcə onun pəhrizində və gündəlik həyatındakı planlarda özünü göstərmirdi. Yox, o əzəmətli dağlaonun öyrəndikləri daha çox idi. O, insanların əsrlər boyu axtardığı sirri tapmışdı. Bu, təkcə cavanlığın sirri deyildi, xoşbəxtlik deyildi -

Culian Özünün Sırrını də tapmışdı.

On birinci fəsil

ON İKİNCİ FƏSİL

Həyatın əsas məqsədi

Hər bir canlı təkcə özü üçün yaşamır.

Uilyam Bleyk

Culian sözə başladı:

- Sivana Müdrikləri təkcə bu vaxtadan rast gəldiyim ən müdrik adamlar deyildi, onlar həm də rast gəldiyim ən xeyirxah insanlar idi. Yoq Raman mənə dedi ki, o, balaca olanda, hər gecə yatmağa hazırlaşarkən atası onun qızılgüllə örtülmüş balaca otağına girib soruşarmış ki, gün ərzində hansı xeyirxah əməl edib. İstəyirsən inan, ya inanma, o deyir ki, bir gün o, heç bir xeyirxah əməl etməyəndə atası ona deyirmiş ki, dursun və istənilən bir xeyirxah əməl həyata keçirsin, ondan sonra ona yatmağa icazə veriləcək.

Culian davam etdi:

- Səninlə paylaşdığım maariflənmiş həyat üçün ən əsas qaydalardan biri odur ki, nə

qədər bağ evi olmağından asılı olmayaraq, evinin darvazası önündə neçə maşının

dayanmasından asılı olmayaraq sənin həyatının keyfiyyəti etdiyin yaxşılıqdır.

- Dediklərinin Yoq Ramanın mistik təmsilindəki sarı qızılgüllərlə bir əlaqəsi varmı?

- Əlbəttə, var. Bu sarı qızılgüllər sənə qədim Çin atalar sözünü xatırladacaq: “Sənə

qızılgül verənin əllərində azca da olsa o qızılgülün ətri ilişib qalır”.

Məna aydındır - sən başqalarının həyatını inkişaf etdirəndə bu proses həm də birbaşa sənin həyatını inkişaf etdirir. Sən gündəlik olaraq

təmənnasız xeyirxahlıq edəndə öz həyatın da daha mənalı və

daha zəngin olur. Hər gün bu müqəddəs işlə məşğul ol, istənilən yolla başqalarına xidmət et.

- Yoxsa təklif edirsən ki, işimi atıb könüllü olaraq başqa işlə məşğul olum?

- Bu, başqa bir mövzudur. Nəzərdə tutduğum sən dediyindən daha fəlsəfidir. Təklif edirəm ki, bu planetdəki rolunun təzə bir paradiqmasını qəbul edəsən.

- Lap məni üzürsən. Paradiqma termini üstünə azacıq işıq sal. Bu söz mənə tanış deyil.

- Paradiqma istənilən bir hala baxmağın bir yoludur. Bəziləri həyat

stəkanını yarımboş

görürlər. Optimistlər isə bunu yarım dolu kimi görürlər. Onlar eyni bir halı müxtəlif cür yozurlar, çünki hər biri müxtəlif paradigmlar qəbul edib. Əsasən, paradigma linzalar vasitəsilə həyatı həm xaricdən, həm də daxildən görə bilməkdir.

- Beləliklə, sən məqsədimin yeni paradigması qəbul etməyi təklif etməklə dünyaya baxışımı dəyişməyi təklif edirsən, düzdür?

- Buna bənzərdir. Həyatının kefiyyətini inkişaf etdirmək üçün sən müəyyən etməlisən ki, niyə bu yer üzündəsen. Başa düşməlisən ki, bu dünyaya gələndə heç nəyin yox idi, dünyadan gedəndə də heç nə aparmayacaqsan. Bu halı dərk etsən sənə aydın olar ki, dünyaya gəlməyinin bir səbəbi var.

- Hansı səbəbdir bu?

- Başqalarına xidmət etmək, mənalı həyatın üçün töhfə vermək. Demirəm ki, evində əşyaların olmasın, ya da vəkillik işini atıb başqalarına sərf edəsən Bizim dünyamız böyük dəyişikliklərin tən ortasındadır. Bir vaxt müştərilərini cibinə uyğun olaraq müdafiə edən vəkillər indi insanları ürəklərinin tutumuna görə mühakimə edirlər. Müəllimlər işlərindən əl çəkib uzaq yerlərə gedərək ehtiyacı olan uşaqlara elm öyrədirlər. Elə bil insanlar necə dəyişməyi eşidiblər. Sanki insanlar bu dünyaya niyə gəldiklərinin məqsədini anlayıblar.

Onlar başa düşüb ki, məqsədlərini həyata keçirmək üçün onlara xüsusi hədiyyələr verilib.

- Hansı xüsusi hədiyyələr?

- Bütün gecə sənə haqqında danışdığım zehni qabiliyyət, sonu olmayan enerji. Sərhəd bilməyən yaradıcılıq, nizam-intizamla dolu “anbar”... İnsanların öhdəsinə düşən yeganə

vəzifə bu xəzinənin qapısını açıb ictimai fayda verməkdir.

- Fikrim səndədir. Amma de görüm, fayda deyəndə nə demək istəyirsən?

- Sadəcə, demək istəyirəm ki, əgər sən bunu məqsədin hesab etsən, onda özünü bir fərd kimi görməyə son verəcəksən, özünü kollektivin bir hissəsi kimi görəcəksən.

- Mən daha xeyirxah, daha nəcib olmalıyam?

- Ən böyük alicənablıq başqalarına verə bilməyi bacarmaqdır. Şərq müdrikləri bu prosesi

“özünün qandallarını itirmək” adlandırır. Bu, özün haqda narahatlıq hissini itirib daha yüksək məqsədlərə yönəlməkdir. Bu, başqalarına daha çox vermək formasında ola bilər.

Bu, sənin ya vaxtın, ya da enerjin ola bilər. Bunlar sənin iki ən qiymətli ehtiyatındır. Ola bilər ki, birillik yaradıcılıq məzuniyyəti götürüb kasıblar üçün işləməyə gedəsən. Ya da xırda bir iş - tıxacda olarkən bir neçə maşının səndən qabağa keçməsinə imkan verəsən.

Bəlkə də bu sənə gülməli görünər, amma sən balaca bir əməllə yer üzünü bir az da yaxşı yer edirsənsə, bu, xeyirxahlıqdır. Yoq Raman dedi ki, biz doğulanda bütün dünya sevinc içindəyəkən biz ağlayırıq. O təklif etdi ki, bu həyatı elə yaşayaq ki, biz həyatdan gedərkən

- biz sevinc içində olarkən bütün dünya ağlasın.

Hiss etmişdim ki, Culianmyenə deməyə sözü var. Məni narahat edən

o idi ki, öz vəkillik işimdə kiməsə yaxşılıq etməyə qadir olduğum halda onu etməmişəm Düzdür, elə

məhkəmə işləri olub ki, bunu etməyə imkan olub, amma vəkillik sevdiyim işdən daha çox biznes olub mənə. Tələbə olanda o biri yoldaşlarım kimi idealist idim Yataqxanada soyuq kofe içib, köhnə pizza yeyərkən biz dünyanı dəyişməyi planlaşdırırdıq.

Həmin vaxtdan az qala iyirmi il keçib, amma həmin arzularım pensiya fondum üçün pul

toplamaqdan başqa heç nə olmadı. Neçə illər sonra özümü barama kimi cəmiyyətdən kənar hiss etdiyimi düşünərkən Culian dedi:

- Gəl sənə bu mövzuyla əlaqəsi olan bir hekayə danışım O belə deyib sözə başladı:

- Bir xəstə qoca qadının sevimli əri ölür. Bundan sonra o gedib oğlu, gəlini və onun qızıyla bir yerdə yaşayır. Gündən-günə qadının vəziyyəti pisləşir. Bəzən o yemək yeyərkən əlləri titrəyir, noxudla dolu boşqab əlindən döşəməyə düşür, hər yeri bulaşdırır. Oğlu və gəlini bundan çox əsəbiləşirlər. Bir gün ona deyirlər ki, daha bəsdir.

Onlar evin küncündə, süpürgə qoyulan yerdə balaca bir stol qoyurlar, qadın yeməyini orda tək yeməli olur. Yemək vaxtı qadın gözyaşları içində oğluna və gəlininə tərəf baxır.

Amma onlar qadınla danışmırlar, yalnız əlindən qaşıq, ya çəngəl düşəndə onu danlayırlar.

Bir axşam, nəhəng əvvəl balaca qız döşəmədə oturub oyuncaqlarla

nəsə düzəldir. Ata ondan soruşur: “Nə düzəldirsən?” Qız səmimi cavab verir: “Ata, mən sənə və anama balaca stol düzəldirəm, siz qocalanda küncə qoyum ki, orda yemək yeyəsiniz”.

Ata və ana sükuta qərq olurlar. Onlar ağlamağa başlayır. Yalnız o anda etdikləri hərəkəti başa düşürlər, anaya verdikləri qəddarlığı dərk edirlər. Həmin axşam onlar ananı evin ortasındakı böyük stolun yanına gətirirlər, yenə də ana onlarla bir yerdə nahar edir.

Onun əlindən çörək, ya qaşığı döşəməyə düşəndə ona heç nə demirlər. Bu hekayədə qızın valideynləri pis adam deyil. Sadəcə, onların ürəyindəki xeyirxahlıq şamını yandırmaq üçün qılgıma ehtiyacları vardı. Gündəlik olaraq xeyirxahlıq etmək həyatı daha zəngin edir. Hər səhər gün ərzində edəcəyiniz yaxşılıq haqda düşünün.

Səndən tərif gözləyənlərə deyəcəyin bir neçə xoş söz, dostlara verdiyin isti münasibət, ailə üzvlərinə istədiyini verməklə həyatını daha da gözəlləşdirirsən. Dostluqdan söz düşmüşkən, üç möhkəm dostu olan insan ən varlı adamdır.

Mən başımla onun fikrini təsdiqlədim. Culian davam etdi:

- Dostlar həyatımıza yumor, gözəllik verir. Köhnə dostla bir yerdə gülməkdən yaxşı nə ola bilər? Dostlar sən haqlı olanda səni müdafiə edir, çətinliyə düşəndə səni

güləmsəməyə məcbur edirlər. Həyatın döngələrində azıb qalanda sənə kömək əllərini uzadanlar əsl dostlardır. Bütün günü məşğul olan bir vəkil olarkən dost qazanmaq barədə düşünmürdüm Səndən başqa heç bir dostum yoxdur indi, Con! Bir yerdə

məşədə gəzməyə getmək üçün dostum yoxdur. Bir maraqlı kitab

gözlərimi yaşardanda fikrimi bölüşməyə dostum yoxdur. Payız günəşinin şəfəqləri ürəyimi isidəndə, ürəyimi sevinclə dolduranda ürəyimi açmağa heç bir dostum yoxdur, Con!

Culian özünü birtəhər ələ ala bildi:

- Peşmançılıq üçün vaxtım yoxdur. Sivanadakı müəllimlərimdən öyrənmişəm ki,

maariflənmiş insan üçün hər bir gün yeni bir gündür.

Mən həmişə Culianı hüquq qladiatoru hesab etmişəm O, ən mübahisəli məsələlərin içindən əsl hərbiçi kimi keçib gedərdi. İndi isə o, tamamilə başqa bir təbiətdə insan olmuşdu. Qarşımdakı Culian daha xeyirxah, alicənab, sakit idi. O, həyat teatrmdakı rolunda daha təhlükəsiz idi. Bu vaxtadan rastlaşdığım bütün insanlar içində yalnız o, keçmişinin əzablarını müdrik kimi görürdü, eyni vaxtda başa düşürdü ki, onun həyatı heç də bunlardan ibarət deyil.

Culianın gözlərində işıq bərk vururdu. Mənə elə gəldi ki, başqalarının qeydinə qalmayan Culian bir mənəvi varlığa çevrilib, bu varlıq yalnız başqalarına xidmət edir. Güman ki, bu mənim də gedəcəyim cığır idi.

On ikinci fəsil

ON ÜÇÜNCÜ FƏSİL

Ömürlük xoşbəxtliyin əbədi sirri

Mən qürub çağının möcüzəsinə və aym gözəlliyinə heyran olanda qəlbim Yaradana sitayiş edir.

Mahatma Qandi

Artıq on iki saat idi ki, Culian evimə gəlib Sivanada öyrəndiklərini

mənimlə paylaşdı.

Əlbəttə, bu on iki saat həyatımın ən qiymətli anları idi. Özümü daha ürəkli, daha həvəsli və hətta daha azad hiss edirdim. Culian Yoq Ramanın mistik təmsili və söylədiyi qaydalarla həyata baxışımı kökündən dəyişmişdi. Tam dərk edirdim ki, hətta mən hələ beynimin potensialını tədqiq etməyə başlamamışam, həyatın gündəlik olaraq yoluma “tulladığı” “hədiyyələri” xərcləmişəm Culiamn danışdığı hikmət məni layiq olduğum gülüş, enerji və mənalı həyatın imkanlarını kəşf etməyə imkan verirdi.

Mən bir az kövrəldim

Culian üzrəstəyici tonda dedi:

- Bir azdan getməliyəm Sənin görülmək işlərin var, elə mənim də öz işim var.
- Culian, işlərim gözləyə bilər.
- Con, bədbəxtlikdən mənim işlərim gözləyə bilməz, - Culian yüngülcə gülümsəyib əlavə etdi:

- Amma getməzdən əvvəl Yoq Ramanın təmsilindəki sonuncu elementin nə olduğunu

açıb deməliyəm Sən bağın ortasındakı mayakın içindən çıxan, bədəninin bəzi yerlərim çəhrayı kabellə örtən, çılpaq sumo pəhləvanını, onun qızıl saniyəölçənə ilişib yerə yıxıldığımı, yəqin ki, xatırlayırsan. Əbədilik kimi görünən huşsuzluqdan soma sehrli sarı qızılgüllərin iyini hiss edəndə o özünə gəlir. Həmin an dərhal tullanıb ayağa durur, milyonlarla balaca

almazla örtülmüş uzun cığırı görüb heyrlənir. Əlbəttə, bizim dostumuz sumo pəhləvanı da həmin cığırla gedib həmişəlik xoşbəxt yaşayır.

- Belə ehtimal etmək olar, - zarafatla dedim
- Yoq Ramanın açıq təxəyyülü vardı, razılaşıram Amma sən fikir ver ki, bu təmsildə

məqsəd var və burda simvolizə olunan qanunlar təkcə güclü deyil, həm də praktikdir.

- Doğrudur, - heç bir söz demədən razılaşdım
- Almazlarla örtülmüş cığır maariflənmiş həyatın sonuncu qaydasını sənə xatırladacaq.

Bu qaydanı gündəlik tətbiq etməklə həyatını elə zənginləşdirəcəksən ki, bunu təsvir edə

bilmirəm Sən ən sadə şeylərin möcüzəsini görəcək, layiq olduğun həyatın şirinliyini dadacaqsan. Söz verdiyin kimi, danışdıqlarımı başqalarına deməklə adi həyatın fəvqəladə halda dəyişəcək.

- Bunu öyrənməyə çox vaxt lazımdır?
- Bu qaydanı birbaşa da anlamaq olur, lakin bu qaydanı effektiv tətbiq etmək üçün iki həftə təcrübədən keçirmək lazımdır.
- Ok. Bu qaydam eşitmək istəyirəm
- Sənə gülməli görünse də yeddinci və son qayda yaşamaq haqqındadır. Sivana

Müdrəkləri inanırdılar ki, əsl xoşbəxt, mükafat dolu həyat onların “indi yaşamaq”

adlandırdığı prosesdən soma başa gəlir. Bu yoqlar inanırdılar ki, keçmiş artıq keçmişdə

qalıb, gələcək isə sənin xəyallarının üfükündə uzaqda olan günəşdir.

Ən vacib an -

hazırkı vaxtdır, indidir. Hazırkı am yaşamağı öyrən!

- Culian, sənin nə dediyim yaxşı başa düşürəm Vaxtımın çox hissəsim keçmişdə olanlara görə narahat oluram, həm də gələcəkdə olanları fikirləşməməyə qüvvəm yoxdur.

Beynim həmişə məni milyon tərəfə dartan müxtəlif fikirlərlə doludur.

Bu, həqiqətən də

pis haldır.

- Niyə belə hesab edirsən?

- Bu hal məni çox yorur. Beynimdə heç vaxt sakitlik olmur. Düzdür, elə vaxtlar olur ki, beynimyalı “qarşımdakı” işlə məşğul olur. Bu da o vaxtlarda olur ki, öz məhkəmə

işimlə bərk məşğul oluram və başqa şeylər haqda düşünməyə, həqiqətən də, vaxtım olmur. Bu hal həm də dostlarla futbol oynayarkən, qalib olmaq istəyərkən baş verir.

Saatlar dəqiqə kimi gəlib keçir, bütün fikrimi qalib gəlməyə yönəldirəm. Sanki beynimdə

yeganə fikir olur - o da həmin andakı məşğuliyyətimdir. Həmin an beynimdə nə

narahatlıq, nə qanun layihələri, nə hüquq praktikası - heç nə olmur.

Onu da deyim ki, bu anlar özümü ən rahat hiss etdiyim vaxtlardır.

- Şəxsi məmnunluğa gedən marşrutun ən yaxşı yolu elə budur.

Amma bir şeyi də

unutma ki, xoşbəxtlik bir səyahətdir, gedəcəyin yer yox. Bu günü yaşa - bundan yaxşısı yoxdur.

Culian belə deyərkən sanki əllərini göyə qaldırıb bütün bildikləri üçün Tanrıya dua etmək istəyirdi.

- Yox Ramanın təmsilindəki almazlarla örtülmüş cığır bu qanunu simvolizə edir?

- Bəli. Sumo pəhləvanı onu xoşbəxtliyə aparan almazlarla dolu cığırı tapdığı kimi, sən də layiq olduğun həyatı tapa bilərsən. Başa düş ki, hazırda üstü ilə addımladığın cığır almazlarla və başqa qiymətli xəzinə ilə örtülmüş cığırdır. Həyatın daha böyük sevinclərini gözləməyə son qoyub, hətta ən xırda şeylərdən də həzz almağa başla.

Bir az yavaş

addımla. Ətrafında olan gözəllikdən həzz al, bunu etmək sənin borcundur.

- Bu, gələcək üçün məqsəd qoymağı dayandırmaq mənası vermir?

- Yox, - Culian ciddi halda deyib, davam etdi:

- Əvvəldə də dediyim kimi, məqsədlər və arzular istənilən həyatın vacib elementləridir.

Gələcəyə olan ümidlərin hər səhər səni yataqdan durmağa məcbur edir, səni daha da ruhlandırır. Məqsədlər səni həvəsləndirir, sənə enerji verir. İndi dediyimdə məqsədim belədir: Heç vaxt nəyəsə nail olmaq üçün xoşbəxtliyini təxirə salma! Heç vaxt səni uzun müddət zəngin saxlayası şeyləri təxirə salma! Bu günü tam yaşa, sabah lotereya udub xoşbəxt yaşamaq, ya da təqaüdə çıxanda necə yaşamaq

haqqında düşünmə. Yaşamağı

heç vaxt təxirə salma!

Culian danışığına fasilə verib qonaq otağında bir az o baş, bu başa var-gəl etdi. Sanki məşhur bir vəkil son sözünü deməyə hazırlaşdı:

- Özünü aldatma ki, sən yaxşı vəkil olsan həm də daha çox sevən ər və yaxşı ata olacaqsan. Özünü uşaq yerinə qoyub düşünmə ki, sənin bankdakı hesabların artsa sən beynini, bədənini, ruhunu daha yaxşı “yemləyəcəksən”. Bugünkü günündən həzz al.

Bugünkü gün bir az vaxtı dayandırıb səmada “üzmək” vaxtıdır. Xəyalən arzu zəmini biçməkdənsə bu günü yaxşı yaşa. Həm də ailə adlı xoşbəxtliyi heç vaxt unutma!

- Culian, konkret olaraq indi nəyi nəzərdə tutduğunu tam başa düşmədim

- Uşaqlarının uşaqlıq illərindən həzz al, - o, sadə bir cavab verdi.

- Nə? - paradoksdan çaşmış halda mızıldandım

- Uşaqlarının uşaqlıq illəri kimi mənalı olan çox az şey var, Con! Əgər uşaqlarının ilk addımını görüb həzz almamısansa, uca zirvələri fəth edib uğur qazanmağının nə mənası var? Əgər özünə isti ocaq - möhkəm ailə qurmamısansa böyük villa nəyinə gerek? Əgər uşaqların səni yaxşı tanımırsa sənin bütün ölkədə ən məşhur vəkil olmağının nə faydası var?

Belə deyəndə Culianın səsi titrəyirdi.

- Mən nə dediyimi bilirəm, - kövrəldi.

Onun axırıncı sözü məni lap təəccübləndirdi. Bilirdim ki,

Culian ən varlı, ən məşhur adamlarla işləyib. Bu keçmiş milyoner nə bilir ata olmaq nədir? O nə bilir gündəlik həyatda yaxşı ata olmaq və uğur qazanmış vəkil olmaq üçün hansı çətinliklərlə üzləşirəm?

Culianmaltıncı duyğusuna fikirləşdiyimi hiss etdi.

- Mən Tanrının bizə bəxş etdiyi ən böyük bəxşinin
- uşaqların nə olduğunu bilirəm, Con!
- Mənsə həmişə elə bilirdim ki, sən bütün mülkünü satıb, işindən çıxıb səfərə yollananda şəhərin ən məşhur subayı olmusan?
- Onu bil ki, bu sürətli həyat tərzimə “ilişməmişdən” əvvəl mən ailəli olmuşam.
- Bunu bilirdim.

Culian fasilə verdi. Sanki balaca uşaq ən yaxın dostuna qəlbinin sirrini açmaq istəyirdi.

- Bilmədiyin odur ki, mənim bir balaca qızım vardı. O, həyatım boyu gördüyüm ən şirin, ən incə məxluq idi. Mən də bir vaxtlar səninkimi, ümidlərlə dolu, heç kəsin sözünü götürməyən biri idim. Başqalarının arzu etdiklərinin hər birinə sahib olmuşdum. Hamı deyirdi ki, xoşbəxt gələcəyim var. Qəşəng arvadım, gözəl qızım vardı. Fikir ver, həyat daha kamil olmağa başlayarkən hər şey bir anda yox oldu.

Yalnız bu anlarda ilk dəfə olaraq Culianm üzündə kədər gördüm. Bir damla gözyaşı onun yanaqları boyunca sürüşüb, qırmızı xalatmm üstünə düşdü. Neçə illik dostumu bu vəziyyətdə görüb heyrdən nitqim tutuldu.

- Culian, istəyirsənsə davamətmə! - Qolumu onun boynuna dolayıb onu sakitləşdirmək istədim

- Yox, Con! Mən davam etməliyəm Dediym kimi, sən mənə cavanlığımı xatırladırsan.

Bilirəm ki, həyatını köhnə qaydada davam etdirmək səni fəlakətə aparır. İstəyirəm deyim ki, bu həyatda qədrini bilməli olduğun çox yaxşı anlar var.

- Həmin o günəşli oktyabr günündə sərxoş sürücü təkcə mənim sevimli qızımın həyatına yox, həm də mənim həyatıma son qoymuşdu. Qızımın qəfil ölümündən sonra həyatımda hər şey qarışdı. Vaxtımın çox hissəsini ofisdə keçirirdim, axmaq kimi ümid edirdim ki, işimdə daha çox uğur qazanmaq sınmış qəlbimə məlhəm ola bilər. Hətta vaxt olurdu ki, gecəni ofisdəki kresloda yatırdım Evə getməyə qorxurdum - o evdə qızımın ən şirin xatirələri yaşayırdı. Karyeramda uğur qazandıqca daxili dünyamda qarmaqarışıqlıq baş verirdi. Hələ tələbə vaxtından tanıdığım arvadım məni tərk edib getdi. O məni öz işimlə baş-başa buraxıb, bir dəvə karvanının gəlməsini gözləyən saman kimi qoyub tərk etdi.

Bundan sonra həyatım daha da pisləşdi. Əlbəttə, hər şey almaq üçün pulum vardı. Mən həmin pulu əldə etmək üçün qəlbimi satmışdım Həqiqətəndə, qəlbimi satmışdım..

Culian kövrəlmişdi.

- Deməli, uşaqlarının uşaqlıq illərindən həzz al deyərkən onların böyüməsini müşahidə

etməyimi istəyirsən, eləmi? Elə bunu demək istəyirsən, düzdür?

- Bax, onun ən yaxın rəfiqəsinin ad gününə gedərkən bizi tərk edib getdiyi vaxtdan iyirmi yeddi il keçəndən sonra da mən hər şeyimi verərdim, təki o, evimizin arxasındakı bağda gizlənqaç oynadığı vaxtda olduğu kimi gülüşünü eşidim Onu qucağıma alıb, qızılı saçlarını sığallayardım O bu dünyanı tərk edib gedəndə ürəyimin də bir parçasını özüylə

apardı. Sivana Müdriklərindən həyatımı daha mənalı etmək üçün yeni üsullar öyrənməyimə baxmayaraq, elə bir gün olmur ki, sevimli şirin qızımın sifəti göz önümə

gəlməsin. Sənin uşaqların var, Con! Ağaclara görə meşəni əldən vermə! Uşaqlarına verəcəyin ən gözəl hədiyyə sən onlara olan sevgindir. Onları tanımağa vaxt sərf et.

Onlara sübut et ki, onlar karyeranda qazanacağın ən yüksək uğurdan da qiymətlidir. Vaxt keçəcək, onlar böyüyüb öz ailələri olacaq, onda artıq onların uşaqlıq illəri arxada qalacaq. O vaxt gec olacaq, istəsən də heç nə edə bilməyəcəksən.

Culian içimdəki akkordlara zərbə vurmuşdu sanki. Hiss edirdim ki, işimə çox vaxt sərf etməyim ailə bağlarımızın daha da nazilməsinə aparır. Sanki közərən kömür idim Bir az enerji toplayan kimi yenə də bütün gücümü işimə verirdim Bilirdim ki, uşaqlarımın mənə ehtiyacı var, bunu mənə deməsələr də duyurdum Bunu Culiandan eşitmək istəyirdim

Vaxt sürüşüb aradan çıxırdı, axırıncı dəfə oğlum Andi ilə şənbə günü balıq tutmağa nə

vaxt getdiyimi yadıma sala bilmirəm Vaxt vardı ki, biz hər həftə sonunda balıq ovuna gedərdik. İndi isə uzaqlarda qalmış bu “ayin” mənə kiminsə xatirəsi kimi görünürdü.

Bu haqda nə qədər çox düşünürdüm sə bir o qədər də mənə

“zərbə” vururdu. Milad

günündəki oyunlar, piano dərsi üçün məşqlərin hamısını sənətimə qurban vermişdim

- Mən nə edirəm? Mən Culianm təsvir etdiyi “sürüşkən təpə”dən üzünə ağrı sürüşürdüm

Bu sahədə də dəyişməyə qərar verdim

- Xoşbəxtlik bir səyahətdir, - Culian belə deyib, davam etdi:

- Bu həm də etdiyən seçimlərdir. Sən ya almazla örtülmüş cığırda gedib möcüzələr kəşf edə bilərsən, ya da əvvəl getdiyən yolla - üfüqdəki qızılla dolu küpə tapmaq ümidi ilə

davam edərsən, nəticədə həmin küpə boş olduğunu görərsən.

Bugünkü gün sənindir, bundan həzz almağı öyrən.

- Hər kəs də “indidə yaşamağı” öyrənə bilərmə?

- Sözsüz. Hansı şəraitdə yaşamağından asılı olmayaraq sən hər gün həyatın “zinətlərini”
dada bilərsən.

- Bu, bir az optimistik deyil? - Biznes sahəsində müflis olmuş birisi gündəlik həyatından necə həzz ala bilər? Bir özün düşün, maliyyə cəhətdən müflis olmuş şəxs həm də mənəvi iflasa uğrayır.

- Sənin bankdakı hesabının miqdarının, ya evinin nə böyüklükdə olmasının həyatın möcüzələrindən həzz almağa heç bir dəxli yoxdur.

Bu dünya bədbəxt milyonərlərlə

doludur. Yoxsa elə fikirləşirsən ki, Sivana Müdriklərinin pulla dolu portfəlləri, ya Fransanın cənubunda villaları var? - Culian birbaşə soruşdu.

- Ok. Fikrini anladım.

- Çoxlu pul əldə etməklə çoxlu həyat əldə etmək arasında yerlə göy qədər fərq var. Əgər sən gündəlik olaraq malik olduqlarına şükür etməyə başlasan, axtardığın xoşbəxt həyatı da tapacaqsan. Sən dediyin misaldakı da, yəni müflis olmuş adam da şükür etməli çox şeyinin olduğunu görə bilər. Müflis olmuş həmin adamdan soruş ki, əgər onun sağlam canı, sevdiyi ailəsi, cəmiyyətdə xüsusi bir yeri var, ya yox. Ondan soruş ki, bu böyük ölkədə vətəndaşlığı varmı, ya gecələr başını soxmağa evi varmı? Sözsüz ki, onun bundan sonra da pul qazanmaq imkanları var, o yenidən işləyib arzularını gerçək edə bilər. Bax, bunlara görə o şükür etməlidir. Hər birimizin şükür etməli çox şeyi var. Sənin pəncərənin önündə cıkkıldəyən, yay gününü daha heyranedici edən quşlar da müdrik adam üçün böyük hədiyyədir. Con, unutma, həyat bəzən sənə nə istədiyini yox, nəyə ehtiyacın olanı verir. Deməli, hər gün ya maddi, ya da mənəvi sahib olduğum nemətlər üçün şükür etməklə gündəlik həyatımı yaşamaq vərdisini inkişaf etdirəcəm?

- Bəli. Bu, ən effektiv metoddur. Sən “indini” xilas edəndə, həm də layiq olduğun taleyin alovlarını daha da inkişaf etdirmiş olursan.

- Nə? Taleyimi inkişaf etdirmək?

- Bəli. Yuxarıda da demişəm ki, hamımıza müəyyən istedad verilib.

Planetdəki hər bir şəxsin istedadı var.

- Ey, sən mənimlə işləyən bəzi vəkilləri heç tanımırısan, deyəsən! - zarafat etdim.

- Hər birimizin etməli olduğu nəşə var. Sən həyatda daha yüksək məqsədini kəşf etdikcə

xoşbəxtlik də həyatına dolacaq, bütün enerjini o məqsədinə sərf edəcəksən. Fərqi yoxdur ki, sənin məqsədin yaxşı müəllim olmaq, ya məşhur rəssam olmaqdır - sənin arzuların gerçəkləşəcək. Hətta buna çatmaq üçün çox vaxt sərf etməyəcəksən. Faktiki olaraq, sən nə qədər cəhd etsən, bir o qədər də çox vaxt sərf etməli olacaqsan. Əvəzində isə, sadə arzularının cıdırına düşüb yavaş-yavaş irəli get. Bu səni özünün ilahi məqsədinə

çatdıracaq. - Culian müdriklər kimi danışdı.

- Mən balaca olanda atam mənə “Peter və sehrli sap” nağılını danışdı. Peter sevimli kiçik oğlan idi. Hamı onu sevirdi - ailəsi, müəllimləri və dostları. Amma onun bir zəif cəhəti vardı.

- Bu zəif cəhət nə idi?

- Peter heç vaxt bir anda yaşaya bilmirdi. O, həyatda gedən proseslərdən həzz almağı bacarmırdı. Məktəbdə olanda istəyirdi ki, bayırda oynasın, ancaq bayırda oynayanda yay tətlini xəyal edirdi. Peter hər dəqiqə yeni bir şey xəyal edirdi, heç vaxt hazırkı vaxtda olanlardan həzz ala bilmirdi. Bir səhər Peter evlərinin yaxınlığındakı meşədə gəzirdi.

Yorulduğuna görə, otun üstünə uzanıb dincəlmək istədi, bir azdan yuxu onun apardı. Bir neçə dəqiqəlik yuxuda olanda o kiminsə onu

çağırdığını eşitdi: “Peter! Peter!” - kimsə

qulaqbatırıcı səslə çağırırdı. O, yavaş-yavaş gözlərini açanda başı üstündə bir qadının dayandığını görüb qorxdı. Qadının az qala yüz yaşı olardı, qar kimi ağappaq saçları pırtlaşıq yun kimi çiyinlərinə dağılmışdı. Bu qadının qırış-qırış olmuş əlində ortasında deşik olan bir balaca top vardı. Həmin deşikdən də uzun, lap uzun bir qızıl sap asılmışdı.

- Peter, - qadın sözə başlayır. - Bu sap sənin həyatındır. Əgər sən bu sapı yavaşca çəksən bir saat saniyə kimi gəlib keçəcək. Əgər sən onu bir az bərk çəksən bütöv bir gün bir dəqiqədə ötəcək. Onu var gücünlə dartsan aylar, illər bir gün kimi keçəcək.

Peter çox həyəcanlanır, soruşur:

- Mən bu topu istəyirəm, olarmı?

Qoca qadın cəld topu və sehrli sapı Peterə uzadır. O biri gün Peter narahat halda sinif otağında oturubmuş. Birdən təzə oyuncağı yadına düşür. O, qızılı sapı yüngülcə çəkən kimi görür ki, dərstdən çıxıb bağda oynayır. Sehrli sapın gücünü görən Peter daha məktəbli olmaqdan bezir, yeniyetmə oğlan olmaq istəyir, o, sapı bərkdən dartır. Elə o anda da görür ki, yeniyetmədir və Elise adlı qız dostu da yanındadır. Amma Peter yenə

də qane olmur. Axı o heç vaxt yaşadığı anın qədrini bilmirdi və həyatının hər mərhələsini kəşf etmək istəyirdi. İndi o, yaşlı olmaq istəyirdi. Sapı yenidən möhkəm dartır və neçə

illər bir an içində vıyıltı ilə ötüb keçir, özünün orta yaşlı olduğunu görür. Elise də onun arvadı olur, bir neçə uşaq da yanlarında. Peter

hiss edir ki, onun par-par yanan qara saçları ağarmağa başlayıb. Bir vaxtlar çox sevdiyi anası isə çox qocalıb. Ancaq Peter hələ də həmin anda yaşamağı bacarmırdı, o heç vaxt “indi”də yaşamağı öyrənməmişdi. O, sapı bir daha möhkəm dartır və nələrin baş verəcəyini gözləməyə başlayır.

Peter görür ki, o, doxsan yaşlı qoca olub. Onun qalın qara saçları qar kimi ağappaqdır, sevdiyi arvadı Elise qocalandan sonra, bir neçə il əvvəl dünyasını dəyişib, sevimli uşaqları böyüyüb, ailə qurub, evi tərk edib öz həyatlarını yaşayırlar. Həyatında ilk dəfə olaraq Peter dərk edir ki, o, həyatın möcüzələrini dadmağa vaxt tapmayıb, heç vaxt uşaqları ilə

balıq tutmağa getməyib, Elise ilə ay işığını müşahidə etməyib, heç vaxt ağac əkməyib, anasının sevrək oxuduğu kitabların heç birini oxumayıb. Əvəzində, həyatı boyunca tələsib, heç vaxt dayanıb ətrafında baş verənlərə nəzər salmayıb.

Bunu görən Peter bikef olur, özünü sakitləşdirmək, ruhunu isitmək üçün uşaq vaxtı gəzdiyi bağa gedir. O, meşəyə girəndə bir vaxtlar balaca olan ağacların indi böyük palıd ağacı olduğunu görür. Meşə isə sanki cənnətin bir guşəsi idi. Otun üstündə uzanıb dərin yuxuya gedir. Bir dəqiqə keçməmiş kiminsə “Peter! Peter”, -deyə çağırdığını eşidir. O, təəccüblə ayağa qalxır, görür ki, neçə illər öncə sehrli sapla topu ona verən qadından başqa heç kim yoxdur.

- Hə, sənə verdiyim o xüsusi hədiyyədən həzz ala bildin? - qarı soruşur.

Peter cavabı ləngitmir:

- İlk vaxtlar o mənimçün çox maraqlıydı, amma indi ona nifrət edirəm Bütöv həyatım gözlərim önündə ötüb keçdi, həyatdan ləzzət almağa imkan vermədi. Düzdür, həyatda xoşbəxt anlar olduğu kimi, kədərli anlar da olur. Amma mən bunu da təcrübədən keçirəm

bilmədim İçimdə boşluq hiss edirəm Həyat adlı hədiyyəm əldən vermişəm

- Sən çox naşükürsən Sənin son arzunu da yerinə yetirə bilərəm, - qarı deyir.

Peter bir anlıq düşünür, tələsik deyir:

- İstərdim ki, məktəbli olduğum o vaxtlara qayıdım və həyatımı təzədən yaşayım

Bundan soma o yenə dərin yuxuya gedir.

Yuxuda olanda hiss edir ki, kimsə onu çağırır.

- Görəsən, bu vaxt kimdir məni çağıran? - o təəccüblənir və gözlərim açanda

çarpayısımyamnda duran anasım görüb heyvətə gəlir. Anası cavan, sağlam, nurlu idi.

Peter başa düşür ki, meşədə gördüyü qarı onun son arzusunu gerçəkləşdirib və o da köhnə həyatına qayıdıb.

- Tələs, Peter! Sən çox yatırsan. Əgər bax bu dəqiqə yuxudan durmasan dərəcə

gecikəcəksən, - anası onu danlayır.

durur və ümid etdiyi kimi həyatı yaşamağa başlayır. Bundan sonra Peter mükəmməl bir həyat yaşayır - sevinclə, qələbə ilə dolu bir həyat... Həm də o vaxtdan etibarən hazırkı anı gələcəyə qurban verməyə son qoyur və hazırkı anda yaşayır.

- Maraqlı hekayədir, - dedim

- Bədbəxtlikdən, Con, “Peter və sehrli sap” sadəcə bir nağıldır. Burda, real həyatda təzədən yaşamaq üçün imkanımız yoxdur.

Bu gün həyat adlı hədiyyəni oyatmağın

vaxtıdır, Con! Həyat, doğrudan da, qum dənələri kimi barmağımız arasından sürüşüb çıxır. Qoy bugünkü gün sənin həyatını müəyyən edən bir gün olsun. Qoy bu gün

birdəfəlik qərar verib məqsədini müəyyən edəsən. Həyatını daha mənalı edənlərlə daha çox vaxt keçir. Hazırkı vaxta hörmət et, bu vaxtın gücünü qiymətləndir. Həmişə etmək istədiyin işlərlə məşğul ol. Dırmaşmaq istədiyin dağlara dırmaş və şeypur çalmağı öyrən.

Yağış altında rəqs et, ya da özünə yeni biznes qur. Musiqini sevməyi öyrən, təzə bir dil öyrən, uşaqlıq arzularını reallaşdırmağa çalış. Xoşbəxtliyini gələcək nailiyyətlərin xatirinə

təxirə salmağa son qoy. Əvəzində isə, niyə də hazırkı prosesdən həzz almayasan?

Ruhunu oyat və qəlbim ruhlandır. Bu, Nirvanaya gedən yoldur.

- Nirvana?

- Sivana Müdrikləri inanırdılar ki, bütün maariflənmiş qəlblərin gedəcəyi son mənzilin adı Nirvanadır. Faktiki olaraq, müdriklər Nirvanam dəyişənlərin yaşadığı dövlət bilirdilər.

Nirvanada hər şey mümkündür. Orda həyat kamildir. Nirvanaya çatanda müdriklərə elə

gəlir ki, onlar yer üzündəki cənnətə ayaq basırlar. Bu, onların həyatdakı məqsədləri idi.

Culian dayandı, onun sifəti mələk sifəti kimi nurlu idi.

- Biz insanlar - hamımız bu dünyaya xüsusi məqsədlə gəlmişik.

- Culian peyğəmbərlər kimi danışdı:

- Fikirləş, tap gör sənə əsl məramın nədir bu dünyada, sən hansı yolla başqalarına xidmət edə bilərsən? Keçmişinin əsiri olmaqdan əl çək və elə bu gündən həyat

qılgıncımlarım yandır. Səninlə paylaşdığım qanun və üsulları həyatına tətbiq etməyə başla.

Bütün var gücünlə nə ola bilərsənsə o ol. Vaxt gələcək, sən də Nirvanamın dadım biləcəksən.

- Bəs nədən biləcəm ki, mən maariflənmə adlı o “dövlət”ə çatmışam?

- Sənin ora daxil olduğunu çox xırda şeylər büruzə verəcək. Sən ətrafında olan hər şeydə

müqəddəslik görəcəksən, ay işığında, mavi səmada, yandırıcı yay gününün özündə də

müqəddəslik görəcəksən. Balaca bir qızçıqəyinin ətri, ya da nadinc bir uşağın gülüşündəki ilahiliyi duyacaqsan.

- Culian, inan ki, mənimlə keçirdiyin bu vaxt boş yerə keçmədi. Sivana Müdriklərinin hikmətini həyatıma tətbiq etməyə başlayacam, sənə də söz verdim kimi, mənə

çatdırdığın bu “mesaj ”ı başqalarına çatdıracam Ürəkdən deyirəm, söz verirəm, -

səmimiyyətlə etiraf etdim

Həmin anlarda ürəyim həyəcanla döyünürdü.

- Müdriklərin bəxş etdiyi mirası yay, insanlar bundan faydalanacaq, həyatlarını daha da inkişaf etdirəcəklər. Bu yolla sən də həyatın təkmilləşəcək. Unutma, səyahətdən həzz alarlar. Bu yolun sonu da elə yolun özü kimi yaxşıdır.

Yox Raman yaxşı hekayələr söyləməyi sevirdi. Amma onun mənə danışdığı bir hekayə

danışdıqlarından ən mənalısı idi. İstəyirsən onu sənə danışım?

- Əlbəttə!

- Neçə illər əvvəl Qədim Hindistanda kral hədiyyə olaraq arvadına böyük imarət

tikdirmək, bununla da öz sevgisini ona bildirmək istəyir. Kral bu vaxtadan dünyada heç yerdə olmayan, ay işığında bərq vuran, bundan sonra əsrlər boyu insanları heyran edən bina tikdirir. Deməli, hər gün fəhlələr ağır işləyirlər. Hər gün bu bina daha çox abidəyə

bənzəyirdi, sanki mavi səma altında sevgi mayakı idi. Nəhayət, iyirmi iki illik ağır, müntəzəm zəhmətdən sonra bu xalis mərmərdən

hazırlanan saray hazır olur. Yəqin ki, nədən söhbət getdiyini təxmin edərsən.

- Yox, deyə bilmərəm

- Tac Mahaldan danışiram, dünyanın yeddi möcüzəsindən biri olan Tac Mahaldan...

Belə deyib Culian sözünü tamamlamaq istədi:

- Bunu deməkdə məqsədim var. Bu planetdə hər kəs dünyanın bir möcüzəsidir. Bizim hər birimiz bu və ya başqa formada qəhrəmanıq. Bizim hər birimizin qeyri-adi nailiyyətlər, xoşbəxtlik və davam edən məmnunluq əldə etmək üçün potensialımız var. Bunları həyata keçirmək xırda addımlar atmaqdan başlayır. Tac Mahal kimi, həyatın möcüzələri də bir gündə deyil, kərpic-kərpic, hissə-hissə yaranır. Balaca möcüzələr böyük qələbələrə yol açır. Sənə haqqında danışdığım xırda dəyişikliklər daha pozitiv vərdişlər yaradacaq. Pozitiv vərdişlər nəticələr yaradacaq və bu nəticələr də səni daha böyük şəxsi dəyişikliyə ruhlandıracaq. Hər gününü elə yaşa ki, sanki bu, yer üzündəki son günündür.

Sabahdan başlayaraq, daha çox öyrən, daha çox gül, həqiqətən sevdinin işlə məşğul ol.

Qoy taleyin səndən imtina etməsin. Sənin daxilində olanlarla müqayisədə geridə

qalanlar, yaxud irəlində səni gözləyənlər heç nədir.

Sözünü burda qurtaran Culian Mənti - maariflənmiş rahibə dönən keçmiş milyonər vəkil ayağa durdu, məni doğma qardaşı kimi (o, ailənin tək oğlu olub) qucaqladı, qonaq otağından isti bir yay gününə

çıxdı. O gedəndən sonra bir müddət tək oturdum, fikrimi bir yerə topladım, yalnız onda kofe stolu arxasında sakit oturmuş müdrikin mənə qoyub getdiyi “mesaj ”T gördüm Boş olan onun fincanı idi.

On üçüncü fəsil

Kamil yaşamağın yeddi əbədi qaydası

İndi isə Robin Şarmamn məşhur təzə kitabından bir hissəni oxuyun:

“Ferrarisinin Satan Rahibin Gizli Məktubları”

Birinci fəsil

Günlərin birində görürsən ki, arzunuz çatmağa lap on dəqiqə qalmış arzunuz yoxa çıxır.

Bu o vaxt oldu ki, gözlərimi açdım, hiss etdim ki, gün işığı yataq otağının pəncərəsinə

vurulmuş pərdənin altından sızıb otağa girir. Bilirsiniz, səhər saat səkkizdə olan gün işığı səhər saat yeddidə olan gün işığı kimi deyil.

Həyəcanım hələ keçməmişdi. Vanna

otağından mətbəxə, ordan o biri otağa gedib Adama və mənə gün ərzində lazım olanları tələsik götürərkən, ən azı iyirmi dəqiqə müddətində altıyaşlı oğlum ağlayır, qışqırırdı.

Adamın məktəbinin qarşısında, qırx beş dəqiqə gecikəndən sonra maşını saxlayanda Adamtənəli baxışlarla mənə baxdı:

- Anam deyir ki, sən bir də məni bazar ertəsi məktəbə gec gətirsən, bir də bazar günü gecəni sənənlə keçirməyəcəm
- Oğlum, söz verirəm ki, bir də belə olmayacaq.

Adam maşından sürüşüb düşdü, üzündə şübhəli ifadə vardı.

- Adam, bura bax, bu sellofan torbanı da götür. Nahar etməyi

unutma.

- Bunu özündə saxla, mənə icazə vermirlər ki, məktəbə yerfindiği yağı gətirim, - o mənə baxmadan dedi.

Sonra o, dabanı üstə dönüb məktəbin boş meydançası ilə getməyə başladı.

Qapıya tərəf addımlayan oğluma baxdıqca ürəyimdə dedim: Yazıq uşaq!

Bütün uşaqlar dərsdə ikən, milli himn oxunub qurtarandan sonra dərsə gecikməkdən pis heç nə yoxdur, üstəlik də, nahar yeməyini götürmədən.

Mən sellofan torbanı oturacağın üstünə atdım, dərindən ah çəkdim
Daha bir həftəsonu

“qəyyumluq” başa çatdı. Mən bir ər kimi uğursuzluğa düşər oldum
Bu həm də o

deməkdi ki, bir ata kimi də yaxşı deyiləm Adamı gedib ötürəndən bəri
çoxlu görüşlərim ortaya çıxdı. Bütün həftə ərzində Adamın yoxluğunu
bir qolumun yoxluğu kimi hiss etsəm

də hər cümə günü gecikirdim Söz verdim pizza, film, sandviç
islanmışdı. Annisha Adamı məcbur etdi ki, onu yesin Sonra isə
telefon, bir dəqiqə fasilə vermədən

cikkildəyən telefonum.. Mən Adamı yatağa soxuşdurdum Amma
səhər yeməyinə

yüngülcə yanımış blinçikləri yeyərkən, parkda gəzişərkən də
telefonum signal verməkdə

davam etdi. Ona nağıl danışarkən də telefonum susmadı.

Əlbəttə, problem telefonumun signal verməsi deyildi. Əsl problem o idi ki, hər dəfə zəng gələndə telefonu əlimə alıb cavab verirdim Gələn mesaj ləri oxuyurdum, cavab yazırdım, telefonla danışırıdım Hər dəfə mən belə edəndə Adam bir az da sakit olur, məndən bir az uzaq dururdu. Bu, ürəyimi ağrıdırdı.

İşə gedərkən də korlanmış həftəsonunu düşünürdüm Annisha mənə deyəndə ki, o,

məhkəmə ilə boşanmaq istəyir, sanki üstümdən yük maşını keçdi. Neçə illər idi o şikayətlənirdi ki, onunla və oğlumla vaxt keçirmirəm Deyirdi mən işimlə çox məşğulam, onlara vaxt ayırmıram

Mənsə ona belə demişdim:

- Yoxsa elə bilirsən məndən ayrılmaqla hər şey yaxşı olacaq? Əgər məni daha çox görmək istəyirsənsə ayrılandan sonra lap az görəcəksən.

Bununla belə, o dedi ki, hələ də məni sevir. O deyirdi ki, oğlumla əlaqələrimizi möhkəmləndirim

Evimə gəlib girəndə özümü təhqir olunmuş hesab edirdim Söz vermişdim ki, evdə daha çox vaxt keçirim Amma Annisha yenə də razılaşmırdı. Hər dəfə bu haqda fikirləşəndə

dişimi dişimə sıxırdım Görəsən, Annisha görmürdü ki, mənim işim nə qədər çox vaxt tələb edir? Bilmirdi ki, irəli getmək üçün bu iş mənə nə qədər vacibdir? Əgər müntəzəm olaraq işlə məşğul olmasaydım, belə gözəl evimiz, böyük ekranlı televizorumuz olardımı?

Düzdür, Annisha televizora lənət oxuyur, televizora baxan deyil.

Nəhayət, özümə söz verdim ki, ən azı ayrılmış ata kimi çox yaxşı olacam Adama çox diqqət yetirəcəm Məktəbdəki bütün tədbirlərə gedəcəm Onu üzgüçülüyə, ya da

karateyə aparacam maşınla. Ona kitab oxuyacam, axşamlar zəng edəndə onunla

danışmağa çox vaxt tapacam Onun problemlərinə qulaq asacam, məsləhət verəcəm, ya da zarafat edəcəm Ev tapşırığını etməkdə ona yardımçı olacam Hətta onun oynadığı bəzi video oyunları da öyrənəcəm Baxmayaraq ki, arvadımla normal əlaqə qura bilmədim, oğlumla əlaqələrimi möhkəmləndirəcəm Arvadıma sübut edəcəm ki, mən

sadəcə “yola vermirəm”, ürəkdən edirəm hər şeyi.

İlk bir neçə həftə hər şey normal idi. Hər halda çox ağır idi ayrılmaq. Amma hiss edirdim ki, onların hər ikisi üçün çox darıxıram Gecələr oyanıb oğlumun səsinə eşitmək istəyirdim Halbuki onun evdə olmadığını çox yaxşı bilirdim Bütün gecəni otaqda fikirləşə-fikirləşə o baş, bu başa gedirdim

Öz-özümə deyirdim ki, bax, bu vaxtlar ona nağıl danışdığım vaxtlardır. Bu vaxtlarda Adamla qucaqlaşib onu öz çarpayısına apardığım vaxtdır. Bu vaxtlarda isə Annisha ilə qol-boyun öz çarpayımıza tərəf getdiyimiz vaxtdır. Həftə sonları çox gec gəlirdi.

Amma aylar gəlib keçdikcə bu fikirlərimdə solmağa başladı.

Ya da düzünü desəm, bu fikirlər bir yerə cəmləşdi. Mən işlərimi ya gətirib evdə edirdim, ya da işdən gec gəlirdim

Adam zəng edəndə onun hər bir cümləsini diskə yazırdım Bütün günü fikirləşirdim ki, görəsən, gün ərzində o nəylə məşğuldur. Tənəffüs zəngi çalanda başa düşürdüm ki, onunla keçirəcəyim vaxtı qabaqcadan təyin etməmişəm Eləcə də, onu altı ayda bir dəfə apardığım diş həkiminə aparmağı unutmuşam Halbuki bir həftə əvvəl Annisha bunu mənə xatırlatmışdı. Sonra isə cümə günləri gec “üzə çıxırdım”.

Bu həftə sonu isə vaxtı öldürməkdən başqa heç nə deyildi.

İdarənin həyətinə girəndə qapıdakı təhlükəsizlik işçisini əlimi yelləməklə salamladım

Maşını saxlayandan sonra arzu etdim ki, kaş gəlməyəydim Maşını özümün həmişəki yerimdə saxladım, amma motoru bir müddət söndürmədim

Özümü müdafiə üçün deməliyəm ki, işə bağlılığım təbii idi. Bütün günü işdə stres vəziyyətində olurduq. Şayiələr gəzirdi ki, bizim şirkət satılıb. Axırncı on iki saatı hesabatlar arasında keçirmişəm - satış hesabatı, inventar hesabatı, malların hesabatı, gəlir-zıyan hesabatları və sair. Gecələr gözümü yumanda da gözüm önünə səpələnmiş vəərəqlər gəlirdi. Bax, məni iş yerimdə bu vəərəqlər gözləyirdi, onları təxirə sala bilməzdim

Belə düşünüb maşını söndürdüm, noutbukumu qamarlayıb otağa cumdum

Bir neçə saatdan sonra, elə təzəcə gəlir-zıyan hesabatlarını qurtarıb, dolub-daşan inboksuma baxmaq istəyirdim ki, zəng gəldi. Anamın səsini tanımaq bir neçə dəqiqə çəkdi. Hiss etdim ki, kefsizdir. Aman

Allah, görəsən, nə olub? Anam son vaxtlar şəxsi həyatımla çox maraqlanırdı. Bu da məni narahat edirdi.

- Conatan, bağışla ki, səni işdə narahat edirəm Amma bu çox vacibdir. Mən əmioğlu Culianla təzəcə telefonla danışmışam, o səni görmək istəyir. Bu təcilidir.

- Nə? Məni görmək istəyir? Əmioğlu Culian niyə məni görmək istəyir ki?

Düzünü desəm, mən Culianı tanımırdım Əslində, o mənim əmim oğlum yox, anamın

əmisi oğludur. Uşaq olanda anam Culianla və onun bacısı Katerina ilə yaxın dost olmuşdu. Mən isə ölkənin tamam başqa bir tərəfində böyümüşəm Uzaq qohumlar

mənə keçən həftənin qəzetləri kimi maraqsız idi.

Culianı yalnız bircə dəfə - on yaşımda görmüşəm Biz anamın əmisi qızı Katerinagilə

getmişdik. O öz evində nahar təşkil etmişdi. İndi yadıma sala bilmirəm ki, Culianın arvadı da ordaydı, ya o vaxt onlar boşanmışdı.

Doğrusunu desəm, mən həmin görüşdən, bir şeydən başqa, heç nə xatırlamıram Buda Culianın parlaq “Ferrari”si idi. Katerinanın bu haqda danışdığını eşitmişdim, ona görə də darvazanın ağzında maşın görünəndə pilləkənlərin üstündə durmuşdum Maşın mənim təsvir etdiyimdən də qəşəng idi. Culianməni görən kimi maşına minməyi təklif etdi. Heç vaxt belə sürətlə gedən maşına

minməmişdim Adama elə gəlirdi ki, maşın yolda getmir, havada uçur.

Maşında olarkən danışmağım yadıma gəlmir. Biz geri qayıdanda

Culian maşından düşdü, amma mən
yerimdən tərpənmədim

- Maşından düşmək istəmirsən? - Culian soruşdu.

Başımı yırgaladım O dönüb getmək istəyərkən sual verdim:

- Culian dayı, siz bu maşını necə almısınız? Demək istəyirəm ki, çox
bahadır bu maşın?

- Bəli, düz tapmısan. Əgər sən də belə bir maşın istəyirsənsə bir az
böyüyən kimi işləməyə başla, çox işlə.

Onun sözlərini heç vaxt unutmadım

Robin Şarma haqqında

Robin Şarma şəxsi inkişaf və rəhbərlikdə dünyanın aparıcı
ekspertlərindən biridir. Onun

“Ferrarisini Satan Rahib” və “Böyüklük Bələdçisi” kitabları bütün
dünyada bestseller siyahılarını aşıb keçmiş, dünyanın 55 ölkəsində
çap olunmuşdur. Bu kitablar insanlara həyatlarını daha da
təkmiləşdirməkdə kömək etmişdir. Onun kitabda dediyi mesajları
icraçı direktorlar, rok ulduzlar, sahibkarlar həyatlarına tətbiq edib
uğur qazanıblar.

Robin Şarma həm də işgüzar adamlar arasında məsləhətçi kimi də
hörmət qazanıb. O

həm də Sharma Leadership International Inc-in, qlobal öyrətmə və
məşqetmə

təşkilatının banisidir. Bu təşkilatın müştəriləri arasında Nike, BR
General Electric, RIM, NASA, FedEx, IBM, Microsoft və Yale
Universiteti var.

leadershipgorus.net - tərəfindən aparılan tədqiqatlarda Robin Şarma ikinci sıradadır.