

Xanođlan Mirzəyev

Həkim-mediator



SƏMAYƏ AÇILAN QAPI

Mediasiya və sağlamlıq ensiklopediyası

Xanođlan Mirzəyev

**SƏMAYYA
AÇILAN
QAPI**

Bakı-2022

SƏMAYA AÇILAN QAPI



MEDIATOR XANOĞLAN MİRZƏYEV



Xanoqlan Mirzəyev

"Qafqaz-Media" İctimai Birliyinin Səhiyyə üzrə müavini. O, eyni zamanda Anasan-Anadolu Türkiyə Sanatçılar və Yazıçılar Birliyinin Lənkəran nümayəndəsidir, AJB-nin, Gürcüstan Azərbaycanlılarının Jurnalistlər Birliyinin və Dərbənddə fəaliyyət göstərən "Gülüstan" Ədəbiyyatçılar İttifaqının üzvüdür.



Yeni Yazarlar və Sənətçilər İctimai Birliyi

www.kitabxana.net

Mir Cəlal Paşayev adına

Milli Virtual Kitabxananın təqdimatında

Elektron kitab N 21 (01 - 2023)

"Çağdaş Azərbaycan elmi irsi"

Bu elektron nəşrlər Yeni Yazarlar və Sənətçilər İctimai Birliyinin reallaşdırdığı, www.kitabxana.net - Mir Cəlal Paşayev adına Milli Virtual Kitabxananın texniki-yaradıcı yardımıyla icra edilən "Çağdaş Azərbaycan tibb bilgiləri" mövzusunda intellektual layihəsi çərçivəsində hazırlanaraq yayımlanır.

Kreativ-bədii layihənin maliyyələşdirən qurum: ARGF və ARGTMŞ, YYSİB

<https://kitabxana.net>

Rəsmi FB səhifəmiz:

www.facebook.com/groups/kitabxana

Xaloğlan Mirzəyev

Mediator-həkim

Səmayə açılan qapı (meditasiya)

Müəllifin redaktəsində

Elektron kitab YYSİB tərəfindən e-nəşrə hazırlanıb. YYSİB - 2023
YYSİB - Milli Virtual-Elektron Kitabxananın e-nəşri

Virtual redaktoru və e-nəşrə hazırlayanı:

Aydın Xan (Əbilov), yazıçı-kulturoloq, Prezident təqaüdcüsü

Tanınmış şəfaverən, mediator-həkim Xanoğlan Mirzəyevin sehri enerji və intellektual bilgiləri özündə cəmləyən, ana dilimizdə ən səmali meditasiya ədəbiyyatı nümunəsi olan bu elmi-kütləvi ensiklopediya insanların sağlam həyat bilgiləri toplusu kimi də qəbul oluna bilər.

DİQQƏT!

Müəlliflik hüququ Azərbaycan Respublikasının qanunvericiliyinə və əlaqədar beynəlxalq sənədlərə uyğun qorunur. Müəllifin razılığı olmadan kitabın bütöv halda, yaxud hər hansı bir hissəsinin nəşri, eləcə də elektron informasiya daşıyıcılarında, İnternetdə yayımı yasaqdır. Bu qadağa kitabın elmi mənbə kimi istifadəsinə, araşdırma və tədqiqatlar üçün ədəbiyyat kimi göstərilməsin şamil olunmur.

Müəllif: Xanoqlan Mirzəyev

Əlaqə nömrəsi: (050) 653-21-12

Kitabın redaktoru Hacı Azadə Taleh Abbas qızı,

*və ön söz müəllifi: AYB-nin üzvü, Prezident təqaüdçüsü,
şairə-jurnalist*

Məsləhətçilər: Prof. Surəddin Məmmədli, prof. Knyaz Aslan

İSBN: 978-9952-8415-9-6

MÜNDƏRİCAT

Tərcümeyi-hal	11
Ön söz	12
Meditasiya haqqında anlayış.....	13
Meditasiya bütün bədən sistemini yenidən qurmağa qadirdir.....	28
İnsanın bədənində yeddi enerji mərkəzi var	35
Meditasiya insanın ruhunu sağlam edir	47
Meditasiya insanın şüurundan neqativ enerjini təmizləyir.....	67
Meditasiya pasiyentə mənəvi rahatlıq verir.....	110
Psixi enerjidən xilas olmağın metodu.....	115
Çox insanların meditasiya anlayışı yoxdur.....	121
Meditasiya zəngin elmdir və müxtəlif metodu var.....	127
Meditasiya pasiyentin canından əsəbi və stresi rədd edir	137
Meditasiya nevrozlu pasiyentin canından psixi gərginliyi təmizləyir	142
Meditasiya depressiyalı pasiyentin ürəyindən qansızma xəstəliyinin yaranma riskini azaldır.....	147
Meditasiya revmatizmi, xroniki-infeksion xəstəlikləri pasiyentlərdən təmizləyir	152
Meditasiya pasiyentləri yüksək səviyyədə müalicə edir və onların düşüncəsini inkişaf etdirir.....	157
Çakralardan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	165
Çakralardan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	166
Çakralardan bloku təmizləməyin meditasiyası.....	167
Çakralardan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	169
Birinci çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	170
Birinci çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	170
Birinci çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası.....	171
Birinci çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	172
İkinci çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	172
İkinci çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	173
İkinci çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası	173
İkinci çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	174
Üçüncü çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	174
Üçüncü çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	175
Üçüncü çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası	175

Üçüncü çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	176
Dördüncü çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	176
Dördüncü çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	177
Dördüncü çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası	178
Dördüncü çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	178
Beşinci çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	179
Beşinci çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	179
Beşinci çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası	180
Beşinci çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	180
Altıncı çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	181
Altıncı çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	182
Altıncı çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası	182
Altıncı çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	183
Yeddinci çakradan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	183
Yeddinci çakradan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	184
Yeddinci çakradan bloku təmizləməyin meditasiyası	184
Yeddinci çakradan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	185
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	186
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	187
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası	188
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	189
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	191
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	192
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası.....	193

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	194
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	195
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	197
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən bloku təmizləməyin meditasiyası.....	198
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	199
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	200
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	201
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən bloku təmizləməyin meditasiyası.....	203
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	204
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.....	205
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	207
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən bloku təmizləməyin meditasiyası.....	208

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	209
Meditasiya necə edilir?.....	210
Özünü bağışlama meditasiyası	212
Bədənin orqanlarını şəfəlandırmağın meditasiyası	213
Ürək sıxıntısını, mədə qıvcıqmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıvcıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	215
Ürək sıxıntısını, mədə qıvcıqmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıvcıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	216
Ürək sıxıntısını, mədə qıvcıqmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıvcıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası	217
Ürək sıxıntısını, mədə qıvcıqmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıvcıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	219
Orqanizmdən qəm-qüssəni, kədəri, həyəcanı, dəhşətli qorxunu, əlin və ayağın keyləşməsini təmizləməyin meditasiyası	220
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan giziltini təmizləməyin meditasiyası	221
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan ağrını təmizləməyin meditasiyası	223
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan halsızlığı təmizləməyin meditasiyası	225
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan süstlüyü təmizləməyin meditasiyası.....	226
Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən giziltini təmizləməyin meditasiyası	228
Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən ağrını təmizləməyin meditasiyası	230
Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.....	231

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası	233
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan giziltini, gözdən toru və qulaqdan səsi təmizləməyin meditasiyası	235
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan ağrını, gözdən göynəməni və qulaqdan uğultunu təmizləməyin meditasiyası.....	236
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan halsızlığı, gözdən zəifliyi və qulaqdan vızıltını təmizləməyin meditasiyası	238
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan süstlüyü, gözdən gicikməni və qulaqdan zəifləməyi təmizləməyin meditasiyası.....	240
Təngnəfəsliyi, sayıqlamanı, ruhi sıxıntını, gözdən ağrını, burundan gicikməni, ürək sancısını və döş ağrılarını təmizləməyin meditasiyası ..	241
Barmaqdan, biləkdən, dirsəkdən, çiyindən, çənədən, üzdən və beynin aşağı hissəsindən keyləşməni təmizləməyin meditasiyası	243
Yaddaşı möhkəmləndirməyin, düşüncəni inkişaf etdirməyin, əsəbi, stresi, həyəcanı, baş beyin və onurğa beynindən keyləşməni təmizləməyin meditasiyası.....	245
Əldən, ayaqdan, buddan, beldən, kürəkdən, boyundan və boğazdan keyləşməni təmizləməyin meditasiyası	247
Ürəkdən, onurğadan, dizdən, gözdən, buddan, ayaqdan ağrını və orqanizmdən üşütməni təmizləməyin meditasiyası.....	248
Ürəkdən, onurğadan, dizdən, qarından, buddan, ayaqdan giziltini və orqanizmdən titrətməni təmizləməyin meditasiyası.....	250
Ürəkdən, onurğadan, dizdən, beldən, buddan, ayaqdan giziltini və orqanizmdən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.....	252
Ürəkdən, onurğadan, dizdən, beldən, buddan, ayaqdan giziltini və orqanizmdən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası	253
Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən giziltini təmizləməyin meditasiyası.....	255
Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən ağrını təmizləməyin meditasiyası.....	257
Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.....	258
Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası	260

Ürəkbulanmanı, stresi, süstlüyü, qızdırmanı, başgicəllənməni, ürək döyüntüsünü və baş beyin ağrısını təmizləməyin meditasiyası	262
Meningiti, vasvasılığ, diksinqməni, tonusu, təlaşlı qorxunu, xoşagəlməz fikri və təsəvvürü təmizləməyin meditasiyası.	263
Nifrət etməyi, asmanı, iştahasızlığ, taqətsizliyi, zəifliyi, gücsüzlüyü və hafizəni təmizləməyin meditasiyası.	265
Xoşagəlməz davranış, gərəksiz düşüncəni, dəhşətli qorxu hissini, əzələnin gərginliyini, özünə inamsızlığ, miqrəni və şoku təmizləməyin meditasiyası	267
Sümük, qarın, beyin ağrısını, mədədən qastriti, ürək nevrozunu, öskürəyi və qulaqdan cingiltini təmizləməyin meditasiyası.....	269
Qarıdan sancını, dirsək, onurğa beyin, baş, damar, çiyin ağrısını və yuxusuzluğ təmizləməyin meditasiyası.	270
Revmatizmi, qulaqdan vızıltını, süstlüyü, vasvasılığ, diksinqməni, ürək döyüntüsünü və mədədən köpməni təmizləməyin meditasiyası.....	272
Qarabasma, sudurqanı, qıcolmanı, qorxunu, qaşınmanı, yeli və qulaq ağrısını təmizləməyin meditasiyası.	274
Bağırsağ, böyrək və döş qəfəsi ağrısını, mədədən qıcıqlanmanı, boğazdan göynəməni, qulaqdan uğultunu, beyindən miqrəni təmizləməyin meditasiyası.	275
Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən halsızlığ, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	277
Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən zəifliyi, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.	278
Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən qıcıqlanmanı, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası.....	279
Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən sancını, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	281
Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası	282

Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	283
Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası.....	284
Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.....	285
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən göynəməni, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan giziltini təmizləməyin meditasiyası.....	287
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən göynəməni, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan ağrını təmizləməyin meditasiyası.....	288
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən sızıltını, kürəyin üst qismindən, çənədən qaşınmanı, qulaqlardan uğultunu və başdan halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.....	289
Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən sızıltını, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan süstlüyü təmizləməyin meditasiyası.....	290
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan giziltini təmizləməyin meditasiyası.....	291
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan ağrını təmizləməyin meditasiyası.....	293
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.....	294
Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan süstlüyü təmizləməyin meditasiyası.....	295
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan gicikməni və beyindən giziltini təmizləməyin meditasiyası.....	296
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan qaşınmanı və beyindən ağrını təmizləməyin meditasiyası.....	297
Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan gicikməni və beyindən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.....	298

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan gicikməni və beyindən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası	300
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən giziltini təmizləməyin meditasiyası.	301
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən ağrını təmizləməyin meditasiyası.	302
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.	303
Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası.	305
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən dumanı və beyindən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası.	306
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən gücsüzlüyü, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən zəifliyi və beyindən giziltini təmizləməyin meditasiyası.	307
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən gücsüzlüyü, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən zəifliyi və beyindən ağrını təmizləməyin meditasiyası.	308
Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən zəifliyi və beyindən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası.	310
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	311
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.	313
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan bloku təmizləməyin meditasiyası.	315
Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.	316

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	318
Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.	320
Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən bloku təmizləməyin meditasiyası.	322
Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.	324
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	326
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.	327
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən bloku təmizləməyin meditasiyası.	329
Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.	331
Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	333
Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.	335
Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından bloku təmizləməyin meditasiyası.	337
Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.	338
Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	340
Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası.	342
Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən bloku təmizləməyin meditasiyası.	344

Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası.	346
Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası.	348
Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası	350
Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan bloku təmizləməyin meditasiyası. ...	352
Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası	353
Son söz.....	356
Ay həkim	357

TƏRCÜMEYI-HAL

Mən, Xanoğlan Mirzəyev Məmməd oğlu, 01 iyul 1957-ci ildə Masallı rayonunun Köçəkli kəndində anadan olmuşam. 1964-cü ildə Köçəkli kənd ibtidai məktəbin birinci sinfinə daxil olmuşam. 1972-ci ildə, öz doğma kəndimdə səkkizillik məktəbi bitirdikdən sonra 1973-cü ildə Həsənli kənd orta məktəbin doqquzuncu sinfinə daxil oldum. 1974-cü ildə həmin məktəbin məzunu olmuşam. Orta məktəbi əla qiymətlərlə başa vurduqdan sonra, elə həmin ilin sentyabr ayında Lənkəran Pedaqoji məktəbinə, indiki Humanitar kollecə daxil oldum. 1974-cü ildən etibarən Lənkəran şəhər sakiniyəm. Hal-hazırda həmin şəhərin Şahin Məmmədov küçəsi, 20 saylı evdə yaşayıram. 1976-1978-ci illərdə hərbi hissədə xidmət etmişəm. 1979-cu ildən evliyəm, Səadət Mirzəyeva Əzim qızı ilə ailə həyatı qurdum. Beş övladım dünyaya gəlibdi. Onların biri oğlan, dördü qızıdır. 1980-ci ildə Lənkəran Pedaqoji məktəbin məzunu oldum. 1980-1985-ci illərdə Masallı rayonunun Mololon kənd səkkizillik məktəbində ixtisasım üzrə müəllim işləmişəm. 1982-1987-ci illərdə M. F. Axundov adına rus dili və ədəbiyyatı institutunu, indiki Slavyan Universitetini bitirdim. 1985-1995-ci illərdə Lənkəran rayonunun Marso, indiki Ürgə kənd orta məktəbində ixtisasım üzrə müəllim işlədim. 1989-cu ildə Lənkəran Zabitlər evində Marksizm-Leninizm Universitetini bitirdim. 1990-cı ildə fars dili kursunu bitirdim. 1992-ci ildə ərəb dili kursunu bitirdim. 2002-ci ildə Psixologiya Bioenergetika kursunu bitirdim. Elə həmin ildə Parapsixoloq-Təbib. Alternativ təbabət üzrə mütəxəssis peşəsini bitirdim. 2002-2004-cü illərdə Sumqayıt şəhər Mədəniyyət İdarəsinin Əli Kərim adına Poeziya klubunun nəzdindəki Transpersonal Psixologiya və Alternativ Təbabət üzrə mütəxəssis ixtisası üzrə həmin kursu bitirdim. Yeddi il İran İslam Respublikasında Meditasiya ixtisası üzrə təhsil almışam. 21 iyul 2011-ci ildə Tehran şəhərinin Yoqa İnstitutunda mənə Meditasiya ixtisası verildi. 06.01.2014-cü ildə Beynəlxalq ixtiraçılıq və Biznes İnstitutun nəzdində Transpersonal psixologiya-meditasiya kursunu bitirdim. 22 sentyabr 2014-cü ildə Lənkəran Zabitlər evində Tibb təlimatçısı kursunu bitirdim. 09.04.2016-cı ildə Ümumi Psixoterapiya kursunu bitirdim. 26.06.2016-cı ildə Art Terapiya kursunu bitirdim. 30.07.2016-cı ildə Kliniki Psixologiya kursunu bitirdim. 20 avqust 2016-cı ildə E.N.M.Psixologiya və Konsultasiya Mərkəzinin nəzdində "Gələcəyini İnşa Et" kursunu bitirdim. 12.01.2017-ci ildə Kliniki Psixologiyanın praktiki kursunu bitirdim. 2014-cü ildən Yeni Azərbaycan Partiyasının üzvüyəm.

ÖN SÖZ

Hər kəs həyatda öz ömrünü yaşasa da, ancaq əsas məsələ kimin necə yaşaması, yaddaşlarda necə qalmasıdır. Əlbəttə ki, xeyirxah əməllər sahibi olan insan yaddaşlarda əbədi qalacaq. Onun xeyirxah əməlləri haqqında yaxından tanıyanlar və etdiyi əməllərin şahidi olanlar danışıq bilərlər. İndiki zamanda deyilənlərə o qədər inanmaq olmasa da, şahidi olduğun əməllərin əsl həqiqət olduğu göz önündədir. Göz önündə baş verən həqiqətləri səmimi qəbul etmək lazımdır. Axı, insan saysız-hesabsız möcüzələr yaratmağa qadirdir. Bəzən bu möcüzələrə şübhə edənlər, narahatçılıqla suallar verənlər də tapılır. "Möcüzəli təbiəti Ulu Tanrı yaradır"- deyirlər. Əslində Ulu Tanrı bəndəsinə özünəməxsus olanlardan sizə pay veribdi. Məsələn, bəzi adamlara elə ixtiyar verib ki, əməlləri və bacarığı ilə ehtiyacı olanlara şəfa verə bilsin. Əslində, insan Allahın kiçik şəfa verən yerdəki vasitəçisidir. Mənim haqqında söhbət açacağım şəxslərdən biri Azərbaycanın ilk mediatoru Xanoğlu Mirzəyev Məmməd oğludur. O, yaxşı əməlləri özünə həmdəm seçib. Ulu Tanrı onun əllərinə, qəlbinə güc, qüvvət verib. Özü də bilir ki, bu şəfalı güc, qüvvət ondan şəfa gözləyən pasiyentlərə çox lazımdır. O, əsl mediatorudur. Psixoloji və emosional pozulması olan pasientin ümumi xəstəliyinin diaqnozunu qoyub, psixozanaliz edərək təyin edir. Daimi öz üzərində işləyən, məsuliyyətli yazıçıdır. Əsas məqsədi odur ki, insanlara xoş münasibət, qayğı və yüksək səviyyədə tibbi xidmət göstərsin. Xanoğlu Mirzəyev hal-hazırda "Qafqaz-Media" İctimai Birliyinin Səhiyyə üzrə müavinidir. O, eyni zamanda Anasan-Anadolu Türkiyə Sanatçılar və Yazarlar Birliyinin Lənkəran nümayəndəsidir, AYB-nin, Gürcüstan Azərbaycanlılarının Jurnalistlər Birliyinin və Dərbənddə fəaliyyət göstərən "Gülüstan" Ədəbiyyatçılar İttifaqının üzvüdür. Xanoğlu Mirzəyev "Vicdanlı Qələm" medalı, "Qızıl Qələm" mükafatı diplomu ilə, "İlin mediatoru" Fəxri diplomu ilə, eyni zamanda "XXI Əsrin Ziyalı" Fəxri diplomu ilə təltif olunub. Mediatora uğurlar arzulayıram. Var ol Xanoğlu Mirzəyev.

MEDITASIYA HAQQINDA ANLAYIŞ

Şərq və Qərb alimləri “Meditasiya” haqqında yüksək səviyyədə öz düşüncələrini, fikirlərini bildirib və onun bütün bəşəriyyətə, insanlara faydalı bir elm olmasını isbat etmişdilər. Hal-hazırda Hindistanda, Almaniyada, İngiltərədə, İtaliyada, ABŞ-da, Türkiyədə, İranda, Rusiyada və demək olar ki, dünyanın bütün ölkələrində insanın sağlamlığı üçün meditasiyanın bütün metodlarından mütəmadi olaraq istifadə edirlər. Bir çox klinikalarda meditasiyanın insanın həyatı üçün yararlı, zəruri olduğunu dəfələrlə təcrübədən keçirib və onun keyfiyyətlərini, effektiv olmasını müşahidə etmişdilər. Meditasiya sözü latın dilində “meditatio”, meditor deməkdir. Azərbaycan dilində “vasitəçi”, “düşüncə”, “düşünürəm”, “ayırd edirəm” və “meditasiya mütəxəssisi” mənasını ifadə edir. Amma hərfi mənası “dərindən düşünmək və fikirləşməkdir”. Lüğəti mənasına gəldikdə isə insanın daxili harmoniyasına, dinclik, sakitlik tapmasına və sağlam yaşamasına verilən addır. İngilis dilində yazılışı “Meditation”, oxunuşu “mediator”, “mediteyşin” kimi səslənir. Türk dilində “meditasyon” deyilir. Bəzən “mediteyşin” kimi də oxunur. Rus dilində isə «медитация» kimi tələffüz edilir. Amma meditasiya ilə məşğul olan mütəxəssislərə ingilislər “mediator”, türklər “meditasyonçu”, “araçı”, azərbaycanlılar “vasitəçi”, ruslar isə «посредник» deyirlər. “Meditasiya” sözündən ən çox Qərb alimləri istifadə edirlər. Şərq alimləri isə “meditasiya” sözünü işlətmirlər, bu sözə “tarana” və “tarma” sözü deyirlər. Əgər bu “tarana” və “tarma” sözünü bizim azərbaycan dilimizə tərcümə etsək, bu “qeyri təfəkkür və qeyri-ağıl vəziyyəti” deməkdir.

Elə ki, özünüzü meditasiya edirsiniz zehninizi bir fikrə cəmləyin, bədəninizi tam sakitləşdirin və düşüncənizi başqa aləmə yönəldin. Zehninizi bir fikrə cəmləmək üçün duyğu orqanlarını xarici aləmdən mütləq ayırmaq lazımdır. Bunlar aşağıdakı duyğu üzvlərindən ibarətdir: Eşitmə-qulaqlar, iybilmə-burun, dadbilmə-dil və təmas-dəri. Bu duyğu üzvlərinə gələn siqnalları, dalğaları özünüzdən kənarlaşdırmaq üçün öz üzərinizdə çalışmalısınız və cəhd etməlisiniz. Çünki hər bir insana daimi arası kəsilmədən xarici qıcıqlar təsir edir, orqanizmin daxilində və xaricində müxtəlif məlumatlar cəmlənir. Hər bir insan bu məlumatları duyğu

orqanlarının köməkliyi ilə əldə edir. Məsələn, eşitmə orqanı olan qulaqlar, dadbilmə orqanı olan dil, qoxubilmə orqanı olan burnu ilə qəbul edir. Bu orqanlar ətrafda baş verən saysız-hesabsız hadisələrə çox düzgün və dəqiq cavab verirlər. Həmçinin hər biri elə qurulmuşdur ki, ancaq ətraf mühitin müəyyən bir hadisəsinə cavab verir. Məsələn, qulaq səsə cavab verir. Beyin duyğu orqanlarından gələn siqnalları alıb bunların üzərində işləyir. Məsələn, siz yanmış xörəyin iyini duyan kimi mətbəxə qaçır və ya telefon zəngini eşidib dərhal telefonun dəstəyini götürürsünüz. Təcrübə göstərir ki, duyğu orqanları daimi hərəkətdə olub öz üzərində çalışır və bizim bütün fəaliyyətlərimizi düzgün istiqamətləndirir. Həm də bunlara güclü nəzarət edir. Duyğu orqanında reseptor xarici aləmdən gələn siqnalları sinir impulslarına çevirir. Bu zaman hər bir reseptor ancaq bir qıcığı qəbul edir, məsələn, qulağın reseptorları səsi qəbul edir. Həm də reseptor öz qıcıqlarına qarşı çox həssasdır. Elə ona görə də yuxarıda deyilənlərə düzgün əməl edərsinizsə elədiyiniz meditasiya keyfiyyətli olar və mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bunun üçün bütün diqqətinizi daxilə yönəldin. Rahat bir şəkildə oturun. Əgər mobil telefonunuz varsa, onu söndürün və özünüzdən bir qədər kənarda qoyun. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi gözlərinizi bağlayın, sizə söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əlinizi açıq vəziyyətdə saxlayın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözlərinizin önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Buraxın enerjiniz öz axarı ilə çalışsın. Bu içinizdəki enerji sizin arzunuzu yerinə yetirmək üçün çalışır. Buraxın düşüncələriniz, fikirləriniz sizdən uzaqlaşsın... Sadəcə olaraq zehninizi bir yerə cəmləyin. Bu anda bədəndə boşalma və rahatlıq olur və bu dinclik yavaş-yavaş ayaqlarının altına doğru yayılır. Hər hansı bir psixi enerjini, psixi gərginliyi özündən tədricən rədd edirsiniz. Gün boyu ərzində və daimi sizə xidmət edən bədən üzvləri, hətta o kiçik hüceyrələr belə indi dərindən nəfəs alıb verirlər. Sanki yuxu görürsən, saf enerji indi ayaqlarından bədəninə doğru yayılır, çiyinlərindən dirsəklərinə, oradan da əllərinə tərəf yavaş-yavaş süzülür. Hiss edirsiniz ki, ayaqlarının alt hissəsi boşalmağa başlayır. Bu zaman ayaqların keyləşir, sanki dizlərinin aşağısını hiss etmirsən. İndi əllərin, barmaqların rahat boşalır. Barmaqların çalışmağa

başlayır. Yavaş-yavaş bədənin bütün sinirləri genişlənir. Bu anda boynun, çənən, üzün və digər orqanların rahatlanır. Gözlərini açmaq istəyirsən, amma açma bilmirsən. Elə xəyal edirsən ki, gözlərini açmağa qoymayan bir maneə var. Cəhd edirsən ki, həmin mənfi enerjini özündən rədd edəsən. Özünə güvəndiyin üçün həmin enerjinin bədənindən süzülüb getdiyini müşahidə edirsən. Elə bu vaxt kosmik enerjinin başının təpə nöqtəsindən bədənə axmasını hiss edirsən. Həmin enerji başının təpə nöqtəsindən daxil olub ayaq barmaqlarına qədər bütün bədən üzvlərinə şəfa verir. Bütün psixi enerji, psixi gərginliyin, neqativ duyğu və düşüncələrin bədənindən tədricən xaric olur. Rahatlanırsan, müsbət enerjinin bədənə daxil olub yayıldığını hiss edirsən. Bu sənə sevinc, xoşbəxtlik və mənəvi qida verir. Gözünün önündə füsunkar, gözəl, cazibədar, insanı özünə cəlb edən güllü, çiçəkli mənzərələr canlanır. Özünü gözəl bir yerdə hiss edirsən. Bir tərəfdə dənizi, bir tərəfdə çiçəkləri və quşları görürsən. Dənizin qoxusu, iyi bütün bədənə yayılır, dalğaların yavaş-yavaş vuran ləpələri, quşların həzin səsləri səni daha da rahatlandırır. Çiçəklərin, ağacların müxtəlif rəngləri, ətri, iyi bədənə yayılır. Özünü şən və gümrah hiss edirsən.

Meditasiya bu qədər bəsdir. İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin, fəqət istirahət edin. Ona görə də meditasiyanın uğurlu, keyfiyyətli və səmərəli keçməsi üçün elə bir səssiz, sakit yer seçməlisən ki, sənə düşüncəni, diqqətini heç bir kənar səslər yayındıra bilməsin, ocaqda bişən xörəyin iyi, tüstüsü sənə yetişməsin, heç bir qida məhsullarının dadı, ləzzəti səni düşündürməsin, hətta heç kim sənə toxunmasın. Özünüzü musiqi dinləyərək meditasiya edə bilərsiniz. Amma həzin bir musiqi olmalıdır. Həm də hərəkətsiz və sözsüz olması çox əhəmiyyətlidir. İstəsəniz təbiət səslərindən də istifadə edə bilərsiniz. O musiqi səsi və ya təbiət səsi sizə dinclik və rahatlıq verir. Başqa heç nə düşünməzsən, yalnız dincəlmək fikrini edərsən. Yavaş-yavaş bütün xarici qıcıqlar beynindən uzaqlaşar, özünü sağlam və gümrah hiss edərsən. Hər nə istəyirsiniz, ürəyinizi, beyninizi gözəl düşüncələrlə zənginləşdirin, hər nəyin yaxşı tərəfini fikirləşin, hər işi öz axarına buraxın və firavan həyat yaşayın. İndi dərinə nəfəs alın və verin. Hər dəfə nəfəs alıb verəndə bütün bədən üzvləriniz rahatlanır. Boynun, başın, bütün orqanların daha da rahatlanır. Ayaqlarınız genişlənir. Ayaqlarınızı qaldırmaq istəyirsiniz, amma qaldıra bilmirsiniz.

Rahatlandıqca psixi gərginliyin tədricən qüvvədən düşür, öz sindromunu itirir və yox olur. İndi ayaqlarının əlaqəsi yavaş-yavaş yerdən kəsilir, tədricən yerdən ayrılmağa başlayır. Daha da rahat olursan, səndə xoş təəssüratlar yaranır. Bu sənə özünə güvənliyini artırır və sən yüksəliyorsən. Yüksəldikcə bədənin rahatlanır, ürəyin gül kimi açılır. Sanki bir quş kimi havada uçursan, rahatlıq tapırsan. Artıq bütün sıxıntılar, gərginliklər geridə qaldı. Yüksəlməyə davam edirsən. Hər şeyə uzaqdan diqqətlə baxırsan və get-gedə yüksəlməyə davam edirsən və dinclik tapırsan. Bütün bədəniniz enerji ilə zənginləşir və əhval-ruhiyyəniz yaxşılaşır, sizə fərəh, zövq verir. Şəfa enerjisi hüceyrənin dərinliklərinə işləyir. İndi istədiyiniz həyatı zehninizdə yaşayın və həyatın füsunkar gözəlliyindən zövq alın. Xoşbəxtlik, sağlamlıq, gözəllik, sevgi, məhəbbət, hər istəklərinizə çatdığınızı görün və yaşayın. İndi beyniniz, ruhunuz yaxşı rahatlanır. İstədiyiniz həyatı düşüncələrinizlə yenidən yaradırsınız. Elə bu anda yaxşı rahatlanmış bir şəkildə çəmənliyin üstünə uzanın. Bu andan daha da rahatlandınız və təbiətdən zövq aldınız. Təbiətin o ən gözəl mənzərəsi ürəyini gül kimi tərəvətli etdi.

Meditasiya ilə əlaqədar yüzlərlə, minlərlə kitab oxuya bilərsiniz. Lakin özünüzü meditasiya etmədən onun nəyə qadir olmasını və nə olduğunu dərk edə bilməzsiniz. Siz meditasiyada zehni boşaldanda dərin bir dincliyə çatarsınız. Lakin zehni boşaltmağı öyrənmək lazımdır. Bu anda aydın bir fikir qazanarsınız, zehin təmizlənər, neqativ enerjini özünüzdən rədd edərsiniz. Meditasiyaya öncə hazırlaşmaq çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir və bunlar aşağıdakılardan ibarətdir: 1. Siz meditasiyadan öncə təmiz havada bir qədər gəzin. Sadə idman növlərindən bir qədər bəhrələnin, psixi enerjini özünüzdən kənar edin. Sonra ilıq bir duş qəbul edin. 2. Bədəninizə elə paltar geyinməlisiniz ki, siz istər oturan və istərsə də uzanan yerdə özünüzü rahat hiss edərsiniz. Rahat geyim sizə uğur gətirər. 3. Elə ki, otağınıza daxil oldunuz qapınızı sakitcə bağlayın, pəncərəni açıb otağın havasını dəyişin, yaxşı olar ki, otağınıza bir qədər ətir səpəsiniz. Stolun üstündə bir gül dəstəsi qoymaq da gözəldir. 4. Kompüterinizi, televizorunuzu, mobil və ev telefonlarınızı söndürün, daxil olduğunuz yerdə rahat bir mühit yaradın. 5. Bir çox ölkələrdə meditasiyadan öncə yaşıl çay içməyi tövsiyə edirlər. Siz həmin çayı içməklə dinclik taparsınız. O çay sizin yuxunuzun qarşısını alır və meditasiyanı olduqca asanlaşdırır. 6. Musiqi dinləməklə özünüzü meditasiya

edə bilərsiniz. Amma musiqi həm hərəkətsiz, həm də sözsüz olması çox əhəmiyyətlidir. Əgər təbiət səslərindən istifadə etsəniz, o da çox gözəl nəticə verir. 7.Dini ayinləri dinləməklə özünüzü meditasiya edə bilərsiniz. Amma həmin oxunan ayinlər avazla və orta tempə oxunmalıdır. Bunun da böyük əhəmiyyəti vardır. 8.Mütəxəssislər tövsiyə edirlər ki, daxil olduğunuz otaq səssiz və sakit olmalıdır. Həm də otaq nə çox işıqlı, nə də çox qaranlıq olmalıdır. Otağın pəncərəsi açıq olmalıdır. 9.Siz meditasiyada diafraqmadan nəfəs alıb verin. Bu olduqca əhəmiyyətlidir. Həm də ritmik şəkildə nəfəs alınıb verilməlidir. Düzgün riayət etsəniz, doğru nəticə alarsınız. Bəzən elə anlar olur ki, insanın vücuduna daxil olan siqnallar insanı pərişan edir, gah güldürür, gah da ağladır. Dünya alimləri insanın beynində müxtəlif siqnallar və ya dalğalar olduğunu müşahidə ediblər: Məsələn, insan şən, sevinc içində olanda, kədərli, qəm-qüssəli olanda, yatanda, oyaq olanda və sakit olanda həmin dalğalar və ya siqnallar öz simptomunu, əlamətini, şəklini dəyişir. Alimlər insanın beynində elektromaqnit sisteminin mövcud olmasını və onun insan həyatında mühüm rol oynadığını təsdiq ediblər. Dörd cür siqnal və ya dalğa vardır: Delta, Teta, Alfa və Beta. Bu sözlər yunan dilindədir və hər bir sözə ayrı-ayrılıqda açıqlama verilibdir. Bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

- 1.Delta –çox zəif siqnaldır.
- 2.Teta-deltadan güclüdür.
- 3.Alfa-beynin elektromaqnit sistemidir.
- 4.Beta-ən güclü siqnaldır.

Ətrafımızda olan siqnallar: radio, mobil, telefon, maşın səsi, transformator və.s. Bunlar bizim siqnallara mane olurlar. Həmçinin əqillə görünən siqnal vardır. Bu siqnal Betanı gücləndirir. Eyni zamanda İlahi siqnal mövcuddur. Bu bizim siqnallarımızı daha da güclü edir. Ətraf siqnallar beyindən gedir, amma İlahi siqnallar beyindən getmir. Mənfi siqnallar da vardır. Biz o siqnalı kiminsə üstünə ötürəndə, bəzən həmin siqnal öz üstümüzə qayıdır. Məsələn, kimisə bloka salanda öz üstünə qayıdır. Hər bir siqnal bizim bədənimizə daxil olanda enerji əmələ gəlir. Bu enerji müsbət və ya mənfi enerji ola bilər. Belə olan anda həmin adam əsəbi olur, psixi gərginliyi çoxalır, gah ağlayır, gah da gülür. Çünki mənfi enerji ağladır, müsbət enerji güldürür. Amma çox da güləndə mənfi enerji yaranır, özünü normal idarə edə bilmirsən. Lakin müsbət enerji bədəninə daxil olanda həmin şəxs rahat və sakit olur. Alfa dalğa isə oyaq və sakit beyin dalğasıdır. Belə olanda

insan hüzurlu və oyaq halında özünü rahat və gümrah hiss edir. Alfa dalğalarını yalnız eşitməklə almaq mümkündür. Çünki ana bətnində ruh bədəndə olanda ilk açılan duyğu orqanı qulaqdır. Deməli, bizim ilk açılan funksiyamız eşitmədir. Əgər Alfa dalğalarına düzgün əməl etsək bir çox xəstəlikləri özümüzdən asanlıqla rədd edərik. “Meditasiya” konsepsiyasını izah etmək, şərh etmək və onu insanlara tanıtmayaq asan deyil. Hər bir insan meditasiya edəndə özünü tanıyır, maariflənir, bir növ rahatlıq və dinclik tapır, ağılını gərəksiz düşüncələrdən təmizləyir, şüurunu dəyişdirir və yüksək düşüncə xüsusiyyətlərinə malik olur. Eyni zamanda yüksək şüura nail olmaq üçün meditasiya mühüm rol oynayır. Hər bir insan yüksək şüura nail olmağa çalışır. Çünki yüksək şüura nail olmağın yolları yalnız meditasiyadan keçir. Bu zaman düşüncəni inkişaf etdirməklə yüksək şüura yetişsən. Yüksək şüurlu insanlar çox təmkinli, səbirli olurlar. Həyat təcrübələri geniş olduğu üçün hər bir çətinliyə dözürlər və heç bir şey onları həyəcanlandırmır. Kainatı dərk edib, onun füsunkar gözəlliyindən həzz alırlar. Öz düşüncələri ilə göylərə qalxıb kainatdan daima müsbət enerji alırlar. Meditasiya etməklə beyinlərini sakitləşdirir və psixi gərginliyi, psixi enerjini, qorxunu, həyəcanı asanlıqla özlərindən uzaqlaşdırırlar. Bir çox insanlar meditasiya ilə məşğul olurlar və bəziləri ustadsız özlərini meditasiya edirlər. Bu düzgün deyil. Meditasiyanı özbaşına etməli deyilsən. Əgər belə etsən cürbəcür fəsadlar törənər, böyük təhlükə ilə üzbəüz qalarsan, müəyyən çaşqınlıqlara gətirib çıxardar. Həmin vaxt fikirlərin dolaşar, həddindən çox narahat olarsan, hətta ürəyində elə bir vahimə yaranacaq ki, qorxub bir daha özünü meditasiya etmək istəməyəcəksən. Ona görə də ən düzgün yolu odur ki, bir tanınmış ustad tapasan, inandığın bir insan, onu bilən, bacaran bir şəxs və ya bir müəllim olsun. Onun rəhbərliyi altında meditasiya tam təhlükəsiz və inandırıcı olar. Meditasiya daxili səyahətdir. Lakin hər bir şəxsin də daxili səyahəti fərqli olur. Hər bir insanın daxili aləmi şüurunun inkişafından asılıdır. İnsan öz şüurunu inkişaf etdirmək üçün ruhi bədənini pak etməli və nəfsini özünə tabe etməlidir. Nə qədər ruhi bədən pak olsa insanın şüuru daha da genişlənilib yüksələr. Ruhun zəif, orta və yüksək keyfiyyəti vardır. İstər zəif, istərsə də orta keyfiyyətli ruhlar yüksək keyfiyyətli ruha nail olmaq istəyirlər. Bu keyfiyyəti necə əldə etməyin yolunu axtarırlar. Bir qismi məqsədinə çatır, digərləri isə nə qədər çalışsalar da ona yetişə bilmirlər. Çünki hər kəsin ruhu bir-birindən fərqlənir. Bunun üçün ruhun əsas

keyfiyyətini tapmaq lazımdır. Ruhun əsas keyfiyyəti şüurdur. Şüuru inkişaf etdirmək üçün ruhun qabiliyyəti mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Çünki ruhun qabiliyyəti daima daxili və xarici qıcıqlarla təmasda olur.

Ruhun üç qabiliyyəti var, onlar aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Ağıl (simvolu dalğalardır).

2. İntellekt.

3. Təəssüratlar.

1. Ağıl – Mütəmadi olaraq ağılda daimi fikirlər yaranır. Hər yaş dövründə müxtəlif fikirlərlə yaşayırısan. Yaşadığın həyatda yüksək zirvəyə qalxmaq istəyirsən, gözəl, şən, fırvan həyat yaşamaq fikrini edirsən. Uşaqlıq illərində elədiyən fikirlər gənclik vaxtlarından fərqlənir. Artıq yaşa dolanda uşaqlıq, gənclik vaxtlarında düşündüyün fikirləri daha etmirsən, onlar arxada qaldığı kimi düşünürsən. İndi isə yeni fikirlər səni əhatəyə alıbdir. Onları nə vaxt əldə etmək haqqında səylə çalışırısan və onun tezliklə həyata keçməsinə istəyirsən. Sanki həyat özü tələb edir ki, hər yaş dövründə biz bu fikri edək. Amma hər fikrimiz də həyata keçmir. Bunun bir çox səbəbləri vardır. Məsələn, biz hər şeyin çox olmasını istəyirik, tez varlanmaq arzusunu edirik, bu da mümkün olmur. Çünki atalar sözlərinə diqqət etsək, o deyilənlərə düzgün əməl etsək məqsədimizə vaxtından tez çatırıq. Məsələn, atalar demişdir: “Çox istəyən azdan da olar” və ya “Hər şeyin öz vaxtı var”, “Cücəni payızda sayarlar” və s. Beş cür fikir vardır, bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

a) Yüksək fikir. b) Lazımi fikir. c) Adi fikir. ç) Boş fikir. d) Mənfi fikir.

a) Yüksək fikir - Yüksək fikirli insanı yalnız bir şey düşündürür. Daima çalışır ki, hər işdə, hər sahədə birinci olsun, özünü mütəmadi olaraq inkişaf etdirir, özü haqqında yaxşı düşüncələr, fikirlər irəli sürür. Bilik və bacarığını artırmaq fikrini edir. Həmişə çalışır ki, savadlı, bilikli adamlarla ünsiyyətdə olsun, onların savadlarından bəhrələnsin, təcrübələrindən istifadə etsin. Həyat təcrübəsini artırır, biliyini, bacarığını nümayiş etdirir.

b) Lazımi fikir- Lazımi fikirdə olan insan ailədə, işdə və cəmiyyətdə olan bütün öz borclarını səmimi qəlbdən yerinə yetirir. Məsələn, bu fikirdə olan insan öz ailəsinin qayğısına qalır, ailənin bütün təminatlarını canla-başla yerinə yetirir. Çalışır ki, hamısını maddi cəhətdən təmin etsin, uşaqdan böyüyə qədər hər birinin arzusu ilə maraqlanır və onların istəklərini yerinə

yetirmək fikrini edir. İşlədiyi yerdə hər bir kəsin hörmətini qazanır, çalışır ki, hamı ondan razılıq etsin. Öz işində düzdür, qanunlara düzgün əməl etdiyi üçün böyüklərin hörmətini qazanır. Cəmiyyətdə öz yerini bilib, hər kəslə düzgün rəftar edir, ona verilən tapşırığı yerinə yetirir və bunu özünə borc bilir. Cəmiyyətin ona olan etimadını, inamını qazanır.

c)Adi fikir- Adi fikir xəbərlərdən, vəziyyətin necə olmasından və hadisələrdən bəhs edir. Hər bir insan müəyyən xəbərlərlə daima maraqlanır. Həmin xəbərlərdən faydalanır. Bu xəbərlərə maraqla qulaq asır. Məsələn, hava haqqında bir gün öncə məlumat alması ona xoş təsir bağışlayır. Hava haqqında deyilir: “Sabah yağış yağacaq, güclü külək əsəcək, temperatur düşəcək”. Ona görə də evdən çıxanda çətir götürməli olursan, qalın paltar geyirsən. Necə deyirlər, hər işini öncədən planlaşdırırsan. Yola çıxanda narahat olmursan. Və yaxud da öz vəziyyətin haqqında düşünürsən. Mən hansı işi necə görsəm mənə uğur gətirər. Ya da hər hansı bir hadisə xəyalından çıxmır. Deyirsən ki, o vaxtı yol ilə gedirdim, birdən maşın az qala məni vuracaqdı. Amma məni Allah saxladı. Və ya yolla gedirdim, iki maşın toqquşdu. Elə səs elədilər ki, indi də o səslər mənim qulağımdadır. Sanki həmin hadisə bu gün baş veribdir və s. Beləliklə, bir çox insanlar bu cür adi fikirlərə çox vaxt sərf edirlər. Yaxşı olar ki, belə fikirlər etməsinlər, hər işi öz axarına buraxsınlar.

ç)Boş fikir – Bu cür boş fikir insanda şübhələr, əsassız fantaziyalar, təşviş və xırda bir şeydən həyəcanlanmaq kimi təəssüratlar yaradır. Şübhə ilə yaşayan insanlar da az deyildir. Məsələn, Həsən hər şeyə şübhə ilə yanaşır. Yediği xörəyi iyilməmiş yemir. Deyir birdən içində məni zəhərləyən bir şey olar. Hər insanla ünsiyyət qurmaq istəmir. Kim ilə əl tutub görüşür, ona güvənmir. İçindəki şübhə ona mane olur. Əsas olmayan fantaziyalara meyli çoxdur. Bir də görürsən ki, deyir dağa çıxmışdım. Quş kimi havada uçurdum. Yuxarıdan aşağı baxırdım, hər tərəf çəmənlik idi. Və yaxud da xırda bir şeydən həyəcanlanır, çox təşvişli günlər yaşayır. Evdəki adamlardan biri işdən gec gələndə çox narahat olmağa başlayır. Dayanmadan evin qapısını açıb bağlayır ki, bu harada qaldı. O gələnə qədər təşviş içində olur, sanki onu bir şey sıxır, özünü toplaya bilmir. Amma elə ki, həmin şəxs gəldi, sakitləşir.

d)Mənfi fikir- Mənfi fikirli insanlara aiddir: hirs, qəzəb, təkəbbürlük, acgözlük, evə və insana bağlılıq, qorxu, birdən ölərəm və s. Hər bir insan

ağlın köməyi ilə təsəvvür edir, düşünür və ideyalar formalaşdırır. Bu cür mənfi fikirli insanların işi ancaq əsəbləşmək, kimsə əsəbləşdirmək, mənfi reaksiya vermək, pis qiymət verməkdən ibarətdir. Məsələn, Rasim rastlaşdığı hər bir şeydə mənfi bir şey axtarır. Hər şeydə nöqsan axtarır, özündən çox razıdır, hamını özünə tabe etmək istəyir, kimsə bir söz deyəndə onun sözünü kəsir, danışmağa qoymur, elə istəyir ki, o danışsın, hamı onu dinləsin, özünü kobud aparır. Həddindən çox hirslidir, tez qəzəblənir, özünü idarə edə bilmir. Danışanda yorulmaq bilmir, kim danışsa bir şey haqqında dərhal onu pərt edir, susdurur, “sən bilmirsən, onu məndən soruş, o işləri məndən yaxşı bilən yoxdur”, elə istəyir ki, onu tərif etsinlər, hər kəsə yuxarıdan aşağı baxır. Hamının diqqətini özünə cəlb etməyə çalışır. Kim onu tərif edir xoşu gəlir, hətta onun danışmasına mane olmur. Onu özünə dost bilir. Amma başqa birisi isə çox acgözdür. Hər nə görərsə deyir ki, o kaş mənim olaydı. Məsələn, Rafiq belə insandır. Kimsə bir təzə paltar geyinsə həsrətlə ona baxar. Yaxud da yemək yeyir, qarnı doyur, amma gözü doymur. Və ya ona yemək verəndə qabağında kifayət qədər yemək olmasına baxmayaraq deyir ki, bu nə yeməkdir, bu azdır, bu yemək məni doyurmaz. Hər yerdə özünü ac aparır. Bəziləri də evə bağlıdır. Heç yerdə qalmaz. Hara getsə özünü evə çatdırar ki, rahatlınsın. Deyir başqa yerdə qalanda ürəyim sıxılır, çox gərgin oluram. Öz evim mənə xoşdur. Bir qismi də vardır ki, qorxu hissi ilə yaşayır, tək qalmaq istəmir, deyir birdən qəflətən ölərəm. Ölümdən çox qorxur. Hətta maşına minib bir yerə gedəndə, maşını idarə edən sürücüyə də təlim verir, “maşını yavaş sür, birdən qəza baş verər”. Sürücünü daimi nəzarətdə saxlayır, sanki maşını özü sürür. Diqqətlə yola baxır, hər an haldan-hala düşür. Elə ki, maşından düşdü sakitləşir.

2.İntellekt – Ruhun ikinci qabiliyyəti intellektdir. İntellekt düşüncələrin dəyərləndirilməsi üçün istifadə olunur. O anlamaq qabiliyyətinə malikdir. Görünür ki, anlamaq qabiliyyətimiz daha da önəmlidir. İntellektin inkişafı hər şeyi daha da rahat anlamağa kömək edir.

3.Təəssüratlar- ruhun üçüncü qabiliyyəti təəssüratlardır. Baş vermiş istənilən hadisə ruhda dərin iz buraxır. Bu təəssüratlar ruhda dərin iz qoyur. Vərdislər, meyllər, temperament, xarakterin xüsusiyyətləri – bütün bunlar baş vermiş hər bir fəaliyyət nəticəsində ruhda cəmləşdiyi üçün mükəmməl bir iz qoymuşdur. Deməli, şüurun inkişafında ağılın, intellektin və təəssüratların mühüm əhəmiyyəti vardır. Hər kəs öz daxili aləminə

yönəlersə özünü daha yaxşı tanıyar. Ətrafdakı mühiti, kainatı daha yaxşı dərk edər. Bunun üçün yüksək şüura nail olmaq lazımdır. Kainatı tanımalısən, onun varlığına inanmalısən. Allahın nə cür qüdrətə sahib olduğunu bilməlisən. O keyfiyyətlərdən bəhrələnərək öz düşüncənizi inkişaf etdirməlisiniz.

Allaha mənsub olan xüsusiyyətlər aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Sakitlik və məhəbbət okeanıdır.
2. Dünyaya xeyirxahlıq edəndir.
3. Ölməz surətdir.
4. Təsir-əks təsir qanununu biləndir.
5. Əzab-əziyyətdən qurtaran və xoşbəxtlik bəxş edəndir.
6. Bəşəriyyəti yüksəldəndir.
7. Əzəmətli və nüfuzludur.
8. Yeni dünyanın yaratıcısıdır.
9. Kənarında yaşayandır.
10. Nə doğulur, nə ölür.
11. İlahi idrakı bəxş edəndir.
12. Həqiqətin, şüurun və həzzin təzahürüdür.
13. Özü əzabdan və həzz almaqdan kənardır.
14. Mərhəmətlə doludur.
15. Həzz okeanıdır.
16. Rəhmlidir.
17. Günahsız hökmdardır.
18. Üç aləmin sahibidir.
19. Natəmizləri təmizləyəndir.
20. Üçlüyün yaratıcısı Trimutridir (hind sözü, yəni üç surət deməkdir).
21. Ali ata, ali müəllim, ali Quru. Quru o kəsdi ki, ruhu xilas edir, təmizləyir.
22. Cisimsiz, pak, təkəbbürdən uzaq olandır.
23. İlahi görüntünü bəxş edəndir.
24. Bələdçi və xilas edəndir.
25. Bütün yaxşı keyfiyyətlərin okeanıdır.
26. Dünya ağasının ölməz toxumudur.
27. Dünyanın əvvəli, ortası və axırı haqqında biləndir.
28. Bəxti yaradan, xeyir-dua verəndir.

29. Günahlı dünyanı dağıdandır.

30. Bilik nektarının okeanıdır (nektar-ruscadır, yəni bitkilərdən sızan şirin şirə).

31. Ürəkləri sakitləşdirəndir.

32. Cənnəti yaradan Allahdır və s.

Həmçinin meditasiya insan təfəkkürünün xüsusiyyətidir və cəmləşmək qabiliyyətinə malikdir. Hər hansı bir alim bir elmi mövzu üzərində işləyəndə elə bir sakit, həm də rahat bir yerdə oturmalıdır ki, ətrafdan gələn siqnallar və ya dalğalar ona mane olmasın və o, fikrini həmin mövzu üzərində tam cəmləşdirə bilsin. Bax, o cəmləşdirmək meditasiyanın ilk mərhələsidir. Bu işin sahibi şəxsən özüm olmuşam. 1988-ci ilydi, həftənin bazar günü idi. Gecə saat 12-də yaşadığım evin otaqlarının birinə daxil olub, həmin otağın işığı yandırdım, sakit və rahat bir şəkildə əyləşdim. Ətrafdan gələn heç bir siqnal və ya dalğa mənə mane olmurdu. Bir mövzu üzərində işləməyi nəzərdə tutdum. O vaxtı rus dili müəllimi işləyirdim. Bu mənim rus dilində yazdığım birinci məqaləm idi. Həmin məqalənin adı belə idi: «4 класс. Неопределенная форма глагола». Mən fikrimi həmin mövzu üzərində tam cəmləşdirdim. Gördüm fiziki bədənimə tərki edirəm. Artıq sinfə daxil olmuşam, uşaqlara dərs keçirəm. Felin bitməmiş formasını uşaqlara izah edirəm. Uşaqlar diqqətlə məni dinləyirlər. Müxtəlif suallar verirəm, mənim suallarımı cavablandırırlar. Üzlərində təbəssüm hiss edirəm. Çünki rus dilini həvəslə, maraqla oxuyurlar. Onlar məni sevirlər, mən də onları çox sevirəm. Elə ki, zəng çalındı, uşaqlar böyük bir sevinclə sinfi tərki etdilər, mən də qayıtdım öz fiziki bədənimə. Bir də gördüm ki, yazdığım məqaləni tam başa vurmuşam. Sevindim və özümü rahat hiss etdim. Yazdığım məqalə dərc olundu. Həmin jurnalın adı belə idi: “Русский язык и литература в азербайджанской школе”. Bundan sonra mən başqa mövzu üzərində işlədim. Onun adı belə idi : “Праздник хлеба”. 1989-cu ilydi, həftənin bazar günü idi. Yatmışdım, durdum ayağa, gördüm saat 2-dir. Hamı yatmışdı, bu sakitlikdən istifadə etdim. Başqa bir otağa daxil oldum, dərhal işığı yandırdım, özümü toparladım, sakit və rahat bir şəkildə oturdum. Yazmaq istədiyim bu məqalə çörək bayramına həsr olunurdu. Onu necə yazmağım haqqında düşünürdüm. Əvvəl mənə bir yuxu gəldi. Elə bildim ki, hələ yatmışam, oyanmamışam. Bədənim yellənməyə başladı, sanki yol gedirdim, harasa tələsirdim. Bir də hiss etdim ki, fiziki bədənimə tərki

etmişəm. Məktəbdəyəm, həmin məktəbin böyük bir salonundayam, uşaqların qarşısında qalıb çörək bayramını qeyd edirik. Həmin gün 20 oktyabr idi. Musiqi sədası altında uşaqlar şeir deyirdilər, atalar məsələsindən istifadə edirdilər. Məsələn, "Хлеб-это наше богатство", "Есть хлеб-будет и песня", "Без труда хлеб не родится никогда" və s. Uşaqların sevincinin həddi-hüdudu yox idi. Onlar şənlənirlər, öz sevinclərini hər kəslə paylaşırıdılar. Mən həvəslə uşaqları dinləyirdim. Onların hərəkətləri mənə xoş təsir bağışlayırdı, üzümdə təbəssüm yaradırdı. Elə ki, bu bayram sona yetdi, hamı bir-biri ilə vidalaşdı, mən də onlara öz təşəkkürümü bildirdim. Bir də gördüm evdəyəm, fiziki bədəndə özümü hiss etdim. Yazdığım məqaləni başa vurdum və çox sevindim. Yazdığım məqalə "Русский язык в национальной школе" jurnalında dərc olundu. Bundan sonra mən daha da həvəsləndim və yeni bir mövzu axtardım və həmin mövzu üzərində çalışmağa başladım. Artıq 1991-ci il idi, həftənin yenə bazar günü idi. Deyərsiniz mənə niyə hamısını bazar günü yazırdın. Çünki qalan günləri işdə olurdu. İstirahət etdiyim günlərdə məqalə yazırdım. Artıq gecə saat bir idi. Həmişə olduğu kimi sakit bir otağa daxil olub, otağın havasını dəyişdim və rahat bir şəkildə oturdum. Yenə yazdığım məqalə rus dilində idi: "О развитии русской речи младших школьников". İndi çox rahat idim. Tam mediativ vəziyyətdə idim. Birdən bədənim yerində qala-qala hərəkət etdiyini hiss etdim. Sanki bədənimdən ayrılmışdım, onu uzaq bir məsafədən müşahidə edirdim. Sonra gözəl bir mənzərə ilə qarşılaşdım. Hər tərəf yaşıl idi, güllərin-çiçəklərin ətri hər tərəfi bürümüşdü. Sanki bahar bayramı idi. Baxdıqca, baxmaq istəyirdim. Bir qədər sonra həmin ətrafda çay gördüm. Axan çayın şırıltısı, çayda üzən quşların həzin səsi, onların sıraya düzülüb qatar kimi hərəkət etməsi, sanki mənə güc verirdi, sən yazdığını davam et deyirdi. Get-gedə özümə güvənliyim daha da çoxalır. Özümü səmada hiss edirdim, sanki uçan bir quş kimi idim. Amma bu uçuşu davam edirdim. Hələ aşağı enməyim tezdir deyirdim. Uçduqca enerjim çoxalır. Kosmik enerji mənə xoş və müsbət təsir edirdi, əhvalım daha da yaxşılaşırdı. Bir də gördüm dərs dediyim sinifdəyəm, uşaqlara dərs keçirəm. Uşaqlar məni görüb gülümsəyirdilər. Onların nitq inkişafını artırırıdım. Çoxlu sual-cavab edirdim. Hər bir uşağa fərdi yanaşırdım. Onlarda rus dilinə olan marağı artırırıdım. Çalışırıdım ki, hər bir uşaq rus dilində kifayət qədər danışa bilsin. Sanki uşaqlara canlı surətdə dərs keçirdim. Onlara şeir söylədirdim, atalar

sözlərindən çox istifadə edirdim. Hər bir uşaqdan dərs soruşanda onu diqqətlə dinləyirdim. Buraxdığı səhvləri dərhal düzəldərdim. Uşaqlar mənim ciddi olduğumu bilirdilər. Ona görə də hər uşaq dərsə hazır gələrdi. Beləliklə, elə ki, məqaləni bitirdim, sanki yatmışdım, kimsə məni oyatdı. Mediativ vəziyyəti tərk edib, fiziki bədənimə qayıtdım. Yazdığım məqalə elə həmin ildə "Русский язык в СССР" jurnalında dərc olundu. Meditasiya, həmçinin, təfəkkürün bir üsuludur. Meditasiyanın məqsədi özünü dərk etməkdir, eyni zamanda insan bədəni və ruhu üçün sağlamlıq üsuludur. Biz bunu edəndə bütün bədən üzvləri boşalır, tədricən bütün üzvlər öz tarazlığını saxlayır. Kosmik enerji bədənə yayılır və orqanların tədricən gücünü artırır. Həm də özünüzü nə qədər çox meditasiya etsəniz yüksək səviyyədə bol-bol kosmik enerji alarsınız. Bu enerjini almaq üçün çalışmaq lazımdır. İlk növbədə özünə güvənməlisən, cəhd etməlisən, bütün neqativ enerjini özündən uzaqlaşdırmalısan, sakit mühitdə çox olmalısan, sənə gələn xarici qıcıqlara daima hazır olmalısan. Bu enerji həyat enerjisidir. Ona sahib olmaq üçün tam sakitlik lazımdır. Bu enerjini almağın bir çox yolları vardır. Məsələn, hər bir hadisəyə çalışın müsbət rəy verin, heç kimin işinə qarışmayın, sizdən məsləhət alana düzgün yol göstərin, mübahisə edənlər arasında sülh yaradın, hər kəsə baxanda üzünüzdə təbəssüm hissi yaradın və s. Kosmik enerjini ağınlızın, şüurunuzun gündəlik fəaliyyəti üçün mütəmadi olaraq istifadə edirsiniz. Elə ona görə də bol-bol kosmik enerji almağın yolu yalnız meditasiyadan keçir. Meditasiya şüurlu yuxudur, sanki mürgüləyirsən, xəyalında füsunkar təsəvvürlər yaranır, hər yeri gəzib dolanırsan. Biz yatanda da enerji alırıq. O enerji bizi qane etmir. Çünki o enerji tam bədənimizə yayılmır. Müəyyən miqdarda aldığımız kosmik enerji bizim bədən üzvlərimizi təmin etmir. Amma oyaq vaxtı elədiyimiz meditasiyada isə bol-bol enerji alırıq. Bu enerji fiziki, metafiziki, ruhi, astral bədənimizin, ağılınızın və zəkamızın gücünü müntəzəm surətdə artırır. Bu da insanı rahatlaşdırır, təmkinli, səbirli etməyə yönəldir, həm də sağlam və xoşbəxt edir. Meditasiya etmək üçün hər şeydən öncə bədənimizdəki və zehnimizdəki bütün funksiyaları bağlamalıyıq. Bütün siqnalları və dalğaları özümüzdən rədd etməliyik. Meditasiya üçün ən vacibi olan duruşdur. Durduğunuz yer çox rahat bir şəkildə, həm də səssiz olmalıdır. Özünüzü yerdə bardaş qurub, ya da stulda oturaraq meditasiya edə bilərsiniz, hətta əgər yatmayacaqsınızsa uzanan halda da rahat hiss etdiyiniz hər hansı bir

yerdə də bu işi görə bilərsiniz. Başınızı və onurğa iliyinizi dik saxlayın. Əgər bədəniniz tarazlıqdadırsa, zehniniz də tarazlıqda olacaqdır. Kürəyiniz və bədəniniz dik, 90 dərəcə bucaq altında olmalıdır. Stulda oturanda ayaqlarınızı yerə möhkəm basın. Bardaş quraraq kürəyinizin yerə 90 dərəcə bucaq altında olmasına diqqət edin. Altınıza bir döşək sərin. Meditasiya prosesi rahat olmalıdır. Öncədən telefonunuzu söndürün, özünüzdən bir qədər kənar qoyun. Əgər stulda oturmusunuzsa kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Elə ki, rahat bir şəkildə oturdunuz əllərinizi dizlərinizin üzərinə açıq vəziyyətdə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi isə gözlərinizi bağlayın. Gözlərinizi bağladığınız zaman düşüncələrə və xəyallara daha çox qapana bilərsiniz. Sizə ən rahat gələnə etməyiniz daha önəmlidir. Bəziləri gözlərini bağlayanda daha da məsuliyyət hissi daşıyırlar. Gözlərinizi açıq da saxlaya bilərsiniz. Amma belə olduqda bir nöqtəyə baxmalısınız. Gözün bağlı və ya bağlı olmaması haqqında bəzi insanların fərqli düşüncələri vardır. Meditasiya edəndə Qərb sakinləri gözlərini bağlamağa meyl edirlər, amma Şərqdə isə yarım əhatə olduğunu düşünürlər. Bu sizin istəyinizdən asılıdır, istərsəniz gözübağlı və ya gözüaçıq edə bilərsiniz. Fikrinizi tam bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Diqqət burada mühüm rol oynayır. Siz şüur vəziyyətində çox az olursunuz. Amma diqqətinizi müəyyən bir obyekt üzərinə yönəltərsəniz, şüur vəziyyətində çox olarsınız, şüurunuz davamlı olar. Neqativ düşüncələri zehninizdən rahatlıqla təmizləyərsiniz. Nəfəs alıb vermək də vacibdir. Bu da diqqət tələb edir. Nəfəsi vaxtında alıb verməsəniz ürəyinizdə sıxıntılar olar, gərgin vəziyyətə düşərsiniz. Siz oksigeni udub karbon qazını buraxırsınız. Gərginliyi özünüzdən kənarlaşdırırsınız. Bu zaman fiziki bədəndə boşalma olar, bədən üzvlərində olan ağrılar sakitləşər. Siz nəfəsinizi idarə etməyin, yəni ona ehtiyac yoxdur. Onu öz təbii axarına buraxın. Onda daha da gözəl nəticə alarsınız. Burada düşüncə də çox əhəmiyyətlidir. Düşüncənizin yavaş-yavaş keçməsinə çalışın. Düşüncənizin dayandırılmasına çalışmayın. Belə etsəniz sinirlərinizin pozulma ehtimalı ola bilər. Əgər siz düşüncələrinizi dayandırsanız psixi gərginlikdən xilas ola bilməzsəniz. Həmçinin duyğunuza fikir verməlisiniz. Bəzən güclü duyğulu insanı meditasiya edəndə çətinliklə üzbəüz qalırırsınız. Onunla məşğul olmaq asan olmur. Belə insan səbəbi olur.

Hər nəyə hirslənir. Bəziləri utanır, bir qismi qorxur, daimi təşvişdə olur. Ona görə də yaxşı olar ki, meditasiyadan öncə onun duyğularını nəzərdən keçirəsiniz. Ona bəzi məsləhətlər verib, müəyyən bir vaxt ayırmaq, bu işin öhdəsindən gəlmək yolunu izah etmək və bu üsulun əhəmiyyətli, xeyirli olduğunu ona söyləməlisiniz. Eyni zamanda daxil olduğunuz yerdə səssizliyə düzgün riayət etməlisiniz. Nə qədər çox səssiz olsanız zehniniz biliklə zənginləşər. Onda zehninizin nəyə qadir olduğunu dərinləndirib müşahidə edərsiniz. Siz nə qədər səssiz otursanız sakit olarsınız, bədəniniz dinclik və rahatlıq tapar. Həm də hər dəfə özünüzü meditasiya edəndə müəyyən bir vaxt, müddət təyin etməlisiniz. Birinci dəfə 5 dəqiqədən başlayın. Əgər çox qısa müddət oturduğunuz hiss etsəniz, bir az da vaxtı uzadın. Bu dəfə 10 dəqiqə edin. Uzun müddətli meditasiya etməyə hazır deyilsə, özünüzü məcbur etməyin. Zaman içində meditasiya müddətini 30 dəqiqə edə bilərsiniz. Yaxşı olar ki, oturduğunuz yerdə gözəl bir şərait yaradasınız. Bir tərəfdə şamları qoyun, o biri tərəfdə gül-çiçək qoyun, otağa bir qədər ətir vurun. Oturduğunuz yerdən həzz alın. Burada zövq almağın da gözəl əlaməti vardır. Hər şeydən önəmlisi meditasiyadan keyf almaqdır. Kiçik bir gülümsəmə ilə oturmaq xoşunuza gələ bilər. Siz nə qədər təbəssüm etsəniz, bir o qədər də əhval-ruhiyyəniz yüksələr, keyfiniz açılar. Elə ki, meditasiyanın vaxtı bitdi gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Şərqdə meditasiya sakit bir mühitdə həyata keçirilir. Xarici səslər, boş fikirlər, daxili dialoq və insanlara müdaxilə tamamilə dayandırılır. Qorxu, həyəcan, vahimə aradan qaldırılır. Çünki, qorxulu, həyəcanlı, əsəbi, stresli bir vəziyyətdə düşünmək mümkün deyil. Şərqdə meditasiyanın əsas məqsədi bir insanın xarakterini, dünyagörüşünü və onun dünyəvi baxışını yaxşılaşdırmaqdır. Meditasiyadan öncə qorxunu, həyəcanı, vahiməni, əsəbi, stresi özünüzdən tam rədd edin və heç bir şey düşünmədən bu işi icra edin. Belə olduqda özünüzü dəniz sahilində, mənzərəli və rahat hiss etdiyiniz bir yerdə təsəvvür edə bilərsiniz. Şüurlu nəfəs alıb verməyin, çalışın hər nə özbaşına reallaşsın. Bu zaman nəfəsinizi öz axınına buraxın. Normal axışı sadəcə olaraq gözləyin, həm də diqqət mərkəzində saxlayın. Bax, bu əsl açıqdır, elə əsl yolu da budur. Düşüncənizin arxasınca getməyin. Düşüncənizi öz ixtiyarına buraxın, özü çalışıb canınızda olan sıxlığı tədricən rədd edəcək. Həm də nəfəsinizə diqqət edin. Normal nəfəs alıb verməyinizi gözləyin. Belə olduqda yavaş-yavaş nəfəsiniz daralacaq və qısalacaqdır. Nə

qədər çox meditasiya etsək, o qədər də çox kosmik enerji alarıq. Kosmik enerji vücudunuzdakı bütün xəstəlikləri sağaldır. Məsələn, bədəndə qan dövranını tənzimləyir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, ürək, baş, bel, kürək, diz və böyrək ağrılarını sakitləşdirir, mədəaltı vəzidən köpməni, göynəməni götürür, sinir sistemini normallaşdırır, baş beyinə, onurğa beyinə müalicə edir, beyində boz maddənin həcmi çoxaldır, büzdüm sümüyündən ağrını kənarlaşdırır, tənqəfəsliyi aradan qaldırır, əzələ gərginliyini azaldır, gözdən toru, dumanı silir, damarlarda olan gərginliyin qarşısını alır. Həmçinin ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasının qarşısını alır, yaddaşı möhkəmləndirir. Beləliklə, heç bir dərman preparatlarından istifadə etmədən sağlam olursunuz. Yaxşı olar ki, çox meditasiya edəsiniz. Daha çox meditasiya edəndə zehniniz sakitləşər, biliyiniz çoxalar, gündəngünə genişlənər, hafizəniz inkişaf edər və daha yüksək hafizə gücünə malik olarsınız. Ən yaxşısı budur ki, meditasiyanı hər gün edəsiniz. Gündə iki dəfə səhər və axşam etmək çox faydalıdır. Meditasiyanı hər yerdə və hər zaman edə bilərsiniz. Hər bir adamın yaşına görə meditasiya müddətini təyin etmək vacibdir. Çünki meditasiya şüurunuzun öz mənlisinə səyahətidir. Hər kəsin də şüurunun öz mənlisinə səyahəti fərqlidir. Elə ona görə də yaş həddini nəzərə alıb meditasiyanın müddətini təyin etmək çox əhəmiyyətlidir. Məsələn, o adamın 30 yaşı varsa, bir seansda ən azı 30 dəqiqə meditasiya edilməlidir. Uşaqlara isə meditasiyanı 5 yaşından etibarən başlamaq olar. Siz nə qədər özünüzü meditasiya etsəniz yüksək enerji alarsınız, əhval-ruhiyyəniz açılar, həm də bədəniniz sağlam qalar. Bu da sizi yüksək anlayışa və müdrikiyə sahib edər. Həm də sizə yüksək məlumat verir. Yüksək kosmik enerji, aldığımız məlumat şüurumuzu, dərrakəmizi inkişaf etdirir, daha da genişləndirir və mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Meditasiya bütün bədən sistemini yenidən qurmağa qadirdir!

İnsanın bədəni 10 sistemdən ibarətdir:

1. Sümük sistemi.
2. Oynaq-bağ sistemi.
3. Əzələ sistemi.
4. Həzm sistemi (mədə-bağırsağ sistemi).
5. Ürək-qan damarı sistemi.

6. Tənəffüs sistemi.
7. Sidikçıxarıcı sistem.
8. Cinsiyyət sistemi.
9. Sınır sistemi.
10. Daxili sekresiya vəziləri sistemi.

1960-cı ildən etibarən Qərb alimləri meditasiya elminə yaxından diqqət edib, onun insanın həyatında mühüm əhəmiyyəti olduğunu və yüksək yer tutduğunu təsdiq ediblər. Elə həmin ildən meditasiya ilə maraqlanıb, onun üzərində elmi tədqiqatlar aparıb, onun nəyə qadir olduğunu təcrübədən keçirdib, bir çox klinikalarda müşahidə edib, insanın sağlam yaşaması üçün yararlı, zəruri olduğunu söyləyiblər. Aparılan elmi isbatlardan sonra alimlər fikirlərini bildiriblər. Məsələn, Qərb alimləri bu barədə belə düşünürlər : " Meditasiya ürək xəstəliyi riskini və qan təzyiqini azaldır. Meditasiya bütün bədən sistemini yenidən qurmağa və ən ciddi xəstəliklərin qarşısını almağa qadirdir". Məsələn, xərçəng xəstəliyinin qarşısını alır. Sümüyə sərtlik və möhkəmlik verir, oynaq ağrısını kənarlaşdırır, əzələ gərginliyini azaldır. Eyni zamanda həzm sistemini yaxşılaşdırır, dad reseptorlarının funksiyalarını, hissetmə qabiliyyətini tənzimləyir. Çünki dad reseptorları hər zaman eyni dadı hiss etmirlər. Amma meditasiya edəndə həmin hissiyat güclənir, bir müddət öz davamlılığını qoruyub saxlayır. Dilin ucundakı şirinliyi, şorluğu, dilin yanlarındakı turşuluğu, dil arxasında olan acılığı daha tez hiss edirlər. Həmçinin siz özünüzü meditasiya etməklə mədədə, bağırsaqda, orqanizmin ən böyük vəzisi olan qaraciyərdə, ürək-qan damarı sistemində yaranan fəsadları kənarlaşdırırsınız. Bu vaxt arterial və minimal təzyiq normal hala düşür. Ürək sancısını, sıxıntısını, döyüntüsünü törədən psixi enerjini özünüzdən rədd edirsiniz. Ürək döyüntüsündə əmələ gələn sistolik və diastolik tonlar qaydaya düşür. Siz hər dəfə nəfəs alıb verirsiniz. Bu tənəffüs sistemini rahatlaşdırır. Orqanizmi oksigenlə tam təmin etsəniz, karbon qazını asanlıqla içinizdən atarsınız. Elə ki, bu qaydaya adaptasiya oldunuz, burun boşluğunda, nəfəs borusunda, bronxlarda, ağciyərlərdə heç bir fəsad yaranmaz. İnsanın uzunsov beynində nəfəsalma və nəfəsvermə mərkəzi vardır. Bu mərkəz tənəffüsü idarə edir. Həm də avtomatik olaraq işləyir, qanda karbon qazı çoxalanda tənəffüs mərkəzi qıcıqlanır və nəfəsvermə əmələ gəlir. Qanda karbon qazının çoxalmasına səbəb qida məhsullarından, ətraf mühitdən, müxtəlif psixoloji təzyiqlərdən, neqativ

enerjidən və s. yararır. Bunlar tənəffüs mərkəzini qıcıqlandırır və sizi nəfəsverməyə məcbur edir. Onda oksigenə çox ehtiyacınız olur. Bundan başqa siz özünüzdən qalıq məhlulları asanlıqla xaric edə bilərsiniz. Əlinizi sidik kisəsinin üzərinə qoyun, bir qədər keçər, orada qalıq məhlulun axarını hiss edərsiniz. Bildiyiniz kimi sidik böyrək ləyənlərinə yığılır və sidik axarları ilə sidik kisəsinə tökülür. Burada 200-300 sm sidik yığılır. Sidik kisəsinin əzələləri yığıldığı zaman sidik kanalı ilə bayıra çıxarılır. Əgər böyrəyinizdə ağrı hiss edirsinizsə, dərhal əlinizi onun üzərinə qoysanız, tədricən ağrı sizi tərk edəcək. Siz mütəmadi olaraq kosmosdan enerji alırsınız. Həmin enerji mərkəzi sinir sistemində, ilk öncə baş beyində, daha sonra isə onurğa beynində cəmləşir və oradan da bədənin bütün orqanlarına yayılır. Onurğa istiqamətində yuxarıdan aşağıya doğru hərəkət edərək daxili və xarici sekresiya vəzilərinə şəfa verir. Tüpürcək, tər, mədə, bağırsağ, cinsi, böyrəküstü, qalxanabənzər və mədəaltı vəzilərində olan neqativ enerjini silib təmizləyir. Bədənin bütün orqanlarına gərginliyi törədən qıcıqların qarşısını alır, bədən üzvlərinə möhkəmlik verir, bədənə dinclik və rahatlıq gətirir. Kosmik enerji vücudumuzdakı bütün xəstəlikləri müalicə edir, immuniteti artırır, hisslərinizi aktivləşdirir, yüksək məlumatın sahibi olmağa çalışırsınız, bu sizin içinizdən gəlir. Kainatın sirlərini öyrənirsiniz. Beləliklə, meditasiya heç bir dərman preparatlarından istifadə etmədən xəstənin bütün orqanlarından ağrıları rədd edir, zehnin gərəksiz düşüncələrdən təmizləyir, yaddaşını möhkəmləndirir, qorxusunu və həyəcanını bədənindən çıxardır. Obsessiv-kompulsiv pozuntudan əziyyət çəkən pasiyentin beyninə istəmədən daxil olan, təkrarlanan xoşagəlməz fikri, təsəvvürü, davranışı, həyəcanı həmin şəxsin düşüncəsindən və beynindən təmizləyir. Panik atak və panik pozğuntudan əzab çəkən pasiyentin beyninə ani daxil olan, təkrarlanan dəhşətli qorxu hissini həmin xəstədən kənarlaşdırır. Təşvişli nevroitik pozuntu yaşayan xəstənin qorxusunu, həyəcanını, əlinin, ayağının keyləşməsini, barmağının giziltisini və əzələlərinin gərginliyini sakitləşdirir. Vaginizmdən əzab çəkən xəstədən gərginliyi, təlaşlı qorxunu, həyəcanı və özünə inamsızlığı aradan qaldırır. Ürək sıxıntısını, tənəffüsəliyi, nevrozu, yuxusuzluğu, miqreni, başgicəllənməni, ürəkbulanmanı, depressiyanı, şoku, halsızlığı, süstlüyü, qarabasmaı, qastriti, göynəməni, qıcıqlanmanı, mədə qıçqırmasını, üşütmə-titrətməni, meningiti, vasvasılığını, diksinməni, tonusu, ruhi sıxıntını, psixi enerjini qısa müddətdə həmin şəxsin canından rədd edir.

Həmçinin qan azlığını, ürək döyüntüsünü normallaşdırır, taqətsizliyin, zəifliyin, gücsüzlüyün aradan qaldırır. Pasiyentin yüksək qan təzyiqini aşağı salır, beynin sakitləşdirir, ürək sancısını, əsəbini və stresini azaldır. Kişi və qadın sonsuzluğunu, yel xəstəliyinin bütün növlərini müalicə edir. Xəstənin canından psixi gərginliyi, kədəri, qəm-qüssəni rədd edir, onda sevgi, məhəbbət və gümrahlıq hissi yaradır. Gündə 30 dəqiqə edilən meditasiya narkotik maddələrdən və spirtli içkilərdən asılılığı aradan qaldırır. Eyni zamanda depressiya və panik pozğunluğu simptomlarını azaldır. Meditasiya beynin quruluşunu dəyişir, beyində boz maddəni artırır, insanın yaddaşını və konsentrasiyasını, yəni bir yerdə toplanmasını və yığılmasını yaxşılaşdırır. Əsəbi, stresi, nevrozu, depressiyanı, revmatizmi, epilepsiyanı, miqreni, şizofreni, şoku, ödemi, tənqəfəsliyi, baş ağrıları, qarabasma, obsessiv-kompulsiv pozuntunu, panik hücumları, şəkərli diabeti və təşvişli nevroitik pozuntuları yüksək səviyyədə müalicə edir. Avropalılar meditasiyanı şefa tapmaq, əsəbdən, stresdən xilas olmaq, həyatın çətinliklərini arxada qoymaq, sağlam yaşamaq və yaradıcılığını inkişaf etdirmək məqsədi ilə edirlər. Meditasiya həm də gündəlik stresi, qayğını azaldıb daxili bir dinclik qazanma yolu olub, insanın fiziki, mənəvi və zehni hallarını tarazlaşdırır. Meditasiyanı kiçikdən böyüyə qədər hər kəs edə bilər. Öncədən lazımdır ki, hər bir nəslin nümayəndələrinə meditasiya haqqında məlumat verəsiniz. Azyaşlı uşaqlara onun yüngül formasını izah edin, məsələn, rahat otur, əllərini dizlərinin üzərinə qoy, kürəyini bir qədər arxaya ver. İndi gözlərini bağla. Desə ki, gözümü bağlayanda ürəyim sıxılır, de ki, onda gözüaçıq qal. Amma bir yerə bax, heç kimə baxma, əgər bu deyilənə əməl etməsən işin gedişatı pozular. Əllərini, ayaqlarını tərpətmə, sağa-sola hərəkət etmə, gözlərini tez-tez qırpma, əgər gözübağlıdırsa, o zaman de ki, gözünü açma, yalnız gözünü mən deyəndən sonra açarsan. İndi bax, gör xəyalına nə gəlir. Xəyalına nə gəlsə deyə bilərsən. Ona de ki, ürəyin sıxılrsa nəfəs al ver, hər hansı bir yerin ağrısı sağ əlini onun üzərinə qoy. Elə ki, ağrı getdi əlini götür. Çalışın bu uşaqla danışanda üzünüzdə təbəssüm olsun, həm də həmin uşağın səviyyəsinə enmək lazımdır ki, o səni özünə bir dost bilsin, onunla danışanda bir dost kimi söhbət edin. Belə olduqda o sənin sözünə baxar. Dediklərinə düzgün əməl edər. Həm də onda meditasiyaya qarşı həvəs yaranar, marağı gündən-günə daha da çoxalar. O uşaqlarda maraqlı, həvəs yaratdıqdan sonra, daima gəlib deyər ki, mənə meditasiya et. Bu ona işarə

edir ki, siz artıq onun ürəyinə yol açmışınız. Bu üsul onu da, həm də sizi də sevindirər. Amma gənc nəslin nümayəndələri ilə bir qədər məlumatı genişləndirmək lazımdır. Onun dünya görüşünü nəzərə alın. Çünki gənc nəslin nümayəndəsinin dünya görüşü daha fərqlidir. Axı, hələ o gəncdir. Xırda bir söz tez onun xətrinə dəyə bilər. Enerjisi çoxdur, özünü qəhrəman kimi hiss edir, hər kəsə yuxarıdan aşağı baxır. Əlbəttə, bu fikri hər gəncə şamil etmək olmaz. Bir qismi başqa cür olur. Daha tərbiyəli, etik normalarını hər an gözləyir, böyük-kiçik bilir, oturuşunu, duruşunu bilir. Mən bir mediator kimi qarşımdakı hər hansı bir şəxsi meditasiya etdiyimi öncədən müəyyən etmək üçün onun psixoloji durumunu nəzərə almaqla xəstəliyini təyin edirəm. Həmin gəncə meditasiyanın orta forması haqqında anlayış verirəm. Çünki belə gənclərin hər birinin fərqli düşüncələri vardır. Belə gənclərə meditasiyanın orta formasını izah edirəm. İlk öncə onlara necə oturacağı haqqında məlumat verirəm. Məsələn, rahat bir şəkildə oturun, kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın, 90 dərəcə bucaq altında olsun, əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. Fikrinizi bir yerə yönəldin, istər gözüaçaq, istərsə də gözübağlı olduqda heç bir şey haqqında düşünməyin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın, özünüzü toparlayın. Hər hansı bir yeriniz ağrısa, sağ əlinizi həmin ağrıyan yerin üzərinə qoyun, orada enerji qaynağı hiss edərsiniz. Elə ki, ağrı getdi, növbəti yerdə ağrı varsa, əlinizi ora qoyun. Tədricən bu metoda adaptasiya olunan həmin gənc özündə rahatlıq tapmasını etiraf edər. Mən həmin gəncin səviyyəsinə enirəm, bir gənc dost kimi onunla rəftar edirəm, onun ürəyini ələ alıb, onda bu üsula inam yaradırəm. Bunu bacardığım zaman həmin gənc gələcəkdə mediativ hala düşə bilər və bundan bir çox insanlar faydalana bilərlər. Amma yaşlı nəslin nümayəndələrinə meditasiyanın yüksək formasını izah edirəm. Çünki bu insanlar həyatın enişli-yoxuşlu yollarını keçiblər. Bir çoxları aşağı, orta və yüksək şüura malikdir. Mediator elə etməlidir ki, aşağı şüurlu insanın başa düşdüyü tərzdə, yönümdə onunla rəftar etməli, meditasiyanı ona elə izah etməlidir ki, o bunu dərk etsin. Elə ki, onu başa sala bildin, o çalışsın ki, daha da yüksək məlumata sahib olsun. Eləcə də orta şüurlu insana da bir cür anlayış verin, baxın onun savadlı olub-olmamasına. Bəziləri savadsızdı, buna baxmayaraq həyat təcrübəsi keyfiyyətlidir, hər nəyə diqqət yetirir, ona bir dəfə demək kifayət edir. Amma bəzi savadlı orta şüurlu insana bu üsulu izah edəndə, o çalışsın ki,

tez məlumatlansın, bu haqda çoxlu bilik, təcrübə qazansın. Çox cəhd edir ki, həmin metodun müəllimi olsun, heç kimə möhtac olmasın, yüksək şüurlu olmaq istəyir. Belə insanı meditasiya edəndə diqqətli və təmkinli olun. Çünki bu insan hələ meditasiyanı tam qavramayıb, amma ona doğru gedir. Lakin yüksək şüurlu insana meditasiyanın yüksək formasını açıqlamaq yerinə düşərdi. Məsələn, lütfən telefonunuzu söndürün, bir qədər özünüzdən kənar qoyun. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın, əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun, ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın, daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Fikrinizi bir yerə yönəldin. Xəyalınıza gələnləri danışın. Mediator bilməlidir ki, bu insanın istəyi nədir ? Ona görə də mediator özü də yüksək şüur sahibi olmalıdır. Əgər o özü yüksək şüurlu olmasa, bu cür yüksək şüurlu insana təsir edə bilməz. Çünki yüksək şüurlu insan həyəcanlanmayan şüurdur. Heç bir şey onu həyəcanlandırmır. Çünki o kainatın yaradıcısını tanıyır. Belə insan çox təmkinli, səbirli və dərrakəli olur. Meditasiyanı tez qavrayır, hafizəsi genişdir, yüksək təfəkkürə malikdir. Hal-hazırda müasir psixoterapiyalarda mediativ metodlar çox istifadə edilir. Hesab edilir ki, meditasiya bədənin rahatlanması, dincəlməsi, əsəbdən, stressdən azad olması, lazımsız həyəcan və düşüncələrdən fikrin təmizlənməsi, mənəvi rahatlığın alınması və daxili harmoniya yaratmaq üçün insana mütləq lazımdır. Eyni zamanda hər bir insan maddi aləmdə həyatı boyu daima çalışır, müxtəlif təzyiqlərə məruz qalır, ətrafdan gələn neqativ siqnallar, dalğalar onu yorur, əhval-ruhiyyəsini pozur. Ətraf mühitdən gələn cürbəcür səs-küylər, xoşagəlməz hərəkətlər insanı halsız edir. Bundan başqa havanın çirkliyindən, pis qidalanmadan və neqativ insan tərəfindən hər bir adam mütəmadi olaraq enerji itirir. Bu enerji itkisi insanı çətinliyə salır, bütün iş qabiliyyətini tədricən itirir. Həm də enerji itkisi insanın bədəninə ağır zərbə vurur, bədənin müəyyən yerlərində nasazlıq yaradır, orqanlarda, bütün bədən üzvlərində müxtəlif cür fəsadlar törəməyə başlayır, şiddətli ağrılara dözmək olmur, fiziki bədən zəifləyir, heçnə insanı maraqlandırmır, gündən-günə bədəni gücdən düşür, hər nəyə biganə yanaşırsan, sanki içindən bir səs gəlir və deyir ki, mənə bu bələdan xilas et, amma sən susursan, çünki onu xilas etməyin axtarışındasan, hələ buna nail olmamısan, həm də ümidini üzüməmişən. Çalışırsan xilas olasan, amma başqa bir səs hiss edirsən, sanki deyir hər şeyin öz vaxtı var, sən özünü sağalma yolunu axtarmağa davam et, bu səs sənə güc verir,

ruhlandırır, ağrıları keyləşdirir, sənə həmdəm olur və yoluna davam et deyir. Bədənin bəzi üzvləri elə sızıldayır ki, sanki bir körpə ağlayan kimi səs edir və deyir: "Ana sənə qurban olum məni yedizdir. Axı qarnım ağrıyır, sən niyə insafsızsan, mənim bu əzabıma cavab vermir, səsime səs vermirsən. Nə olar mənə kömək et, axı mən sənənin bədəninin bir parçasıyam, məni bu bəladan xilas et, mən rahatlanım, xoşbəxt olum ". Bunu eşidən insan hönkür-hönkür ağlayır, daha da xəstəliyi şiddətlənir, çünki xilas olmağa nə qədər can atsa da buna nail ola bilmir, beləliklə, insanda yaranan belə xəstəliklər gündən-günə şiddətlənir, çünki ehtiyac olunan enerji ilə təmin olmamışdır. Elə ki, həmin ağrıyan, sızıldayan yerlər müsbət enerji ilə tam təmin olundu, heç bir səs, sızıltı, ağrı olmur. İnsan özünü hər dəfə meditasiya edəndə kainata qoşulur. Kosmik enerji alır. Kainat insana başdan başlayaraq bütün bədənə enerji daxil edir. Siz kainatdakı kosmik enerjinin bədəninizə daxil olduğunu hiss edirsiniz. Həmin enerji sizə şəfa verir və bununla bədəniniz kifayət qədər qidalanır. Bədəninizin xəstə olan yerləri meditasiya zamanı sızıldayır, göynəyir, ağrıyır, müəyyən səslər çıxarır, məsələn, ürəkdə xışıltı səsi gəlir, qulaqda vızıltılı, cingiltili, uğultulu səslər olur, yeriyəndə diz nahiyəsində sümüyün şaqqıltısını və s. müşahidə edirsinizsə, bu o deməkdir ki, bədənin müəyyən hissələrinin, nöqtələrinin kosmik enerjiyə ehtiyacı vardır. Belə olanda siz çox süst olursunuz, bədəniniz ağrıdığı üçün heç kimlə münasibətdə olmaq istəmirsiniz, hamıdan qaçırırsınız, nəyə sizi sıxır, daimi tənha qalmağı sevirsiniz. Üzünüzdə təbəssüm olmur, gülüb danışmırsınız, sanki hər nəyi itirmisiniz, hər nə geridə qaldı deyirsiniz, istər kənar adamlardan, istərsə də, yaxın adamlardan qaçırırsınız. Heç kimi sevmirsiniz, hər kəsə qarşı aqressiv olursunuz. Baxmayaraq sizə nə qədər tövsiyə edilir ki, bu işin bir səbəbi var, yaxud siz bu darlıqdan çıxma bilirsiniz, hər şey sizdən asılıdır, dözümlü, səbirli olun, amma siz inanmırsınız. Sanki içinizdə bir neqativ enerji deyir ki, xeyir bunlar uydurmadır, onlar özləri üçün deyirlər, həyat budur, mən belə yaşamalıyam, özünə haqq qazandırır. Mən hər şeyi bilirəm deyir, bəzən qalan yerdə ağlayır. Amma çıxış yolunu tapa bilmir, daimi kədərli, qəmli olur. Hətta ona salam verəndə sözlə yox, başı ilə işarə edir, bu cür həyatda acı günlərini yaşayır. Siz həmin xəstənin boşluqlarını doldurmağa çalışın. Elə ki, həmin boşluqlara güclü kosmik enerji verdiniz, onun bədənindəki xəstəliklər bununla da yox olar. Xəstə tam ayağa qalxar, bədənində heç bir sızıltı və ya göynəmə və s. olmaz.

Meditasiya zehni faydasız düşüncələrdən, hadisələrdən təmizləyir və fikri, diqqəti bir yerə cəmləməyə kömək edir. Bu üsulun məqsədi insanın ruhunu sakitləşdirməkdir. Əslində meditasiya həm də bir vasitədir. Stresin, əsəbin öhdəsindən gəlməyimizə, yaxşı yatmağımıza, yaradıcılıq qabiliyyətimizi gücləndirməyə, düşüncələrimizi mütəmadi olaraq inkişaf etdirməyə yardımcı olan bir vasitədir.

İnsanın bədənində yeddi enerji mərkəzi var

"Enerji mərkəzi" gözlə görünməyən elektrik axınlarının toplandığı bölgədir. Bu qədim Hind dilli bir sözdür. Ona çakra deyirlər. Çakra sözünün lüğəti mənası "dönüş", "çarx", "təkər" deməkdir. Ona "atəş çarxı" da deyirlər. Bütün çakralar bədənə enerji köçürən mərkəzlərdir. Hər bir çakra ayrı-ayrılıqda fərqli bir enerjinin giriş qapısıdır. Bu giriş qapıları bağlandıqda bədənin müəyyən orqanları gücdən düşür və xəstəliyə səbəb olur. Çakra bədəninizdəki enerji, həyat gücü və həyat enerjisi mərkəzidir. Ana çakralarımızın hər biri onurğa boyunca düzülmüşdür. Onurğa ilişi bütün elektrik siqnallarını orqanlarımıza daşıyır və oradan aldığı beyinə götürür. Çakraya həm də "güc mərkəzi" deyirlər. Elə ki, enerji təpədən girir və güc mərkəzləri vasitəsi ilə orqanlara yayılır və beləliklə həyat davam edir. Çakra tamamilə ya da qismən tıxana bilər. Belə olduğu zaman bədənin müxtəlif bölgələrində cürbəcür xəstəliklər meydana gəlir.

Beləliklə, insanın bədənində yeddi çakra var və bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Oturan halda enerji mərkəzi.
2. Göbək.
3. Mədə.
4. Sinə.
5. Boğaz.
6. Alın.
7. Baş.

Rəngləri :

1. Qırmızı.
2. Narıncı.

- 3.Sarı.
4. Yaşıl.
5. Mavi, nili.
6. Göy.
- 7.Bənövşəyi, bəzən ağa çalır.

Bu rənglər ətrafda yerləşir, həm də bunlara aura deyirlər. Aura , canlının enerji olaraq gerçək ifadəsidir. O, insanın gücünün, düşüncəsinin və duyğusunun toplanması, bir yerə cəm olmasıdır. İnsana bu rənglərlə diaqnoz qoyulur. Əgər düzgün diaqnoz qoyulmasa, xəstə sağalmaz və müxtəlif fəsadlar törənər. Çakralar bədənin təyin olunmuş yerində yerləşib, insanın orqanizmində enerji balansını tarazlaşdırır, ehtiyacı olan müxtəlif orqanları enerji ilə qidalandırır və daima enerji balansını kontrolda saxlayır. Çakra insanın sağlamlığı üçün ən mühüm vasitələrdən biridir. Bədəni xarici qıcıqlardan qoruyur, bütün orqanlara nəzarət edir. Bədən üzvlərini nizama salır. Hər bir çakra müəyyən bir xətt üstündə hərəkət edir. Hər bölgənin özünəməxsus rəngi vardır. Həmin rənglə hərəkət edir, qarşısına çıxan neqativ siqnalları yerində susdurur və ya rədd edir. Hər rəng bədənə ehtiyac olunan işi görür. Məsələn, qırmızı rəngli dairə birinci çakraya aid olan bədən üzvlərinə güc verir, hər birini ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirir, lazım olana kifayət qədər yardım edir. Cinsiyyət sisteminə, ayaqlara, sümüklərə, yoğun bağırsaqlara, onurğa və sinir sisteminə enerji verir. Həmin enerji ayaqlardan, sümüklərdən ağrıları, giziltiləri, sızıltıları keyləşdirib kənarlaşdırır, cinsiyyət sistemindən, yoğun bağırsaqlardan, onurğa və sinir sistemindən göynəməni, halsızlığı, qıcıqlanmanı, üşütmə-titrətməni, tonusu, psixi enerjini rədd edir. Narıncı portağal rəngli dairə 2-ci çakraya aid olan orqanlara lazım olan enerjini verir. Enerjini elə verir ki, həmin orqanın təminatı tam ödənilir, heç bir problem qalmır, hər nə yoluna düşür. Narıncı rəng böyrəyə, sidik kisəsinə, bəzən qaraciyərə enerji verir. Həmin enerji böyrəklərdən, sidik kisəsindən və qaraciyərdən ağrıları, göynəməni, soyuqlamanı aradan qaldırır. Sarı rəngli dairə 3-cü çakraya aid olan hissələri əhatəyə alıb, onları işıqlandırır, hər tərəfdə sarı işığın hərəkət etdiyini müşahidə edərsən və bu sizi çox heyran edir. Həmin sarı işığı sanki kimsə həmin hissələrin üzərində dolandırır, bu səhnə insanı pərişan edir. Sanki canlı bir varlıqdır, dövrə vurur, bir top kimi gah sağa, gah da sola, irəli-geri hərəkət edir. Gah qaraciyərə, mədəyə, onikibarmaq bağırsağa, gah da dalağa güclü enerji verir.

Hər tərəf sarı işığa qərq olubdur. Sarı rəng qaraciyərdən, mədədən, onikibarmaq bağırsaqdan və dalaqdan qastriti, mədə qıcırmasını, taqətsizliyi, zəifliyi, gücsüzlüyü və s. aradan qaldırır. Yaşıl rəngli dairə isə 4-cü çakradakı bütün orqanları öz ağışuna alıb, ana balasını qucaqlayan kimi hər tərəfi yaşıllığa döndərib və onların ətrafında dövrə vurur və sanki deyir ki, mən sizə şəfa verməyə gəldim, mənə şəfama inanın, bizi yaradan Tanrıya şükür edin. Siz şükür etməkdə olun, mən də öz görəcəyim işi davam edirəm. İndi mən öncə ürəyə, sonra kürəyin üst qisminə, ciyərlərin alt qisminə, daha sonra isə qan və qan dövranı sisteminə enerji verirəm. Sonra ürəkdə olan sıxıntıyı, tənənfəsliyi, kürəyin üst qismində olan ağrını, ciyərlərin alt qismində olan qıcıqlanmanı, daha sonra isə qan və qan dövranı sistemindən qan azlığını və s. rədd edirəm. Sonra mavi rəngli dairəni 5-ci çakraya dəvət edin. Həmin rəng dəvəti qəbul edən kimi hər tərəfi mavi rənglə işıqlandırır, bir-bir orqanlara enerjini yaymağa başlayır, çox səliqə ilə, nizamla hərəkət edir. Öncə boyuna, boğaza, çənəyə, səs tellərinə, bronxlara öz ardıcılığı ilə daha sonra ciyərlərin üst qisminə enerji verir. Daha sonra boyundan, boğazdan, çənədən ağrıları, səs tellərindən qıcıqlanmanı, bronxlardan xırıltını, ciyərlərin üst qismindən tənənfəsliyi rədd edir. Göy rəngli dairə 6-cı çakraya aid olan orqanları müalicə edir. Gözlərə, qulaqlara, buruna və beynin aşağı hissəsinə enerji verir. Gözlərdən ağrını, toru silir, qulaqlardan vızıltını, uğultunu, cingiltini, təmizləyir, beynin aşağı hissəsindən keyləşməni və s. rədd edir. Bənövşə rəngli dairə isə 7-ci çakraya daxil olan kimi beyinə elə kosmik enerji verir ki, baxdıqca, yenə baxmaq istəyirsən. Başı əhatə edən bənövşə rəng kosmik enerjinin gücü ilə başın ətrafında fırlanaraq beyindən başgicəllənməni, başağrını, psixi enerjini aradan qaldırır. Aparılan təcrübələrə əsasən alimlər qeyd ediblər ki, düşüncə gücü ilə də bir çox xəstələri sağaltmaq mümkündür. Çünki, düşüncə gücü ilə daxili enerji balansını daima diqqət mərkəzində və kontrolda saxlamaq olur. İlk öncə düşüncə gücünü özümüzdə tətbiq etməliyik. Elə ki, bu üsulun səmərəli olduğunu müşahidə etdik, özümüzdə enerji nizamlamağı bacardıq, bununla digər insanlara asanlıqla təsir edib, onlarda olan psixi gərginliyi rahatlıqla uzaqlaşdırmağa bilərik. Bu haqda mən belə bir rəvayət eşitmişəm. Bir Azərbaycanlı uzun müddət xərcəng xəstəliyindən əziyyət çəkirdi, getmədiyi yer qalmırdı, Azərbaycanda, Türkiyədə və İranda olan bütün aidiyyəti olan klinikalara müraciət edirdi, həkimlər bu şəxsə hər cür yardım edirdilər, yəni

əllərindən gələni əsirgəməirlər, buna baxmayaraq həmin şəxs şəfa tapmır. Həm də klinikalarda bu xəstəliyin xərçəng olduğu barədə pasiyentə dəfələrlə deyiblər. Artıq o, şüuraltında bu xəstəliyin heç vaxt sağalmadığını düşünür. Gündən-günə halı pisləşir, daha da aqressiv olur. Bu bir xanım idi, həm də Allaha çox etiqadı olduğu üçün gecə-gündüz Allaha yalvarır, çox dualar oxuyur və deyir ki, mən bilirəm Allah hər nəyə qadirdir, əgər ömrümdən qalıbsa, o mənə ikinci bir həyat bəxş edəcək, mən onun gücünü bilirəm, indiyə qədər yaşayırsansa, onun mərhəməti sayəsində ömür sürürəm. Bu xanımı tanıyanlar onun hörmətli bir xanım olduğunu bildirdilər, hər kəs onun halına acıyır, yaxın qohum da, dost da onun sağalmasını, Allah tərəfindən tezliklə şəfa tapmasını istəyirdilər. Bir gün xəbər gəldi ki, ABŞ-da bu cür xəstələri tez sağaldırlar. Həm də onların diaqnozu dəqiq və bəyənilmiş olur. Bunu eşidən hər bir kəs onun Amerikaya getməsinə razılaşır, xanım da böyük ruh düşkünlüyü ilə Amerikaya yollanır, baxmayaraq ki, çox ölkələrdə olmuşdur, amma hələ də o ümidini itirməmişdi. Çünki deyirdi hər şey Allahın ixtiyarındadır, verən də odur, alan da odur. Elə ki, klinikaların birinə yetişdilər, həkimlərlə tanış oldular. Bu xanımın xəstəliyinin səbəbini dedilər. Otaqda üç həkim olubdur. Onlar diqqətlə xanımı dinləyiblər. Xanım bunlara hansı ölkələrdə olduğunu da deyir və çarəsini tapa bilmədiklər deyərək təəssüflənir. Həkimlər bu haqda həmin xəstəyə açıqlama verirlər və düşüncə metodu ilə ona təsir edirlər. Baxın görün həkimlər nə dedilər: “Siz xəstə deyilsiniz, sizə yalnız diaqnoz qoyublar, sizdə bu deyilənlərdən əsər-əlamət yoxdur, ümumiyyətlə xərçəng deyilən xəstəlik yoxdur. Sadəcə, canınıza qorxu girib, təşvişli nevroitik pozğunluq yaşayırsınız, psixi gərginliyiniz çoxdur. Heç bunlar da sizdə yox idi, eşidibsiniz bu xəstəliyə çarə yoxdur, ümidiniz hər yerdən üzülübür. Elə ona görə də özünü də bu cür gərginliyi yükləmişiniz. Bu sizin yox, həkimlərin qoyduqları səhv diaqnozdur. Əslində siz sağlamsınız, şüuraltınızdan o xəstəliyi çıxardın atın, unudun, hər nə keçmişdə qaldı. İndi sizi aparatla da yoxlayırıq, amma öncədən sizə məlumat verdik ki, siz bu dediyiniz xəstəliyi yaşamırsınız”. Əslində getdiyi ölkələr ona düzgün diaqnoz qoymuşdular, ona düşüncə yolu ilə təsir etdilər. Xanım deyir ki, iki saatdan çox mənimlə söhbət etdilər, hər həkim öz düşüncəsini bildirirdi. Nəhayət, məni aparata saldılar, orada göstərdilər ki, özünün də savadın var, bax. Belə bir xəstəlik yoxdur. Lakin həkimlərlə görüşənə qədər həmin xəstəlik var idi. Düşüncə yolu ilə bu xanıma elə təsir qoydular ki,

həmin xəstəlik sanki havaya uçdu, onun şüuraltından tamam silib atdılar. Həmin xanımın sevincinin həddi-hüdudu yox idi, onunla gələnlər də çox şadlanırdılar ki, nə yaxşı ki, bura gəldik, kaş əvvəl bura gələrdik. Xanım deyir ki, mən həkimlərlə görüşdüm, klinikanı tərk etdik, vətənə qayıtdım, Allahım mənə kömək oldu, elədiyim dualar dərəcəyə düşdü, həmin gündən çox xoşbəxtəm, nə yaxşı ki, kainatda gözəl, savadlı, işini bilən həkimlər var imiş, minnətdaram belə həkimlərə. Deməli, düşüncə yolu ilə bir çox xəstələri sağaltmaq mümkündür. Lakin həkimin bu metoddan istifadə etməsi çox vacibdir. Burada tək cə aparatlardan, dərman preparatlarından istifadə etməklə həmin xəstəni sağaltmaq olmur, ona düşüncə yolu ilə təsir etməlisiniz, həm də psixoloji məlumatlar verməlisiniz. Onda həmin xəstə tez sağalar.

İndi isə çakraların nəyə qadir olduqlarını öyrənək, orqanizmdə hansı funksiyaları yerinə yetirir və bədən üzvlərini necə sağaldır.

1. Birinci enerji mərkəzi cinsiyyət sisteminə, ayaqlara, sümüklərə, yoğun bağırsaqlara, onurğa və sinir sisteminə enerji verir. Bu çakra büzdüm sümüyünün üzərində yerləşir. Rəngi qırmızı işıq rəngindədir, elementi isə "torpaqdır". Bu çakra fiziki bədənə enerji qaynağıdır. Çox çalışan bir çakradır. Maddiyətə həddən artıq düşkünlüyü çox olur, əgər zəif olsa maddi zəifliyi ilə əlaqədar olmasından xəbər verir. Bu ən çox ailə, pul və iş ilə əlaqəlidir. Biz kainatdan üç cür enerji alırıq. Aldığımız enerji bütün vücudumuza şəfa verir, o bizi yaşadır, xəstəliklərin qarşısını alır. Həmin enerji aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Yer enerjisi.
2. Kosmik enerji.
3. Qidalardan alınan enerji.

Siz yerdən enerji alırsınız. O enerji sizi daimi hərəkət etməyə məcbur edir, elə işləmək istəyirsiniz, bir yerdə qalmağ sızə yorucu təsir edir, amma bir işlə məşğul olanda sız o işi həvəslə , canla-başla görmək istəyir və gördüyünüz işdən zövq alırsınız. Sız hərəkət etdikdə özünüzdə həmin enerjini daha da artırır, bədəninizi möhkəmləndirirsiniz. Hər hansı bir iş görəndə, o iş sızə adi görənir, başqalarına isə ağır gəlir və belə hesab edirlər ki, bu iş ağır işdir. Deməli, kim yerdən kifayət qədər enerji alır, o özünə güvənir, heç nəyə tənbellik etmir. Yerdən zəif enerji alanlar isə tənbell olurlar, hər iş görəndə

narahat olurlar, bu iş mənim canımı sıxır deyirlər, çalışırlar ki, o işdən tez xilas olsunlar və s.

Siz kosmik enerji alırsınız. O sizin kəllənin mərkəzindən beyninizə daxil olur. Bütün bədəninizə kifayət qədər, ehtiyac olan qədər enerji verir, bu enerji bədəninizə şəfa verir, xaricdən və daxildən gələn qıcıqların qarşısını alır, psixi enerjini içinizdən silib təmizləyir, daimi sağlam və firavan yaşamağınıza çalışır və s. Siz həm də yediğiniz bütün qida məhsullarından kifayət qədər enerji alırsınız. Hər qida məhsulunun tərkibində müəyyən miqdarda vitaminlər vardır. Həmin vitaminlər orqanizmə möhkəmlik verir, orqanizmə daxil olan xəstəliklərin qarşısını alır. Ehtiyacı olan yerlər vitaminləşdirilir. Bədəndə immuniteti artırır, insanın sağlamlığını qoruyub saxlayır, iştahı artırır, bədəndə heç bir narahatlıq olmur və s. Bundan başqa bütün çakraların bloklaşdırılması və ya bloklanması da var. Yəni bağlanması deməkdir. Çakra sadəcə olaraq bloka düşə bilər, yəni bağlanma bilər. Blok "bağlama" deməkdir. Bloka düşmək insanın həyatı üçün böyük təhlükədir. Məsələn, 1-ci çakra bağlı olduqda yerdən enerji ala bilmirik və fiziki olaraq özümüzü həddindən artıq yorğun hiss edirik. Əgər 1-ci çakramız bloka düşərsə biz hər an ölüm təhlükəsi ilə üzbəüz qalarıq. 1-ci çakra bizim həyatla bağlı olan təməl nümunəsidir. Çakra açıqdır və ya bağlıdır kəlməsi əslində düzgün deyildir. Çünki çakrası bağlı olan insan yaşaya bilməz. Əgər bir insan yaşayırsa, deməli onun çakraları açıqdır. Bağlı olsa idi, o həyatda ola bilməzdi.

2. İkinci enerji mərkəzi sidik kisəsinə, böyrəklərə və bəzən qaraciyərə enerji verir. Bu çakra qarın boşluğunun alt hissəsində yerləşir. Rəngi narıncıdır, portağal rəngindədir, elementi isə "sudur" və cinslik duyğuları ilə əlaqəlidir. Bu çakradakı enerji ilə iştahımız, yaradıcılığımız gerçəkləşir. Həyatdan həzz ala bilmək bu çakranın nizamlı çalışması ilə mümkündür. Çox çalışanda həznlərə həddindən artıq düşkünlük, az çalışanda isə zehni və cinsi zəiflik ortaya çıxır. Elm isbat edir ki, insan həyatdan kifayət qədər həzz almadıqda onun əhval-ruhiyyəsi pozulur, ruhi sıxıntı keçirir, onda ruh düşkünlüyü yaranır, sonra depressiya vəziyyətinə düşür. Həmçinin nevrozun yaranmasına gətirib çıxarır. Çünki bu xəstəliyin yaranması insanın həyat tələbatlarının, arzu və istəklərinin yerinə yetirilməməsindən qaynaqlanır. Ümumiyyətlə, bu çakra həzz alma duyğularımızla əlaqəlidir, qarın bölgəsində olub, həm cinsi, həm də yaradıcı enerjini idarə edir. Bədəndə

böyrəklər, sidik kisəsi, ana südü bu çakranın təsiri altındadır. Eyni zamanda 2-ci çakra cinsi orqanların olduğu bölgədədir. 2-ci çakranın bağlanması bir çox xətalara səbəb olur. Məsələn, əgər 2-ci çakramız bağlansa qəbiz olarıq. Bu çakramız cinsiyyətlə bağlıdır. Bu seksual baxımdan və sair şeylərdən çakrası bloka düşmüş insanlar, əks cinsin nümayəndələri hamilə ola bilmirlər

3. Üçüncü enerji mərkəzi mədəyə, onikibarmaq bağırsağa, qaraciyərə və dalağa enerji verir. Rəngi sarıdır, elementi "oddur". Mədə çakrasıdır. Sinənin altında, göbəyin üzərində yerləşir. Bədəndə qaraciyərə, həzm sisteminə, onikibarmaq bağırsağa və dalağa təsir edir. Bura enerjinin əsas yığıldığı bölgədir. Bura duyğu və düşüncələrin yurdudur. Bu çakra cəsarət, özünə güvənən və əmin olan bir çakradır. Az çalışması əhval-ruhiyyənin pozulmasına, düşkünlüyünün yaranmasına, halsızlığa, süstlüyə və depressiyaya gətirib çıxarır, çox çalışması kontrolçuluqdur. Ən çox şəxsi güc, enerji və iradə bu çakra ilə əlaqəlidir. Məsələn, bir iş görəndə, öncədən deyir ki, bu iş mənlkdir. Çünki o tam özünə inanır və güvənir. Buna misal olaraq deyə bilərəm, Arif adlı bir şəxs uzun illər idi maşın sürürdü, həm də maşına marağı çox idi. Söz düşəndə ən çox maşın haqqında danışdı, şirin-şirin söhbət edirdi, hamı da ona diqqətlə qulaq asırdı, çünki özü də şirindilli idi, hər kəsi özünə cəlb etmə bacarığı var idi, hərdən zarafat edib dostlarını güldürürdü. Bir dəfə dedi ki, maşınımı satıram, daha bəsdir bu qədər sürdüm. Heç kim ona inanmadı, dedilər bu da zarafatdır. Arif dostlarını inandırır ki, düz deyirəm. Arifə dostları dedilər ki, uzun illər maşın sürmüşsən, sən maşınısız qala bilməzsən. Arif dedi ki, mənim iradəm möhkəmdir, özümə güvənirəm. Mən dedim bir də maşın sürməyən, deməli sürməyəcəyəm. Arif maşınını satdı, uzun illər maşın sürmədi, hər kəs üçün maraqlı idi ki, bu maşınısız necə qalır. Bir neçə ildən sonra dostlar gördülər ki, Arif doğrudan da böyük iradəli şəxsdir, o dedi və dediyin də icra etdi. Həm də bu çakra arzularımızı, yaradıcılığımızı və əlaqələrimizi istiqamətləndirir. 3-cü çakramızın bağlanması bizim yaradıcılıq gücümüzü azaldır. Yoğun bağırsaqda problem, mədədə isə yanma olur. Mədənidəki göynəmə, qısqırma halları sizi halsız edir. Özünüzü yorğun hiss edirsiniz. 3-cü çakra bizim öz güvənimizdir, həyatda qətiyyətli olmaq, işlərin öhdəsindən daha yaxşı gəlmək, bir sözlə özünə inanmaqdır.

4. Dördüncü enerji mərkəzi kürəyin üst qisminə, ürəyə, ciyərlərin alt qisminə, qan və qan dövranı sisteminə enerji verir. Sinəmizin ortasında,

ürəyimizin yanında yerləşir. Rəngi yaşıldır, əlaqəli olduğu element "havadır". Sevginin iqamət etdiyi yerdir. Birlik şüuru bu çakra ilə bağlıdır. Balansı çalışan bir ürək çakrasıdır, özünü sevmə, dinclik, insanları olduğu kimi qəbul etmək və onları sevə bilmək bacarığı ilə əlaqədardır. Az çalışan bir ürək çakrası sevmə və sevilmə yoxsulluğuna işarədir. Çox çalışan bir ürək çakrası isə həddindən artıq həssas olur. Bu çakra şərtsiz sevgi və şövqət duyğularımız ilə əlaqəlidir. Bu həm də ürək çakrasıdır. Sinənin ortasındadır. Məhəbbət, fədakarlıq və xoşbəxtlik kimi xüsusiyyətləri vardır. Bu çakra birbaşa duyğularla bağlıdır. Bədəndə ürək, kürəyin üst qismi, ciyərlərin alt qismi, qan və qan dövranı sistemi funksiyaları bu çakranın təsirindədir. Bu çakra ürək mərkəzi, sinə sümüyünün olduğu bölgədədir. 4-cü çakranın bağlanması ürək və ciyərlərdə narahatlıqlara səbəb olur, özümüzə hakimiyyəti itiririk. Bu zaman ürək sıxıntısından, tənəffüslərdən, ürəkbulanmadan, ürək sancısından, ürək döyüntüsündən və s. əziyyət çəkirsiniz və bu xəstəlikdən xilas olmağın yolunu axtarırsınız. Psixi gərginliyiniz çoxalır, ruhi sıxıntı keçirirsiniz, hər kəsə qarşı aqressiv olursunuz, bu vəziyyət sizi daha da təqətsiz, gücsüz və zəif edir. 4-cü çakra həm də sevgi çakrasıdır. Sevgi çakrası bloka düşmüş insanlar kimisə sevə bilmir, hər kimə soyuq münasibət bəsləyir, üzü gülmür, daimi qaşqabaqlı gəzib dolanır, hər kəsə qarşı neqativ fikirdə olur. Ona elə gəlir ki, heç kim onu sevmir, sadəcə olaraq dildə sevirəm deyirlər. İnsanların danışıqları, hərəkətləri onun ürəyincə olmur, hər kəsə qarşı biganə yanaşır. Hətta ona ürək sözünü deyənə də inanmır, artıq onun şüuraltında belə düşüncə yaranıb ki, həyatda sevgi deyilən bir şey yoxdur, hamısı cəfəngiyatdır, yalandır və uydurmadır. Belə olduğu üçün heç kim həmin şəxsi sevmir, hər kəs ona qarşı mənfi münasibətdə olur, heç kim onunla münasibət qurmur, hətta belə üzbəüz gəlmək istəmir. Həmin çakra bloka düşdüyü üçün artıq insanların özlərinin də xəbəri olmadan sizdən uzaqlaşır.

5.Beşinci enerji mərkəzi çənəyə, səs tellərinə, bronxlara, ciyərlərin üst qisminə, boyuna və boğaza enerji verir. Rəngi mavidir, boğazımızın vücudumuzla birləşdiyi yerdə yerləşir. Bura ifadə və informasiya mərkəzidir. Danışmaq, yazmaq, rəqs etmək, rəsm çəkmək boğaz çakrası ilə əlaqəlidir. Həm də ünsiyyət qurmaq üçün böyük əhəmiyyəti vardır. 5-ci çakramız boğazımızdır. Bütün qida məhsulları həmin çakradan keçir. Həmin yerdə qıcıqlanma, göynəmə, şiş olanda siz insanlarla ünsiyyət qurmaqda çətinlik

çəkirsiniz, səs telləri tutulduqda səsiniz kəsilir, danışa bilmirsiniz, bu sizi daha da haldan-hala salır, əsəbi, gərgin, acı günlər yaşamağa məcbur edir. Heç kimlə əlaqə saxlaya bilmirsiniz, çünki səsiniz xırıldayır, qarşınızdakı insan sizi başa düşmür və s. Yaxşı olar ki, qida məhsullarından istifadə edəndə gigiyenik qaydalara düzgün əməl edəsiniz. Bu çakranı qorumaq çox vacibdir. Onsuz özünüzü ifadə edə bilmirsiniz. Bu çakra dünyaya açılan pəncərədir, sizə aid olan enerjini lazımı qədər təmin edir. İnsan bədənində boyun, boğaz, çənə, səs telləri, bronxlar, ciyərlərin üst qismi bu çakranın təsirindədir. Boğaz bölgəsində yerləşən bu çakra insanın birbaşa ünsiyyət qurma bacarığını nizamlayır, tənzimləyir. Bura həqiqəti əks etdirməyin mərkəzidir. 5-ci çakra bağlı olanda insanlarla ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkilir. Boyun və kürək ağrısı bəzən çox şiddətli olur. Boynunu sağa, sola döndərə bilmirsən, kürəyin elə ağrıyır ki, onun ağrısına davam gətirə bilmirsən. Ona görə bu çakranın bağlanması da bir çox fəsadlar törədir. 5-ci çakra düürüst danışmaq, fikri ifadə etmək üçün önəmli bir orqandır. Blokda olması bizim üçün təhlükəlidir.

6. Altıncı enerji mərkəzi qulaqlara, gözlərə, buruna və beynin aşağı hissəsinə enerji verir. Rəngi göydür. Buna alın çakrası da deyirlər. İki qaşın ortasından bir qədər yuxarıda olur. Az çalışanda 3-cü göz mənəvi əskikliyi gətirir. Çox çalışanda isə xəyalçı olur. Bu çakra əsasən intuisiya ilə əlaqədardır. Əsasən iki qaşın arasındadır, 3-cü gözdür. Bu çakra iki qaşın arasında yerləşir. Xəyal gücümüz üçün lazım olan enerjini təmin edir. Bu alın çakrasıdır, alın üzərindədir. Bu çakra həm fiziki, həm də mənəvi mənada görmə ilə birbaşa əlaqəlidir. Daimi çalışan 6-cı çakra intuisiya gücünü artırır, içdən gələn səslər mesajlar halına gəlir və düşüncələr reallaşır. Bu həm də 3-cü göz nöqtəsidir, adamın hiss gücünün inkişafı ilə əlaqəlidir. 6-cı çakra bağlananda qulaq və baş ağrısı olur. Bu zaman əsəbi, gərgin vəziyyətə düşürsünüz, qulağınızdakı vızıltılı, cingiltili, uğultulu səslər sizi narahat edir. Şiddətli baş ağrı sizin zehninizi bir yerə cəmləməyə imkan vermir, hər hansı bir işi görə bilmirsiniz, səbirsiz, təmkinsiz olursunuz. Bir işi axıra vura bilmirsiniz, o sizi yorur, halsız edir, hər kəsə qarşı aqressiv cavab verirsiniz. Getdikcə şiddətlənən bu xəstəlik sizi yorğan-döşəyə möhtac edir. Nə qədər dərman preparatlarından istifadə etməyinizə baxmayaraq, bu ağrılara son qoya bilmirsiniz. Çünki həmin dərmanlar 6-cı çakranızı blokdan çıxartmaq qüvvəsinə malik deyil, yalnız həmin ağrıları müvəqqəti olaraq keyləşdirir,

amma sağalda bilmir. Amma elə ki, siz özünüzü meditasiya edirsiniz, beyindən baş ağrını, qulaq ağrını rədd edirsiniz, psixi gərginliyi beynin həmin nahiyəsindən uzaqlaşdırırsınız, heç bir ağrı olmur, halınız yaxşılaşır, özünüzü rahat hiss etdiyiniz üçün işinizə davam edirsiniz. Bildiyimiz kimi 6-cı çakra 3-cü gözü təmsil edir. Bu gözün də özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Bu çakra açıq olduğu halda maddələrin titrəyişin görə bilərsiniz. Hər tərəfə nəzər edirsiniz, sanki hər nə hərəkət edir, hər tərəf işıq saçır. Amma siz görəni hər kəs görmür. Gecə yatmadan əvvəl əlinizə baxanda barmaqlarınızın ucundan enerji saçmasını görürsünüz. Həmçinin normalda insanların görə bilmədiyi şeyləri siz görürsünüz. Bunun üçün çox dözümlü olmalısınız.

7.Yeddinci enerji mərkəzi beyinə enerji verir. Rəngi bənövşədir, bəzən ağa çalır. Bura kəllənin mərkəzidir, ən böyük İlahi qüvvələr 7-ci çakrada əmələ gəlir. Həmçinin əmgək sümüyünün olduğu yerdir, başımızın təpə nöqtəsində, səmaya doğru uzanan bir enerji sütunudur. Çox çalışqan bir tacdır. Kainatla uyğunluğu səmərəli nəticə verir. Lakin ölüm qorxusu bu çakramıza mənfi təsir edir. Buna Təpə çakrası deyirlər. Bu çakra başımızın təpəsində və tam ortasında yerləşir. Məlumatlarımızın inkişafı və anlayışlarımızın artması üçün lazım olan enerjini təmin edir. Bu Tac çakrasıdır. Başın üst hissəsində yerləşir. Təpə çakramız yüksək bilicimizlə əlaqədardır. Bu çakra başın təpəsində əmgək nöqtəsində yerləşir. 7-ci çakra bağlananda miqren ağrıları olur. Ruhi dünya qıt olur. Fiziki dünyaya bağlılıq artır. Bu zaman ürəkbulanmadan, işıqdan, həssaslığın artmasından əziyyət çəkirsiniz. Adətən miqren ağrılarının hücumu çox sərt şəkildə başlayır və başın bir hissəsini əhatə edir. Bu xəstəlik zehni işlə məşğul olan insanlar arasında daha çox yayılmışdır. Miqrendən xilas olmaq üçün stresdən uzaq olmaq, yaxşı istirahət etmək və yatmaq lazımdır. Miqren həm də qidalanma ilə bağlıdır. Müəyyən qidalar miqrenin yaranmasına səbəb olur. Məsələn, şokolad, pendirin bərk növlərini qəbul edəndə miqrenli insanın başının bir tərəfi ağrıyır. Bəzən elə ağrılar olur ki, buna dözmək olmur. Belə ağrılar çox güclü olur, 4 saat və daha çox davam edir. Mütəxəssislər müəyyən ediblər ki, ağrılar bəzən qusma, başgicəllənməsi, görmə qabiliyyəti, işıqdan qıcıqlanma kimi əlamətlərlə müşahidə olunur. Miqren əsasən başın bir yarım kürəsində əmələ gəlir. Yüksək qıcıqlandırıcı təsir edir, çox gərgin səbəbi ağrıdır. Bir çox insanlar bu miqren ağrısından əziyyət çəkirlər. Kainatdan kifayət qədər enerji

almadıqda bu xəstəlik şiddətlənir, beyində gərginlik daha da çoxalır, bu da bir çox fəsadlara səbəb olur. Belə olduqda enerjiniz tükənir, düşüncəniz zəifləyir. 7-ci çakra bizim bir başa kainatla əlaqəmizin çakrasıdır. 7-ci çakradan yaşıl rəngli pozitiv enerjini alırıq, 1-ci çakradan qırmızı rəngli neqativ enerjini atırıq. Bundan başqa çakraların bağlanması bir çox səbəbləri var. Çakra ətrafdakı neqativ insanların təsirindən, hava çirkliyindən bağlana bilər. Məsələn, siz çətirsiz yağışlı havada çölə çıxırsınız, əyniniz, başınız islanır, bu zaman bədəninizdə ağrılar başlayır, get-gedə bu ağrılar daha da sürətlənir, oynaqlarda bərkiyir, hansı bir çakrayasa öz zərbəsini vurur və həmin çakra bağlanır və ya siz bir dostunuzla həmsöhbətdə olursunuz, bir-birinizlə şirin-şirin söhbət edirsiniz. Sizə qulaq asan başqa birisi sizə elə söz deyir ki, siz susursunuz, ona acıqlı-acıqlı baxırsınız, bilirsiniz ki, o neqativ insandır, ona baş qoşmursunuz. Buna baxmayaraq o sizə psixi təsir etdiyi üçün dərhal sizin başınız ağrıyır, ürəyiniz əsəbdən, stresdən sancır, bununla da hər hansı bir çakranız bloka düşür və s. Həmçinin gündəlik streslərdən, səs-küydən, hava çiskinliyindən də olur. Məsələn, siz ağır bir yerdə işləyirsiniz, maşınların səsi, insanların ucadan danışması sizə psixi təsir edir, tez-tez qıcıqlanırsınız, hər şey sizə pis təsir edir, bu sizi yorur, halsız edir və ya dumanlı, çiskinli havada çölə çıxırsınız, havaya uyğun geyimlər geymədiyiniz üçün zərər çəkirsiniz, ona görə də sizdə bloklaşma əmələ gəlir. Həm də gigiyenik qaydalara düzgün əməl etməyəndə, qida məhsullarında müəyyən qaydalara düzgün riayət etmədikdə çakranız bağlanır. Bəzi insanlar da pis düşüncələrdən xəstə olurlar. Belə insanlar hər nəyin pis tərəfini düşünürlər. Bu cür fikirlər onun psixi gərginliyini artırır, onun bütün orqanlarına ağır zərbə vurur. Daima qəm-qüssəli, kədərli olur, ictimaiyyətdən kənarlaşır, heç kimi eşitmək istəmir. Yaxşıya da pis dəyər verir. Artıq onun bu bloku nə qədər ki, açılmayıb, o cür də qalmalıdır. Bundan başqa psixoloji təzyiqlərdən, psixoloji təsirlərdən, sinirdən, stresdən, siqaretdən və ətraf mühitin təsirindən də çakra bağlanır. Təcrübə göstərir ki, çakranın bağlanmaması üçün sakit mühitlərdə olmaq lazımdır. Bunun üçün sanatoriyalarda, istirahət mərkəzlərində, təbiətin gözəl mənzərəli yerlərində, çaylarda, dəniz qıraqlarında, dağlarda istirahət etmək çox faydalıdır. Çakranın açılması üçün meditasiyadan, nəfəs məşqlərindən, yoqadan istifadə edilir. Çünki çakra yalnız meditasiya, nəfəs məşqləri və yoqa üsulu ilə açılır. Çakranın açılması insanın qabiliyyətindən, həm də ona nə qədər

bağlandığından asılıdır. Amma gündəlik meditasiya həyatımıza daxil edilərsə bağlanması çətin olar. Çakralar yeddi bölgədən ibarətdir:

1. Ehtiyac.
2. Arzular.
3. Güc.
4. Birlik.
5. İfadə.
6. Aydınlanma (açılma).
7. Yüksəliş.

1.Çakranın 1-ci bölgəsində ehtiyaclar təmin olunmalıdır, istəklər yerinə yetirilməlidir. Belə olduqda insan özünü şən və gümrah hiss edir. Amma elə ki, mənfi siqnal və ya dalğa 1-ci bölgəyə daxil olur, dərhal enerji əmələ gəlir. Bu enerji cinsiyyət sistemini zəiflədir, xroniki xəstəliyi bədənə yayır, ayaqlarda şiddətli yorğunluq yaranır. Bədəndə süstlük olur, sümüklərdə sızıltı, göynəmələr əmələ gəlir, yoğun bağırsaqlarda problem, onurğa və sinir sistemində halsızlıq, yorğunluq yaranır.

2.Çakranın 2-ci bölgəsində arzular çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu bölgə həzz alma bölgəsidir, burada arzuların yerinə yetirilməsinə cəhd olunur. Bu bölgəyə mənfi enerji daxil olan kimi arzular puç olur, sidik kisəsində mikrob, böyrəklərdə duzlaşma və ya daş olur, qaraciyərdə narahatlıqlar baş verir.

3.Çakranın 3-cü bölgəsində güc mühüm rol oynayır. Bu cəsarət, özünə əminlik bölgəsidir. Mənfi siqnal bu bölgəyə daxil olanda həmin şəxsin mədəsi ağrıyır, onikibarmaq bağırsaqda, qaraciyərdə və dalaqda çətinliklər yaranır. Belə olduqda gücün, enerjin azalır, iradəni zəifləyir, yaradıcılıq qabiliyyətin azalır.

4.Çakranın 4-cü bölgəsi birlik, sevgi, məhəbbətlə əlaqəlidir. Burada hər kəsi sevirsen, hamıya öz səmimiyyətini bildirirsən, hər kəs səndən razıdır, xoş günlərini yaşayırsan, həyatdan mənəvi qida alırsan, sanki bir quş kimi havada uçursan, özünə çox güvənirsən. Lakin mənfi enerji bu bölgəyə daxil olanda, hər kim səndən qaçır, özündən asılı olmayaraq heç kimi sevə bilmirsən. O, psixi enerji aqlını əlindən alır, süst olursan. Kürəyin üst qisminə ağırlar çökür, ürəyində döyüntülər çoxalır, ciyərlərin alt qisminə narahatlıqlar yaranır. Qan və qan dövranında sistem pozulur. Fəsadlar törəməyə başlayır. Bədəndə arterial və ya minimal təzyiq yaranır və s.

5.Çakranın 5-ci bölgəsində ifadə yerləşir. Bu bölgədə özümüzü ifadə edirik. İnsanlarla rahat ünsiyyət qururuq. Bu bölgə əsl informasiya mərkəzidir. İstədiyimiz qədər ətraf mühətdən məlumat alırıq, öz düşüncələrimizi inkişaf etdiririk. Oxuyuruq, oynayırıq və gözəl rəqslər edirik. Mənfi enerji daxil olanda hər nə alt-üst olur, insanlarla ünsiyyət çətinləşir, səs tellərimiz tutulur, boyun və kürək ağrıları şiddətlənir, bronxlarda, çənədə, ciyərlərin üst qismində və boğazda göynəmələr, sızıltılar baş verir.

6.Çakranın 6-cı bölgəsində aydınlanma yerləşir. Bu bölgə intuisiyamızı artırır, sanki bu bölgə dünyaya açılan bir pəncərədir. Bu pəncərədən dünyanı seyr edib, onun varlığına şükür edirik, kainatın sirrin öyrənirik, hər nəyə müsbət rəy veririk. Bədənə mənfi enerji daxil olanda qulaqlarda və başda ağrılar əmələ gəlir, gözlər torlaşır, burunda gicikmə, beynin aşağı hissəsində ağırlaşma olur.

7.Çakranın 7-ci bölgəsində yüksəliş yerləşir. Bu bölgə vasitəsi ilə kainatdan kosmik enerji alırıq. Düşüncəmizi inkişaf etdirərək yüksək şüura nail olmağa çalışırıq. Öz düşüncəmizlə səmanı gəzib dolaşırıq, astral bədənə səyahət edirik, kainatın enerjisini dərk edib, bol-bol kosmik enerji ilə yüklənirik və beləliklə zehnimizi sakitləşdirib, özümüzü hüzurlu edirik. Bədənə psixi enerji daxil olan kimi miqrən ağrıları olur, orqanizmdə, bədən üzvlərində halsızlıq, yorğunluq vüsət alır, kainatdan lazımı qədər müsbət enerji ala bilmirik, bu da bizi hüzursuz edir.

MEDİTASIYA İNSANIN RUHUNU SAĞLAM EDİR

Meditasiya təliminin yardımını ilə öz təbii sakitliyimizə asanlıqla qovuşa bilərik. "Meditasiya " sözü bir çox yüzilliklər boyunca istifadə olunsada, təlimin özü bu yaxınlarda yaranıb. Elə məzmunca da o tamamilə yenidir. O ən əsas mətləbləri olduqca sadə şəkildə izah edir. Məsələn, "Mən əslində kiməm və mən nəyə qadirəm? Ruhun hansı keyfiyyətlərini özümdə cəmləməliyəm? Ruhun hansı qabiliyyəti var?" Burada meditasiya insanın sakit ruh olmağını isbat edir. Ruhun dinclik tapmasından ötrü biz öz təbii sakitliyimizdən bir qədər uzaqlaşmalıyıq. Çünki biz nə qədər rahatlığa can atsaq, bir o qədər də rahatsızlığın tələsinə düşərik. Ruhun zənginliyi onun müqəddəsliyidir. Qədim yunan filosofu Platona görə ruh ölməzdir, çünki

insanın bilikləri onun ruhunun məhsuludur. Bu baxımdan da bilik itmir və heç bir vaxt yaddan çıxarıla bilməz. Siz düşünərkən bir çox hadisələri xəyallarınızda canlandırırırsınız, həmin hadisəni yenidən yaşamalısınız. Bu sizin düşüncənizi fəallaşdırır və daha da aktiv edir. Bu haqda Platon belə demişdir: "Düşünmək ruhun öz-özünə danışmasıdır". Deməli, insan nə qədər öz-özünə danışarsa, düşüncəsini daha da inkişaf etdirər. Elə ki, bu metoda vərdiş edirsiniz, get-gedə özünüzü yaxından tanımağa başlayırsınız. Ruhunuzun nəyə qadir olmasını öyrənirsiniz. Platon yenə bu barədə fikrini bu cür ifadə edir: "Özünü tanımaq ruhunu tanımaqdır". Ona görə ruhun sağlamlığı üçün hər işi öz axarına buraxmaq lazımdır. Onda siz özünüzü daha tez tanıyarsınız. Eyni zamanda mən meditasiya vasitəsi ilə yüksək zirvələrə ucala bilərəm. Bunun üçün şüurumun üzərində nəzarəti gücləndirməliyəm, çünki bütün problemlərimin səbəbi ancaq mənim şüurumdur. Şüur psixikanın ali, birləşdirici formasıdır. Şüurun strukturuna ən mühüm idrak prosesləri daxil olur. İnsan onların köməyi ilə öz biliklərini daimi zənginləşdirir və inkişaf etdirir. Burada ruhun böyük əhəmiyyəti vardır. Onun keyfiyyətli olması bizə çox lazımdır. Biz ruhumuzu neqativ enerjiden nə qədər çox təmizləsək, bir o qədər də ucalarıq, yüksək düşüncə sahibi olarıq. Belə olduqda şüurumuz gündən-günə zənginləşər. Ruhun əsas keyfiyyəti də elə şüurdur. Mənim məqsədim öz şüuruma sahib olmaqdır. Öz şəxsiyyətimi idarə etməyə və bədənimin sahibi olmağa üstünlük verirəm. Mən özümə güvənirəm və çalışıram ki, həmin güvənliyi qoruyub saxlayam. Çünki öz mənliliyimə inamım çoxdur və bütün bunlar meditasiyanın köməkliyi ilə həyata keçir. Elə ona görə də özümüzü hər zaman sakit ruh kimi hiss etməyə çalışmalıyıq, şüurumuzu mütəmadi olaraq inkişaf etdirərək ruhumuzun sağlamlığının qoruyub saxlamalıyıq. Hər bir insan öz varlığın dərk etməli, düşünmə qabiliyyətini və dünyaya baxışını gücləndirməlidir. Çünki düşüncələr hiss və duyğuların təməlidir. Hər bir insan buna qadir olmağa çalışmalıdır. Belə olduqda düzgün fikir yürütmək qabiliyyətinə malik olur, yəni yaxşını pisdən, doğrunu yalandan, həqiqəti saxtadan, gerçəyi xəyaldan ayıra bilir. Hər bir şəxsiyyətin keçmiş həyat təcrübəsi var, həm də hər bir insanın xarakteri, temperamenti müxtəlif cür olduğundan, həmin insanın şəxsiyyəti başqalarından tamamilə fərqli olur. Hər bir adamın özünəməxsus şəxsiyyəti var, bir-biri ilə eyni olan şəxsiyyət yoxdur. Heç bir insan dünyaya hazır şəxsiyyət kimi gəlmir. O, tədricən aylar, illər keçdikcə bir şəxsiyyət

kimi formalaşır, müxtəlif temperamentin xassələrin özündə cəmləşdirir. Bu ən çox irsi xarakter daşıyır. Bir qrup adamlar var ki, üzdən sakit və ağır olurlar, çox nadir hallarda gülürlər, onların baxışları çox ciddi, həm də soyuq təbiətdə olur. Belə adamlar çətin şəraitə və ya hətta gülməli vəziyyətə düşdükdə belə zahirən özlərini sakit və təmkinli aparırlar. Sakit nitqi sevirilər, asta yerişə adaptasiya olurlar. Başqa qrup insanlar isə bunlardan fərqlənirlər. Məsələn, çox diribaş, hay-küyü sevən, daimi narahat olan insanlar da var. Onların nitqi coşqun və ehtiraslı olur, zəngin mimikaları var. Belə adamlar danışanda mütləq əllərini yellətməlidir, danışanda ayaqlarını yerə döyə-döyə danışirlər. Bu cür insanlar çox səbirsiz və qərarlı olurlar, hər nəyin tez həll olmasını tələb edirlər, heç kimi esitmək istəmirlər. Bundan başqa müxtəlif fəaliyyət növlərində də özlərinə xas olan əlamətləri də biruzə verirlər. Məsələn, böyük bir yığıncaqda məruzə etməlidir, əvvəldə həyəcan keçirir, çünki imtahan verməlidir, imtahandan qabaq əsəbləşir, qorxur ki, birdən imtahanı verə bilməz və ya idman zalında olanda, hələ onu çağırmaıblar, o isə qorxu, həyəcan içindədir, özünü toparlamağı bacarmır, dildə desə də ürəyində döyüntü var. Bundan başqa temperament insanın danışığında, başqa adamlarla ünsiyyətdə, sevinc və kədərində, işində, istirahətində, yerləşində, həm də onun ətraf hadisələrə reaksiyasında təzahür edir. İnsanların temperamenti bir-birindən fərqli olduğu üçün xarakterləri də bir-birindən fərqlidir. Məsələn, Tofiq məktəbdə hər kəsə qarşı soyuq təbiətlidir, yoldaşları ilə həmsöhbətdə olmur, onların danışığına qulaq asmaq da istəmir, onlardan kənar gəzib dolanır, heç kəsə yovuşmur, az danışır, dərstdə əlini qaldırmır, sinif yığıncaqlarında fikir söyləməkdən çəkinir. Amma yaşadığı evin həyatında onun çoxlu dostları var. Onlarla şənələnir, gülür, danışır. Burada Tofiqin xarakterinin iki müxtəlif əlaməti nəzərə çarpır. O, məktəbdə utancaqdır, adamlardan çəkinir, heç kimlə ünsiyyət qurmaq istəmir. Evdə isə bunun əksinə olaraq hamı ilə çox gözəl ünsiyyətlidir. Hər kəslə mehribandır, özünü onlara sevdirməyi də bacarır, həm də şirindillidir. Təcrübə göstərir ki, Tofiqin məktəbdə özünü belə aparmasının səbəbi var imiş. O əvvəl kənddə oxuyurmuş, sonra şəhər məktəbinə gəlir. Burada uşaqları yaxşı tanımadığı üçün onlara güvənmir, utanır və həmişə qapalı olur, fikirləşir ki, birdən bir səhv hərəkət edərdim mənə gülürlər, çünki o hələ uşaq kollektivinə yaxşı bələd deyildir. Hər şeyə diqqətlə yanaşır ki, onda nöqsan tapmasınlar, çünki tam onlara əmin deyil. Lakin həyətdəki qonşularla çox ünsiyyətlidir,

enerjilidir, burada hər kəsi yaxşı tanıyır, onlara dərindən bələddir, çəkinmədən uşaqların bütün oyun və əyləncələrində iştirak edir, özünü sevib və sevdirməyi bilir. Belə olduqda o, ruhunu psixi enerjiden təmizləyir, şən və gümrah olur, öz sağlamlığını qoruyub saxlayır. Ruhu sağlam olan insan güclü yaddaşa malik olur, uşaqlıq, gənclik illərini olduğu kimi xatırlayır, oxuduqları, gördükləri yadında qalır. Belə adamlar hər iş görəndə ona diqqətlə və həvəslə yanaşırlar, çalışırlar ki, heç bir şey nəzərlərindən qaçmasın. İnsan bu xüsusiyyəti əsasında başqaları ilə münasibət qurur və onu inkişaf etdirir. Məlumdur ki, hər bir insanın arzuları olur. Bunlar ruhun cılızlaşmasına aparan maddi qəbildən olan məhdud arzular, yaxud da yüksək anlamlı, ruhu onu əzəli kamillik halına qaytaran arzular ola bilər. Bu arzular bütün hərəkət və əməlləri müəyyən edir. Hər bir insan fiziki aləmin həddlərindən kənarında mövcud olanları hiss edə bilər. Uşaq çağından bədənində qayıda bilər, lakin bunu bacarmaq lazımdır. Həm də çox sakit, təmkinli, səbirli olmalısən, elə sakit, səssiz bir yer seçməlisən ki, heç kim sənə mane olmasın. Elə ki, özünü meditasiya edirsən, düşüncələrini bir göz qırpımında keçmişə, uşaqlıq, gənclik illərinə qaytar, həmin günləri, illəri xatırla. Elə ki, bunu bacardın, həm də gələcəyə, təsəvvür edə bildiyin qocalıq çağına, illərinə səyahət edə bilərsən. Ruhu sağlam və şəffaf olan insan üçün istər keçmişə, istərsə də gələcəyə səyahət etmək çox asandır. Düşüncələrin səni Almaniya, İtaliya, Amerika, Avstraliya, Hindistan və s. ölkələrə aparanda sən istənilən məsafəni bir anda qət edə bilərsən. Düşüncələrin səni istədiyini yerə aparar. Həm də bu baş verən vaxt fiziki bədən öz yerində qalar. Beləliklə, fiziki bədən maddi, sən isə qeyri-maddisən. Diqqətini fiziki geyimindən ayıraraq özünün əsl mahiyyətini axtarmağa başlayanda bədənindən qərribə bir uzaqlaşma baş verir. Amma eyni zamanda özünü qeyri-müəyyənlikdə hiss edərsən, çünki, əslində kim olduğunu tam olaraq bilmədən sənə tanış olanı tərk edirsən. İrəliyə daha bir addım atıb özünü fiziki forması olmayan, kiçik bir işıq nöqtəsi, parlaq, gözə görünməz enerji nöqtəsi kimi hiss etməyin qalar. Pərişan hal keçirirsən, özünü kiçik bir işıq nöqtəsi kimi təsəvvür etməyin necə də qərribədir! Beləliklə, özün barədə düşüncələrə dalıb bunu anlayırsan ki, mən zərif, kiçik bir varlıq olsam da, güc-qüvvə ilə zəngin bir enerji nöqtəsiyəm. O elə kiçikdir ki, daha bölünməzdir. Bunu hiss etməyə cəhd edirsən. Sən əbədi, təkrarolunmaz, zaman və məkandan asılı olmayan nöqtəyəm. Fiziki ölçüləri

olmayan nöqtəsən. Gözə görünməzsən, sadəcə, xalis enerjısən. Özün barədə bu şəkildə fikirləşmək qəribədir! İçindəki əsl mahiyyətin barədə düşünən, özünü alnının ortasında yerləşən işıq nöqtəsi hiss edən bənzərsiz bir yüngüllük hissi, azadlıq, rahatlıq, zərif qüvvə duyursan, çünki bütün bunların bir nöqtəyə toplandığını indi başa düşürsən. Ruhun daimi fiziki aləmlə təmasdadır, bədəninə tam idarə edən bədən üzvlərinin yanında, alnının ortasında yerləşir. Məhz bu hissədə sən bütün idarəetməni öz əlinə ala bilərsən. Beyin elektrik impulsları ilə yönəldilən bir alət kimidir. Meditasiya etməklə ruhun qəbul etdiyi qərarlar beyinə dərhal daxil olur. Onlar bədənin köməkliyi ilə hərəkətə çevrilir. Hissiyat üzvlərinə təsir göstərən zahiri qıcıqlar beyinə yetişir. Bu zaman impulslar beyindən "ruha" ötürülür. Beləcə, xarici aləm səni növbəti düşüncələrə və fəaliyyətə təhrik edir. Bu vaxt intellekt qərar qəbul edir. Ruh idarə etməyə başlayırsan, beyin isə sənə tabe olan alət olur. Sən nə qədər özünü çox meditasiya etsən üçüncü gözün mövcud olduğunu hiss edəcəksən. İnsanın üçüncü gözü onun müdrikliyini bildirir. Keçmişdə hesab edirdilər ki, üçüncü göz fiziki olaraq mövcuddur. Lakin onun bədən ilə ümumi heç nəyi yoxdur, çünki müdriklik bədənin heç bir hissəsi ilə bağlı deyil. Müdrikliyə can atan və onu saxlayan məhz ruhdur. Buna görə də "üçüncü gözün açılmasını" deyəndə biz şüurun oyanmasını başa düşürük. Gecə vaxtı gözləri heç nəyi görmədikləri üçün insanlar mütləq bədrəyəcəklər. Bəzən gözlər ağılı aldadır. Ağılın bilik dairəsi natamamdırsa, o, yanlış qərar qəbul edə bilər. Amma bilik gün işığı kimidir, o, üçüncü gözü açır və cəhalət dərhal işığa çevrilir. Üçüncü gözün açıq olanda sən nə etmək lazım olduğunu bilirsən. Kainatın sirlərini öyrənirsən, hərəkətdə olan bütün varlıqları görürsən, hər bir canlının nəyə qadir olduğunu bilirsən, bütün yaranmışlara diqqətlə baxırsan. Quşlar bir-biri ilə yan-yanı uçuurlar, böyük bir məsafəni qət edirlər, müəyyən səslər çıxarırlar, sanki deyirlər ki, biz gərək həmin yerə tez çataq, ona görə də uçuşumuzu sürətləndirək. Sən bunların səsini başa düşürsən, amma heç birinə mane olmursan, yoluna davam edirsən, axan çayın şırıltısını eşidirsən, sanki deyir ki, mən olmasam həyat yoxdur, bütün canlıları mən qidalandırırım, təbiət mənim sayəmdə bu cür böyük mənzərəli görürsən, mən axıram ki, hər kəs məndən bəhrələnsin. Mən Tanrının bir nemətiyəm ki, mənsiz yaşayış yoxdur. Bir qədər getdikdən sonra çayda atılıb-düşən balıqları gördüm, onların hərəkətləri mənim xoşuma gəlirdi. Balıqların bir-birini səsləməsi məni çox təəccübləndirirdi. Sanki

danışdırlar, mən onları başa düşürdüm. Bundan başqa insanlarla ünsiyyətdə olanda öncədən onların hərəkətlərini hiss edirdim. Bir qisim insanların dedikləri sözlərlə razı olurdum, çünki bir çox insanların dili ilə ürəyinin sözü bir olmur. Mən, hətta onun ürəyindən keçənləri də bilirəm, amma ona desəm məndən uzaqlaşar, həm də məndən inciyər, axı onun sirrin bilirəm. O isə istəmir onun sirrin bilsinlər, hər kəsi aldadır, dilində dediği sözü ürəkdə demir. Bir qisim insanlar da vardır ki, dilində nə desə, ürəyində də onu deyir. Amma belələri çox azlıq təşkil edir. Üçüncü gözü açıq olanlardan bir çox insanlar qaçırırlar, çünki həyatda onun neqativ hərəkətlərini görür, onunla mübahisə edə bilmir, yalan danışsa hörmətdən, gözdən düşər. Bir qismi də var ki, belə insanlarla dostluq etməyi xoşlayır və deyir ki, kaş mənim də üçüncü gözüm açılı idi, mən də insanları yaxşı tanıyardım. Belə həsrətlə yaşayır, o gün nə vaxt olar, bu iş mənə nəşib olardı. Amma bu üçüncü gözün açılması hər kəsə qismət olmur. Çünki bir çox insanlar aqressiv, səbirsiz, təkimsiz olurlar. Bu işin sahibi öncə ruhunu təmizləməlidir, çox xeyirxah olmalı, hər kəsə məhəbbətlə, sevgi hissi ilə yanaşmalı, təbiəti, kainatı sevməli və ictimaiyyətin hörmətini qazanmalıdır, yüksək şüura nail olmalıdır və s. Bundan başqa indiyədək yalnız maddi əşyaları görə bilən fiziki gözlərdən istifadə etmişən. Həm də üçüncü gözle sən fiziki aləmin hüdudlarından kənarında olanı da görə bilərsən. Belə bir qabiliyyət qazanmaqla özünə tam güvənərsən. Hətta sürücülük etdiyən vaxtda öz şüuruna etibar etməlisən, ruhunun sağlamlığını qoruyub saxlamalısan. Hər bir sürücü bilməlidir ki, əsəbi, gərgin vəziyyətdə sürücülük etməsin, belə olduqda ruhun səviyyəsi aşağı düşər, bir çox hadisələrin baş verməsinə səbəb olar, özünə güvənliyini itirər, tez-tez xəyata yol verər, çünki ruhu nə qədər zəifləsə, şüuru da bir o qədər dərəcədə düşər. O çalışmalıdır ki, öz sağlamlığını qorusun, hər xırda bir şeyə aqressiv olmasın və ya reaksiya verməsin. Bir də görürsən ki, onunla üz bəüz gələn başqa bir sürücü yol hərəkət qaydasını pozdu, az qala bununla toqquşa, o tez həmin sürücünü saxlatdırdı və hətta ona sözünü deyəndən sonra da sakitləşə bilmirdi. Maşında oturan sənişinlər həmin sürücüyə baxmayaraq ki, nə qədər nəsihətlər versələr də, o yenə özünü rahatlaya bilmirdi və belə gərgin vəziyyətdə maşını idarə edirdi. Bu cür sürücülük etmək həm onun özünə, həm də sənişinlərə xəta törədə bilər. Ona lazımdır ki, özünə müalicə etdirməmiş sürücülük etməsin. Amma əgər sürücünün şüuru yerində olarsa,

öz maşınını düzgün idarə edər, lazım olan yerə özünü aparıb çıxara bilər və bunu bacarar. Hər bir sürücü çalışmalıdır sürücülük etdiyi vaxtda fikrini insanlara tərəf yönəltməsin, yalnız diqqəti yolda olsun. Lakin biz bu bənzətmədən istifadə edib özümüze nəzər salsaq, özümüzü idarə etməyi bacarmaqla sükan arxasında yuxulamağın arasındakı fərqi çox böyük olduğunu aydın şəkildə görürük. Çünki sürücü maşınını istədiyi istiqamətdə idarə edə bilər, lakin bu onun nə etdiyini xatırladığı vaxta qədər davam edir. Amma o yol gedərkən, hətta bircə saniyə fikrinin dağılmasına yol verib idarəni ani olaraq itirərsə, o zaman maşın dərhal yoldan çıxacaq. Sürücülər nə etdiklərini unudanda bədbəxt hadisələr baş verir. Kiminsə öz üzərində nəzarəti hətta bir anlığa itirməsi də eyni ilə bu cürdür. Məsələn, sürücü möhkəm qəzəblənərkən onu böyük təhlükə gözləyir. Bu zaman elə bir vəziyyət yaranar ki, tək cə səbəbkər deyil, bu məsələyə aid olan hər kəsin əzab çəkməsinə gətirib çıxarar. Avtomobil sahibinin vurduğu ziyan, hətta hadisəni sadəcə seyr edən şahidlərə də güclü təsir edər. Ona görə də sürücü öz maşınını yaxşı tanımalı və onunla həmahəng olmalıdır, ruh da eyni ilə bədən üzərində idarə etməyə tam hazır olmalıdır. Bunun üçün ruhun sağlamlığını daimi nəzarət altına almaq faydalıdır. Siz boş düşüncələri içinizdən təmizləyin, şübhələrə uymayın, şüuraltında illərlə ilişib qalmış gərginliyi özünüzdən kənarlaşdırın, onda ruhunuz sağlam olar. Uşaqlıq yaddaşıınızda qalan əsassız fantaziyalar haqqında düşünməyin, xırda bir şeydən həyəcanlanmayın, bu sizin ruhunuza zərər verə bilər. Məsələn, siz öz səhhətiniz, yaxınlarınızın sağlamlığı ilə bağlı qorxu, həyəcan və təşvişli hallar keçirirsiniz, həm də maddi vəziyyətlə əlaqədar daima həyəcan hissi yaşayırsınız, tənqənfəslik, ürəkbulanma kimi hallar baş verir, əlləriniz, ayaqlarınız keyləşir, baş ağrıları olur və s. Bu hallar ruhunuzu inkişafdən dayandırar. Bundan başqa mənfi fikirlər sizə ziyan vurur. Həddindən çox hirsli, qəzəbli olmaq ruhun dərəcəsinə aşağı endirir. Həmçinin təkəbbürlük, acgözlük də ruha böyük zərbə vurur. Çünki təkəbbürlü insanlar özlərindən çox razı olurlar, ya da dünya malından doymurlar, necə deyərlər belə adamların qarınları doysa da gözləri doymur. Bu həmin insanların ruhunun zəifliyindən xəbər verir. Ona görə də daima qorxu içində yaşayırlar, elə deyir ki, birdən ölərəm, mənə bir şey olar və s. Əgər siz istəyirsinizsə həmişə ruhun dərəcəsi yüksək olsun, onda neqativ enerjini, gərginliyi daimi meditasiya etməklə özünüzdən rədd edin. Elə ki, ruhun nəyə qadir olduğunu

bildiniz, özünüzü daha da yaxından tanıyarsınız. Özünü ruh kimi qəbul etdikdən sonra sən hisslərini daha yaxşı anlamağa başlayırsan. Hisslər ətraf mühitdə baş verən hadisələrin hansının insan şəxsiyyəti üçün əhəmiyyətli olduğunu bildirən siqnallar sistemidir. Hiss üzvlərinə təsir edən saysız-hesabsız qıcıqlandırıcılar içərisindən hisslərin sayəsində bəziləri seçilərək bir-biri ilə birləşdirilir. Hisslər təsəvvür edilən və ya düşünülmən məqsədə doğru həvəs və meyl doğurmaqla insan fəaliyyətinin və ayrı-ayrı hərəkətlərin qısa və uzunmüddətli motivinə çevrilərək, müəyyən dərəcədə insan davranışını müəyyən edir. Həmçinin hisslər insan üçün təhlükənin olub-olmadığını onun cəmiyyətdə tutduğu yerin, başqa adamlarla real münasibətlərin nə dərəcədə münasib olduğunu göstərir. İnsan ictimai varlıqdır. Ona görə insan hisslərinin məzmunu onun şəxsi həyatının hüdudlarından çox uzaqlara çıxır. Sevinc və kədər, qəzəb və şadlıq, qorxu və şücaət, işə vurğunluq və sıxıntı, heyranlıq və hiddət ictimai mənşəli hisslərdir. Hisslərin bəziləri möhkəmlənərək şəxsiyyətin hakim emosional xassəsinə çevrilir. Buna müvafiq olaraq insanlar da rəhimli və ya hirsli, qorxaq və ya şücaətli, hər işlə maraqlanan və ya laqeyd, həssas və ya quru və s. olurlar. Yaxşı olar ki, hisslərdən səmərəli və düzgün istifadə edəsiniz. Onlardan elə istifadə edin ki, pisi yaxşıdan, faydalını faydasızdan ayırın və bütün bunları təcrübədən keçirin, əməldə sınayın ki, başqalarına örnək olsun, onlara xeyir gətirsin və eyni zamanda yüksəlsin. Belə olduqda özünü dərk edərək sən fiziki hisslərin sahibi olursan. Hissiyyat üzvlərini bu qədər az idarə etdiyini anlamaq səni təəccübləndirir. Ona görə ki, gözlərin və qulaqların düşüncələrini illərlə səni müxtəlif istiqamətə yönəldibdir. Hər bir şıltaqlığı yerinə yetirməyə məcbur olurdun. İndi bunu dərk etməyin çox qərībədir. Necə ki, at arabanın önündə dayanır, bədən də ruhun önündə durur. Bilik isə qüvvədir, sən biliyini inkişaf etdirəndə zehnin dərk etmə qabiliyyəti artır. Sən onun köməkliyi ilə fiziki bədən üzərində hökmranlığını bərpa edə bilərsən. Bəs görək biz özümüzü meditasiya edəndə ruhumuz necə hərəkət edir ? Kim olduğunu unutmağının nəticələrini görüb hiss etdikdən sonra indi də gəlin kiçik işıq nöqtəsi, şüur qığılcımı, yəni ruhun daxilində nələrin baş verdiyinə nəzər salmaq.

Hər bir ruhun üç qabiliyyəti var. Onları təsvir etdikcə siz onların anlaşılmaması səbəbindən nə qədər bədbəxt hadisələrin baş verdiyini görə biləcək və həmçinin onların yenidən qazanılması üçün hansı üsulun mövcud

olduğunu öyrənəcəksiniz. Hər bir qabiliyyətin öz adının olmasına baxmayaraq, əslində bu ağıl, intellekt, təəssüratlar kimi müxtəlif səviyyələrdə fəaliyyət göstərən eyni bir enerjidir. İnsan ağılın köməyi ilə təsəvvür edir, düşünür və ideyalar formalaşdırır. Düşüncələrimiz ağıldan doğulur. Düşüncə prosesi bütün hiss, arzu və emosiyaların təməlidir. Düşüncələr ruhun bu qabiliyyəti sayəsində istənilən istiqamətə üz tuta, keçmiş təcrübəni canlandırma, xoşbəxtlik, yaxud əzab oyada bilər. Ağıl çox zərif bir orqandır, onu qan dövranını təmin edən fiziki orqan, ürəklə və ya başqa bir orqanla qarışdırmaq olmaz. Meditasiyanın yardımı ilə ağıl idarə olunur. İntellekt isə düşüncələrin dəyərləndirilməsi üçün istifadə olunur. O həm də anlamaq qabiliyyətinə sahibdir. Görünür, anlamaq qabiliyyətiniz daha da vacibdir. İntellektin inkişafı hər şeyi daha rahat anlamağa kömək edir. Amma biz idrakın köməyi ilə həm seçməyi, fikir yürütməyi, yadda saxlamağı və qərar qəbul etməyi bacarıyıq. Ruhun elə digər üzvləri kimi, intellekt də zərif və ruhidir. Buna görə də onu beyinlə qarışdırmaq olmaz. Beyin, sadəcə olaraq sinir sisteminin fiziki mərkəzidir, ruhun bir növ idarəetmə pultudur. Siz ruhun yardımı ilə bədəninizin istənilən üzvünü idarə edə bilərsiniz. Ruh sizə kədər və ya sevinc bəxş edir, kənar situasiyaya reaksiya verir. Bu zaman siz bədəninizin nəbzini, yaxud tənəffüsünü dəyişdirə bilərsiniz. Beləliklə, sizin idrakınız fiziki beyinin bir hissəsi deyil. Baş vermiş istənilən hadisə ruhda dərin iz buraxır və biz ona təəssüratlar deyirik. Bütün vərdişlər, meyllər, temperament, xarakterin xüsusiyyətləri baş vermiş hər bir fəaliyyət nəticəsində ruhda dərin iz qoyurlar. Etdiyin hər bir hərəkət yeni vərdişlər yaradır, təkrarlanan zaman isə əvvəlki vərdişləri gücləndirir. Deməli, bütün mənəvi və fiziki hərəkətlərinin, yəni indiki ana qədər bütün sınaqlarının tam yazısı vərdişlərdə saxlanılır. Beyinə girən istənilən fikir bir və ya bir neçə vərdişin təsirinin nəticəsidir. Buna görə də öz düşüncəniz üçün yalnız və yalnız siz məsuliyyət daşıyırsınız. Çox vaxt neqativ enerji tərəfindən düşüncəniz zəifləyir, sizi pis vərdişlərə yönəldir, bu sizin səbrinizi tükəndirir, əhval-ruhiyyənizi pozur. Belə olduqda siz tez-tez xarici şəraiti təqsirləndirib bunu inkar edirsiniz. Tez-tez təkrarlanan hərəkət daha ağır bir vərdiş yaradır. Biz çox çuxur qazdıqda, bu çuxur daha da dərinləşir və onu doldurmaq da çətinləşir. Bu səbəbdən köhnə vərdişləri aradan qaldırmaq çətinidir. Meditasiyanın köməyi ilə vərdişləri, meylləri, temperamenti, xarakterin xüsusiyyətlərini təmizləmək və onları

gücləndirmək olar. Vərdiş əmələ gəldikcə, biz fəaliyyətə daha artıq yiyələnir, onu müxtəlif üsul və tərzlərlə icra etməyi bacarıyıq. Adam bu və ya başqa fəaliyyət sahəsində vərdişlərə möhkəm yiyələnməyə səy etməlidir. Lakin bu icra, üsul və tərzlərinin dəyişməzliyinin arzu edildiyi demək deyildir. Öz işinin ustası olan adam, bir çox vərdişlərə möhkəm yiyələnmiş olur və müəyyən vəziyyətdən, şəraitdən asılı olaraq bunların hər birindən öz yerində eyni məharətlə istifadə edir. Məsələn, yaxşı və möhkəm oxu vərdişlərinə malik olmaq, yalnız sürətlə və ya ağır-ağır, həmçinin təkəcə ucadan və ya yavaşdan oxumağı bacarmaq demək deyildir. Mükəmməl oxu vərdişinə malik olmaq, oxunan mətnin növündən, məzmunundan, xüsusiyyətindən asılı olaraq yeri gəldikdə sürətlə, lazım olduqda ağır-ağır, habelə ucadan, yaxud yavaşdan oxumağı bacarmaq, deməli, oxu fəaliyyətinin müxtəlif üsul və tərzlərlə icra etməyi bacarmaq deməkdir. Bu vərdişlər, meyillər, temperament, xarakterin xüsusiyyətləri insanın şüuruna və idrakına müxtəlif cür təsir qoyur. Məsələn, özünüzü avtoqəzanın kənardan dayanıb baxan müşahidəçisi kimi təsəvvür edin. Hadisə yerinə xeyli adam yığışib. Baş verən hadisənin hamı üçün eyni olmasına baxmayaraq, ona olan reaksiya müxtəlif olacaq, çünki adamların xarakteri fərqlidir. Məsələn, biri zərərgörmüşü müayinə edir. Bundan məlumdur ki, o həkimdir. Başqası şahidləri sakitcə sorğu-suala tutur. Deməli, o polisdir. Üçüncüsü avtomobilin zədələrini tələsmədən nəzərdən keçirən zaman dördüncü adam möhkəm həyəcan keçirir. Maşını nəzərdən keçirən mexanik, sonuncusu isə, ola bilsin ki, zərər görmüşün qohumudur. Durum eynidir, lakin adamların ona reaksiyası tamamilə müxtəlifdir, çünki onların xarakterləri eyni deyildir. Hər birinin özünəməxsus dünyagörüşü vardır. Keçmiş təcrübədən bilirsən ki, şüurun düşüncələrini idarə edir. Məsələn, hansısa bir gündə işlər yaxşı getmir, hər şey əksinə davam edir, lakin daxili qüvvən sənə sakit, təmkinli, səbirli olmağı tövsiyə edir, bu imkandan faydalanırsan. Başqa bir gün sənə bu sakitlik çatışmır, xırda bir şeydən ötrü özündən çıxırısan, özünü idarə edə bilmirsən, hər kəsə qarşı əsəbi olursan və istənilən yersiz söz səni hövsələdən çıxarır. Günahkar onu söyləyən deyil. Sənə öz əhvalın belə qıcıq verir. Daxili gərginliyin sənə güc gəlir. Natəmiz vərdişlər, pis düşüncələr tədricən formalaşdıqca və onlar təkrarlanan əməllərin hesabına gücləndikcə cismani düşüncə fiziki hisslərə güclü təsir göstərməyə başlayır. Cismani düşüncə hisslərini o həddə çatdırır ki, onlar idrakın nəzarətindən çıxır. Deməli,

növbəti dəfə elə həmin durum olanda zəifləmiş vicdan artıq əvvəlki təsirini göstərmir, bir müddətdən sonra isə, o tamamilə susur. Vicdan gözardı ediləndə istər-istəməz cəhalət yaxınlaşır. Düzü yalnızdan seçmək üçün daha da çətinləşir. Hətta bəzən xeyirlə şərin varlığını da inkar edə bilərik. Hansı hərəkətlərimizin təmənnalı, hansının isə təmənnasız olması idrakımız üçün anlaşılmaz olur. Fəaliyyətimizin səviyyəsi endikcə, xoşbəxtlik anlayışlarının da mənası kiçilir. Xoşbəxtliyi öz içində tapa bilmədiyiniz üçün ruh bütün diqqətini maddi şəkildə olan əyləncəyə yönəldir. Ruh əyləncəyə can atdıqca onun narazılıq hissi azalır. Hal-hazırda insanın öz-özü ilə olan daxili münaqişəsi bütün dünyada adi hala çevrilib. Biz özümüzün əsl mənimizdən uzaqlaşdıqca daha tez-tez kədər və iztirab çəkməyə başlayırıq. Ağıl hissələrə tabe olub və indi sən onu idarə edə bilmirsən. Sən özünü ruh kimi dərk edərək ayılırsan ki, həyatda özünün əsl mövqeyini tutasan. Özünü dərk etdikcə sən anlayırsan ki, düşüncələrin üzərində nəzarəti və şüurunun intizamına görə məsuliyyəti yalnız sən daşıyırsan. Həm də şüur materiyanın məhsuludur, insan idrakının əsas mənbəyidir, eyni zamanda bütün fəaliyyətimiz daimi şüurlu olur. Elə ona görə də qarşıya məqsəd qoyduqda, ona nail olma yollarını araşdırıb tapmaqda, işləri planlaşdırdıqda və məqsədə çatmaq üçün çalışdıqda daimi şüurun nəzarəti zəruridir. Bundan başqa insanlar əmək fəaliyyəti vasitəsi ilə təbiəti şüurlu surətdə dəyişdirərkən onun qanunauyğunluqlarını dərk edirlər ki, bu da əməyin daha yaxşı təşkilinə müsbət təsir göstərir. İnsanlar idrakın nəticələrini ümumiləşdirir və sonrakı nəsillə verməklə, onun əmək fəaliyyətinin səmərəli olmasına yardım göstərirlər. Çünki əmək getdikcə mürəkkəbləşib təkmilləşdiyindən onun səmərəli təşkili üçün bir nəslin təcrübə və ümumiləşdirmələri kifayət etmir. Bundan ötrü bəşəriyyətin yaratmış olduğu biliklər sərvətinə yiyələnmək lazımdır ki, bu da, başlıca olaraq, məktəb təlimi ilə əldə edilir. Artıq normal şəraitdə adamın hər cür iş və fəaliyyətinin həmişə şüurlu, dərk edilmiş olduğu bizə məlumdur. Lakin fəaliyyətin bu şüurluluğu, onun hər bir ünsüründə özünü eyni aydınlıq və qüvvə ilə göstərmir. Başqa sözlə, fəaliyyətin tərkib hissələrindən bəzisi az, bəzisi çox dərk edilmiş, şüurlu ola bilər. Məsələn, yazmaq bir sıra tərkib ünsürlərinə malik olan, şüurlu surətdə icra olunan mürəkkəb bir fəaliyyətdir. Lakin biz yazdığımız zaman bu ünsürlərin hamısı eyni dərəcədə şüurlu icra olunmur. Bu vaxt həmin yazıda vermək istədiyimiz məzmun daha çox dərk edilir, şüurumuz onun üzərində

daha artıq cəmlənmiş olur. Həm də şüur daimi enerjili olub, gecə-gündüz fasiləsiz hərəkət edərək çalışır, hətta sən yatanda da öz fəaliyyətini davam edirsən. Buna görə də onun yorulmağı təəccüblü deyil. Lakin şüur hətta bu vəziyyətdə özünü necə sakitləşdirməyin yolunu axtarır, lakin öhdəsindən gələ bilmir. Əgər sən cəhd etsən, özünü tanısan, pərakəndə, dağınıq fikirləri özündən kənarlaşdırmağı bacarsan, hər nəyə diqqətlə yanaşsan, neqativ enerjini özündən uzaqlaşdırsan, ümumiyyətlə, sən özünü tam dərk etsən, düşüncələrini də özünə tabe edərsən. Düşüncələrini öz axınına buraxsan, o səni narahat etməz və bu mümkündür. Son istəklərini düzgün yola yönəldib, xoşbəxtlik hissi ilə yaşamağa çalışmalı və ali fikirləri öz düşüncələrində yaratmalısan, bunun üçün çalışmalı, zehniini sakitləşdirməli, biliyini artırmalı, hər kəsə qarşı mehriban olmalı, ictimaiyyətin hörmətini qazanmalı, kədərdən və qəmdən uzaq olmalısan. Sakit mühitlərdə gəzib təbiətin gözəlliyindən mənəvi qida almalısan. Bu sənin səhhətini sağlam edər, əhval-ruhiyyəni açılar, şən və xoşbəxt günlərini ürəyin istədiyi kimi yaşayarsan. Belə olduqda tədricən psixi gərginliyi, narahatçılığı özündən uzaqlaşdırarsan. Həm də özündə sakitlik və rahatlıq tapmağa çalışmalısan. Bu rahatlıq içindən gəlməlidir, bunu özündə hiss etməlisən. Əgər hiss etməsən, deməli mane olan bir şey var. Həmin maneəni aradan qaldırmaq lazımdır. Bunu bilmək üçün özünü meditasiya etməlisən. Elə ki, şüurunun öz mənliyinə səyahət etdin, həmin maneəni hiss edərsən. Bu zaman ürəyin döyünərsə, o sənə işarədir ki, bu döyüntünün bir səbəbi var. Bu panik atakdan, qorxudan, vahimədən və s. şeylərdən yarana bilər. Tədricən ürəyin döyüntüsü sakitləşir, demək olar ki, tamam o döyüntüdən əsər-ələmət qalmır. Elə ki, qayıdırsan fiziki bədənə özünü yaxşı hiss edirsən. Çalışın sağlam fikirləri özünüzdə cəmləyin, bəzi insanlar həmişə o işin mənfi tərəfini şüuraltında illərlə yadda saxlayırlar. Hər hansı bir işi görəndə, ya o işin dalınca gedəndə, görülən işə müsbət rəy vermirlər. Məsələn, deyir ki, getsən birdən yolda başına bir iş gələr, yaxşısı budur ki, getməyin və ya bu işi görsən sənə nə deyər, hamının nəzərindən düşərsən. Belə xoşagəlməz fikir söyləyirlər. Bəzi insanlar bu cür xəyallara çox dalırlar. Amma siz əgər o cür sözlərə inanmasanız, hər şeyi Allahın ixtiyarına buraxsanız, bu görülən işlər öz qaydasına düşər, həmin görmək və ya etmək istədiyiniz işlər sizə uğur gətirər. Hər nə iş gördünüz, yalnız o işin müsbət tərəfini düşünün. Çünki təmiz, saf düşüncələr sizə xoşbəxtlik gətirər. Həmçinin özündə yaxşı

vərdişlər yaratsan, ictimaiyyətin hörmətini qazanarsan. Məsələn, insanlarla üzbəüz gələndə çalış birinci salamı sən ver, insanların xeyir-şərində həmişə iştirak et. Qohumlarla əlaqəni kəsmə, daima onları axtar. Biri qonşuda ev tiksə, ya maşın alsa və ya təzə bir iş görsə, dərhal get orada iştirak et, onlara xeyir-dua ver, yaxud biri yolla piyada gedir, əgər maşın sürürsənsə, saxla o adamı maşına mindir və istədiyi yerə onu apar və ya biri piyada gedir, bir əlində uşaq, o biri əlində başqa bir şey tutubdur, çox çətinliklə hərəkət edir, sən də bunu görürsən, amma həmin şəxs sənə demir mənə kömək et. Dərhal o şəxsə kömək etsən, bu səs hər yerə yayılır ki, sən ictimaiyyətin qayğısına qalırsan, onlara kömək edirsən, onda daha da hörmətin artar. Evə kim gəlir, onları boş qaytarmırsan, hər hansı bir məişət əşyası istəyəndə dərhal verirsən, sənin əsl humanist, mərhəmətli bir insan olmağın hər yerə yayılır. Bax, bu əsl insanlıqdan xəbər verir, bu sizi yaşadır, həm Allah yanında dərəcəniniz olur, həm də insanların xeyir-duasını alırsınız. Belə olduqda özünüzü azad və xoşbəxt hiss edirsiniz. Mən belə bir hadisənin şahidi olmuşam. Evdə oturmuşdum, kitab oxuyurdum. Səhər təzə açılmışdı. Qəflətən küçədəki qapının səsinə eşitdim. Kimsə qapını bərk vururdu. Tez ayağa qalxıb gedib qapını açdım. Gördüm bir xanımdır, qonşudur, ağlayır, çox həyacanlı idi, bədəninə qorxu girmişdir. Məlum oldu ki, Lənkəran məhkəməsi binasının yanında bu qonşunun ərinin maşının başqa birisi vurubdur, ərinin yaralandığını, xəsarət, ağır zərbə aldığını deyir. Mənə dedi ki, sən mənimlə gəl, gedək görək ona nə olub, çox ürək ağrısı ilə deyirdi, həm də ağlayırdı. Mən ona dedim ki, sakit ol, ağlama, gəl gedək. Mən qaça-qaça məhkəmə binasına tərəf yola düşdüm, o da mənimlə gəlirdi. Gedib həmin hadisəni gözlərimlə gördüm, qonşu ilə görüşdüm, bir az ona öz tövsiyyələrimi bildirdim, o da mənimlə razılaşdı. Amma xeyli vaxt orada qalmalı oldum, çünki polis məsələni araşdırırdı, kimin haqlı, kimin haqsız olmasını müəyyən edirdi. Elə ki, iş qurtardı, evə qayıtdıq. Həmin xanım dünyasını dəyişənə qədər hər yerdə məni tərif edirdi, onun üçün yaxşı bir qonşu olduğumu hər kəsə deyirdi. Mənim haqqımda deyilən belə müsbət fikirləri mən eşidirdim, amma bu gördüyüm işlə, yardımla fəxr etmirdim, çünki mən bu cür işlərə adaptasiya olmuşam, bunu hər kəsə etməyə hazırım, özümə borc bildiyim üçün edirəm. Bu mənim təbiətimdə öz əksini tapmışdır, bəlkə də bu xarakter məndə genetikdir, ya da yaşadığım mühitdən asılıdır. Axı, atam da, anam da bu cür xeyirxah işlər görürdilər. Hər kəsə əllərindən gələni əsirgəmirdilər.

Hər kim atamdan maddi cəhətdən yardım istəsə idi, onu boş qaytarmazdı, hər kəsin qayğısına qalması özlərinə borc bilərdilər. Əsl insanlığı nümayiş etdiriblər. Bu cür insanlara yardım etmək, onların arzusunu yerinə yetirmək, heç vaxt ictimaiyyətin nəzərindən qaçmır, belə işlərə dəyər verirlər. Meditasiya idrakın köklənməsində mühüm rol oynayır.

İndi isə düşüncələrini alının ortasında, kiçik işıq nöqtəsində mərkəzləşdirib bir müddət tam sakitlikdə olaq və bu vəziyyətdə orada yerləşmiş şüalanın, parlayan enerjini hiss edək. Bir müddət sonra hərəkətdə olduğumuz an belə, bir neçə saniyə ərzində bu vəziyyətə düşə və onu saxlaya bilərik. Sakit bir otağa daxil olun, mümkündürsə otağı bir az işıqlandırın. Rahat bir şəkildə əyləşin, bir neçə dəqiqə sakit və sütləşmiş vəziyyətdə qalın, sərbəst olun, heçnə haqqında düşünməyin, özünüzü tam rahatlamağa çalışın, gərgin olmayın. İndi sizə şüurunuzu məşğul edəcək bir neçə düşüncə təklif olunacaq. Bu düşüncələrin sakit və sərbəst axını ruhi şüurun hissəsinə gətirib çıxaracaq. İndi isə düşüncələrinizi, şüurunuzu öz içinizə, özünüzün məninizə, ruhunuza, işıq nöqtəsinə yönəldin. Mən ruham, işıq nöqtəsiyəm, həm də bir kiçik enerji nöqtəsiyəm. Mən alının ortasında yəm, çox da rahatam. Bu həqiqi mən özüməm, fiziki bədənəm, sadəcə, paltarlardır. Mən, canlı qüvvə onu idarə edirəm. Həm də həvəslə, sevgi ilə bu işin öhdəsindən gəlirəm. O mənim varlığımı bildirmək, şəxsiyyətimi ifadə etmək üçün mövcuddur. Mən özümü çox gözəl anlayıram. Mən indi öz həqiqi mahiyyətimi dərk edirəm. Mən zülmətin qapısını açmışam. Həmin zülməti tərk etmişəm, indi işıqlı bir aləmdə hərəkət edirəm. İndi mən bir quş kimi yəm, onun kimi azadam. Mən artıq bu uçuşa adaptasiya olmuşam. Mən hər vaxt yenidən qanadlana bilərəm və buna hazırım. İndi mən özümü lap yaxından tanıyıram, özümün əsl təbiətimi, sakitliyimi, dincliyimi hiss edirəm. Mən bu sakitliyi duyuram. Mən bu sakitliyə tərəf hərəkət edirəm, bu sakitliyə çevrilirəm. Mən elə sakitliyin özüyəm. Mən özümün əsl mahiyyətimi, işığı hiss edirəm. O işıq məni yaşadır. Mən indi bu işığa çevrilirəm. Mən elə bu işığın özüyəm. Mən özümün əsl mahiyyətimi, sevgini hiss edirəm. Mən bu sevgiyə çevrilirəm. Mən elə bu sevgiyəm. İndi ruhum enerji, qüvvə ilə dolur, yüngüllük və sərbəstlik mənim mahiyyətimə çevrilir. Mən daha bu bədənin kölgəsi deyil, ağasıyam. Mən bu işıqla fəxr edirəm, dünyaya işıq saçıram, sakitlik və paklıq mənim təbiətimdir. Mən işıq gördüyüm an içimi yüngüllük bürüyür, çox rahatlanıram. Başqalarına da

alnın ortasındakı ruh (ışığı) kimi baxsanız, o zaman həyatınız yüngüllük duyğusu ilə keçəcək. Bundan başqa hər bir ruhun öz keçmiş təcrübəsi, təkrar idrak və şüuru var. Bununla belə, forma və ölçüsünə görə bütün ruqlar eyni cürdür, onlar kiçicik işıq nöqtəsidir. Amma bu nöqtə okean kimi hüdudsuz məfhumlar, sonsuz sevgi, rahatlıq, paklıq, səadət, xoşbəxtlik, güc-qüvvə, enerji və s. işıq saçır. Bu qığılımdan çıxan işıq şamın alovu kimi oval formasını alır. Hazırda yaşadığımız maddi dünya cismani dünyadır. Ondan sonra həm də "astral" adı ilə tanınan zərif işıq dünyası yerləşir. Onun ardınca cisimsiz dünya, daimi əbədi işıq, tam sakitlik və rahatlıq dünyası açılır. Bu əsl azadlıq diyarıdır. Bura bütün ruqların gəldiyi və ən sonda geri döndüyü dünyadır. Siz özünüzü meditasiya etdiyiniz zaman düşüncələrinizi öz axarına buraxın, qoy düşüncələriniz sərbəst çalışsın, hissləri tutmağa və hər bir fikirdən qüvvə əldə etməyə çalışın. Bu işdə fəal və nümunəvi olun. Mən özümü ruh kimi, alnımın mərkəzində yerləşən işıq qaynağı kimi dərk etməyə başlayıram. Mən buna çox sevinirəm, hər yerə işıq saçıram. Artıq düşüncələrim bədənimdən, maddi aləmdən ayrılır, əbədi işıq dünyasına can atır, orada dinclik, rahatlıq tapıram. Burada mən rahatlıq axını hiss edirəm, ruhumu sakitləşdirən, yüngülləşdirən, mənim həqiqi vəziyyətim, sakitlik vəziyyətidir. Mən əvvəllər də belə idim, əbədi olaraq da belə qalacam. İndi mən qüvvə, enerji, sakitlik, işıq, paklıq, xoşbəxtlik nümunəsi oluram. Meditasiya bütün təlimlərdən yüksəkdir, çünki onun məqsədi kamillikdir. Meditasiya etməklə qüsurlarını özündən kənarlaşdırırsan, neqativ enerjini özündən rədd edirsən, müsbət keyfiyyətlərin mənimsənilməsi üçün enerji, qüvvə toplayırsan. Bununla da son kamilliyə yetişirsən. Ruhunun daimi paklığını qoruyub saxlayırsan. Ruhunu günahlardan təmizləyib azad edirsən və bununla da yüksək zirvəyə, kamillik pilləsinə yüksəlirsən. Deməli, bu ruhi kamilliyə çatdıran meditasiyadır. Bununla sən özünün, düşüncə və hisslərinin, öz məninin sahibi olursan. Belə olduqda heç bir qüvvə səni susdura bilmir, bütün gərginliyə son qoyursan, hər nə öz ixtiyarında olur, bütün qıcıqlar səndən çox-çox uzaqlarda hərəkət edir, hər nə ürəyincə olur, təbiətə qarşı sevgin daha da zəngin olur. Elə ona görə də sən öz seçdiyin istiqamətdə inkişaf edə bilərsən. Bəzən bizə elə gəlir ki, meditasiya təlimi nə qədər yüksəkdirsə, bir o qədər də çətinidir. Həqiqətən bu qədər yüksək heç nə ola bilməz. Çünki meditasiya insanın əsl mahiyyətinin təbii şəkildə dərkidir. Öz mahiyyətinə münasibətdə çaşqınlıq o zaman meydana çıxır ki, insanın

bilik və anlayışı tam olmasın. Bəli, o zaman, həqiqətən də çətinlik olur. Lakin məlumat aydın şəkildə verilibsə, münasibətləri bu əsasda yenidən qurmaq olar. Bəzən biz eşidirik ki, müxtəlif meditasiya növləri var və hər kəs onlardan öz şəxsiyyətinin xüsusiyyətinə uyğun olanını seçə bilər və seçdiyi yolu davam edə bilər. Bu ideyanın nə dərəcədə yararlı olduğunu nəzərdən keçirək. Məsələn, sevgi və sədaqətdən keçən meditasiya ruhun hərtərəfli inkişafını nəzərdə tutur. Burada məhəbbətin nə olduğunu duyursan, onun sənə üçün faydalı olduğunu hiss edirsən, sevginin bu gözəl xüsusiyyətlərini şüuraltında cəmləşdirirsən, düşüncəni inkişaf etdirib ruhunu psixi gərginlikdən təmizləyirsən, bütün neqativ enerjini daimi özündən uzaqlaşdırmağa çalışırsan. Lakin ruh təkcə sevgi tələb etmir. Onun daha çox şeyə tələbi var. Ruhunda sevgini inkişaf etdirməyi bacarmalısan, bunun üçün səy etməli, öz üzərində təcrübə aparmalısan. Bununla yanaşı ruhunda sevgini yetişdirməyə cəhd etməli, həm də ruhunda müdriklik, anlama qabiliyyəti və qüvvə yaratmalısan. Həmçinin biliyini dərinlən qavramaq üçün intellekt meditasiyası etməlisən. Lakin ruh bu meditasiyanın verdiyi biliyi bütün dərinliyi ilə qavraya bilsə, ruh qarşısına çıxan çətinlik, maneə və günahlardan uzaq durmağı bacarar. Elə ki, bütün maneələri özündən uzaqlaşdırmağa tam əmin oldun, inandın ki, bu işlər möhkəm meditasiya əsasında həyata keçirilir, sənə meditasiyaya daha çox həvəsin olar, bu istiqamətdə inkişaf etməyə tam qərar verərsən. Həm də meditasiya sənə xasiyyətindəki yumşaqlığı inkişaf etdirmək üçün vacibdir, lakin bununla bərabər sənə bilik də lazımdır ki, ruhun güclü olsun. Siz özünüzü meditasiya edəndə ruhunuzun daha da yüksək səviyyədə inkişafı üçün heç bir müqəddəs kəlmələrdən, dini ayinlərdən, ifadə, səslərdən və hər hansı bir obrazdan istifadə etməyin, yalnız bilikdən yararlanın. Fikrinizi bir yerə cəmləyin, çünki bu zaman düşüncə axını zəifləyir, burada fikrin cəmlənməsi başlanır. Bu, diqqətin hər hansı bir fiziki hədəfə cəmlənməsi deyil. Meditasiya cisimsiz, hər hansı bir fiziki formada təsvir oluna bilməyən qeyri-maddi aləm ilə birləşməyə can atır. Elə ki, qeyri-maddi aləmlə qovuşdun sən öz düşüncələrini kədər, qəm-qüssə və iztirab içində yaşadığın fiziki aləmdən ayıraraq rahatlıq, dinclik, sakitlik və xoşbəxtlik əldə edə bilərsən. Öncə düşüncələrinin nəyə qadir olduğunu bilməlisən, onun nəyin üzərində cəmləndiyini və necə nizamlayacağını öyrənməlisən. Bu zaman bu məlumatları hər tərəfli müşahidə aparıb öyrənməlisən, müəyyən təcrübə toplayıb və bilməlisən ki, bilik, yəni ruh

düşüncəni necə yaradır. Bu zaman böyük biliyə sahib olmalısən, çalışmalısən ki, sevgi hissini yüksəlsən. Elə ki, bilik və sevgin oldu, buna daha da güvəndin, belə olduqda düşüncələrin öz-özünə hər şeyi tərk edərək qeyri-maddi aləmə cəmlənir. Meditasiyanın ilk mərhələsində ağıldan olduqca fəal şəkildə istifadə olunur. Şübhəsiz ki, bu ən yaxşı sistemdir, çünki insanın təbiətinə maksimal şəkildə yaxındır və heç bir zəhmət tələb etmir. Düşüncə axınıni dayandırmağa çalışmaq son dərəcə mürəkkəb işdir. Burada buna qətiyyən ehtiyac yoxdur. Beynin daimi işə verdiş edir. Eyni şeyi adət etmiş düşüncələrinlə bağlı həyata keçirməyə cəhd etsən, bunu ya böyük çətinliklə edəcəksən, ya da qısa müddətli uğura nail olacaqsan. Düşüncələr yenidən bu və ya digər istiqamətə yönələcək və sən onların üzərində nəzarəti tamamilə itirəcəksən. Ona görə qoyun fikirlər irəli getsin, sadəcə, onların hərəkət istiqamətini idarə edin, bu imkanın yaranmasına şərait yaradın, hər bir düşüncənizi öz axarına buraxın, ruh da öz fəaliyyətinə davam etsin. Bu zaman ruh bu barədə fikirləşir və anlayır, dərk edir ki, ona əziyyət verən, onu sınaqlara çəkən, çətinliklərlə üz bəüz qoyan, onun ruhunun dərəcəsinə aşağı salan, həyatın enişli-yoxuşlarında onu imtahan edən, ona əzab-əziyyət edən fiziki aləmdən zərif dünyaya, incə aləmə keçibdir. Bu zaman meditasiya təbii şəkildə baş verir. O zaman diqqətin qeyri-maddi aləm üzərində dolğun surətdə cəmlənməsi baş verir. Meditasiya vaxtı fikrin cəmlənməsi mərhələsində düşüncələrin daha sakit, rəvan olur, onların səsləri kəsilir. Sənin şüurun sakitləşəndə, hətta ruhun sənə nə dediyini eşidə bilirsən. Nə qədər ki, ruhun narahatdır, dinclik tapa bilmir, gərginlikdən xilas ola bilmir, səninlə rabitə yarada bilməz. Ruh o qədər zərifdir ki, kiçik belə qıcıqlar onu qüvvədən salır, inkişafını dayandırır. Çünki ruh paklığı sevir. Bu paklığı dərk etmək lazımdır. Həmin paklığa yetişmək üçün müəyyən mərhələləri keçməlisən. Hər mərhələnin xüsusiyyətlərinə diqqət yetirməlisən, inamla çalışmalısən ki, məqsədinə nail olasan. Elə ki, sən bu anda fikrin cəmlənməsi mərhələsinə yetişirsən, hər nəyi olduğu kimi duyursan. Onun keyfiyyətini özündə hiss edirsən. Həmin əlamətləri öz canına çəkirsən. Bu zaman dəyişirsən, qəribə, qeyri-adi görüntülər, səni təəccübləndirir, ruhun nəyə qadir olduğunu yaxından dərk edirsən, bu sənə gələcəkdə xoşbəxt günlərini yaşamağının işarəsini verir. Belə keyfiyyətləri əldə etməyin səni daha da sevindirir. Hətta bu keyfiyyətləri kainata saçırısan. Elə bir mərhələyə yetişirsən ki, artıq şüurununu heç bir düşüncə məşğul etmir. Onun yerini saf bir

hiss tutur. İndi təfəkkürün olduqca təbii üsulla Ő urlu, kobud haldan incə hala, sonra fikrinin cəmlənməsinə, hətta Ő urlu d Ő nc  halına keçir. Hər Ő ey bu prosesin təbiiliyi sayəsində çox sadə Ő kild  baŐ verir. Beləliklə, meditasiya insanın bütün həyatına təsir göstərir. Ruh meditasiyanın yüksək mərhələsində q rarlaŐıb yüksək keyfiyyətlərin, saflıq v  rahatlığın bütün kainata yayılması  c n al t  çevrilir. Burada sənin Ő xsiyy tin d yiŐir, həm də kamill Őirs n. Meditasiya  z  tam anlamadır.

Özünüz  c n səssiz, sakit bir yer seçin. Rahat bir Ő kild   yl Őin. Gərginliyi özünüzdən k narlaŐdırın, hər nəyi  z axarına buraxın, t l sm yin, səbirli, təmkinli olmağı adaptasiya olun. D Ő nc l rinizi alnınızın ortasında c ml Ődirin. Əgər bu c ml Őm  gec olsa, narahat olmayın, tədricən  z istiqamətini tapar v  siz rahatlanarsınız. İndi isə mən Ő urumun  z m nliyində daxil oluram və bunu hiss edirəm. Artıq həqiqi m nimi dərk etməyə baŐlayıram. Mən bədənimin buxovlarından və fiziki aləmdən xilas oluram. İndi  z ruhumun qarŐısında yam. Ruhumun xeyir-duasını hiss edirəm, o məni yaŐadır, mənə həm də saf bir xeyir-dua verir. Həm də müqəddəs bir xeyir-dua arzu edir. Sevincimin həddi-hüdudu yoxdur. Hal-hazırda asanlıqla, təbii Ő kild  istədiyim hisslərlə doluram.  z ruhuma qovuŐuram. Rahatlıq, sevgi, səadət v  qüvvə kimi saf d Ő nc l r duyuram. Yəni meditasiyanın məqsədi paklıqdır. Belə ki, siz gün ərzində fiziki və zehni iŐl  m Őğ l olarkən, baŐqaları ilə ünsiyyətə girərkən, ümumiyyətlə, istənilən fəaliyyət vaxtı meditasiyanı tətbiq etməyə doğru gedin. Siz meditasiya etdikcə ruha xoŐb xtlik v  həzz g tirirsiniz. Stresl rd n xilas olursunuz, yaradıcılığınız inkiŐaf edir, zehin, bədən v  ruh arasında böyük bir uyğunlaŐma meydana gəlir. Meditasiya gündəlik stresi, qayğını azaldıb daxili bir dinclik qazanma yoludur. Meditasiya bədəni sakitl Ődirir. Bu üsulun məqsədi insanın ruhunu sakitl Ődirm kdir. Meditasiya sizi yüksək məlumatlarla z nginl Ődirir. Daha çox meditasiya edəndə bol-bol enerji alırsınız. Onda daha çox anlayıŐa, müdrikliyə sahib olursunuz, bu sizin Ő urunuzu geniŐl ndirir, yüksək hisslər əldə etməyə yardımcı olur, siz aktiv olursunuz, n  qədər çox enerji ilə təmin olsanız, bu sizin aktivliyinizi g cl ndir r. Meditasiya sizin zehninizi boŐaldır, onda siz dərin bir dincliyə  atırsınız. Ruhi yolların hamısı meditasiyadan keçir.

İndi isə bir neçə dəqiqə meditasiyada olun, sərbəst olmağı  alıŐın. Ola bilər ki, belə bir d Ő nc  sizə xoŐ gəlsin. İndi mən rahat bir yerdə

oturmuşam. Fikrimi, şüurumu, diqqətimi bir nöqtəyə cəmləmişəm. Mən, ruh, şüalanan işıq, bu bədəndəyəm, geydiyim paltarda hərəkət edirəm, öz geyimimdə xoşbəxtliyimi tapıram. Dünyəvi olan hər şey məndən uzaqlaşır, indi gözəl bir aləmə səyahət edirəm, nur aləminə uçuram. Ruhumun daxilinə mənim vərdişlərim, mənim məqsədlərim, mənim gizli cəhətlərim daxil olub. Bu mənim keçmiş vərdişlərimin, adətlərimin yazısıdır. İllərlə şüuraltında qalan neqativ enerjilər tərəfindən törədilən əlamətlərin təzahürüdür. Dərk edirəm ki, hələ uşaqlıq illərində yaddaşımda qalan pis fikirlər, indi də məni narahat edir, daima həyəcan keçirirəm, vahiməli, təşvişli hallar mənə dinclik vermir. Hiss edirəm ki, məndə mənfi və müsbət vərdiş yaranıb. Bundan başqa mənfi və müsbət fəaliyyətin izləri də var. İndi hər tərəf işıqlıdır, bu işıq bütün dünyaya yayılıb. Mən nur içindəyəm, ən yüksək bir yerdəyəm, bütün kainatı seyr edirəm, dayanmadan sürətlə hərəkət edirəm. Get-gedə daha da yüksəklərə ucalıram. Sanki bir quşam, onun kimi havada uçuram. Dağları, çayları, okeanları, Günəşi, Ayı, parlaq ulduzları seyr edirəm. Əhval-ruhiyyəyəm yüksəkdir, hər tərəfim işıqlıdır, bu işıq get-gedə daha da parıldayır, gur işıq saçır. İndi mən çox rahatam, sevincimin həddi-hüdudu yoxdur, enerjim çoxdur, daha çox müsbət enerji alıram. Köhnə, mənfi enerjim get-gedə əriyir. Təşvişə düşmüş ruhum tədricən rahatlanır, çox sakit olur. Mən ucalıram, yavaş-yavaş mənim əvvəlki, həqiqi təbiətim üzə çıxır. Bu zaman gözəl bir mənzərəyə daxil oldum, sakit bir yerdir, hər tərəf yaşıldır, o qədər gül-çiçək var ki, onların ətri hər tərəfi bürüyüb. Baxdıqca, yenə baxırsan. Amma ayrılmaq istəmirsən. Sanki bir qüvvə səni özünə tərəf çəkir və deyir ki, Allahın sənə bəxş etdiyi bu gözəllikdən bəhrələnmə, lazımı qədər enerji topla, zəhnini tamam boşalt, daimi bu tarazlığı qoru saxla, neqativ enerjiyə əlvida de. İndi sevgi, rahatlıq, həzz içimi xoşbəxtlik hissi ilə doldurur. Mən hələ də şüurlu mənliyimdə səyahətimi davam etdirirəm, bu səyahət mənim gücümü artırır, mənə qol-qanad verir, özümdə enerjinin yüksək səviyyəsində toplandığını hiss edirəm. Artıq səyahətimin başa çatdığını hiss edirəm, geri qayıtmağa hazırlaşırıram. İndi isə yenidən fəaliyyət dünyasına qayıdıram. Mən həqiqətin gücü ilə doluyam və buna görə də hal-hazırda saf, həqiqəti əks etdirən, insanları ucaldan işlər görə bilərəm. Burada düşüncənin gücü mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Çünki düşüncə necədirsə, nəticə də elədir. Düşüncələr fəaliyyət doğurur. Buna görə də yaxşı olar ki, ətrafınıza enerjinizi yayın. Həyatda ən qiymətli xəzinə təmiz düşüncələrdir. Meditasiya

etməklə nəinki ruhunuz saflaşır, həm də yüksək biliyə sahib olursunuz. İndi isə rahat bir şəkildə, səssiz, sakit bir yerdə əyləşin və hər bir cümlə ətrafında tələsmədən düşünün, diqqətli, təmkinli olun. İndi özümü işıq varlığı kimi qavrayıram. Öz paltarımdan çıxıram. Şüurumun öz mənliyinə daxil oluram. Bu fiziki aləmdən kənara çıxıram, mən ruhun səyahətini görürəm. İndi özümü ən yüksək zirvələrdə görürəm. Mən get-gedə dəyişirəm, özümü çox gözəl hiss edirəm. Mən pak idim. İndi bunu dərk etməyimin sayəsində daha da yenidən paklaşırım. Mən sevginin təcəssümü idim, mən özümü unutdum və içimdə nifrət hissini gücləndirdim, amma indi mən kim olduğumu bilirəm. Bütün bəşəriyyəti, bütün ailəsini sevən müqəddəs bir ruh olduğumu bilirəm. Mən sevginin təcəssümü oluram. Sevginin dünyada yayılması üçün vasitəçi oluram. Beləliklə, rahatlanıram, xoşbəxtlik tapıram, ətrafa sükut saçıram, paklanıram və sağlam həyat yaşayıram. Elə ki, özünü ruh kimi dərk etdikdən sonra bu anlamın praktik faydasının sübutlarını daha çox anlamağa başlayırsan. Bu çox vacibdir, axı meditasiya həyatda real dəyişikliklər, real mükəmməlləşmə üçün nəzərdə tutulubdur. Həm də meditasiya xoşbəxtlik duyğusudur. Sadəcə işıqda rahat əyləşib və düşüncələrimi öz axarına buraxıram. Pak düşüncənin gücü ilə cismani paltarımı, bu bədəni tərk edirəm. Işıq dünyasına can atıram. Həmin işıqda rahatlıq tapıram və həmin sevgidə qərq oluram. Sevgi odu qəlbimdəki psixi enerjini uzaqlaşdırır və mən sevginin gözəlliyini anlayıram. Mən indi xoşbəxtəm, ruhum sakitdir. Ruh 7 enerjidən ibarətdir, ya da dəqiq desək ruhda 7 cür enerji var. Kamilliyə çatmaq üçün bu enerjilərin hamısını 100% bərpa etməliyik. Bunun üçün düşüncələrimizi inkişaf etdirib, ruhumuzu psixi gərginlikdən, neqativ qüvvələrdən təmizləməliyik. Bu enerjilər aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Güc enerjisi. Bu enerjini bərpa etmək üçün hər gün özünü ən azı iki dəfə meditasiya etməlisən. Kosmik enerji alıb, bədənin bütün üzvlərini şəfəlləndirməlisən. Gündəlik həyatda hər bir işini elə qurməlisən ki, güc enerjisinin tarazlığını qoruyub saxlaya biləsən.

2. Paklıq enerjisi. Bu enerjinin də öz xüsusiyyətləri var. Bu enerjini bərpa etmək üçün kosmik enerji ilə elə əlaqə yaratmalısən ki, həmin əlaqə daimi sabit qalsın, heç bir mənfi enerji bu əlaqəni sıradan çıxarda bilməsin.

3. Xoşbəxtlik enerjisi. Bu xoşbəxtlik enerjisini toplamaq üçün kosmik enerji ilə dostluq münasibəti yaratmalısən. Bütün hissələrini, sirlərini onunla

paylaşırsan. Əsl dostluğun nə olduğunu onda görürsən, bu xoşbəxtlik sənəin mənəviyyatını yeniləyir, ruhun sağlam olur.

4.Məhəbbət enerjisi. Bu enerji bizə rahatlıq verir, özümüzü müdafiə olunmuş hiss edirik. İçimizdəki bol-bol enerjinin şəffaflığını duyuruq.

5. Sakitlik enerjisi. Bu enerji ilə elə əlaqə qururuq ki, o bizi tamam mənfi enerjidən uzaqlaşdırır, ruhumuzda sakitliyin əsasını qoyur, bütün istəklərimizi yerinə yetirir, bizi bol-bol enerji ilə təmin edir.

6.Bilik enerjisi. Biz bu enerjini bərpa etmək üçün kosmik enerji alaraq biliyimizi genişləndirib inkişaf etdiririk. Biliyimizi zənginləşdirmək üçün bütün fənləri oxumağa çalışmalıyıq və keyfiyyətli oxumaqla həyatda yüksək mövqə tutmalıyıq.

7.Həzz enerjisi. Bu sevgi münasibətidir. Yəni bu ən yüksək enerjidir. Bura bütün enerji daxildir : sakitlik, xoşbəxtlik, məhəbbət və s.

MEDİTASIYA İNSANIN ŞÜURUNDAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏYİR

İnsan beynində duyğular, qavrayışlar, təsəvvürlər, hafizə, təxəyyül, təfəkkür və s. kimi bu cür proseslər bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqə və vəhdətdə olub, insan şüurunu təşkil edir. Hər bir şəxsiyyətin özünəməxsus şüuru vardır, onların hər birinin xarakteri fərqlidir. Həmçinin marağı, qabiliyyəti, temperamenti müxtəlif olur. Bizim şüur və təfəkkürümüz beynin məhsuludur. Bu beynin məhsulun neqativ enerjidən, psixi gərginlikdən xilas etmək lazımdır. Bunun üçün meditasiya edib insanın şüuruna, duyğusuna, qavrayışına, təsəvvürünə, hafizəsinə, təxəyyülünə, təfəkkürünə və s. aidiyyəti olan bütün prosesləri ayrı-ayrılıqda mütəmadi olaraq psixi enerjidən təmizləyib, həmin tarazlığı qoruyub saxlamaq və nəzarət altında qoymaq lazımdır. Həmçinin orqanizmə daxil olan bütün qıcıqların qarşısının alınmasında meditasiya çox əhəmiyyətlidir. Baş beyin yarımkürələri qabığına xarici aləmdən və orqanizmin daxili mühitindən olduqca çoxlu qıcıqlandırıcılar təsir edir. Bunlar qabıqda oyanma, ləngimə, müsbət və mənfi induksiya və sair proseslərin törənməsinə səbəb olur. Bu proseslər qabıqda daimi bir-biri ilə qarşılıqlı münasibətdə olaraq dəyişir, bir-birini əvəz edir, bir-birinə keçirlər. Bütün bunlarla birlikdə beyin qabığı vahid kimi

fəaliyyət göstərir. Çünki qıcıqlandırıcıların təsiri xeyli müddət müəyyən sistem üzrə təkrar edilir. Başqa sözlə, baş beyin yarımkürələri qabığı xarici aləmdən və orqanizmin daxili mühitindən qəbul etdiyi qıcıqları, malik olduqları sistem və ardıcılıq üzrə birləşdirir və bu cür sistemə müvafiq olaraq orqanizmin cavab fəaliyyətini təşkil edir. Beləliklə, baş beyin qabığının fəaliyyəti müəyyən sistem üzrə cərəyan edir. Böyük yarımkürələrə həm xarici aləmdən, həm də orqanizmin özünün daxili mühitindən arası kəsilmədən müxtəlif keyfiyyət və qüvvəyə malik olan saysız-hesabsız qıcıqlar gəlir. Bütün bunlar qarşılaşır, bir-biri ilə toqquşur, qarşılıqlı təsirdə olur və nəhayət tədricən nizama düşür. Digər tərəfdən isə insanda müsbət hisslərin əmələ gəlməsinə təsir göstərir. Bu şəraitdən çox aslıdır. Elə ki, şərait dəyişilir yeni qıcıqlandırıcılar təsir göstərir. Bu isə sinir sistemi içində çətinliklər törədir və müxtəlif mənfi hisslərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Meditasiya edib mənfi hissləri, psixi enerjini, depressiyanı, şoku, halsızlığı, süstlüyü, qıcıqlanmanı, vasvasılığını, ruhi sıxıntını və s. törədən, mütəmadi olaraq orqanizmə rahatlıq verməyən həmin o daxili və xarici qıcıqlandırıcıları orqanizmdən təmizləyib rədd etmək olur. Buradan belə qərara gəlmək olar ki, duyğularınızı hər gün meditasiya etməklə mənfi enerjiden təmizləyib şüurunuzu inkişaf etdirmiş olarsınız. Eyni zamanda duyğular bizim maddi aləm haqqında biliklərimizin ilk mənbəyidir, daha mürəkkəb psixi proseslər ən sadə psixi proses olan duyğuların verdiyi məlumat əsasında cərəyan edir. Beləliklə, duyğular maddi qıcıqlandırıcıların müvafiq reseptorlara bilavasitə təsiri nəticəsində maddi aləmin cisim və hadisələrin ayrı-ayrı xassələrinin, eləcə də orqanizmin daxili vəziyyətinin əks olunmasından ibarət ən sadə psixi prosesdir. Təcrübə göstərir ki, insanın analizatorları inkişaf edərək çox yüksək həssaslıq səviyyəsinə çatmaq imkanlarına malikdir. Eyni zamanda həssaslıq etibarı ilə adamlar müxtəlif fərqli fərqlərə malikdirlər. Qıcıqlandırıcının qüvvəsi artdıqca duyğunun da qüvvəsi artır. Başqa sözlə, qıcıqlandırıcının qüvvəsi həddindən artıq çoxaldıqda o daha eşidilmir. Maddi aləmdə mövcud olan cisimlər ayrı-ayrı keyfiyyətlərin mexaniki birləşməsi halında deyil, özlərinə xas olan keyfiyyətlərə malik halındadır və onlar hiss üzvlərimizə bütöv təsir göstərir. Belə psixi proseslərdən biri də qavrayışdır. Cisim və hadisələrin hiss üzvlərinə bilavasitə təsiri nəticəsində onların insan şüurunda əks olunmasından ibarətdir. Qavrayış duyğular əsasında əmələ gəlir. Ona üzvi

birlik halında olan bir sıra duyğular daxildir. Lakin qavrayışı ayrı-ayrı duyğuların məcmuu zənn etmək düzgün olmazdı. Qavrayış zamanı maddi cisim və hadisələr şüurumuzda müəyyən əlaqə və münasibətdə malik olduqları xassə və keyfiyyətləri ilə birlikdə bütöv, tam əks olunur. Çünki sadəcə keyfiyyətlər mövcud deyil, yalnız keyfiyyətlərə malik şeylər mövcuddur. Nisbətən çox mürəkkəb proses olan qavrayış bir sıra başqa xüsusiyyətləri ilə də xarakterizə olunur. Elə ki, özünü meditasiya edirsən qavrayış zamanı başqa psixi proseslər də - hafizə, təxəyyül, təfəkkür, nitq fəaliyyəti, hisslər və diqqət də iştirak edir. Biz, bilavasitə təsir edən hər hansı bir cismi qavradıqda onunla əlaqədar olan bütün keçmiş təsəvvürlərimiz canlanır, onu tanıyırıq. Keçmiş təcrübəyə istinad etmədən hər hansı bir şeyi gerçəkliyin müəyyən cismi və ya hadisəsi kimi qavramaq çətindir. Bu zaman cisim və ya hadisə qeyri-müəyyən halda qavranılır. Keçmiş təcrübənin malik olduğumuz təsəvvür və biliklərin sayəsində qavrayışımız dolğun və məzmunlu olur. Bununla birlikdə, biz qavradığımızı anlayırıq, onun adını deyir, onu müəyyən cisimlər qrupuna aid edir, dərk edirik. Deməli, qavrayış prosesində təfəkkür və nitq də iştirak edir. Hər hansı bir obyektə qavradığımız zaman, bizdə onunla əlaqədar olan müəyyən hisslər də əmələ gəlir. Belə olduqda gözəl bir musiqi əsəri bizdə mürəkkəb estetik hisslərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Qavrayış prosesində diqqətin iştirakı çox əhəmiyyətlidir. Yalnız diqqət sayəsində obyektə tam, dəqiq və aydın qavrayırıq. Bu zaman hər hansı bir obyektə baxanda, fikrini həmin yerə cəmləməlisən ki, heç bir kənar qıcıq sənin diqqətini yayındırmasın, çox maraqla, həvəslə bu işə yanaşmalısən. Göründüyü kimi, qavrayış mürəkkəb psixi prosesdir. Qavrayış insanın biliyindən, yaş xüsusiyyətindən, həyat təcrübəsinin zənginliyindən, marağından asılıdır. Biz cisimləri qavradıqda onların malik olduqları keyfiyyət və xassələrinə məxsus bir münasibət və əlaqədə qavrayırıq. Eyni zamanda qavrayışın əmələ gəlməsində də analizatorlar iştirak edir. Qavrayış prosesində xarici aləmdən hiss üzvlərinə bilavasitə təsir edən cisim və hadisələr analizatorların köməyi ilə təhlil və tərkib olunur, nəticədə cisim bütövlükdə dərk edilir. İnsanın malik olduğu qavrayışlar başqa psixi proseslərdən, xüsusən duyğulardan bir sıra səciyyəvi xüsusiyyətləri ilə fərqlənir. Belə xüsusiyyətlərə qavrayışın tamlığından başqa, həmçinin sabitliyi, seçiciliyi, mənalığı daxildir. Qavrayışın sabitliyi, demək olar ki, bu və ya başqa dərəcədə bütün qavrayış növlərində

mövcuddür. Lakin görmə qavrayışında cismin böyüklüyünün, forma və rənginin qavranılmasında sabitlik daha parlaq surətdə təzahür edir. Bildiyimiz kimi cisim bizdən uzaqlaşdıqca onun gözün tor qişasındakı təsviri kiçilir. Buna baxmayaraq biz onu malik olduğu böyüklükdə qavrayırıq. Yaxın dostumuzu, bir metr məsafədə durduqda da, on beş metr məsafədə olduqda da, onun tor qişasındakı təsvirinin müxtəlif olmasına baxmayaraq, malik olduğu böyüklükdə qavrayırıq. Əgər o bizdən xeyli məsafədə uzaqlaşsa, yalnız bu zaman onu əslində olduğundan kiçik qavrayırıq. Qavrayışın sabitliyi baş beyində müvəqqəti rabitələrin yaranıb möhkəmlənməsi ilə izah olunur. Analizatorların qarşılıqlı əlaqədə olması xarici obyektlərin xassələrinə müvafiq olan ayrı-ayrı qıcıqlandırıcıların birləşməsini təmin edir ki, bunun da sayəsində cisimlərin əsl böyüklüyünü rəng və formasını düzgün qavrayırıq. Qavrayışın sabitliyinin çox böyük idrak əhəmiyyəti vardır. Belə olmasaydı, biz eyni bir cismi gün ərzində müxtəlif halda qavrayardıq, dairəvi stolu tam qavramaq üçün ona görmə oxlarının stolun üstünün tam mərkəzində kəsişməsi şərti ilə düz yuxarıdan baxmalı olardıq. Bundan başqa insan qavrayışının məzmunu onun həyat təcrübəsindən çox aslıdır. İnsanın psixi həyatının məzmununu təşkil edən bilik, təcrübə, tələbat və maraqlar, hisslər, dünyagörüşü qavrayışın dolğun, məzmunlu, dəqiq olmasına mühüm təsir göstərir. İnsan bütün həyatı boyu inkişaf edir, onun psixi həyatının məzmunu zənginləşir və kamala yetir, deməli, onun qavrayışı da məzmunca dəyişir və təkmilləşir. Həmçinin şəxsiyyətin psixi həyat məzmunu onun dünyagörüşü, tələbatı, maraqları, bilik və təcrübəsi, hissləri və s. qavrayışın keyfiyyətinə bu və ya başqa dərəcədə təsir edir. İnsan psixikasının bu cəhətləri nisbətən davamlı olur, hətta bəzən bütün həyatı boyu davam edir. Lakin insan bütün həyatı müddətində dəyişir, həm də inkişaf edir, deməli onun psixi həyat məzmunu da dəyişir və təkmilləşir. Keçmişdə duyub qavradığımız cisim və hadisələr təkrar olaraq bilavasitə təsir etdikdə onlar bizə tanış gəlir, onları qabaqlar qavradığımızı başa düşürük, anlayırıq, deməli tanıyırıq. Keçmiş məktəb yoldaşımızı, müəllimimizi gördükdə tanıyırıq. Bununla birlikdə, keçmişdə qavradığımızı indi bizə bilavasitə təsir etməsə də onların surətlərini yada sala bilərik. Orta məktəbdəki yoldaşlarımızdan hər hansı birinin surətini indi bu saat yada salıram, təsəvvürümdə canlandırırım, elə bil o mənim gözlərimin qarşısındadır, sanki onun səsini eşidirəm. Həmçinin qavrayış

zamanı keçirtdiyimiz hissləri də, arzu və fikirləri də yada sala bilirik. Məsələn, hər hansı bir əsərə tamaşa edərkən ayrı-ayrı surətlər, hadisələr və ümumiyyətlə əsər haqqında bizdə əmələ gələn fikirlər, tamaşa zamanı keçirtdiyimiz həyəcanlar, yaşadığımız hisslər bizdə yenidən canlana bilər, başqa sözlə desək, onları yada sala bilərik. Yada salmaq üçün sadəcə qavramaq kifayət deyildir. Bunun üçün qavradıqlarımızı nəqşləndirmək, öyrənmək və hifz etmək, yadda saxlamaq mühüm şərtidir. Əgər şagird müəllimin verdiyi tapşırığı evdə oxuyur, tamamilə anlayır və ancaq bununla kifayətlənsə, həmin materialı yada salmaq üçün azdır. Oxuduğunu müvəffəqiyyətlə yada salması üçün şagirdin onu nəqşləndirməsi və hifz etməsi vacibdir. Bunsuz keçmiş hadisələrin əks etdirilməsi mümkün deyildir. Beləliklə, aydın olur ki, hafizə keçmiş təcrübənin beyində nəqşləndirilməsi, hifz edilməsi sayəsində sonralar onun yadasalınmasından ibarət mürəkkəb psixi fəaliyyətdir. İnsanın həyat və fəaliyyətində hafizənin çox böyük əhəmiyyəti vardır. Təlim prosesində hafizənin əhəmiyyəti xüsusi ilə böyükdür. Buna görə də böyük pedaqoq və psixoloq K. D. Uşinski insanın ümumi əqli inkişafında hafizənin əhəmiyyətini qeyd edərək təlim prosesində onun düzgün tərbiyə və inkişaf etdirilməsinin, ondan səmərəli istifadə etmənin yol və vasitələrini göstərmişdir. K. D. Uşinskiyə görə, hafizə təfəkkürə əsaslanmalı və eyni zamanda təfəkkürü inkişaf etdirməlidir. Belə ki, siz şüurunuzu təmizləməklə, hafizənizi möhkəmləndirirsiniz. Bir-biri ilə sıx və qarşılıqlı vəhdət halında cərəyan edən nəqşləndirmə, yaxud öyrənmə, hifz etmə, yaxud yaddasaxlama, eləcə də tanıma və yadasalma hafizə prosesləri adlanır. Keçmiş təcrübənin qavranılıb hifz edilməsi sayəsində insan öz fəaliyyətində yüksək müvəffəqiyyətə nail olur, onun psixi həyat məzmunu dolğun olur. Bütün psixi proseslər, duyğu və qavrayışlar, təfəkkür, təxəyyül, iradə, hisslər və s. hafizə ilə sıx birlik və qarşılıqlı asılılıq halında cərəyan edir. Ona görə də hafizə təfəkkürə əsaslanmalı və eyni zamanda təfəkkürü inkişaf etdirməlidir. Hafizəmiz gərəkli biliklərlə nə qədər zəngin olarsa, fikirlərimiz də o nisbətdə düzgün və məzmunlu olar. Qavradıqlarımızı sonralar tanıma, yaxud yadasalma üçün nəqşləndirmə, öyrənmə çox mühüm hafizə prosesi olsa da, lakin yeganə deyildir. Tanıma və yadasalmanın müvəffəqiyyətli olması üçün öyrəndiyimiz materialı hifz etmək, yadda saxlamaq da zəruridir. Deməli, hafizənin digər proseslərinin, tanıma və yadasalmanın keyfiyyəti öyrənmə kimi, yaddasaxlamanın da səmərəli

olmasından asılıdır. Artıq bizə məlumdur ki, müəyyən bir cisim və ya hadisəni bilavasitə qavradıqda beyninizdə onunla əlaqədar olan bir sıra rabitələr əmələ gəlir və həmin cisim və ya hadisənin bilavasitə göstərdiyi təsir kəsildikdə bu rabitələr dərhal yox olmayıb, az ya da çox müddət davam edir. Elə buna görədir ki, həmin cisim və ya hadisə təkrar olaraq təsir etdikdə, o bizə tanış gəlir, onu keçmişdə qavradığımızı başa düşürük, deməli tanıyıırıq. Beləliklə, biz özümüzü nə qədər çox meditasiya etsək, bir o qədər də hafizəmiz həm keyfiyyətli, həm də qənaətbəxş olar. Məlumdur ki, xarici aləmin cisim və hadisələri insanın hiss üzvlərinə təsir edərkən beyində onların sürətləri əmələ gəlir. Lakin insanın psixi həyatının maraqlı bir cəhəti də ondadır ki, bəzən heç həyatda qavramadığı, bilavasitə dərk etmədiyi cisim və ya hadisələrin də sürətlərini yarada bilir. İnsan psixi həyatının bu cəhəti təxəyyülün fəaliyyəti ilə bağlıdır. Təxəyyül keçmiş qavrayış materiallarının yenidən işlənilib, bu əsasda yeni sürətlərin yaradılmasından ibarət olan psixi prosesdir. Təxəyyül insanın ictimai əmək fəaliyyətində əmələ gəlib inkişaf etmişdir. İnsan əmək prosesində maddi aləmə şüurlu məqsəduyğun və fəal təsir göstərib onu dəyişdirir. Bu zaman o əmək prosesini, onun nəticələrini əvvəlcədən görməlidir. İnsan fəaliyyəti üçün səciyyəvi olan bu hal məhz təxəyyüldə baş verir. Təxəyyül insan həyatında çox mühüm rol oynayır. Təxəyyül biliklərlə sıx vəhdətdədir. İnsan hər hansı bir sahədə nə qədər geniş təcrübəyə, dərin biliyə malik olsa, onun təxəyyülü də o nisbətdə zəngin və məzmunlu olar. Təxəyyülün sayəsində biz uzaq keçmişlərdə baş vermiş tarixi hadisələri, başqa ölkələrin təbii şərait və ictimai həyatını təsəvvür edir və öyrənirik. Rəsm əsərlərinin, texniki çertyoj və sxemlərin mənimsənilməsində də təxəyyül mühüm rol oynayır. Bundan başqa təxəyyül inkişafın məhsuludur. Uşaq yaşlı adamların tərbiyyəvi təsiri ilə həyat təcrübəsi toplayır və bu əsasda onda təxəyyül sürətləri əmələ gəlib, təcrübə və biliyin tədricən zənginləşməsi ilə bağlı olaraq getdikcə zənginləşir. Təxəyyül məktəbəqədər yaşda, başlıca olaraq oyunda, məktəb yaşlarında isə əsas etibarı ilə təlimdə, uşaq şəxsiyyətinin təşəkkül etməsi ilə vəhdətdə inkişaf edir. Yaşlı adamların təxəyyülü məzmunca uşaqların təxəyyülündən qüvvətli, dərin və düzgündür. Təxəyyülün inkişaf səviyyəsi başlıca olaraq həyat təcrübəsi və biliklərin zənginliyi ilə müəyyənləşir. Bu cəhətdən yaşlılar uşaqlardan, şübhəsiz ki, irəlində gedirlər. Həmçinin bədii ədəbiyyat mütaliəsində təxəyyülün fəaliyyəti xüsusi ilə əhəmiyyətlidir və bizə,

bilavasitə şəxsi təcrübəmizdə olmayan həyat hadisələrini dərk etməkdə, zehni həyatımızın məzmunca zənginləşməsində böyük yardım göstərir. Təxəyyül, xüsusən yaradıcı fəaliyyətdə mühüm rol oynayır. Yaradıcılıq prosesində o, başqa psixi proseslərlə, məsələn, təfəkkürlə qarşılıqlı vəhdətdə cərəyan edir. Təxəyyülü inkişaf etdirmək ən mühüm mərhələlərdən biridir. Onu inkişaf etdirmək üçün meditasiya ən yüksək bir vasitədir, həm şüur təmizlənir, həm də təxəyyül inkişaf edir, geniş təcrübə toplayır, cəmiyyətin doğru düzgün tərbiyələnməsinə də təsir edir. Həm də təxəyyül təfəkkürlə sıx əlaqədardır. Təfəkkür kimi təxəyyül də gələcəyi qabaqcadan görmək imkanı verir. Təfəkkür isə maddi aləmin, onun bütün qanunlarının insan beynində ümumiləşdirilmiş və əks olunmasından ibarət mürəkkəb psixi prosesdir. İnsan təfəkkürü dillə, nitqlə ayrılmaz surətdə bağlıdır. Təfəkkür zəruri olaraq maddi formada, söz formasında mövcuddur. Həmçinin təfəkkür və məsələ həlli bir-biri ilə sıx əlaqədardır. Lakin təfəkkürü məsələ həlli ilə məhdudlaşdırmaq və bu iki prosesi eyniləşdirmək olmaz. Məsələ yalnız təfəkkürün köməyi ilə həll edilir, başqa cür də ola bilməz. Lakin təfəkkür təkcə məsələ həllində təzahür etmir. Təfəkkür eyni zamanda məsələnin özünün qoyulması, irəli sürülməsi, hazırlanması, yeni problemlərin üzə çıxarılması və dərk edilməsi üçün də lazımdır. Təfəkkür elecə də biliklərin mənimsənilməsində, oxu zamanı mətnin başa düşülməsində və bir çox başqa hallarda lazım olur. Təfəkkür cisim və hadisələr arasındakı qanunauyğun əlaqələrin mahiyyətinin əks etməsidir. Cisim və hadisələrin mahiyyəti isə onların zahirində deyil, daxili müəyyənliyində ifadə olunur. Təfəkkür öz təbiəti etibarı ilə fəaldır. Əmək fəaliyyəti ilə, praktika ilə qırılmaz surətdə bağlıdır. Biz həmişə öz fikirlərimizi qarşıya qoyulmuş hər hansı bir əməli və ya nəzəri məsələnin həllinə yönəlirik. Təfəkkür insanın təbiəti məqsədəuyğun surətdə dəyişdirilməsindən ibarət olan əmək fəaliyyəti ilə, ictimai praktika ilə bilavasitə vəhdətdədir. F. Engels göstərirdi ki, "İnsan təfəkkürünün mühüm və ən yaxın əsası təkcə təbiətin özü deyil, məhz insanın təbiəti dəyişdirməsidir, buna görə də insanın ağılı insanın təbiəti dəyişdirməyi öyrənməsi müvafiq surətdə inkişaf etmişdir". Maddi aləmin dərk edilməsi duyğu və qavrayışlardan başlayır. Duyğu və qavrayışlar idrakın ən yüksək zirvəsi olan təfəkkür üçün material verir. Lakin gerçəklikdə mövcud cisimlər, baş verən hadisələr o qədər mürəkkəbdir ki, ayrı-ayrı keyfiyyətlərin, tək-tək cisim və hadisələrin beyində əks etməsindən

ibarət olan duyğu və qavrayışlar, başqa sözlə, hissi idrak, onların tam və düzgün dərk edilməsi üçün kifayət etmir. Digər tərəfdən hissi idrakın məlumatları dərin və heç də həmişə düzgün olmur. Burada hissi idrak materiallarına əsaslanan təfəkkür fəaliyyəti müstəsna əhəmiyyət kəsb edir. Duyğu və qavrayışların materiallarına əsaslanan təfəkkür öz növbəsində hissi idrakın yolunu işıqlandırır, onun düzgün istiqamətdə cərəyanını təmin edir. İnsan öz fəaliyyətinin nəticəsini əvvəlcədən görməlidir. Bu, ayrı-ayrı fakt və cisimlərin ümumiləşdirilməsinə əsaslanır. Eyni cinsli fakt və cisimlərə aid ümumi nəticələr çıxarılması sayəsində mümkün olur. Bu da təfəkkür prosesində cərəyan edir. Təfəkkür varlığın insan beynində ümumiləşmiş şəkildə əks etməsidir. Burada əsas yeri məvhumlar tutur. Varlığın insan beynində ümumiləşmiş şəkildə əks etməsi nitq sayəsində mümkün olur. Deməli, təfəkkür nitqlə ayrılmaz, sıx vəhdət halındadır. Biz öz-özümüze fikirləşəndə də, fikrimizi başqasına izah edəndə də sözlərdən istifadə edirik. Fikirlərimizin sözlərdə ifadəsi sayəsində bilavasitə duyub qavraya bilmədiyimiz cisim və hadisələri də təfəkkürdə əks etdirə bilirik. Bunun sayəsində gələcəyi də görə bilirik. Bununla birlikdə təfəkkürlə nitq bir-biri ilə eyni deyildir. Təfəkkür varlığın vasitəli əks etməsidir. Bu idrakın düzgünlüyünü təmin edir. Məsələn, qabda olan suyun hərarətini vasitəsiz olaraq bilmək üçün onu əlimizlə yoxlamalıyıq. Suyun hərarəti haqqında onu əli ilə yoxlayan ayrı-ayrı adamlar müxtəlif rəy söyləyə bilərlər. Termometr vasitəsi ilə yoxlama isə suyun hərarəti haqqında bizə obyektiv və düzgün məlumat verir. Kainatda bir sıra hadisələr var ki, biz onları bilavasitə duyub qavraya, həmçinin təsəvvür edə bilmirik, lakin onlar haqqında fikirləşirik. Təfəkkürün düzgünlüyü biliklərin zənginlik və dürüstlüyündən çox asılıdır. Bundan başqa, bilik gələcəyi görmək imkanı yaradır. Yerə cazibə qanununu bildiyimiz üçündür ki, əlimizdə tutduğumuz şüşə qabın yerə düşərsə sınağını əvvəlcədən bilir və buna görə də ehtiyatlı davranırıq. Ayın, Günəşin nə vaxt tutulacağını da biliklərimiz sayəsində xeyli əvvəlcədən deyə bilirik. Başqa psixi proseslər kimi təfəkkür də beynin reflektor fəaliyyətindən ibarət olub, ali sinir fəaliyyətinin qanunauyğunluqlarına tabedir. Həm də təfəkkür tarixi inkişafın məhsuludur. F. Engels məşhur "Anti - Dürinq" əsərində təfəkkürün üzvi həyatın ən yüksək məhsulu olduğunu, onun məzmununun xarici maddi varlıq qanunauyğunluqlarından ibarət olduğunu xüsusi ilə qeyd edərək yazmışdır : "Təfəkkür və şüurun nə

olduğu, bunların haradan əmələ gəldiyi sual edilsə, görürük ki, bunlar insan beyninin məhsuludur, insan özü də müəyyən təbii şəraitdə və onunla birlikdə inkişaf etmiş təbiət məhsuludur. Buna görə özlüyündə aydındır ki, nəticə etibarı ilə yenə təbiət məhsulu olan insan beyni məhsulları, təbiətin qalan rəbitəsinə zidd deyil, ona uyğundur". Təfəkkür prosesində özünün ən yüksək səviyyəsinə çatan, ən dərin və incə təzahürlərə malik olan idrak, tək-tək adamların deyil, uzun illər, əsrlər müddətində bəşəriyyətin fəaliyyəti nəticəsidir. Digər tərəfdən idrakın həddi və sonu yoxdur. Bəşəriyyət özünün tarixi boyu daimi təbiət və cəmiyyətin yeni-yeni qanunauyğunluqlarını dərk etmiş və dərk etməkdədir. Beləliklə, idrak onun ən yüksək pilləsi olan təfəkkür, fəal proses olub daimi obyektiv gerçəkliyi daha dəqiq, daha dərinləndirən dərk etməyə doğru irəliləyir. Təfəkkür bütün insanlar üçün ümumi olan qanunlara tabe olub, onun sinir mexanizmi normal baş beyinə və nitqə malik olan adamların hamısında eynidir. Təfəkkür həmişə sualla başlayır. Təfəkkürün əsas işi qarşıya çıxan bu və ya digər suala cavab vermək, bu və ya digər fikri, məsələni həll etməkdən ibarətdir. Həm də təfəkkür prosesi adamların hamısında eyni qanunauyğunluqlar üzrə cərəyan edir. Lakin hər kəsin təfəkküründə keyfiyyətə bir sıra fərdi fərqlər ola bilər ki, bunları bilmək və insanı əqli cəhətdən xarakterizə edərkən təfəkkürün təbii təbiəti işində nəzərə almaq zəruridir. Təfəkkür həm də inkişafın məhsuludur. Uşaq doğularkən təfəkkürə malik olmur. Nitqə yiyələnmə, həyat təcrübəsi və biliklərin tədricən artması, oyun, məktəb təlimi, bu zaman qarşıya çıxan məsələlərin həlli, elmlərin əsaslarının mənimsənilməsi, əldə edilən nəzəri biliklərin həyat və istehsalatın müxtəlif sahələrinə tətbiq edilməsi, təfəkkürün inkişafına təsir göstərən mühüm amillərdir. Buradan belə nəticə çıxarmaq olar ki, təfəkkürün inkişaf etməsində meditasiyaya böyük ehtiyac var. Şüur inkişaf edərkən təfəkkür geniş vüsət alır, daha da möhkəmlənir. Xüsusən, məktəbdə tədris edilən hər bir fəndə ana dilinin inkişaf etdirilməsi təfəkkürün inkişafına qüvvətli təsir göstərir. Lakin təfəkkürün inkişafını özbaşına buraxmaq olmaz. Bu mühüm işdə də valideynlərin, tərbiyəçi və müəllimlərin istiqamətverici rəhbərliyi böyük əhəmiyyətə malikdir. Böyük rus pedaqoqu və psixoloqu K. D. Uşinski göstərirdi ki, təlimin əsas vəzifəsi şagirdlərdə məntiqi təfəkkürü inkişaf etdirməkdir. Təlim işinin əsas təşkilat forması olan dərs zamanı verilən biliklərin şagirdlər tərəfindən tam anlaşılıb şüurlu surətdə mənimsənilməsinə

müəllim daimi qayğı ilə yanaşmalıdır. Bu münasibətlə K. D. Uşinski yazırdı: "Şüurlu surətdə anlama, yalan anlamadan hədsiz dərəcədə yaxşı və səmərəlidir. Bu axırıncı faydasız arxayınçılıq doğurur, əvvəlinci isə fəaliyyət törədir, fəaliyyət də həyatdır". Dərsdə şagirdin fikri işləməlidir. K. D. Uşinski haqlı olaraq qeyd edirdi ki, əgər dərsdə "faydasız arxayınçılıq" varsa, şagirdlər müəllimə heç bir sual vermir, hər şeyin tam aydın olduğunu və hər şeyi anladıklarını söyləyirlərsə, bir-biri ilə mübahisəyə girişməzlərsə, deməli həm dərsdə keçirilən təlim materialı şüurlu surətdə və dərinləndirilməmiş, şagirdlərin tərəkəbbürü işləməmişdir. Şagirdlərin tərəkəbbürü təlim materialını mənimsəmə, təbiət və cəmiyyət haqqında elmi bilikləri əxz etmə sayəsində inkişaf edir. Həm də tərəkəbbürün fəaliyyəti nitqdən ayrılmazdır. Nitq insana məxsus fəaliyyət olub, dil vasitəsi ilə ünsiyyət prosesidir. Nitq insan tərəkəbbürünün zəruri əsasıdır. Nitq və tərəkəbbür daimi ayrılmaz vəhdət halındadır. Nitq yardımı ilə insanlar öz fikirlərini bir-birinə bildirir, bir-birinə təsir göstərir, hisslərini ifadə edirlər. Bununla birlikdə nitq, bütün başqa psixi proseslərdə də çox mühüm rol oynayır. Dil və tərəkəbbür əmək prosesində əmələ gəlmiş və insanların ictimai əmək fəaliyyətində inkişaf etmişdir. Nitq vasitəsi ilə biz hər hansı bir məsələyə aid bilikləri, fikirləri başqalarına təlim edirik. Fikirlərimizin dinləyicilər tərəfindən düzgün qavranılması üçün nitqin anlayışlı olması zəruridir. Lakin nitqin anlayışlı olması yalnız danışan adamdan asılı deyildir. Bunun üçün dinləyicilər də müəyyən tələbləri ödəməlidir. Məruzəçi, mühazirəçi, müəllim, bir sözlə, danışan adam izah etdiyi məzmunu mükəmməl və tam aydın dərk etməli, sözləri düzgün və yerində işlətməyi, durğu işarələrinə, ahəngə riayət etməyi bacarmalıdır. Onun cümlələri mümkün qədər qısa, aydın, məntiqli olmalıdır. O, öz nitqində yersiz sözlər, həddindən artıq çətin ifadələr işlətməməli, dinləyicilərin səviyyəsini nəzərə almalıdır. Dinləyicilər mövzuya aid müəyyən biliyə malik olmalı, axıra qədər diqqətlə dinləməyi bacarmalıdırlar. Həm danışan adam, həm də dinləyicilər bu şərtləri ödədikləri təqdirdə nitq anlayışlı olar. Böyük söz ustası L. N. Tolstoy nitqin anlayışlı olmasına daimi yüksək tələbkarlıqla yanaşır, "anladığım bir şeyin başqalarının da sən kimi anlaması üçün onu sözlərlə ifadə etmək ən çətin bir işdir və həmişə lazım və mümkün olan ifadəyə hələ nail olmadığını hiss edirsən" deyər, yazıçının nitq üzərindəki işini "dəhşətli əmək" adlandırır. Nitq, fikir və hissləri ifadə etməklə bərabər, həm də insanların

bir-birinə təsir vasitəsidir. Nitq yardımı ilə biz başqa adamlarda istədiyimiz hissləri yaradır, onların müəyyən məsələ haqqında fikirləşmələrinə, müəyyən bir iş icra etmələrinə nail olur, onlara məsləhət, təlimat və əmrlər veririk. Nitqin təsir qüvvəsi onun sadə, aydın, səmimi və inandırıcı olmasında, onun daxili məntiqindədir. Müəllim, tərbiyəçi, yazıçı, təbliğatçı və s. öz işlərində nitqin təsir qüvvəsindən qüdrətli bir vasitə kimi istifadə edir. Nitqin inkişafında meditasiyanın hədsiz dərəcədə böyük təsiri vardır. Adamlardan hər hansı biri mühazirə oxuyanda, müəyyən bir əhvalat danışanda, şeir söyləyəndə danışan adamın nitqin fəallaşdırır, həmin şəxsin məntiqi aydın və anlayışlı olur. Həm də öz fikrini başqalarına ardıcıl surətdə izah edir və başqaları ona mane olmadan, onun sözünü kəsmədən dinləyirlər. Siz özünüzü meditasiya edərək nitqin yüksək keyfiyyətlərinə sahib olursunuz, onun üzərində müntəzəm iş aparıb ona tədricən yiyələnirsiniz. Siz nitqinizi inkişaf etdirməklə insanlarla ünsiyyət qurursunuz, dildən səmərəli istifadə edirsiniz. Dilin köməyi ilə müəyyən məsələni həll edirsiniz, öz fəaliyyətinizi proqramlaşdırırsınız. Siz fikrinizi bir yerə cəmləyəndə daha da gözəl nitq söyləyib insanların ürəyini ələ alırsınız, onlara sevinc bəxş edirsiniz, hətta heç kim sizdən belə ayrılmaq istəmir, sizin o gözəl çıxışınıza, nitqinizə diqqətlə, həvəslə qulaq asır, o nitqiniz ona xoş təsir bağışlayır, elə ona görə də özünü rahat və xoşbəxt hiss edir və hətta belə deyən də olur: "Nə yaxşı ki, siz varsınız" ! Mən belə bir hadisənin şahidi olmuşam. Bahar bayramı daxil olmuşdu, günəşli bir hava idi. Mənə belə bir məlumat verildi ki, Lənkəran şəhərinin mərkəzində, zabitlər evinin yanında möhtəşəm bir bayram şənliyi keçiriləcək. Mən özümə vaxt təyin etdim, həmin yerə getdim. Orada hər tərəfi camaat əhatəyə almışdı. Çıxış edənlərin özlərini tam görmürdüm, yalnız səslərini eşidirdim. Çıxış edənlər çox idi, hamı diqqətlə qulaq asırdı. Bu anda bir nəfər elə çıxış etdi ki, o nəinki mənim, orada iştirak edənlərin hamısının diqqətini özünə cəlb etdi. Hamı deyirdi ki, çıxışı belə edərlər. Həmin adam dilində sözləri elə ifadə edirdi ki, hər kəs ona heyran qalırdı, çox təmkinli, səbirli idi, heç tələsmirdi, hər bir sözün incəliyini nəzərə alırdı, səs tonlarına da fikir verirdi, lazım olan yerdə ucadan deyirdi, sözləri, hərəkətləri mimikaları ilə bildirirdi, çox savadlı bir şəxs idi, elə ki, onun çıxışı sona yetdi hamı ucadan əl çaldı və əhsən dedilər. Bir neçə dəqiqə orada qaldım, hər kəs həmin adamın çıxışından danışdı, görünür ki, hər kəsin ürəyini ələ alıbdır, bu çıxış hamının ürəyindən olubdur. Mən buna çox

sevindim. Çünki doğrudan da hər kəs düzgün savad alsa, o cür çıxış edər, ictimaiyyətin hörmətini qazanar. Bəli, doğrudan da belədir. Hər kəs ürəkaçan nitq söyləsə, söylədiyini öncə özü dərk etsə, sonra da onu dinləyicilərə çatdırsa, həmin ona qulaq asan insanlar rahatlıq və dinclik taparlar. Biz özümüzü meditasiya edəndə sakit, səssiz bir yer axtarıq, çalışırıq elə bir mühitdə olaq ki, səs-küy olmasın, neqativ insanlar bizdən uzaq olsunlar, əsəbi, psixi gərginliyi özümüzdən uzaqlaşdırırıq. Bu işi icra etmək üçün bütün vasitələrdən istifadə edirik, bədənimizə geydiyimiz paltarların rahat olması barədə düşünürük, çünki bədənimizi konsentrasiya edəndə bu çox vacibdir. Ona görə ki, bədənimizdəki paltar elə olmalıdır ki, o bizi sıxmasın, maneə törətməsin, həmçinin elə etməliyik ki, psixoloji təzyiqlərdən qorunaq, heç nəyin dərinliyinə getməyə, pis düşüncələrdən uzaq olaq, hər nəyin yaxşı tərəfini fikirləşək, həvəslə, istəklə, yüksək əhval-ruhiyyə ilə bu tapşırılan işi icra edək, öncə fikrimizi, diqqətimizi bir yerə cəmləyək. Bu o deməkdir ki, diqqətsiz o işi görə bilmərik. Çünki insan fəaliyyəti çox mürəkkəb və müxtəlifdir. Fəaliyyətin hər hansı bir növü ilə məşğul olan vaxt şüurumuzun ona yönəlməsi və onun üzərində cəmləşməsi zəruridir. Yalnız belə olduqda fəaliyyətimizin səmərəsi yüksək olur, biz obyektə daha aydın qavrayır, materialı səmərəli öyrənir, məntiqi dərinləndirir, daha dəqiq işləyirik. Psixi fəaliyyətin müəyyən bir obyektə yönəlməsi və onun üzərində cəmləşməsində diqqətin mühüm əhəmiyyəti var. Eyni zamanda insanın həyatında diqqət çox mühüm rol oynayır. Çünki diqqət bir tərəfdən idrak fəaliyyətimizin dolğun və səmərəli olmasını, digər tərəfdən də hər hansı bir işi yüksək keyfiyyətdə icra etməyimizi təmin edir. Diqqət psixi fəaliyyətimizin, qavrayışın, hafizənin, təfəkkürün mütəşəkkilliyini təmin edir, əqli fəaliyyətin düzgün və səmərəli cərəyanına müsbət təsir göstərir. Buna görə də, biz hər cür fəaliyyət zamanı, xüsusən özümüzü meditasiya edəndə diqqətli olmağa səy göstərməli və bunu başqalarından da tələb etməliyik. Diqqət təlim fəaliyyətinin də müvəffəqiyyətli olması üçün zəruri şərtidir. K. D. Uşinski diqqəti, xarici aləmdən bilikləri insan ruhuna daxil olduğu qapı adlandırmışdır. Gərgin diqqət zamanı orqanizm müəyyən uyğunlaşma vəziyyəti alır. Bir cismi daha yaxşı qavramaq üçün biz nəzərlərimizi ona daha səylə yönəldir, diqqətlə baxırıq. Maraqlı və dolğun məzmunlu mühazirəni də beləcə gərginliklə, diqqətlə dinləyirik. Diqqət daxili fikir və düşüncələrimizə yönəlmişsə gözlər bir qədər aşağı enir,

nəzarət sanki dərinliklərə dalır. Bütün bu uyğunlaşma hərəkətləri sayəsində təsir edən başqa cisimlər diqqətimizi yayındırmır. Gərgin diqqət zamanı tənəffüsdə dəyişiklik olur. Bu vaxt nəfəs alma müddəti qısalır, nəfəs vermə vaxtı isə uzanır. Qısa müddətli çox gərgin diqqət zamanı biz nəfəsimizi içəri salaraq baxır və ya dinləyirik. Gərgin diqqət zamanı artıq hərəkətlər dayandırılır, demək olar ki, tam hərəkətsizlik halı baş verir, mütləq sakitlik yaranır. Bütün bu uyğunlaşma halları sayəsində obyekt daha aydın qavranılır, daha dəqiq dərk edilir. Diqqət adətən qeyri-ixtiyari və ixtiyari diqqət deyə iki əsas növə ayrılır. Qeyri-ixtiyari diqqət indiki anda bilavasitə qavradığımız hər hansı bir xarici obyektin təsiri ilə əmələ gəlir. Bu zaman adam öz qarşısına bu ya digər cisim, yaxud hadisəni qavramaq məqsədi qoymur, buna hazırlaşmır. Qeyri-ixtiyari diqqət qəflətən əmələ gəlir və buna səbəb olan obyektin təsiri kəsilən kimi tez də keçir. Ətrafdakı cisim və hadisələrin bir sıra xüsusiyyətləri bizdən asılı olmayaraq diqqətimizi cəlb edə bilər, başqa sözlə qeyri-ixtiyari diqqətin əmələ gəlməsinə səbəb olar. Məsələn, eyni zamanda təsir edən qıcıqlandırıcılar içərisində qəflətən baş verən və daha qüvvətli olanlar, bizim üçün yeni olanlar, bizi maraqlandıranlar, bizdə bu və ya digər hiss əmələ gətirənlər qeyri-ixtiyari surətdə diqqətimizi cəlb edirlər. Məsələn, gözlənilmədən avtomobilin siqnalı, parlaq işığın birdən-birə yanması, ildırımın çaxması qeyri-ixtiyari olaraq diqqətimizi cəlb edir. Adət etdiyimiz şəraitdə baş verən hər hansı bir kəskin dəyişiklik də, obyektin hərəkəti də qeyri-ixtiyari diqqətə səbəb olur. Qeyri-ixtiyari diqqət insanın dünyagörüşündən, maraq və hisslərindən, həyat təcrübəsindən də asılıdır. Öz işinin ustası olan təcrübəli müəllim şagirdin dərslərə münasibətində baş verən cüzi bir dəyişikliyi dərhal seçir. İxtiyari diqqət insanın hər hansı bir obyektə diqqətini yönəltmək və onun üzərində mərkəzləşdirmək məqsədi qoyması və bunun üçün lazım gəldikdə səy göstərməsi ilə xarakterizə olunur. Bu zaman diqqətimizi təsir edən hər hansı bir obyektə deyil, məhz məqsədimizə müvafiq olaraq müəyyən obyektə yönəlirik. Bu halda biz iradi səy göstərmək sayəsində diqqətimizi istədiyimiz obyekt, icra etdiyimiz fəaliyyət üzərində xeyli müddət mərkəzləşdiririk. Buna görədir ki, ixtiyari diqqətə iradi diqqət də deyilir. İxtiyari diqqət adamın malik olduğu iradə qüvvəsini ifadə edir. İxtiyari diqqət iş və fəaliyyətin müvəffəqiyyətlə ifasını təmin edən mühüm şərtidir. Təlim fəaliyyəti üçün zəruri olan ixtiyari diqqət başlıca olaraq bu fəaliyyətdə

də təşəkkül edir. İxtiyari diqqət ikinci signal sistemi qıcıqlandırıcılarının baş beyin yarımkürələri qabığında əmələ gətirdiyi ən münasib oyanıqlıq sahələri ilə bağlıdır. Biz müəyyən bir məqsəd daşıyan bir işə başlayarkən, məsələn, hər hansı bir kitabı oxumağa başlayarkən, "Bu kitabı diqqətlə oxuyub qeydlər götürməliyəm" deyər qarşımıza vəzifə qoyuruq. İstər ucadan, istərsə də yavaşdan deyilən bu sözlər, görünür baş beyin böyük yarımkürələri qabığının müvafiq sahələrində ən münasib oyanıqlıq əmələ gəlməsi və bunun müəyyən müddət ərzində davam etməsi üçün qıcıqlandırıcı olur ki, bu da ixtiyari diqqəti şərtləndirir. Diqqətin müəyyən obyektə yönəlib onun üzərində cəmləşməsi qüvvəsinə təsir edən mühüm amillərdən biri də müxtəlif xüsusiyyət və keyfiyyətə malik maraqlardır. Maraq şəxsiyyətin gerçək həyatın müəyyən bir sahəsinə, müəyyən bir fəaliyyətə, bu və ya digər biliyi əldə etməyə az və ya çox davamlı yönəlməsində ifadə olunur. Şəxsiyyətin istiqaməti onun maraqlarında ifadə olunur. Maraq bizdə müəyyən hisslər doğuran cisim və hadisəyə daha artıq və gərgin diqqət yetirilməsini təmin edir. Maraq hər hansı bir obyektin daha dərin və dəqiq dərkətmə meyindən doğur. Beləliklə, maraq hissi yaşamalar və idrak fəaliyyəti ilə, həmçinin iradə ilə sıx vəhdət halındadır. Maraq insanın psixi həyatının məzmunca zəngin olmasında çox mühüm rol oynayır. Marağın məzmunu onun nəyə doğru yönəlmiş olması çox əhəmiyyətlidir. Bununla birlikdə maraqların genişliyi də mühümdür. Maraqların dairəsi geniş olmaqla bərabər, insanın mərkəzi, əsas bir marağı olmalı və yerdə qalan maraqlar bunun ətrafında qarşılıqlı surətdə birləşməlidir. Maraqlar dərinlik və davamlılıq etibarı ilə də müxtəlifdir. Elə adamlar var ki, onların maraqları çox, lakin dayaz və tez keçici olur. Əlbəttə, bu mənfi xüsusiyyətdir. Əsas cəhət, yüksək mənaya malik maraqların möhkəm və davamlı olmasında, insanın xarakter əlamətini təşkil etməsindədir. Maraqlar passiv və fəal ola bilər. Heç bir iş görmədən, sadəcə olaraq maraqlanmaq hər hansı bir obyektə passiv maraq bəsləmək mənfi haldır və adamın ümumi inkişafına heç bir dəyərli təsir göstərmir. Fəal maraq, əksinə, bizi fəaliyyətə təhrik edir, bu zaman bizə qüvvə verir, işi ruh yüksəkliyi ilə, axıra qədər davam etdirməyimizə, əldə etdiyimiz nəticənin yüksək keyfiyyətdə olmasına müsbət təsir göstərir. Fəal maraq ümumi inkişafımızı, psixi həyatımızın dolğun məzmunlu olmasını təmin edir. Maraqların diqqətə göstərdiyi bu müxtəlif xarakterli təsirləri oyun, təlim və əmək fəaliyyəti zamanı daimi nəzərə almaq

lazımdır. Elə fəaliyyət olur ki, onu icra etdikdə diqqəti eyni zamanda bir neçə obyektə yönəltmək lazım gəlir. Xüsusən mürəkkəb fəaliyyətin icrası zamanı diqqət bir neçə obyektə yönəlir. Müəllim dərsi izah edən zaman şagirdlərin özlərini necə aparmalarına, izahın düzgün və ardıcıl olmasına, əyani vasitələrin göstərilməsinə diqqət etməlidir. Məsələn, velosiped sürən öz diqqətini eyni zamanda bir neçə yerə, düzgün oturmağa, ayaqlarının düzgün hərəkətinə, sükana, yola paylamalıdır. Diqqətin bölünməsi mürəkkəb fəaliyyətin müvəffəqiyyətlə ifasına müsbət təsir göstərir. Diqqəti eyni zamanda bir neçə obyektə yönəltmə qabiliyyəti bir sıra fəaliyyət növlərində çalışan adamlar üçün, müəllim, tələbə, sürücü, toxucu, idmançı və s. üçün zəruridir. Buna görə də adam özündə diqqətini paylama qabiliyyətini inkişaf etdirmək üzərində səylə çalışmalıdır. Burada vərdişlər böyük əhəmiyyətə malikdir. Biz o zaman diqqətimizi iki-üç obyektə, işə paylaya bilirik ki, onlardan hər hansı biri vərdiş halına keçmiş olsun. Fəaliyyət növündən asılı olaraq insanda tədricən diqqətini paylama qabiliyyəti təşəkkül edir. Hər hansı fəaliyyəti icra edərkən diqqəti sadəcə olaraq ona yönəltmək kifayət deyildir. Bununla yanaşı, diqqəti həmin fəaliyyət davam etdiyi müddətdə onun üzərində mərkəzləşdirmək də zəruridir. Diqqətin hər hansı bir cisim və ya fəaliyyət üzərində tələb olunan vaxt ərzində lazımi qüvvətlə cəmlənməsi diqqətin davamlılığıdır. Diqqətin davamlı olması da çox vacibdir. Çünki diqqətin davamlılığı insanın həyatında çox böyük əhəmiyyətə malikdir. İstər təlim işi, istərsə də başqa hər hansı fəaliyyət üzərində diqqət lazımi qədər davam etməzsə, keyfiyyət çox aşağı düşər. Şagird əvvəldən axıra qədər diqqətini dərslər üzərində mərkəzləşdirməzsə, onun bilikləri mənimsəmə keyfiyyəti xeyli aşağı olar, təlimdə lazımi müvəffəqiyyət göstərə bilməz. Fəaliyyətin başqa növləri haqqında da bunu demək olar. Diqqət işin əvvəlindən tez əmələ gələrək axıra qədər eyni qüvvətlə onun üzərində mərkəzləşərsə, bu onun davamlılığını xarakterizə edir. Belə diqqətə davamlı diqqət deyilir. Davamlı diqqətə malik olan şagird hər bir dərslər əvvəldən axıra qədər gərgin diqqətlə dinləyir. Bunun əksini təşkil edən davamsız diqqətdir. Davamsız diqqətə malik olan adam işə gec, çətinliklə girişir və diqqətini axıra qədər eyni gərginliklə iş üzərində mərkəzləşdirə bilmir. Belə şagird ev tapşırıqlarını icra etməyə dərhal başlaya bilmir, bunun üçün az-çox səy göstərməli olur və tapşırığı icra etdiyi müddətdə başqa obyektlərə də ara-sıra diqqət cəlb edir. Bəzən diqqətimiz kənar cisim və hadisələrə yönəlir, bu da

işin keyfiyyətinə və səmərəsinə mənfi təsir göstərir. Diqqətin yayınması ilə mübarizə tədbirlərindən biri, işlədiyimiz yerdə mümkün qədər kənar qıcıqlandırıcıların olmasına yol verməməkdir. Lakin bu həmişə mümkün olmur. Bəzən elə şəraitdə işləməli oluruq ki, bizdən asılı olmayaraq bir sıra qıcıqlandırıcılar təsir göstərir və diqqətimizin yayınmasına səbəb olur. Elə adam olur ki, bu zaman əsəbləşir, bu isə işə daha artıq mənfi təsir göstərir. Yaxşısı budur ki, insan özündə həm sakit şəraitdə, həm də kənar qıcıqlandırıcıların təsir göstərdiyi şəraitdə işləmək bacarığını tərbiyə etsin. Fəaliyyət müəyyən bir məqsəd ətrafında üzvi surətdə birləşmiş bir sıra iş və hərəkətlərdən ibarətdir. Adam işləyən zaman fəaliyyətin ayrı-ayrı ünsürləri diqqət obyektinə olur. Başqa sözlə, diqqət gah bu, gah digər obyektə yönəlir və onun üzərində az ya çox mərkəzləşir. Əgər biz diqqətimizi bir obyektə yönəldiriksə, o diqqət mərkəzləşmiş, yaxud cəmlənmiş diqqət adlanır. Maraqlı bir kitab oxuduqda, riyaziyyatdan məsələ həll etdikdə, hər hansı bir fəndən imtahan verdikdə diqqətimiz müvafiq iş üzərində az ya çox dərəcədə cəmlənmiş olur. Bu zaman ətrafımızda baş verən hadisələri, təsir göstərən kənar qıcıqlandırıcıları hiss etmirik. Belə gərgin məşğul olarkən qapı sakit açılaraq otağa adam girdikdə biz qapının səsini eşitmir, yaxınlaşan adamı görmürük. Diqqətin mərkəzləşməsi onun müsbət xassəsidir. Biz müəyyən bir obyektə, bir fəaliyyət üzərində diqqətimizi nə qədər qüvvətli mərkəzləşdirsək, onu daha aydın qavrayar və dərk edərək, fəaliyyəti daha artıq müvəffəqiyyətlə icra edərək, o daha da səmərəli olar. Eyni zamanda biz özümüzü meditasiya edəndə öz hisslərimizə etibar etməliyik, şüurumuzu psixi gərginlikdən təmizləməliyik. Hisslər də insanın həyatında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu əsasən insanın maddi aləmə münasibətini ifadə edir. Maddi cisim və hadisələr, başqa adamların rəftarları, insanın öz rəftar və fikirləri hisslərin obyektinə ola bilər. Hisslər başqa idrak prosesləri ilə sıx vəhdətdə törəyir. İnsanın həyat tələbatı və maraqlarına müvafiq gələn cisim və hadisələr müsbət, gəlməyənlər isə mənfi hisslər törədir. Buna müvafiq olaraq hisslər müsbət və mənfi olur, məsələn, məhəbbət-nifrət, sevinc-kədər və s. İnsan hissləri ictimai və tarixi xarakter daşıyır. Öz mənbəyini ictimai həyat və fəaliyyət şəraitindən alan insan hissləri məzmun və xüsusiyyətindən asılı olaraq, fəaliyyətə müsbət və ya mənfi təsir göstərir. Hisslər fəal və passiv ola bilər. Fəal hisslər insanın həyat fəaliyyətini yüksəldir, insana ruh yüksəkliyi, gümrahlıq bəxş edir, onun öz qüvvələrinə inamını, enerjisini

artırır. Yüksək sevinc, həmçinin qəzəb hissi fəal hissərdən hesab olunur. Passiv hissələr isə həyat fəaliyyətini zəiflədir, insanın qüvvə və enerjisini azaldır. Qəm, kədər, qorxu və s. passiv hissələrə misal ola bilər. İnsan kədər hissi keçirdikdə işdən soyuyur, heç bir təşəbbüs göstərə bilmir, onda ruh düşkünlüyü əmələ gəlir. Yaxud qorxduqda rəngi saralır, onun fiziki və əqli qüvvələri zəifləyir, əl və ayaqları titrəyir, o aciz vəziyyət alır. Lakin həmişə belə olmur. Qüvvətli iradəyə malik olan adam kədərli bir hal baş verdikdə özünü ələ alır, bütün qüvvələrini gərginləşdirir və daha səylə çalışır. Deməli, əsas məsələ, insanın öz hissələrinə nə dərəcədə hakim olmasından ibarətdir. Adamlar hissələrin istiqaməti, dərinliyi, təsirliyi və davamlığı etibarı ilə çox müxtəlif fərdi fərqlərə malikdirlər. Hissələr üzün və bədənin ifadəli hərəkətlərində, səsin ahəng və tembrində, həmçinin daxili üzvlərin fəaliyyətində dəyişiklik əmələ gətirir. İfadəli hərəkətlər adamın xarici aləmin cisim və hadisələrinə, başqa adamlara bəslədiyi münasibəti, xüsusən keçirdiyi hissələri ifadə edən hərəkətlərdir. Üzün, əl və qolların müxtəlif hərəkətləri, həmçinin nitqin ahəngi adamın keçirdiyi rəngarəng hissələri ifadə edir. Hissələri adətən oyanıqlığa və məzmununa görə bir-birindən fərqləndirirlər. Oyanıqlığa görə hissələr arasındakı fərqlər öz ifadəsini hissələrin əmələ gəlmə sürəti, qüvvəsi və davamlığında tapır. Bu xüsusiyyətlərinə görə hissələrin əhval, affekt(həyəcan, hirs, özündən çıxma mənasını ifadə edir) və ehtiras kimi növləri ayırd edilir. Əhval öz qüvvəsi etibarı ilə zəif cərəyan edən hissədir. Əhval razılıq və narazılıq, həyəcan və sakitlik kimi təzahür edə bilər. Adam şən, həmçinin kədərli, qəmgin əhval keçirə bilər. Əhval xeyli davamlı olur, o, günlərlə, həftələrlə, hətta aylarla davam edir. Əhvalı doğuran səbəblər müxtəlifdir. Şəxsi və ya ictimai həyatda baş verən hər hansı bir hadisə, müəyyən bir işin müvəffəqiyyətlə icra edilməsi, yaşadığımız və işlədiyimiz binanı, otağın xarici görünüşü, başqa adamların rəftar və əhvalı, bədənin sağlamlıq vəziyyəti və s. səbəblər bizdə bu və ya digər əhvalın əmələ gəlməsinə səbəb ola bilər. Adam bəzən keçirdiyi əhvalın səbəbini özü də bilmir. Əhval öz qüvvəsi etibarı ilə zəif cərəyan etməsinə baxmayaraq, fəaliyyətimizə və onun səmərəsinə bu və ya başqa dərəcədə təsir göstərir. Şən əhval, gümrahlıq, ruh yüksəkliyi həyat və fəaliyyətə müsbət, qəm, kədər, ruh düşkünlüyü isə, əksinə mənfi təsir göstərir. Möhkəm iradəli adam daima öz əhvalına hakim olur, onu idarə etməyi bacarır. Affekt sürətlə əmələ gəlib böyük coşğunluqla cərəyan edən qüvvətli hissələrdir.

Məsələn, qeyz, dəhşət. Affektlər çox halda qəflətən əmələ gəlir və az müddət davam edir. Lakin bu az müddətli, cəmi bir neçə dəqiqə davam edən affekt halının orqanizmin həyat fəaliyyətinə göstərdiyi qüvvətli təsir günlərlə davam edir. Affekt bəzən xeyli müddət də davam edə bilər. Affekt halı bədənin xaricində, hərəkətlərdə, həmçinin daxili üzvlərin fəaliyyətində parlaq surətdə ifadə olunur. Məsələn, adam qeyzləndikdə səsinə ucaldır, kəskin hərəkətlər edir, onun ürəyi sürətlə döyünür, ətraf damarların genişlənməsi nəticəsində rəngi qızarır və s. Bəzən də affekt halında insan özünü itirir, aciz vəziyyət alır, nə edəcəyini bilmir, onun hətta nitqi tutulur. Dəhşət, yaxud qüvvətli sevinc hissi keçirdikdə bəzən məhz bu cür hal baş verir. Affektin baş verməsi və cərəyan etməsi müxtəlif adamlarda müxtəlif xüsusiyyətlərə malik olur. Zəif iradəli adamın affekt zamanı öz üzərində şüurlu nəzarəti zəifləyir, o düşünülməmiş və kobud hərəkətlərə, rəftarlara yol verir. Möhkəm iradəli adam affektin əmələ gəlməsinin qarşısını alır. Belə hal baş verdikdə isə, özünü ələ almağı, hərəkət və rəftarlarını şüurlu nəzarət etməyi bacarır. Ehtiras isə uzun müddət, hətta bütün həyatı boyu davam edib insanın rəftar və fəaliyyətində aydın ifadə olunan qüvvətli, möhkəm hissdir. Elmə, ixtisasa, ixtiraçılığa və s. ehtiras insanı irəliyə doğru aparır, onun yüksək yaradıcılıq nümunələri göstərməsinə qüvvətli təkan olur. Bunlar müsbət ehtiraslardır. Spirtli içkilərə, qumara, pula ehtiras adamı geri qoyan, hətta məhvə doğru aparın mənfi ehtiraslardır. Məzmununa görə də hisslər arasında fərqlər vardır. Hisslərin məzmunu, bir tərəfdən cəmiyyətin ictimai-siyasi quruluşu, əxlaqi, bədii baxışları, digər tərəfdən isə insanın bilavasitə birincilərlə əlaqədar olan tələbatı, dünyagörüşü, əqidəsi və s. ilə müəyyən olunur. Bundan başqa insanın əqli fəaliyyəti ilə əlaqədar zehni hissləri də mövcuddur. İnam, şübhə, təəccüb, heyranlıq, biliyə həvəs və s. zehni hisslər qrupuna daxildir. İnam hissi bizi bu ya başqa məsələnin həllinə cəsarətlə girişməyə sövq edir. Şübhə hissi bizi hər hansı bir məsələni daha dərinləndirən, ətraflı öyrənməyə, dəlillər axtarmağa, fikrimizin düzgünlüyünü isbat etməyə, bilik və qanunauyğunluqlara daha dəqiq dərək etməyə təhrik edir və s. Hisslər uşaqlıq çağlarından başlayaraq yetkin yaşa qədər mürəkkəb inkişaf yolu keçir. Uşaq həyatının ilk günlərindən, onda hisslərin müxtəlif təzahürlərinə təsadüf olunur. Uşaqda ilk hisslərin əmələ gəlməsi onun üzvi tələbatının nə dərəcədə təmin edilməsi ilə əlaqədardır. Keyfiyyətli yemək, rahat və isti bələk uşaqda müsbət emosional reaksiyalar doğurduğu halda, aclıq və s.

mənfi emosional reaksiyaların əmələ gəlməsi ilə nəticələnir. Uşaqda yeni tələbat və maraqların əmələ gəlməsi onun hisslərinin inkişafında mühüm rol oynayır. Məktəbəqədərki yaş dövründə uşaqlarda müxtəlif estetik, əqli və əxlaqi hisslərin əmələ gəlməsi məhz bu ümumi qanunauyğunluğu əks etdirir. Məktəb yaşı dövründə şagirdin dünyagörüşü genişlənir, təfəkkürü, təxəyyülü, iradəsi, maraqları və s. inkişaf edir. Ona müxtəlif əxlaqi bədii baxışlar aşılır. Bununla əlaqədar uşağın hissi həyatı da zənginləşir və yeni-yeni xüsusiyyətlər kəsb edir. Məsələn, şagirdlərdə sinif kollektivinin bir üzvi kimi məsuliyyət hissi əmələ gəlir, yoldaşlıq, dostluq, vətənpərvərlik, düşmənə nifrət hissləri inkişaf edib möhkəmlənir. Tədrisən şagird öz hisslərinə sahib olmağı öyrənir. Həmçinin biz özümüzü meditasiya edəndə öz iradəmizə, necə deyirlər daha çox güvənməliyik, şüurumuzu neqativ enerjidən təmizləməliyik. İradə insan fəaliyyətinin xüsusi formasıdır. O, insandan öz davranışını tənzim etməyi bir sıra başqa istək və meylləri ləngitməyi tələb edir. İradə şüurlu olaraq qarşıya qoyulmuş məqsədlərə müvafiq müxtəlif əməliyyatların ardıcıl surətdə təşkili və ya həyata keçirilməsini nəzərdə tutur. İradə insanın psixi həyatının məqsədə çatmağa yönəldilmiş fəaliyyət zamanı qarşıya çıxan çətinlik və maneələrə üstün gəlməkdə təzahür edən çox mühüm cəhətidir. İradə maneələrlə mübarizədə, həqiqi həyat imtahanlarında yetkinləşir. İnsanın iradi keyfiyyətləri çox və müxtəlifdir. Bunlar müsbət və mənfi olur. Müsbət keyfiyyətlər möhkəm iradənin müxtəlif təzahürlərini təşkil edir. Əsl iradi keyfiyyətlərdən bunları qeyd etmək olar: Təşəbbüskarlıq, iradənin mütəşəkkilliyi, müstəqillik, qətiyyət, təkidlilik, işgüzarlıq, cəsarət, mərdlik və qəhrəmanlıq. İradi keyfiyyətlər konkret insan şəxsiyyətinə aiddir. Bunlar qarşılıqlı vəhdət halında birləşərək mətin iradəni əmələ gətirən əsas keyfiyyətlərdir. Təşəbbüskarlıq öz əməyinə böyük ictimai əhəmiyyətə malik namus və şərəf işi, igidlik və qəhrəmanlıq işi kimi baxan, ona şüurlu münasibət bəsləyən mühüm iradi keyfiyyətlərdəndir. İradənin fəallığı öz iradəsini təşəbbüskarlıqla tapır. Təşəbbüskarlıq adətən geniş və dərin bilik, möhkəm bacarıq və zəngin təxəyyül ilə əlaqədardır. Təşəbbüskar adam həmişə yüksək ictimai qiymətə malik yeni işlərə başlayır, başqalarını da öz arxasınca aparır. O, ruh yüksəkliyi ilə çalışır, əldə etdiyi nailiyyətlərlə kifayətlənmir, daima irəliyə baxır. İradənin mütəşəkkilliyi qarşıya qoyulmuş məqsədə nail olmaq üçün fəaliyyəti planlaşdırmaqda və fəaliyyət zamanı ardıcillıq göstərməkdə

ifadə olunur. Həyatda əmək və istirahəti düzgün və səmərəli təşkil etməyi bacarmaq iradənin mütəşəkkilliyini və intizamlığını ifadə edir. Müstəqillik mühüm iradi keyfiyyətlərdən biri olub, fəaliyyəti başlamaqda və icra etməkdə asılı olmamaqdır. Müstəqillik iradənin qüvvəsini ifadə edib, ictimai həyat və fəaliyyət üçün, həmçinin insanın şəxsi həyatı üçün böyük əhəmiyyətə malikdir. Müstəqil adam məsuliyyət hissənə, tənqidi ağıla, möhkəm əqidəyə malikdir və buna əsasən hərəkət edir. O, öz sözünün ağasıdır, onun sözü ilə işi birdir. Müstəqil adam tənqidi və özünü tənqidi sevir, öz səhvlərini görməyi bacarır, onun görüş və əqidəsinə uyğun gələn, düzgün və ağıllı məsləhətləri nəzərə alır. Qətiyyət də çox mühüm iradi keyfiyyətlərdəndir. Möhkəm iradəli adam bu və ya başqa bir məsələ haqqında heç bir tərəddüdə, sarsıntıya yol vermədən vaxtında ağıllı qərar çıxarır və öz qərarının üstündə dayanır. Bu onun qətiyyətini ifadə edir. Qətiyyətsiz adam hər hansı bir məsələ haqqında qərar çıxarmalı olduqda, ya tələsik, ağılna gələn təsadüfi bir qərar qəbul edir, ya da uzun müddət heç bir qərara gələ bilməyərək tərəddüd içərisində qalır. Bu cür adam qərar qəbul etdikdə belə çox zaman onun üzərində möhkəm dayanmır, hər hansı bir təsadüfi təsirlə ondan tez əl çəkir. Bu iradənin zəifliyini göstərir. Qətiyyət öz daxili məzmunu etibari ilə müxtəlif ola bilər. Elə adam olur ki, qəti qərara temperament və hisslərin təsiri altında gəlir. Bu halda ağılın iştirakı kölgədə qalır. Məlum olduğu üzrə belə çıxarılan qərar çox vaxt o qədər də ağıllı və məqsədəuyğun qərar olmur. Elə adam da var ki, o, temperament və hisslərin az-çox təsirinə baxmayaraq, qərarı ağılın iştirakı ilə qəbul edir. Bu cür dərin və ətraflı düşünülmüş qərar, adətən ağıllı qərar olur. Qətiyyət yalnız qərar qəbul etməkdə özünü göstərmir. O, məqsədə çatmaq üçün işi planlaşdırma və icra zamanı da təzahür edir. Çünki qərar qəbul etdikdən sonra ona nail olmaq üçün müxtəlif imkanlar ola bilər. Bunlardan daha əlverişli olanı seçib qəbul etmək üçün də qətiyyət tələb olunur. Bunu qərarın icra edilməsi prosesi haqqında da demək olar. İradənin başqa keyfiyyətləri kimi, qətiyyət də məqsəd aydınlığından qida alır. İnsanın qarşısındakı məqsəd yüksək və aydın olduqda, o daha artıq qətiyyət göstərir. Təkidlilik, inadkarlıq, sözünün üstündə durmaq çox mühüm iradi keyfiyyətlərdən olub, qəbul edilmiş qərarın icrası əsasında qarşıya çıxan hər cür çətinlik və maneələrə qarşı mübarizə edib onlara qalib gələrək, mütləq məqsədə çatmaq əzmində təzahür edir. Lakin bu azdır. İnsanın öz rəftar və işləri üzərində şüurlu nəzarət

etməsi, dözümlü və dəyanətli olması, özünü ələ almağı, idarə etməyi bacarması da iradənin qüvvəsini ifadə edən təkidliyin təzahürüdür. Möhkəm iradəli adam yalnız xarici maneələrlə deyil, öz daxili maneə və tərəddüdləri ilə də mübarizə aparır. O, lazım gəldikdə öz hisslərinin qarşısını alaraq bunların zahirə çıxmasına mane olur, düşünülməmiş hərəkətlərə yol vermir, mümkün və ləzzətli olan, ürəyi istəyən, lakin yanlış və ictimai cəhətdən zəruri olan işlərdən özünü saxlamağı, özünü ələ almağı bacarır. Bu zaman onda daxili mübarizə gedir. O bütün qüvvələrini səfərbərliyə alır və bu gərgin daxili mübarizədən qalib çıxır. Bu isə, o qədər də asan deyildir. İnsan buna ağılın hiss və arzular üzərindəki üstünlüyü və möhkəm iradə sayəsində nail olur. İşgüzarlıq da mühüm iradi keyfiyyətlərdən biri olub, başlanan hər hansı bir işi, fəaliyyəti tədricən, ardıcıl olaraq axıra qədər icra etməkdir. İşgüzarlıq, ardıcillıq və icraçılıq bir-biri ilə vəhdət təşkil edən keyfiyyətlərdir. Sözün əsl mənasında işgüzar olan adam başladığı işi axıra çatdırmaqla kifayətlənməyərək işin sürətinə, keyfiyyətinə, müəyyən edilmiş vaxtda və vaxtından əvvəl ifa edilməsinə xüsusi səy göstərir. O intizamlıdır, öz işlərini qarşısına qoyulmuş vəzifənin tələblərinə tabe etdirməyi bacarır. İşgüzar adam bu günün işini sabaha qoymur, səhlənkarlıq və ətalətə heç vaxt yol vermir. Cəsarət isə iradənin çox mühüm keyfiyyətlərindəndir. Elə hallar olur ki, müəyyən bir vəzifəni, tapşırığı müvəffəqiyyətlə ifa etmək üçün qorxu hissəyə üstün gəlmək, təhlükəyə qarşı getmək lazım gəlir. Bu cəsarət tələb edir. Cəsarət təhlükəli, lakin zəruri işə gedərkən qorxmamaqdır. Cəsarət iradəyə qüvvət verir. Cəsarət, lazım gəldikdə, yüksək məqsəd uğrunda insanın öz canından keçməsinə, həyatı təhlükə qarşısında olduqda belə, məqsədi uğrunda mübarizədən geri çəkilməməsinə ifadə olunur. İnsanda cəsarət hər hansı bir hissənin təsir və təhriki ilə əmələ gələ bilər. Belə cəsarət adətən keçici olur. Belə hallarda adam ağılsız və ehtiyatsız cəsarət göstərir. Cəsarət düşüncəli olaraq, vəzifə hissi ilə də yaranır. Bu, yüksək ictimai-əxlaqi məzmunu malik olan mərdlikdir. Cəsarət və qorxmazlıq tərbiyəsi iradə tərbiyəsinin mühüm vəzifələrindən biridir. Həmçinin mərdlik mürəkkəb iradi keyfiyyətdir. Mərdlik iradənin yüksək mənəvi inkişafa malik olmasının təzahürüdür. Mərdlik müəyyən bir fəaliyyət zamanı qarşıda duran təhlükəyə, qorxu hissəyə qalib gəlməkdə, şəxsi mənafeyi ictimai vəzifəyə, dövlət mənafeyinə tabe etməkdə ifadə olunur. Mərd adam öz vətəni qarşısındakı vəzifəsinə həmişə sadıq olur, bu vəzifənin ifasında heç bir qorxuya yol

verməyərək, həyatını təhlükə qarşısında qoyan maneələrə baxmayaraq inamla irəliləyir. Həm də mərdlik yüksək şüurluğu ifadə edir. Mərd adam ruhi və əxlaqi cəhətdən püxtələşmişdir, onda möhkəm əxlaq əqidələri vardır. Mərdlik və cəsarət vəhdətdədir. Mərdliyin yüksək təzahürü qəhrəmanlıqdır. İstər cəsarət, istərsə də mərdlik və qəhrəmanlıq üçün yüksək əqli inkişaf, şüurluluq tələb olunur. Bunun üçün möhkəm əqidə, dərin elmi bilik, geniş həyat təcrübəsi və bacarıq əsasdır. Lakin iradə anadangəlmə deyildir. O, həyatın müəyyən dövründə qəflətən, birdən-birə də təzahür etmir. Şəxsiyyətin ümumiyyətlə psixi və xüsusiyyətləri kimi, iradəsi də həyat boyu mürəkkəb bir inkişaf yolu keçir. Lakin bu inkişaf özbaşına buraxılmayıb, uşaqlıq dövründən başlayaraq daimi valideyn və tərbiyəçilərin ciddi düşünülmüş tərbiyəvi təsirlərinə məruz qalır. İradə həyatın ilk çağlarından, uşağın hərəkətlərinin inkişafı ilə əlaqədar olaraq təzahür edir. Uşağın ilk aylardakı hərəkətləri qeyri-ixtiyari olur. Bu hərəkətlər fitridir və ixtiyari hərəkətlər tədricən onların əsasında əmələ gəlməyə başlayır. Bunu da qeyd etmək istəyirəm ki, ixtiyari hərəkətlərin inkişafı ali sinir fəaliyyətinin inkişafı ilə sıx birlik halında və ondan asılı olaraq cərəyan edir. Ali sinir fəaliyyətinin inkişafı prosesində şərti, yaxud daxili fəal ləngimə qabiliyyəti tədricən təşəkkül edir. Müəyyən edilmişdir ki, şərti ləngimə mexanizmi uşaqlarda birinci yaşın axırlarına doğru inkişaf etməyə başlayır. Lakin baş beyin bu ləngidici qabiliyyəti həmin yaşda hələ xeyli zəifdir. Uşaqlarda başlıca olaraq oyanma prosesi üstündür. Həm də uşaq yaşca kiçik olduqda bu üstünlük daha artıq olur. Uşaq böyüdükcə tərbiyənin və əldə etdiyi həyat təcrübəsinin təsiri ilə baş beyin yarımkürələri qabığının ləngidici təsiri tədricən inkişaf edib qüvvətlənir. Uşağın get-gedə öz hərəkətlərinə yiyələnməsi də buna müvafiq olaraq inkişaf edir. 2-3 yaşında iradənin çox bəsit ilk təzahürləri müşahidə edilir. İlk uşaq məqsədləri sadə olur və yaxın müddət üçün qarşıya qoyulur. Üç yaşlı uşaq məqsədlərinin müddəti saatlarla, günlərlə hesablanır. Məktəbəqədər yaşda isə məqsəd nisbətən uzaq bir zaman üçün müəyyən edilir. Uşağın ilk arzuları çox davamsız, dəyişən olur. Dörd yaşlarında bu arzular nisbətən davamlı olmağa başlayır. Uşaqda da motivlər mübarizəsi baş verir, lakin bu geniş və dərin dəlillər müqayisəsinə əsaslanmayıb, başlıca olaraq hisslərin üstünlüyü ilə cərəyan edir. Uşaq da müəyyən qərara gəlir və onu icra edir. Lakin bu yaşlıların qərarına, onu icra zamanı göstərdikləri iradi səyə nisbətən çox sadədir. Bundan başqa tərbiyə işi düzgün aparılmadıqda,

uşaq həddindən artıq əzizləndikdə, aldadıldıqda, ona ədalətsiz münasibət bəslədikdə, yersiz cəza verdikdə, orqanizmin zəruri həyat tələbi olan əməyi sevdirməkdə onda şiltaqlıq, tərslik və tənbellik kimi iradi nöqsanlar baş verir. Bu nöqsanlar, düzgün tərbiyəvi tədbirlərin təmkinliklə tətbiqi sayəsində uşaq böyüdükcə tədricən aradan qalxır. Məktəbə daxil olmaq uşaq həyatında müstəsna əhəmiyyətə malik bir hadisədir. Məktəbəqədər dövrdə uşağın əsas fəaliyyət növü olan oyun artıq öz üstün mövqeyini təlimlə tərk edib ikinci sıraya keçir. Təlim uşağın həyat tərzində mühüm dəyişiklik əmələ gətirir. Həm də məktəb iradə tərbiyəsində də əsas yer tutur. Məktəbə gələn uşaqlar ailədə, uşaq bağçalarında, uşaq evlərində müxtəlif şəraitdə tərbiyə alırlar. Onların müəyyən hissəsində səhv tərbiyə nəticəsində bu və ya digər mənfi keyfiyyətin olduğunu nəzərdən qaçıрмаq olmaz. Bundan başqa məktəbdə tədris olunan hər bir fənn şagirdlərdə bu və ya digər iradi keyfiyyət tərbiyə etmək üçün müəllimə geniş imkanlar verir. Misal üçün riyaziyyat dərslərində şagirdlərdə dərin və məntiqi düşünmək, mühakimədə dəqiqlik, fəaliyyətdə dürüstlük, ardıcılıq, intizamlılıq, mütəşəkkillik, səliqəlilik kimi iradi keyfiyyətlər tərbiyələnilir. Şagird hər bir məsələnin həlli ilə məşğul olarkən qarşıya çıxan çətinliklərə üstün gəlir və bunun üçün gərgin iradi səy, əzm göstərməli olur. Biliyi qiymətləndirmək də mühüm tərbiyəvi təsirə malikdir. Şagirdin biliyinə düzgün qiymət verdikdə onda öz qüvvələrinə inam, özünə tənqidi münasibət əmələ gəlir ki, bu da onu gələcək iş üçün ruhlandırır, onun öz qüvvə və imkanlarını düzgün qiymətləndirməsinə, çətinliklərə üstün gəlməsinə kömək edir. Ailədə və məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində, məktəblərdə uşaqların fiziki inkişafına qayğı ilə yanaşmaq ən zəruri vəzifələrdəndir. Həmçinin əmək insanın həyatında, fiziki inkişafında, ümumiyyətlə psixi proses və xüsusiyyətlərinin, o cümlədən iradəsinin inkişaf və təşəkkül etməsində həlledici əhəmiyyətə malikdir. Əmək sayəsində insanda gümrahlıq, fəallıq, təşəbbüskarlıq, möhkəmlik, dözümlülük, əməksevərlik, inadkarlıq, sözünün üstündə duran kimi iradi keyfiyyətlər təşəkkül edir. Bir çox adamlar yeniyetmə vaxtlarından başlayaraq özləri haqqında gündəlik düzəldirlər. Buraya öz iş fəaliyyətini, rəftarlarını, yaxşı və nöqsanlı cəhətlərini öyrənmə əsasında faktlar qeyd olunur. Özünə tam obyektiv münasibət gündəlik saxlamanın əsas şərtidir. Gündəlik adamın diqqətini özünü tərbiyəyə cəlb edir və keçdiyi həyat yolundakı irəliləmələri nümayiş etdirir. Burada iradə haqqında psixoloji biliyə malik olmaq çox

əhəmiyyətlidir. Bu barədə yeniyetmə və gənclərə ayrı-ayrı təlimat və izahat vermək kifayət etmir. Bununla yanaşı, iradə haqqında sadə elmi mühazirələr, sual-cavablar, müzakirə və mübahisələr təşkil etmək, mövcud ədəbiyyatın oxunmasına nail olmaq lazımdır. Adamın müəyyən dövr üçün özünə proqram tərtib edib, ona dönmədən əməl etməsi də iradə və xarakter tərbiyəsinə çox müsbət təsir göstərir. Adamlar psixoloji xüsusiyyətləri etibari ilə bir sıra fərdi fərqlərə malikdirlər. Proqram adamın öz iradə və xarakter xüsusiyyətlərini yaxşı bilməsi əsasında tərtib edilməlidir. Belə olduqda, bir tərəfdən mövcud müsbət keyfiyyətlərin möhkəmləndirilməsi və yeni müsbət keyfiyyətlər tərbiyə edilməsi, digər tərəfdən də mənfi keyfiyyətlərin aradan qaldırılması nəzərdə tutulmalıdır. Adam qəbul edilmiş qərarı mütləq həyata keçirməyə ta əvvəldən özünü öyrətməlidir. Buna görə də proqram həyati olmalı, bunun üçün də ona güc çatan məsələlər daxil edilməlidir. Adam bacarmadığını vəd etməməlidir, vəd etdiyi işi mütləq yerinə yetirməlidir. Proqram gənclik illərində tərtib edildiyi kimi qalmamalıdır, şəxsiyyətin inkişafının təkmilləşməsi ilə əlaqədar olaraq tədricən ona əlavələr edilməlidir. Proqrama dönmədən riayət etmək ciddi qanun olmalı, orada göstərilən tədbirlərin həyata keçirilməsində öz-özünə heç bir güzəşt edilməməlidir. Proqram və qaydalara riayət edilməsi haqqında ya müəllimə, ya da öz-özünə müntəzəm surətdə düzgün, obyektiv hesabat verməli və bundan sonrakı iş üçün əməli nəticələr çıxarılmalıdır. Müəyyən edilmiş qaydalara mütləq riayət edilməsi, şübhəsiz ki, iradə qüvvəsi tələb edir. Digər tərəfdən həmin qaydalara müntəzəm surətdə əməl olunma prosesinin özündə iradə müsbət keyfiyyətlər kəsb edib möhkəmlənir. Həmçinin iradə tərbiyəsinə də məktəb müstəsna dərəcədə əhəmiyyətli rol oynayır. Lakin ümumiyyətlə şəxsiyyətin inkişaf və tərbiyəsi, o cümlədən onun iradəsinin təkmilləşməsi bütün həyatı boyu davam edir. Həyat və mübarizə adamı mətinləşdirir və sonrakı daha mürəkkəb, gərgin fəaliyyət və mübarizələrə hazırlaşdırır. Beləliklə, iradə gerçək həyatda, həyatın ağır imtahanlarında təkmilləşir, mətin və yenilməz olur. İndi isə insanın beynində bir-biri ilə qarşılıqlı vəhdətdə olub, insan şüurunu təşkil edən proseslərin ayrı-ayrılıqda nəyə qadir olduqlarını tam öyrənək. Həmin proseslər aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Duyğu.
2. Qavrayış.

3. Hafizə.
4. Təxəyyül.
5. Təfəkkür.
6. Nitq.
7. Diqqət.
8. Hisslər.
9. İradə.

Bu proseslər bir çox insanların şüurunda çox zəif inkişaf etmişdir. Elə ona görə də bəzi insanlar həmin proseslərə düzgün əməl etmədikləri üçün həyatda acı günlərini yaşayırlar, əzab-əziyyət çəkirlər, psixi gərginlik keçirirlər, ürək sıxıntısı, tənqəfəslik, halsızlıq, süstlük, taqətsizlik, zəiflik, gücsüzlük və s. belə insanları üzür və haldan-hala salır. Aparılan təcrübələr göstərir ki, həmin prosesləri bərpa etmək mümkündür və bunların hamısı meditasiya üsulu ilə əmələ gəlir. Siz özünüzü meditasiya etməklə yuxarıda adını çəkdiyimiz prosesləri öz şüurunuzda inkişaf etdirə bilərsiniz. Bunu icra etmək üçün cəhd etməlisiniz, özünüzə güvənməlisiniz, zəngin biliyə malik, yüksək şüura nail olmağa çalışmalısınız. Meditasiya anlayışına sahib olmalısınız. Tədricən özünüzdə müsbət enerji toplayıb, neqativ enerjini özünüzdən rədd edərsiniz. İnsanın şüurunda xarici və daxili duyğular mövcuddur. Xarici duyğulara görmə, eşitmə, iy, dad, dəri duyğuları daxildir. Daxili duyğulara isə əzələ-hərəkət, müvazinət, ağrı, üzvi duyğular daxildir. İndi siz görmə duyğunuzu inkişaf etdirmək istəyirsiniz, hər nəyi aydın, təmiz görməyə çalışırsınız. Siz özünüzü meditasiya etdikcə görmə üzvləriniz paklaşır, gözü torlaşdıran mikroblar tədricən yaşayıb damcı halına keçir, gözün qişasından ətrafa yayılaraq silinib təmizlənir. Belə olduqda göz yaşları bəzən çox olur, damcı halında ifraz olunur. Bu zaman gözünüz göynəyir, acı su damcıları gözünüzü qıcıqlandırır, dözə bilmirsiniz, məcbur olub gözünüzü dəsmalla silməli olursunuz. Bu hal sizin fikrinizi bir yerə cəmləməyə mane olur. Bir qədər keçəndən sonra göz yaşlarınız quruyur, artıq zəhninizi bir yerə cəmləyə bilərsiniz. Bu hal hər kəsdə eyni olmur. Əgər o insanın gözündə tozlaşma yoxdursa, onun gözü qıcıqlanmır, heç bir narahatlığı olmur. Ola bilər bəzilərinin gözlərində yüngülvari göynəmə olsun, bu da çox çəkmir, qısa müddətdə çəkilib gedir. Bir neçə dəqiqədən sonra gözünüzdə aktivlik hiss edirsiniz. Məsələn, deyirsiniz ki, əvvəl hər nəyi dumanlı, çənli görürdüm, bir şeyə çox baxa bilmirdim. İndi isə hər nə gözümdə şəffaf

görsənir, rəngləri bir-birindən rahat ayırıram, bir şeyə istədiyim qədər baxıram, artıq gözümlə müxtəlif məsafələrdə olan şeyləri aydın görməyə uyğunlaşmışdır. Görmə duyğumun inkişaf etdiyini, sağlam olduğunu özümdə hiss edirəm. İstəyirəm eşitmə duyğumu inkişaf etdirəm, qulağımda yaranan qıcıqları, səs-küyləri kənarlaşdırıram. Bu zaman zehnimə bir fikrə cəmləyirəm. Səs dalğalarını, xırıltılı, xışıltılı, taqqıltılı, gurultulu və s. səsləri özümdən uzaqlaşdırıram. Buna baxmayaraq qulağımda qıcıqlanma, qaşınma olur, uzaqdan gələn dəmir məftillərin səsini hiss edirəm. Görünür ki, hələ mən fikrimi tam cəmləyə bilməmişəm. Elə ki, özümü daha da toparladım, "bu işin öhdəsindən gəlməliyəm" dedim. Həmin anda mənə müsbət enerjinin daxil olduğunu hiss etdim. Qulağımdakı uğultu səsi kəsildi, qıcıqlanmadan, qaşınmadan heç bir əlamət qalmadı. Buna çox sevindim. Əvvəllər qulağımda xoşagəlməz səslər eşidirdimsə, indi təbii səslər eşidirəm, bu da eşitmə duyğularımın inkişaf və sağlam olmasından məni xəbərdar edir. Bundan başqa iybilmə duyğuları da vardır ki, çox müxtəlif iylərin əks etməsindən ibarətdir. İybilmə analizatorunun reseptoru burun boşluğunun yuxarı hissəsindəki selikli qişada yerləşir. Hava ilə birlikdə buruna daxil olan və iybilmə reseptoruna təsir göstərən qoxulu kimyəvi maddələr iybilmə analizatorunu qıcıqlandırır və nəticədə müxtəlif iyləri duyuruq. İylər olduqca çoxdur və müxtəlifdir. Bir çox insanlar iybilmədən əziyyət çəkirlər, burunlarına daxil olan xoşagəlməz iylər onları xəstə edir. Belə olduqda əsl iy hiss etməirlər. Məsələn, qızılgülü burnuna yaxınlaşdırır, amma o qoxunu hiss etmir. Hətta limon, neft iyləri də ayırd edə bilmir. Elə ki, özünü meditasiya edirsiniz fikrinizi həmin burnunuzun qişasına yönəldin, bir də görürsünüz ki, burnunuz gicikir, xırda su damcılarının axdığını hiss edirsiniz, burnunuza istilik gəlir. O, sizin burunda selikli qişanızın açıldığına işarədir. Sonra siz ətrafdakı bütün iyləri rahatca hiss edirsiniz, iybilmə duyğunuzun inkişaf və sağlamlığı sizi sevindirir. Bundan başqa dad duyğuları da var ki, suda və ya tüpürcəkdə həll olunan müxtəlif maddələrin dad analizatorunun ağız boşluğu selikli qişasında yerləşən reseptoruna bilavasitə təsiri nəticəsində əmələ gəlir. Dörd əsas dad duyğusu vardır: şirinlik, acılıq, turşuluq və duzluluq duyğuları. Bütün qalan dadlar bu əsas dadların müxtəlif birləşmələrindən əmələ gəlir. Dilin selikli qişasının müxtəlif sahələrinin həm ayrı-ayrı, həm də eyni bir dad qıcıqlandırıcısına həssaslığı cürbəcürdür. Məsələn, adamın dilinin ucu şirinə, ətrafı turşa, kökü acıya daha artıq

həssasdır. Dad duyğuları böyük bioloji əhəmiyyətə malikdir. Dad duyğuları vasitəsi ilə qidanın keyfiyyətini, yeməli olub-olmamasını bilirik. Bundan başqa, dad duyğuları iştahanın əmələ gəlməsinə, müəyyən keyfiyyət və kəmiyyətə malik mədə şirəsinin ifrazına təsir göstərir. Bir çox insanlar ağız boşluğunda şirinliklə, acılığı, turşuluğu qarışdırırlar, bəziləri ağzının duzlu və ya turşulu olmasından və s. şikayət edirlər, müalicə yolunu axtarırlar. Belə insanlara tövsiyə edirəm və bildirmək istəyirəm ki, siz özünüzü meditasiya etməklə xilas edə bilərsiniz. Hər dəfə siz özünüzü meditasiya edəndə rahat bir stulda oturun, qarşınızda bir stol da olmalıdır. Həmin stolun üstünə şirin, acı, turşulu, duzlu bir şey qoyun. Elə ki, meditasiyanın vaxtı bitdi, həmin maddələrdən hissə-hissə istifadə edin. Ola bilər bu proses bir neçə gündən sonra əmələ gəlsin, amma səbirli olsanız o bir qədər tezləşər. Bu zaman siz ağız boşluğunda müxtəlif dadlar hiss edirsiniz. Amma həmin dadlar, sanki bir-birinə qarışmışdır, bilmirsiniz hansı şirindir, hansı turşdur. Bəzən belə də olur, o adam deyir ki, ağzımın dadı yoxdur, elə bil ağzımın dadı qaçıbdır, su da içirəm hiss etmirəm. Yəni həmin adam belə anlar da yaşayır. Qidanın yararlı və keyfiyyətli olması haqqında düşünür. Əgər meditasiyanı hər gün, ən azı iki dəfə, səhər, axşam etsəniz siz tam sağalarsınız. Bu arada dəri duyğularında olan çətinlikləri də aradan qaldırmaq mümkündür. Dəri duyğuları analizatorlarının reseptor hissəsi dəridə, həmçinin ağızın və burunun selikli qişasında, gözün buynuz qişasında yerləşir. Dörd cür dəri duyğuları müəyyən edilmişdir: toxunma, soyuqluq, istilik və ağrı duyğuları. Toxunma duyğuları yalnız cismin bədənimizə toxunmasını deyil, həm də bədənin harasına toxunduğunu xəbər verir. Soyuqluq duyğusu isə bədənin temperaturundan aşağı hərarətə malik olan cisim bilavasitə dərinin səthinə toxunduqda əmələ gəlir. İstilik duyğusu bədənin temperaturundan artıq hərarətə malik olan cisim dəriyə toxunduqda əmələ gəlir. Bəzi insanlarda toxunma duyğuları çox zəif olduğundan, onlar bunu hiss etmirlər. Belə olduqda həmin insanlarda toxunma, soyuqluq, istilik duyğularını bərpa etmək üçün meditasiya etmək lazımdır. Həmçinin əzələ-hərəkət, müvazinət, ağrı, üzvi duyğularında olan neqativliyi rahatlıqla təmizləmək olur. İnsanlar var ki, sadə bir ağrıya dözə bilmirlər, çox həssas olduqları üçün yüngül bir ağrı onların nəzərində şiddətli bir ağrı kimi nəzərə çarpır. Həm də bədənin hər yeri ağrıya eyni dərəcədə həssas deyildir. Məsələn, barmaqların uclarının və ovuc içinin dərisinə nisbətən kürəyin və yanaqların dərisi ağrıya daha

həssasdır. Bu cür ağırlara, bədəndə olan həssaslığa son qoymaq üçün bir neçə gün özünüzü meditasiya etməklə sağalda bilərsiniz. İndi isə hər prosesin özünəməxsus meditasiyasını edək.

1. Duyğu meditasiyası. Mümkündürsə, telefonunuzu söndürün. Otağınızı bir qədər işıqlandırın. Bir neçə dəqiqə sakit və rahat şəkildə əyləşin. Daxili və xarici danışıqlarınızı dayandırın. Gərgin olmayın, fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Mən pak düşüncəmin gücü ilə fikrimi bir yerə cəmləyirəm. Duyğularımı özümə tabe etməyə çalışıram. Bütün qıcıqlandırıcıları özümdən uzaqlaşdırmağa cəhd edirəm. Get-gedə daha da güclənirəm. İndi isə artıq buna nail olduğum üçün hər şeyin gözəl olduğunu düşünürəm. Heç bir səs dalğalarını hiss etmədiyim üçün ona reaksiya vermirəm. Demək olar ki, xaricdən gələn siqnalları və ya dalğaları hiss etmirəm. Cingiltili, vızıltılı, uğultulu dalğalar artıq çoxdandır ki, məni tərk etdiyi üçün əhval-ruhiyyəmə yaxşıdır. İstəyirəm şənlənəm, oynayam, güləm. Sanki bir quş olub havada uçmaq istəyirəm. Burnumda heç bir iy hiss etmirəm. Bir az bundan öncə burnumda bütün ətrafdan gələn iyləri hiss edirdim. Otaqda bişən xörəyin iyi hər tərəfə yayılmışdır. İndi isə həmin iydən heç bir əlamət yoxdur. Görünür məişətdə bişən xörəyin iyi mənim burun boşluğumun yuxarı hissəsindəki selikli qişanı qıcıqlandıra bilmədiyindən məni tamamilə tərk etmişdir. İndi mən hətta heç bir dad hiss etmirəm. Şirinliyi, acılığı, turşuluğu və duzluğu sanki unudan kimi yəm. Öncə çox yaxşı hiss edirdim, ağızım sulanırdı, iştaham çox idi. İndi isə o iştaha məndə yoxdur, tam iştahasızam. Demək olar ki, indi dadbilmə hissiyatım dayandırılıbdır. Bu andan kimsə mənə toxunsa belə mən onu hiss etmərəm. Sanki bədənim keyləşib, anesteziya olubdur. Nə soyuqluq, nə də istilik hiss edirəm. İndi mən fiziki bədənimə tərk edirəm. Bu andan havada uçan quş kimi yəm, onun kimi azadam, şüurumun öz mənlisinə səfər edirəm. Hər dəqiqə mütəmadi olaraq kosmik enerji alıram. Get-gedə kosmik enerji daha da sürətli axmağa başlayır. Bu enerji vücudumuzdakı bütün xəstəlikləri sağaldır. Heç bir dərman preparatlarından istifadə etmədən sağalırım. İndi duyğu orqanlarında heç bir xəstəlik hiss etmirəm, zehnim sakitləşir. Mən özümün əsl təbiətimi, sakitliyimi hiss edirəm və bundan zövq alıram. Mən bu sakitliyi duyuram. Mən özümün əsl mahiyyətimi hiss edirəm. İndi mənim metafiziki bədənim kosmik enerji ilə dolur, daha da yüngülləşirəm və sərbəstliyim get-gedə çoxalır. Artıq mən özümə daha çox güvənirəm. Bol-

bol kosmik enerji alıram. İndi daha çox yüksək anlayışa və məlumata sahibəm. Bu enerji şüurumu genişləndirir, müdrikiyə sahib oluram. Yüksək enerji, yüksək məlumat şüurumu genişləndirir. İndi çətinliklərim arxada qaldı, bütün problemlərdən azadam, həqiqi təbiətim üzə çıxır, sevgi, rahatlıq, həzz içimi xoşbəxtlik hissi ilə doldurur. Bu andan mənim duyğu orqanlarımda heç bir xəstəlik müşahidə edilmir. Bu məni çox sevindirir, rahatlandırır, daha da çox gümrəhləndirib, mənə xoş təəssüratlar bəxş edir. Elə ona görə də indi yenidən fiziki bədənə, fəaliyyət dünyasına qayıdıram. Mən həqiqətin gücü ilə doluyam və buna görə də hal-hazırda saf, həqiqəti əks etdirən, insanları ucaldan işlər görə bilərəm, mən özümə güvənirəm və bu işlərin öhdəsindən gələ bilərəm. Mən indi xoşbəxtəm, bu xoşbəxtliyi özümdə hiss edirəm, mən buna layiqəm, həm də sakitəm, pak və sağlamam.

Bundan başqa insanın şüurunu təşkil edən proseslərdən biri də qavrayışdır. Qavrayış duyğular əsasında əmələ gəlir. Lakin bir qisim insanların qavrama qabiliyyətləri çox zəif olduğundan keçmişdə qavradıqları hər hansı bir cismi və ya hadisəni təsəvvür edə bilmədikləri üçün həmin cismi tanımırırlar, hadisəni də təsəvvür edə bilmirlər, keçmişdə qazandıqları təcrübəni tez unudurlar. Belə adamların bilikləri, təsəvvürləri zəif olduğu üçün qavradıqlarını anlamırırlar, həm də dərk etmirlər, hissiyatları da qeyri-qənaətbəxş hesab olunur. Eyni zamanda diqqətləri də zəif inkişaf etdiyinə görə hər hansı bir obyektə tam, dəqiq və aydın qavramırırlar. Belə adamların həyat təcrübəsi az olduğundan, həyata baxışları da, maraqları da az olur. Bu cür qavrayışa mənsub olan insanların meditasiyaya böyük ehtiyacı var. Elə ki, özlərini meditasiya edirlər, keçmişdə gördüklərini təsəvvür edirlər, onlarla sıx rabitə yaranır, gördüklərini qavrayırlar, həmin cismi və ya hadisəni dərk edirlər. Bu prosesi bir neçə gün davam etdirdikdən sonra sizin qavrama qabiliyyətiniz zənginləşəcək və maraqlarınız artacaqdır. Bu anda biliyiniz çoxalar, daha da genişlənilib yüksək keyfiyyətə malik olarsınız. Kimsə bir hadisə haqqında və ya bir əşya haqqında danışanda, həmin anda hiss edirsən ki, o deyilənlər doğrudur, çünki sən də o deyilənləri təsəvvür edib, özündə canlandırma bilirsən. Məsələn, dəniz haqqında söhbət ediləndə, bir ağac, ya bir obyekt barəsində danışılanda, onların əlamətləri təsəvvüründə yaranmağa başlayır. Bu o deməkdir ki, artıq sən qavrayışında heç bir maneə yoxdur, hər nə yoluna düşübdür. İndi bu prosesi bir qədər geniş məzmununda sınaqdan keçirək.

2. Qavrayış meditasiyası. Lütfən, mobil telefonunuzu söndürün. Rahat və sakit bir yerdə əyləşin. Bir neçə dəqiqə özünüzü meditasiya edin və sərbəst olmağa çalışın. Buraxın enerjiniz çalışsın. Bu içindəki enerji sizin arzunuzla, sizin üçün çalışmağı gözləyir. Buraxın düşüncələriniz uzaqlaşsın. Sadəcə fikrinizi, diqqətinizi bir yerə yönəldin. Mən fikrimi bir yerə cəmləyirəm. Özümü tam sakit hiss edirəm. Düşüncəmi, şüurumu öz mənləməyə yönəldirəm. Pak düşüncəmlə fiziki bədənimə tərək edirəm. Bu fiziki aləmin səhnəsindən kənara çıxıram. Mən özümü dəyişirəm. Özümün fiziki bədənimə aydın şəkildə hiss edirəm. Mən öncədən pak idim. İndi bunu dərk etməyimin sayəsində yenidən paklaşırım. Mən sevginin təcəssümü idim. Lakin mən özümü bir müddət unudum. Amma indi mən kim olduğumu bilirəm. İndi mən yenə sevginin təcəssümü oluram. Bol-bol kosmik enerji bədənimdə axır. Sevincimin həddi-hüdudu yoxdur. Hər nəyi çox gözəl qavrayıram. Öncə bu cür qavramaq qabiliyyətim yox idi. İndi bütün keçmişim təsəvvürümdə canlanır. Hər nəyi çox gözəl anlayıram. Sanki yatmışdım, yuxuda idim. Amma indi ayıldım, hər nəyi çox gözəl dərk edirəm. Maddi aləmdə gördüyüm əşyaları çox gözəl xatırlayıram, onlara aid təsəvvürlərim olduqca genişdir. İndi dənizdə hərəkət edən gəminin həzin səsinə, göydə uçan quşların nəğməsinə, çayda axan suların şırıltısını, meşədəki quşların cəh-cəh vurmasını, təbiətin füsunkar gözəlliyini duyuram və hiss edirəm. Sanki özüm o gəmidəyəm, onu özüm idarə edirəm. Həm də gəminin rəhbəri mənəm. Dalğaları yara-yara hərəkət edirəm. Suyun şırıltısını hiss edirəm. Böyük dalğalar gəmiyə toxunduqda daha çox səs ətrafa yayılır. İndi gəmi yavaş-yavaş hərəkət edir. Dənizin suyu şəffafdır. Artıq dalğalar dayanıbdir. İndi isə yüksək sevinc hissi ilə dənizi seyr edirəm. Dan yerindən günəşin qızartısı görünür. Günəş get-gedə yuxarı qalxır, öz şüası ilə dənizi işıqlandırır, dənizin suyu daha da şəffaf görsənir. Mən o dənizin dibindəki qumluğu, daşları, bitən otları görürəm. Balıqların cərgə ilə düzülüb cəm halda hərəkətlərin görəndə, onlar mənə sevinc bəxş edirlər, rahatlanıram. Elə bu anda göydə uçan quşların məlahətli, ürəyimə oxşayan həzin nəğmələri yadıma düşdü. Onların səs-küyü səmanı bürüyübdür, hər tərəfdə quşların səsləri duyulur. Onları seyr edirəm, diqqətlə baxıram, baxdıqca uşaqlıq illərimi təsəvvür edirəm, hər nə yadıma düşür, həmin anı yaşayıram. Mən də istəyirəm o quşlar kimi havada uçum, öz nəğməm ilə dünyaya səs salım. İndi isə çayda axan suyun şırıltısını həm eşidirəm, həm də görürəm. Bu səs

hansısa bir musiqi alətinin səsini mənə xatırladır, təsəvvürümdə canlandırır. Bu zaman mən o səsi yaşayıram, o səs mənə sevinc verir, keçmişimi xatırlayıram, qazandığım təcrübələr gözlərimin önündə canlanır. İndi isə sanki bir toydayam, burada rəqs edirəm, şənlənirəm, göydə uçan quş kimiyəm. İndi mən səmada uçuram, kosmik enerji ilə bəhrələnirəm, çox xoşbəxtəm. Bu anda gözümün önündə bir meşə canlanır. Özü də cazibədar, füsunkar bir meşə, baxdıqca doymaq olmur. Hər tərəfi güldür, çiçəkdir, həm də ətirlidir. Onun qoxusu hər tərəfi bürüyübdür. Bir tərəfdə axan şəlalənin səsi meşəyə gözəllik verir. Onu daha da mənzərəli göstərir. Bir yandan şəlalənin səsi, bir tərəfdən quşların həzin nəğməsi sanki adamı heyran edir. Həmin mənzərəni tərk etmək istəmirəm. Amma tərk etməliyəm. Axı, mən hər nəyi çox gözəl qavrayıram. Qavrama anlayışım sona yetdi. İndi hər nə mənə əyan oldu, çox xoşbəxtəm. İndi isə metafiziki bədənimə tərk edib fiziki bədənimə qayıdıram. Eyni zamanda insanın şüurunu inkişaf etdirən proseslərdən biri də hafizədir. Bəzi insanlar vardır ki, keçmişdə qavradıqları cisim və hadisələrin surətlərini beyinlərində nəqşləndirə, hifz edib yadda saxlaya bilmirlər, hətta belə tanımırırlar. Onunla bir sinifdə oxuyan məktəb yoldaşı ilə üz bəüz gəlir, lakin onu tanımır, yaxud keçmişdə ona dərs deyən müəllimi görəndə, onun yanından keçir, onu tanımadığını düşünür. Çünki artıq onların surətlərini unutmuşdur, təsəvvür edə bilmir. Belə olduqda siz özünüzü meditasiya etməklə xilas edə bilərsiniz. Elə ki, şüurunuzun öz mənlisinə daxil oldunuz, hafizəniz inkişaf edib güclənər, hər nəyi xatırlamağa başlayarsınız. Keçmişdə qavradığınız cisim və hadisələrin surətlərini beyninizdə tədricən nəqşləndirərsiniz. Belə olduqda uzun illər görmədiyiniz insanı görəndə kimi tanıyarsınız. İndi isə hafizə prosesinin izahatını bir qədər geniş verək.

3. **Hafizə meditasiyası.**Səssiz və sakit bir yerdə əyləşin. Fikrinizi bir yerə yönəldin və hər bir cümlə ətrafında tələsmədən düşünün. Özünüza güvənin və rahatlanın. Keçmiş yaşandı və bitdi, sanki bir quş idi, uçub getdi. Amma gələcək daha başlamadı. Əgər həqiqətən arzun varsa, özünü tanıyarsan. Öz enerjinin gücü ilə hafizəni inkişaf etdirə bilərsiniz. Mən fikrimi bir yerə cəmləmişəm və rahatam. Sakitliyi çox sevirəm və onu özümdə hiss edirəm. Sərbəstəm, bu tarazlığı özümdə saxlaya bilirəm. İndi fiziki bədənimə tərk etmək istəyirəm. Artıq şüurumun öz mənlisinə doğru hərəkət edirəm. İndi mən öz mənlisimə çatmışam. Buna görə də kosmik enerjini düşünürəm. İndi

kosmik enerji bədənimə axır. Bol-bol kosmik enerji məni əhatə edibdir. Sanki hər tərəf işıq saçır, bu işıq get-gedə genişlənir, mənə keçmişini xatırladır. Orta məktəbdə oxuduğum illəri, oxuduğum universitetləri, mənimlə bir yerdə oxuyan tələbələri, mənə dərs deyən müəllimləri xatırladır, yadıma salır. İndi isə məktəbdəyəm. Məktəbin həyətidən sinfə daxil oluram. Uşaqlarla salamlayıram. Onların üzlərində mənə qarşı xoş təbəssüm görürəm. Uşaqlar çox şəndirlər, deyib-gülüb danışirlər. Bu uşaqları çox yaxından tanıyıram. Onların hər birinin surəti yadımdadır, təsəvvürümdə canlandırırıram. Elə bil o mənim gözlərimin qarşısındadır, sanki onun səsinə eşidirəm. Elə indi zəng çalındı, hamı sinfə daxil olub öz yerlərində oturdular. Sonra müəllim sinfə daxil oldu, uşaqlarla salamladı. Həmin müəllimin özünü görürəm, mən onu sanki canlı bir varlıq kimi görürəm. Onun yanındayam, səsinə aydın eşidirəm. Dərsi çox gözəl şərh edir. Hamı ona diqqətlə qulaq asır. Mən isə ona qulaq asmaqdan və dinləməkdən doymuram. Çünki o mənə keçmişimi, gənlik illərində qazandığım təcrübəni xatırladır, yadıma salır. Bu məni fərəhləndirir, sanki səmada uçan bir quş kimiyəm. Daha sonra həmin işıq məni tələbəlik etdiyim illərə yönəldir. İndi mən tələbəyəm. Universitetdə oxuyuram, hər kəslə münasibətim yaxşıdır. Hər bir şəxsin surəti gözümdə önündədir, onların hərəkətlərinə, davranışlarına sanki canlı görürəm. Müəllimlərin uşaqlara qarşı mehriban olması mənə çox xoş gəlir, bu məni sevindirir. İndi müəllim dərs keçir, hamı ona diqqətlə qulaq asır. Mən bunu nəinki təsəvvür edirəm, həm də hafizəmdə canlandırırıram. Sanki hər nə yenidən başlayır. Demək olar ki, metafiziki bədənim bu keçmişini mənə çox dəqiq, düzgün tanıtdırır. Mən yoluma davam edirəm. Qarşımda bir şəxs uzaqdan görsənir. O mənə tərəf yaxınlaşır. Uzaqda olduğu üçün hələ onu tanıya bilmirəm. Elə ki, mənə yaxınlaşdı, onu bir dostuma bənzətdim. Onu gören kimi həmin dostum bir anlığa yadıma düşdü. Düzdür, bir qədər kövrəldim, amma özümə təsəlli verdim. Bir qədər deyib-gülüb danışdıq, hər ikimizin əhval-ruhiyyəsi açıldı, uzun illərdir ki, bir-birimizi görmürdük, ürəyimiz sözlə dolu idi. Dostumla keçirtdiyimiz günləri xatırladıq. Xeyli şirin-şirin söhbətdən sonra, əlvida deyib ayrıldıq. İndi isə geri qayıdıram. Yüksək anlayışa və məlumata sahib olduğum üçün özümü xoşbəxt hiss edirəm. İndi mən güclüyəm, hafizəm genişdir. Keçmiş təcrübələrim, oxuduqlarım, gördüklərim, eşitdiklərim indi yadımdadır, mənə doğmadır.

Mən fiziki bədənimdəyəm, çox gözəl günlərimi yaşayıram və özümü rahat hiss edirəm.

İnsanın şüurunu inkişaf etdirən proseslərdən biri də təxəyyüldür. Bu insanın həyatında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Yüksək təxəyyülə sahib olmaq üçün bilikli olmaq lazımdır, həm də hər hansı bir sahədə geniş təcrübə qazanılmalıdır. Təəssüf ki, bir çox insanlarda fantaziya olduqca az inkişaf etmişdir. Siz təxəyyülünüzü inkişaf etdirmək üçün bədii ədəbiyyatlar oxumalısınız, hər bir əsəri mütaliə etməlisiniz, əsərdə təsvir olunan bütün mənzərələri, hadisələri, surətləri, onların iş və rəftarlarını oxuduqca təsəvvürünüzdə canlandırmağınız. Bununla yanaşı özünüzü gündəlik meditasiya etməlisiniz. İndi bu prosesin meditasiyasını edək.

4. **Təxəyyül meditasiyası.** Rahat bir şəkildə, sakit bir yerdə əyləşin. Düşüncənizi bir yerə cəmləyin. Gərginliyi özünüzdən uzaqlaşdırın, sərbəst olun. İndi isə şüalanan, parlayan kosmik enerjini hiss edək. Bu enerjinin çalışması sizin arzunuzdan, istəyinizdən aslıdır. Mən düşüncəmin gücü ilə fiziki bədənimi tərk edirəm. Get-gedə yüksəlirəm və rahatlanıram. Hər yer rəngarəngdir, mis qoxulu hər cür nazik ağac var, həm də çiçəkləri laləyə oxşayan meyvə ağacı var. İndi yaşıl bir çəmənlikdəyəm, hər tərəf gözəldir. Baxmaqdan doymuram. Gəzintiyə davam edirəm, həm də böyük bir sevgi ilə hərəkət edirəm. Özümdə yüksək enerji hiss edirəm. O enerji məni quş kimi qanadlandırır, gözəl, şəfalı yerləri seyr etməyə həvəsləndirir. Bu enerji bədənimin dərinliklərinə işləyir, bədənimi şəfalandırır. Mən bundan zövq alıram. İndi o gözəl mənzərədə, çəmənliyin üzərində uzanmışam, səmanı seyr edirəm. Mən sevən və sevilən bir insanam. İstəklərimə və diləklərimə çox rahat çatıram. Hər şeyi çox asan həll edirəm. Hər nəyi çox yaxşı dəyərləndirirəm. Mən kosmik enerji və sevgi ilə doluyam. Mən işıq saçan bir varlığam. Həyatım tam bir qüsursuzluqla gedir. Həyatdan ləzzət alıram. İndi özümə çox güvənirəm, etdiyim işə sevgi ilə yanaşıram. İçimdəki gücə güvənirəm. İndi mən daha da gözəl bir mənzərədəyəm, bura çox şəfalıdır, hər tərəf nura boyanıbdır. Güllərin ətri hər tərəfi bürüyübdür. Sanki bu güllər bir-birini çağırır. Xüsusən, qızılgülün qönçələri daha da öz tərəvəti ilə ətrafa xoş təsir bağışlayır. Burada mənzərəli uca dağları görürəm. Dağlarda axan şəlalənin səsinə eşidirəm. Bu səsi budaqdan-budağa uçub qonan quşlar da salamlayır. Onlar cəh-cəh vurub qanad çalırlar, təbiətin gözəlliyini tərənnüm edirlər. Öz səsləri ilə özlərini bizə sevdirlər, payızın, qışın, yazın və yayın

gəlişindən bizə xəbər verirlər. O incə, məlahətli səslərini nümayiş etdirib təbiəti zənginləşdirirlər. Axan suların şırıltısı mənə xoş təsir bağışlayır. Həzin-həzin axan su baharın gəlişindən xəbər verir. Ağacların, güllərin üstündəki şəh damcıları hələ səhərin açılmamasından xəbər verir. Elə ki, səhər açılır, otların, ağacların üzərindəki şəh damcıları yavaş-yavaş çəkilir. Bu zaman günəşin şüası hər tərəfi işıqlandırır, təbiətin gözəlliyini artırır. Mən dəniz sahilindəyəm, insanların ən çox cəm olduğu yerdəyəm, burada dənizin xışıltısını eşidirəm, dalğalar dəniz sahilində daha da çox səs-küy yaradırlar. Onlar dənizdən kənardakı daşlara, qumlara toxunaraq gur səslər çıxarırlar. Amma həmin dalğalar bir qədər dəniz sahilindən kənardakı olduqda, həmin səslərdən əsər-ələmət qalmır. İndi dənizdə çimmək istəyirəm. O dənizin gözəlliyini duymaq istəyirəm. Artıq dənizdəyəm və üzməyi də bacarıram. Dənizin suyu indi şəffafdır. Ona baxdıqca doymaq olmur. Bu su həm də insanın əhvalını yaxşı edir. Bir çox insanlar dəniz suyu ilə çiməndə şəfa tapırlar. Bu əsl müalicə növlərindən biri hesab olunur. İndi mən özümü meditasiya etdim, təxəyyülümü daha da zənginləşdirib inkişaf etdirdim. Qayıdıram fiziki bədənimə, ən yüksək arzu ilə yaşayıram, çox sakitəm, rahatam və xoşbəxtəm. İnsan şüurunun inkişafında təfəkkürün də özünəməxsus xüsusi əhəmiyyəti var. Baxmayaraq ki, təfəkkür prosesi adamların hamısında eyni qanunauyğunluqlar üzrə cərəyan edir. Lakin hər kəsin təfəkküründə keyfiyyətə bir sıra fərdi fərqlər də vardır. Yüksək şüura malik olmayan insanlar dolğun mühakimələr yürüdə bilmirlər. Təfəkkürü zəif olan insanlar çətinliklərlə rastlaşırlar, bu onların həyatına mənfi təsir göstərir, daimi əzab-əziyyət çəkirlər. Çünki belə insanların həyat təcrübəsi, bilik səviyyələri aşağı olur. Siz özünüzü mütəmadi olaraq bir neçə gün meditasiya etsəniz təfəkkürünüz inkişaf edər, yüksək biliyə, elmə sahib olarsınız, tədricən bilikləriniz artar, elmin əsaslarını mənimsəyib, zəngin təcrübə qazanarsınız. İndi isə bu prosesin geniş həcmdə meditasiyasını edək.

5. Təfəkkür meditasiyası. Sakit bir otağa daxil olun. Rahat bir şəkildə oturun. Gərginliyi özünüzdən kənarlaşdırın. Düşüncələrinizi bir yerə yönəldin. Sərbəst olun, buraxın enerjiniz çalışsın. Bu enerjinin çalışması sizin özünüzdən aslıdır. Mən düşüncələrimlə özümü dərk edirəm. İçimdəki enerjinin nəyə qadir olduğunu bilirəm. Elə ona görə də öz fiziki bədənimə tərk edib bədənimin şüurlu mənliliyinə səfər edirəm. Düşüncələrimi özümdən uzaqlaşdırıram. Diqqətimi bir yerə cəmləyirəm. Uzaqdan mənə tərəf gələn

kosmik enerji axınını hiss edirəm. Artıq bu enerji bütün bədənimə yayılıbdır. Onun şəfasını hiss edirəm. Mənim biliyimi zənginləşdirir. İndi əlimdə bir şüşə qab tutmuşam. Onu əlimdə ehtiyatla saxlayıram, çünki bilirəm ki, o qab yerə düşsə sınaqdadır. Bunu əvvəlcədən bildiyim üçün ehtiyatlı davranıram və yaxud əlimdə bir xonça vardır, özü də toy xonçasıdır. Həmin xonçanın içində kifayət qədər şirniyyat növlərindən qoyulmuşdur. Həmin xonçanı bəyin süfrəsinə aparmalıyam və ona tərəf hərəkət etmək istəyirəm. Lakin bir qədər düşünürəm və fikirləşirəm ki, o xonçanı necə aparsam yaxşıdır. Çünki toy məclisidir, xonçanın içində sına bilən qablar var. Elə hərəkət etməliyəm ki, heç kim mənə toxunmasın. Əgər toxunsalar, xonçadakı qablar yerə düşüb sına bilər. Bunu əvvəlcədən bildiyim üçün işimi ehtiyatlı tuturam. Həmçinin biliklərimiz sayəsində Ayın, Günəşin nə vaxt tutulacağını da xeyli əvvəlcədən deyə bilərik. Elə indi evdə elektrik xətti kəsildi. Gördüm qonşuda işıqlar yanır. Getdim elektrik sayğacına nəzər yetirdim. Orada elektrik xətti olduğunu gördüm. Hardasa evin daxilində həmin xəttin sıradan çıxdığını düşündüm. Öncədən bilirəm ki, elektrik xəttini sayğacdən ayırmadan təmir işi görə bilmərəm. Bu mənim elektrik haqqında biliyimin zənginliyidir. Təfəkkür insan beyninin, həm də inkişafın məhsuludur.

İnsan şüurunu təşkil edən proseslərdən biri də nitqdır. İnsanlar nitqin yardımını ilə fikirlərini bir-birilərinə bildirir, bir-birinə təsir göstərir və hisslərini ifadə edirlər. Lakin bir qisim insanlar vardır ki, onlar danışanda fikirlərini ifadə edə bilmirlər, gah dilləri kəkələyir, gah da sözlərini qırıq-qırıq tələffüz edirlər, ya da heç kimlə ünsiyyət qura bilmirlər. Gündə ən azı iki dəfə, səhər və axşam özünüzü meditasiya etsəniz, nitqinizdə olan çatışmamazlığı aradan qaldıra bilərsiniz. Tədricən nitqiniz inkişaf edər, nitqiniz məzmunlu və anlayışlı olar, sözləri düzgün tələffüz etməyə adaptasiya olarsınız. Belə olduqda hər kəs sizi başa düşər, onlarla ünsiyyət qura bilərsiniz. İndi isə yüksək səviyyədə bu prosesin meditasiyasını edək.

6. Nitq meditasiyası. Rahat bir şəkildə səssiz və sakit bir yerdə əyləşin. Gərginliyi özünüzdən rədd edin və zehninizi sakitləşdirin. Bədəninizi və zehninizdəki bütün funksiyaları bağlayın. İndi bədəninizi sakitləşdirin, düşüncənizi bir yerə yönəldin. Buraxın enerjiniz çalışsın. Əgər hər hansı bir arzunuz, istəyiniz varsa, onu əldə edə bilərsiniz. Mən sakitəm, bu sakitliyi qoruyub saxlamağı bacarıram. Mən sərbəstəm, öz ixtiyarımdayam. İndi fiziki bədənimdəyəm. Bu bədəni tərk etməyə başlayıram. Bunu tərk etmək üçün

şüurumun öz mənliyinə səfər edirəm. Bu durumda kosmik enerji düşünürəm. Həmin enerjinin bədənimə axdığını hiss edirəm. Bu enerji bütün bədən üzvlərimə yayılır. İndi mən insanlarla ünsiyyət qurmağı bacarıram, fikrimi rahat bildirirəm, hisslərimi doğru, düzgün ifadə edirəm, özümə güvənirəm. Sanki dilim açılıbdır. Öncə bu cür insanlarla ünsiyyətdə ola bilmirdim, necə deyərlər dilim dolaşırdı, fikrimi çatdırı bilmirdim, elə bil ki, məndən asılı olmayan bir şeylər mənə mane olurdu. Öz sözlərimi kiməsə düzgün şəkildə çatdırıb deyə bilmirdim. Artıq bu neqativliyi özümdən rədd etməyə başlamışam, yaxşı da nəticəsini görürəm. İndi nitqim getdikcə daha artıq inkişaf edir, sözləri, cümlələri bir-birinin ardınca aydın səsle tələffüz etməyi öyrənirəm. Həm yazılı, həm də şifahi nitqimin inkişaf etməsinə səy edirəm. Fikrimin məni dinləyənlər tərəfindən düzgün olmasına və qavranılmasına diqqət yetirirəm. İndi mən böyük bir yığıncaqdayam. Xalqın qarşısında məruzə edirəm. Özümü çox sərbəst hiss edirəm, əhval-ruhiyyəmə də kifayət qədər yaxşıdır. Elədiyim məruzənin məzmununu mükəmməl və tam aydın şəkildə dərk edirəm, sözləri düzgün və yerində işlədirəm, tələffüz qaydalarına riayət edirəm, dediyim sözlərin ahəngliyini, tarazlığını gözləyirəm, səs tonlarına fikir verirəm, hansı yerdə ucadan, yavaşdan deməyimə riayət edirəm. Durğu işarələrinə, hətta hər sözün ahənginə riayət etməyi bacarıram. Cümlələri mümkün qədər qısa və aydın deyirəm. Öz sözümde yersiz sözlərdən istifadə etmirəm. Demək olar ki, çətin ifadələr işlətmirəm. Həm də dinləyicilərin səviyyəsini nəzərə almışam. Eyni zamanda məni dinləyənlərin istəklərini nəzərə alıb, başa düşmədikləri fikirləri təkrarən onlara izah edirəm. Burada nitqimi elə ifadə edirəm ki, onun məzmunu dinləyiciyə çatması canlı və cəlbədicə olsun. Həm də səsimin ahənginə, əlimin-qolumun hərəkətlərinə diqqət edirəm. Çalışırım ki, dinləyicilərin ürəyini əlimə alım ki, onlar mənə diqqətlə qulaq assınlar. Ona görə də sözlərimin ifadəsinə yüksək səviyyədə səy edirəm.

Beləliklə, mən özümü meditasiya etməklə öz nitqimin inkişafı və zənginləşməsi üzərində müntəzəm və əzmlə çalışdığım üçün bu qabiliyyətə sahib oldum. İndi fikirlərimi daha geniş və hisslərimi dolğun ifadə edirəm. Həm də öz nitqimin yardımı ilə başqa adama da istədiyim hissi yaradırəm. Onun bir məsələ haqqında fikirləşməsinə, müəyyən işi icra etməsinə təlim və məsləhət verirəm. İndi öz məqsədimə nail olduğum üçün çox xoşbəxtəm. Şüurumun öz mənliyini tərk edib fiziki bədənimə qayıdırəm. Sevincimin

həddi-hüdudu yoxdur. Axı, indi mən böyük nitqə sahib oldum, bu məni sevindirir.

İnsan şüurunu inkişaf etdirən proseslərdən biri də diqqətdir. Bəzi insanlarda diqqət çox gərgin olur, belə olduqda hər hansı bir cismi yaxşı qavramaq üçün nəzərlərimizi ona daha səylə yönəldir və diqqətlə baxırıq. Bir çox insanlarda isə diqqət çox zəifdir, hər hansı bir obyektə qavraya və dərk edə bilmirlər. Belə adamlar diqqətini bir şey üzərində axıra kimi saxlamırlar, tez-tez onların fikirləri yayınır. Bu cür çətinliklə üzbəüz qalan insanların meditasiyaya çox ehtiyacı var. Elə ki, özünüzü meditasiya edirsiniz, diqqətinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin, hər işi öz axarına buraxın. Belə olduqda baxdığınız obyektə get-gedə daha aydın təsəvvür edərsiniz, diqqətiniz həmin obyektə yönəldikcə özünüzü rahat hiss edərsiniz. İndi isə həmin prosesin meditasiyasını ətraflı öyrənək.

7. Diqqət meditasiyası. Bir neçə dəqiqə sakit və səssiz, rahat bir şəkildə əyləşin. Zehninizi bir fikrə cəmləyin, bədəninizi sakitləşdirin və düşüncənizi başqa aləmə yönəldin. Gərgin olmayın, şüurunuzu neqativ enerjidən təmizləyin və diqqətli olun. Enerjinizin çalışmasına şərait yaradın. Bu içindəki enerji sizi diqqətli olmağa yönəldəcək və siz bunu hiss edəcəksiniz. Mən diqqətimi özümə cəmləmişəm. Bunu özümdə hiss edirəm, həm də özümə güvənim çoxdur. Bu işin öhdəsindən gəlməyə çalışıram. Özümü meditasiya edirəm. Elə ona görə də fiziki bədənimə tərk edib şüurumun öz mənliliyinə, daxilimə səyahət edirəm. Burada bol-bol kosmik enerji alıram. O enerji mənim diqqətimə güc verib inkişaf elətdirir. İndi mən diqqətin nə olduğunu başa düşürəm. Çox vaxt gərgin diqqət zamanı orqanizm müəyyən uyğunlaşma vəziyyəti alır. İndi məktəbdəyəm, müəllim mühazirə oxuyur. Ona diqqətlə baxıram. Maraqlı və dolğun məzmunlu mühazirədir. Elə ona görə də onu beləcə gərgin diqqətlə dinləyirəm. Bu diqqət mənim daxili fikir və düşüncələrimə yönəlibdir. İndi gözlərim bir qədər aşağı enən kimidir, nəzərlərim sanki dərinliklərə dalır. Artıq bu gərginliyə uyğunlaşdım. Ona görə də heç bir başqa cisim diqqətimi yayındırmır. Artıq bütün hərəkətlərim dayanıb, demək olar ki, tam hərəkətsizəm. Bu anda əsl mediativ vəziyyətdəyəm. Müəllimin mühazirəsini daha aydın qavradım və daha da dəqiq dərk etdim. Bu üsuldan müsbət enerji aldım, təcrübəmi artırdım, diqqətimi zənginləşdirdim, mən artıq bu metoda uyğunlaşdım. Hər bir obyektə baxanda, kimisə dinləyəndə, təbiəti seyr

edəndə belə və s. gərgin diqqətlə baxmağa uyğunlaşdım, adaptasiya oldum. Mən indi özümə tam güvənirəm. Heç bir kənar diqqət məni fikrimdən, düşüncəmdən ayıra bilməz. Əlimdə bir kitab var, onu diqqətlə oxuyuram. Oxuduqca həvəslənirəm, fikrimi bu kitaba cəmləmişəm. Bu kitab mənim keçmiş həyatımı xatırladır, həmin anı mənə yaşadır, ondan həzz alıram. O qədər gərgin diqqətlə o kitaba səy edirəm ki, elə bil otaqda məndən başqa heç kim yoxdur, ətrafdakı səsləri hiss etmirəm. Həm də kitabı çox yavaşdan oxuyuram. Kitaba bu cür bağlandığıma sevinirəm. Bəzən elə hallar da olur ki, diqqətimizi bölüşdürməli oluruq. Bunu gündəlik həyat tələb edir. Məsələn, müəllim dərsi izah edən zaman şagirdlərin özlərini necə aparmalarına, izahın düzgün və ardıcıl olmasına, əyani vasitələrin göstərilməsinə diqqət etməlidir. Velosiped sürən öz diqqətini eyni zamanda bir neçə yerə, düzgün oturmağa, ayaqların düzgün hərəkətinə, sükana, yola paylamalıdır. Diqqəti eyni zamanda bir neçə obyektə yönəltmə qabiliyyəti bir sıra fəaliyyət növlərində çalışan adamlar üçün, müəllim, tələbə, sürücü, toxucu, idmançı və s. üçün zəruridir. Buna görə də hər bir adam özündə diqqəti paylama qabiliyyətini inkişaf etdirmək üzərində səylə çalışmalıdır. Burada vərdişlər böyük əhəmiyyətə malikdir. Biz o zaman diqqətimizi iki-üç obyektə, işə paylaya bilirik ki, onlardan hər hansı biri vərdiş halına keçmiş olsun. Həm də davamlı olmalıdır. Hər hansı fəaliyyəti icra edərkən diqqəti sadəcə olaraq ona yönəltmək kifayət etmir. Bununla yanaşı, həmin fəaliyyət davam etdiyi müddətdə diqqəti onun üzərində mərkəzləşdirmək, cəmləşdirmək də zəruridir. Həm də diqqətin davamlılığı insanın həyatında çox böyük əhəmiyyətə malikdir. İstər təlim işi, istərsə də başqa hər hansı bir fəaliyyət üzərində diqqət lazımı qədər davam etməzsə, keyfiyyət çox aşağı düşər. Bəzən diqqətin yayınması da olur. Bu zaman kənar qıcıqlandırıcılar diqqətimizi yayındırır. Çünki bəzən elə şəraitdə işləməli oluruq ki, bizdən asılı olmayan bir sıra qıcıqlandırıcılar təsir göstərir və diqqətimizin yayınmasına səbəb olur. Elə adam olur ki, bu zaman əsəbləşir, bu işə işə daha artıq mənfi təsir göstərir. Beləliklə, diqqətin inkişaf etdirilməsi meditasiyadan keçir. Mən indi diqqəti tam dərk etdim. İndi isə şüurumun öz mənliliyini tərk edirəm, fiziki bədənə qayıdıram. Xoşbəxtəm, özümü rahat hiss edirəm.

İnsanın şüurunu inkişaf etdirən proseslərdən biri də hisslərdir. Hər bir insanın özünəməxsus hissi var, maddi aləmin cisim və hadisələrini dərk

edərkən onlara müəyyən münasibət bəsləyir, bu münasibət həm mürəkkəb, həm də müxtəlif cür olur, emosiya və hisslər halında təzahür edir. Elə insanlar var ki, hissləri zəif olduğu üçün cisim və hadisələrə düzgün münasibət bəsləmirlər, mənfi hisslərə meyilli olurlar, öz sevinc hisslərini kədərli yaşayırlar. Meditasiya isə bu cür hisslərə malik olan adamları müalicə etməklə, onların şüurunda cəmləşən neqativliyi rədd etməyə qadirdir. İndi isə həmin prosesin meditasiyasını edək.

8. Hisslər meditasiyası. Öncə otağınızı bir qədər işıqlandırın. Səssiz bir yerdə əyləşin, zehninizi bir yerə cəmləyin, tam özünüzə güvənin və içinizdəki enerjiyə inanın. O sizin arzunuzla hisslərinizi inkişaf etdirəcək, bundan zövq alacaqsınız və hisslərinizə hakim olacaqsınız. Mən öz hisslərimə hakiməm. Məhəbbət hissim daha da güclüdür. Bunu mən içimdəki enerjiden hiss edirəm. İstəyirəm məhəbbət hissim daha da cazibədar və cəlbedici olsun, Allahın yaratdığı bütün canlılara və kainata böyük bir məhəbbət hissini özümdə daha da zənginləşdirim. Elə ona görə də fiziki bədənimə tərk etməyə başlayıram. Kosmik enerjinin bədənimə yayıldığını hiss edirəm. Artıq mən öz şüurumun mənliliyində səyahət edirəm. İndi mən sevgini, məhəbbəti təcəssüm edirəm. İndi mən kim olduğumu bilirəm, sevginin, məhəbbətin dünyada yayılması üçün vasitəçiyəm. Xəyalımda bir mənzərə canlanır. Onun bir tərəfi meşə, o biri tərəfi çaydır, həmin çayda cürbəcür quşlar üzürlər, öz həzin, nəغمəli səsləri ilə cəh-cəh vurub, sanki bir-biri ilə danışirlər, onların səs-küyü bütün meşəyə yayılıb, öz səsləri, avazları ilə hər tərəfə səs salırlar. Mən böyük bir məhəbbət hissi ilə onları seyr edirəm, o quşların ahəngi, sədası mənim ürəyimi açır, onları yaradan Tanrıya şükür edirəm. Bu anda çayda üzən balıqları görürəm, elə bir-birilərinin ardınca gedirlər, sanki bir qatar kimi hərəkət edirlər. Səssiz və sakitdirlər. Onlara baxdıqca sanki bir səs mənə deyir ki, bunlar Tanrının nurundan yaranıblar. Bunlara sevgim daha da çoxaldı. Ətrafa baxıram, hər tərəf güldür, çiçəkdir, onların hər birinin öz ətri var, hamısı bir-birindən fərqlidir, onları iylədikcə məhəbbət hissim daha da zənginləşir. O mənzərədən ayrılmaq istəmirəm, sanki güllər bir-biri ilə danışır, öz ətirliyi ilə fəxr edir, hissiyatlarını təbiətin qoynunda nümayiş etdirirlər, bu mənə zövq, fərəh verir. Həmin yerdən ayrıldım. İndi səyahətimi davam edirəm. Gözəl bir yerdəyəm. İnsanların ən çox cəm olduğu yerdəyəm. Hər kəsə qarşı sevgim tükənməzdir, əvəzolunmazdır, hər kəsi sevirəm, məhəbbət bəsləyirəm, onlara

hörmətlə yanaşıram. Hər kəsin zövqünə uyğun hərəkət etməyə çalışıram. İnsanların üzlərində təbəssüm görürəm, bu onların yaxşılığından xəbər verir. İnsanlar bir-birinin qayğısına qalanda, biri o birinə yardım edəndə, bir-biri ilə həmdəm olub şirin-şirin söhbət edəndə onlara məhəbbət hissini çoxalır. Çünki belə insanlar yüksək şüurludur, humanistliyi, insanlığı daimi qoruyub saxlamaqla ictimaiyyətin hörmətini qazanırlar. İndi kosmik enerjiden kifayət qədər enerji aldım. Məhəbbət hissini özümə istədiyim qədər zənginləşdirdim. Bu andan şüurumun öz mənliliyini tərk edib, qayıdıram fiziki bədənimə. Artıq öz yerimdəyəm. Bütün insanlara böyük hörmətim var, hər birinə ayrı-ayrılıqda sevgi və məhəbbət bəsləyirəm. Elə ona görə də çox xoşbəxtəm. Bundan başqa insanın şüurunu inkişaf etdirən proseslərdən biri də iradədir. Bəzi insanlar vardır ki, onlara iradəsi zəif olanlar deyirlər. Bu cür adamlar hər hansı bir işi görəndə, axıra kimi o işi başa vura bilmir, hər şey ona çətin gəlir, məqsədinə nail ola bilmədiyi üçün, o işi davam etmir. Belə insanlar özlərini gündə iki dəfə meditasiya etsələr, həmin problemdən xilas ola bilərlər. Amma bu işə inamla girişməli və özünə güvənməlidir, həm də yüksək meditasiya anlayışı olmalıdır. İndi isə bu prosesin meditasiyasını edək.

9.İradə meditasiyası. Rahat və səliqəli bir şəkildə əyləşin. Otağı nə çox işıqlı, nə də çox qaranlıq edin. Əgər özünüzü tanımaq istəyirsinizsə iradənizi möhkəmləndirin, düşüncənizi bir yerə cəmləyin, həmin içinizdəki enerjinin sizin üçün çalışmağa hazır olduğunu hiss edərsiniz. Buraxın enerjiniz çalışsın. Mən öz iradəmə güvənirəm. Özümün həqiqi mahiyyətimi dərk edirəm. Pak düşüncəmin gücü ilə bu fiziki bədənimə tərk edirəm, şüurumun öz mənliliyinə səfər edirəm. Artıq içimdəki enerjini hiss edirəm. O enerji mənim iradəmin gücünü artırıb, bədənimdəki enerjini çoxaldır. Şüurumda təşəbbüskarlıq, müstəqillik, qətiyyət, işgüzarlıq, cəsarət, mərdlik və qəhrəmanlıq yaradır. Bir gün şəhərə çıxmışdım. Dükanda işləyən Tofiq adlı tanıdığım bir şəxslə qarşılaşdım və söhbət etməyə başladım. Qəflətən o mənə dedi ki, mən bu dükanı satacam, daha dükən işlətmərəm. Mən isə dedim bu mümkün deyil, sən dükansız qala bilməzsən. Mən nə qədər deyirəm, o mənimlə razılaşmır, o doğru desə də mən inanmadım. Bir müddət keçdi, həmin dükanı satdı. Mən təəccüb etdim. O mənə dedi ki, mənim iradəm möhkəmdir, qərarım qətidir, söz verəndə, həmin qərarı pozmuram. Mən ona əhsən dedim. Başqa bir misal, hələ əsgər getməmişəm, siqaret də çəkmirəm.

Məni görən, tanıyan deyir ki, əsgər getsən siqaret çəkərsən. Həmin vaxt gəldi, mən əsgər getdim. Olduğum qoşun hissəsində məndən başqa hamı siqaret çəkirdi. Çünki qərarım qəti idi və s. bu cür misal göstərmək olar. Mən məqsədimə çatdım, səfərimi başa vurmağa hazırlaşırım. Yüksək enerji ilə geri qayıdıram. Şüurlu mənliyimi tərk edib fiziki bədənimə daxil oldum, çox rahatlaşdım, şad və gümrəham.

Bundan başqa meditasiyanın müxtəlif metodları da mövcuddur. Bunlara aiddir, məsələn, xoşbəxtlik, bərəkət, sevgi haqqında, yatmadan əvvəl, bağışlama, müalicə meditasiyası və s. İndi bu metodların bir qisminin meditasiyasını edək.

Xoşbəxtlik meditasiyası. Rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Dərindən nəfəs alın, verin. Hər nəfəs aldıqda bədəniniz genişlənir. Nəfəs yolunda olan tıxaclar aradan qaldırılır. Gərgin olmayın. Bu gərginliyi özünüzdən uzaqlaşdırın. Bədəndəki kiçik-kiçik hüceyrələri gəzintiyə çıxardın. İndi ayaqlarını altına yığ. Orada ayaqlarını rahatlat. Ayaqlarının altı sanki işıqla masaj edilir. Burada hiss edirsən ki, ayaq barmaqların arabir sancır. Bu çox gözəl. Ayaqlarınızı sevgi ilə rahatlayın. Bu boşalma və rahatlıq yavaş-yavaş ayaqlarının altında tavana doğru yayılır. Gün boyu və daimi sizə xidmət edən o kiçik hüceyrələr indi nəfəs alır. Saf sağlam enerji indi ayaqlarından bədənə doğru yayılır və ayaq biləklərinə doğru yavaş-yavaş süzülür. Ayaqların alt qisminə tərəf boşalmağa başlayır. Bu anda sanki dizlərinin aşağısını hiss etmir kimi olursan. İndi əllərin, barmaqların yaxşı boşalır. Barmaqların yüngül-yüngül çalışır. İndi bütün sinirlərin genişlənir. Bədənin daha da genişləndikdə, boşalma boynuna, çənənə və üzünə yayılır. Gözlərin sanki kilidlənmiş kimidir. Açmaq istəyirsən, amma aç bilmirsən. İndi başının tənə nöqtəsindən gözəl bir işığın bədəninə axmasını hiss edirsən. Həmin enerji başının tənə nöqtəsindən ayaq barmaqlarına qədər bütün bədəninə şəfa verir. Bütün neqativ duyğu və düşüncələrin indi tədricən bədəni tərk edib buxar halında çıxır. Mən dəyərliyəm. Mən çox dəyərliyəm. Xoşbəxt olmaq üçün dünyaya gəldim və bu xoşbəxtliyi qəbul edirəm. Hər şeyin ən gözəlinə layiqəm. İndi bolluq, bərəkət mənə yetişir. Mən sağlamam. Daha da sağlam olmağı sevirəm. Mən zənginəm. Daha da zənginləşirəm. Mən xoşbəxtəm. Daha da xoşbəxt oluram. Xoşbəxtliyi içimdə hiss edirəm. Bütün hüceyrələrimdə xoşbəxtliyi hiss

edirəm. İndi məhəbbətlə, sevgi ilə yaşayıram. Xoşbəxtliyimi içimdə hiss edirəm. Yaxşı çalışdığımıza görə hər şeyin ən gözəlinə layiqəm. Mən başa düşürəm. İndi məhəbbətlə, sevgi ilə yaşayıram. Yaxşı çalışdıqdan sonra cənnət kimi bir yerdə gəzirsən. Bir tərəfdə dəniz, bir tərəfdə çiçəklər, quşlar. Dənizin qoxusunu içinə çək, dalğaların yüngül-yüngül vuran səsləri səni daha da rahatlandırır. Çiçəklərin, ağacların rəngləri, qoxusu içinə yayılır. Bu cənnət kimi yerdə çox gözəl bir sığınacaq var. Bu tam sənə görədir. Bu sığınacağa yavaş-yavaş uzan. Bir körpə kimi, bir beşik kimi sallanmağa davam et. Bütün gözəllikləri içinə çək. Yavaş-yavaş sallandıqca daha da dərinləşirsən. İndi nə arzun varsa onu istəyə bilərsən. İçində pulun, bolluq, bərəkət, sağlamlıq, gözəllik, məhəbbət adına nə istəsən arzu etdiyin hər şey var. İndi mən bütün gözəllikləri qəbul edirəm, bəyənirəm və təşəkkür edirəm. Və seçimlərimi yaşayıram. Mən sevimliyəm. Mən dəyərliyəm. Mən hər şeyin ən yaxşısını, ən gözəlini başa düşürəm. Bolluğu, bərəkəti, sağlam yaşamağı qəbul edirəm. Xoşbəxt yaşamağı qəbul edirəm. Sevgi ilə yaşamağı qəbul edirəm. Mən yaşamağı çox sevirəm və xoşbəxtliyi qəbul edirəm.

Bərəkət meditasiyası. Rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın. İndi sizinlə Bərəkət ölkəsinə doğru bir səfərə çıxırıq. Birazdan özünüzü Bərəkət ölkəsində görəcəksiniz. Oradan istədiyiniz hər bir şeyi ala bilərsiniz. Pul, sevgi, güc, zənginlik, xoşbəxtlik və sağlamlıq adına hər bir şey var. Hər nə istəyirsiniz, ürəyinizi, beyninizi, bədəninizi bütün gözəlliklərlə doldurun və belə yaşayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Dərindən nəfəs alın, verin. Nəfəsinizin bütün bədəninizi rahatlanmasına izin verin. Boynun, başın daha da rahatlanır. Nəfəs almağa davam edin. Dərindən və yavaş-yavaş nəfəs alın, verin. Nəfəs alıb, verəndə daha da rahatlanırsınız. Ayaqlarınız genişlənir. Ayaqlarınızı qaldırmaq istəyirsiniz, amma qaldıra bilmirsiniz. Rahatlanmaq üçün gərginlik yox olur. İndi ətrafınızda çox rahatlayıcı bir işıq sizə qovuşar. Işıq bütün hüceyrələrinizi rahatlayar və sizə şəfa verər. İndi ayaqların yavaş-yavaş yerdən kəsilir. Birdən ona qədər saymağa başlayıram. Onuncu rəqəmə çatanda özünüzü Bərəkət ölkəsində görəcəksiniz və oradan istədiyiniz hər bir şeyi ala bilərsiniz. Hər nə istəyirsiniz, ürəyinizi, bədəninizi bütün zənginliklərlə doldurun. İndi ayaqların yerdən ayrılır. Daha da rahatlanırsan. Özünə güvənirsən. O yüksəlir. Yüksəldikcə rahatlanırsan. Quşlar kimi rahatlanırsan. Bütün sıxıntılar, gərginliklər geridə qaldı. Yüksəlməyə davam

edirsən. Hər şeyə uzaqdan baxırsan. Təpədən baxırsan. Yüksəliyorsən. Rahatlanırsan. İndi Bərəkət ölkəsinə eniş edin. Hər yer rəngarəngdir, mis qoxulu hər cür nazik ağac var, çiçəkləri lələyə oxşar meyvə ağacı var. Yaşıl çəmənliklərdə doyunca dolaşın. İndi özünüzü çox rahat və xoşbəxt hiss edirsiniz. Pul, qızıl, gümüş, bərəkətin dolu olduğu bir xəzinəyə çatırsan. Bu bərəkət və zənginlik sahibi olmağını gözləyir. İstədiyiniz qədər ala bilərsiniz. Gəzintiyə davam edin. Sevgi ilə davam edin. İndi bolluq ölkəsinə çatdınız. Bura bir dəniz kimidir. Enerji okeanına girin. Enerji okeanında şəfa aldığınız üçün daha da rahatlanırsınız. Bütün bədəniniz enerji ilə yığılır və rahatlanır. Şəfa enerjisi hüceyrənin dərinliklərinə işləyir. İndi istədiyiniz həyatı zəhninizdə yaşayın. İndi istədiyiniz həyatdan zövq alın. Xoşbəxtlik, sağlamlıq, gözəllik, sevgi, məhəbbət, hər istəklərinizə çatdığınızı görün, yaşayın və qəbul edin. Bərəkət okeanında şəfa almağınıza davam edirsiniz. Beyniniz, bədəniniz, ruhunuz yaxşıca rahatlanır. İstədiyiniz həyatı düşüncələrinizdə yenidən yaradırsınız. Zövq alın. Yaxşı rahatlanmış bir şəkildə çəmənliyin üzərinə uzanın. İstədiyiniz hər şeyə sahib ola bilərsiniz. İndi bir yuxu görür kimi gələcəkdə sahib olmaq istədiyiniz həyatın filmi bir yuxu kimi izləyin. Amma yuxu deyil. Bu dəfə gerçək olur və içində yaşa. İndi içində bu fikri et. Pulu çox asan qazanıram. Mən sevən və sevilən bir insanam. İstəklərimə və diləklərimə çox rahat çatıram. Hər şeyi çox asan həll edirəm. Qazandığım pulun dəyərini bilirəm. Qazandığım pulu çox yaxşı dəyərləndirirəm. Pul mənə hər yerdən gəlir. Pulu çox yaxşı istifadə edirəm. Mən işıq və sevgi ilə doluyam. Mən meşə saçan bir varlığam. Həyatım tam bir qüsursuzluqla gedir. Həyatın ləzzətini aparıram. Sahib olduğum hər şeyə şükür edirəm. İstədiyim hər şeyə sahib olacaq gücüm var. Onu düşünürəm. Onu yaşayıram. Bərəkət içində çox rahat yaşayıram. Bərəkət mənə hər yerdən axır. Qazandığım pulun bərəkətini görürəm. Zənginlik içində qüsursuz bir həyatım var. Daha da sağlam olmaq istəyirəm. Xoşbəxtəm. Xoşbəxtliyimin artaraq çoxalmasını istəyirəm. Hər sabah çox xoşbəxt dolu bir enerji ilə yanırım. Sahib olduğum bütün gözəlliklərə təşəkkür edirəm. Etdiyim hər işə sevgi artırırım. Bütün arzularımı gerçəkləşdirəcək qədər zamana, enerjiyə və pula sahibəm. Hər gün zənginləşirəm. Gəlirim getdikcə artır. Pulum çox bərəkətlidir, çoxalır. Pul ardıcıl mənə axır. Pulumun dəyərini bilirəm. Yaşamağımla bərəkət yaradıram. Zənginlik mənim təbii halımdır. Özümə güvənirəm. Yaradana güvənirəm. Qazanmaq, qalib gəlmək

mənim duam, haqqımdır. Yüksək düşünürəm. Hədəflərimə çatıram. Pulu sevirəm. Həyat bütün ehtiyaclarımı bərəkət içində qarşılayır. Etdiyim iş sevgi artırır. İçimdəki gücə güvənirəm. Mən dəyərliyəm. Mən bütün gözəlliklərə hörmətlə yanaşıram.

Eyni zamanda meditasiyanın metodu da zəngindir. Elə ki, şüurunun öz mənliyinə daxil olursan, istədiyini yerləri səyahət edirsən. Meditasiyanın belə növlərinə aiddir, məsələn, göy, yer aləminə, yer üzərinə, müxtəlif ölkələrə, uşaqlıq, məktəb, tələbəlik illərinə səyahət meditasiyası və s. misal göstərmək olar.

MEDITASIYA PASİYENTƏ MƏNƏVİ RAHATLIQ VERİR

Meditasiya pasiyentin mənəvi aləmini sağlam edir. Onun vasitəsi ilə pasiyent qəm-qüssəni və kədəri canından rədd edir. Məsələn, Həsən deyir ki, mən ev tikirdim, ağır iş görürdüm, gərgin vəziyyətdə idim. Mən usta olduğum üçün bu evin tikilib tezliklə başa vurulması haqqında düşünürdüm. Çox məsuliyyətlə çalışırdım, mənimlə işləyən fəhlələr də mənim işimdən çox razı idilər, ev sahibi də mənə görə narahat deyil, çünki başqa bir şəxsin evin tikəndə, mənim düzlüyümü bilir, həm də mənə inanır. Elə ona görə də hamısı məndən razılıq edirlər. Təzə iş başlamışdım, səhər vaxtı idi, qəflətən mənə bir zəng gəldi. Xəbər aldım ki, yaxın adamlarımdan biri dünyasını dəyişib, bunu eşidən kimi, bədənim əsdi, elə bil məni elektrik cərəyanı vurdu, özümü ələ ala bilmirdim, çox kədərləndim, halım pis oldu, işləyə bilmədiyim üçün həmin yeri tərk etdim, ev sahibi də, fəhlələr də çox narahat oldular. Getdim evə, bir neçə gün xəstə oldum, çox qəm-qüssəli hallar keçirdim, həkim gəldi, məni müalicə etdi, dərman preparatlarından istifadə etməyi mənə məsləhət gördü. On gün özümə müalicə etdirdim, iynədən, dərmandan istifadə etdim. Amma bu müvəqqəti oldu, bu xəstəlik məni tərk etmədi. Elə bil içimdə bir dalğa var idi, dəniz kimi ləpə vururdu, içim sızıldayırdı, gah göynəyirdi, gah da haldan-hala düşürdü, ürək döyüntülərim çoxalmışdı, səbirsiz olmuşdum. Heç kimi dinləmək istəmirdim, elə bilirdim dərin bir quyunun içindəyəm, amma oradan çıxma bilmirəm, nə qədər çalışıram yuxarı qalxmağa, gücüm çatmır, ora sanki zülmətdir, ətrafımda heç kimi görmürəm, orada mən təkəm, elə bil dərin bir yuxuya dalmışdım, həmin yuxudan ayıla bilmirdim. Bir də gördüm, kimsə məni tərpədir, mənə ayıl deyir, Həsən deyər

qışqırır, amma o səsi mən çox zəif eşidirəm, çünki hələ o dərin quyudan tam ayrılmamışam, elə bil tunel kimi bir yerdir, orada insanın qulaqları karlaşır, heç kimi eşidə bilmirsən. Bir də gördüm qulağıma uca bir səs gəldi və səs mənə deyirdi. Həsən mənəm, sənin dostun Həmidir. O mənə bərk gücü ilə silkələyirdi, birdən ayıldım, elə bil yuxu görürdüm. Artıq bir ay idi ki, həkim nəzarəti altında idim, amma çarəsi tapılmırdı, evdə də hamı narahat idi. Depressiya vəziyyətində idim, əhval-ruhiyyəmə pozulmuşdu, bu mənə, həm də evdəkiləri üzürdü. Ruhi sıxıntı keçirirdim, ruh düşkünlüyüm çox olurdu, özümə qapanırdım, heç kəslə görüşmək istəmirdim, bütün günü hərəkətsiz uzanırdım, elə bilirdim ki, ömrümün axır günlərini yaşayıram. Elə bil içimdə bir qorxu var idi, həm də bu qorxu dəhşətli idi, mənə daha çox kədər, qəm-qüssə verirdi, sanki deyirdi ki, sənə çarə yoxdur, bu lap çox mənə qorxudurdu, bu qorxu mənə get-gedə şiddətlənirdi. Gah sinəm ağrıyır, gah da ürəyim döyünürdü, tərləmə hallarım çox olurdu, həm də başım gicəllənirdi, bəzən huşumu itirən kimi olurdum, elə bilirdim ki, indi öləcəm. Bu haqda Azərbaycanda bir çox həkimlərə müraciət etdim, lakin mənə çarə tapılmadı, artıq əlim hər şeydən üzölmüşdü. Dedilər səni Türkiyəyə, ya da İrana apararaq, bəlkə orada səni müalicə etsinlər, lakin buna maddi cəhətdən imkanım çatmadığı üçün gedə bilmədim. Amma Allaha sığınmışdım, bilirdim ki, yaşadan o Tanrıdır, əlimi ondan üzməmişdim. Artıq ikinci aydır bu cür acı, kədərli, qəm-qüssəli günlərimi yaşayırdım. Bir gün mənə bir xəbər gəldi. Xəbəri verən mənim dostum Həmid idi. Dedi Lənkəran şəhərində bir mediator var, o həm də psixoloqdur. Amma o meditasiya edir, heç bir iynə və dərman preparatlarından istifadə etmir, xəstəyə diaqnoz qoyur, sonra müalicə edir. Gəl səni ora aparım, deyirlər ki, bu cür sənə kimi xəstələri o tez sağaldır. Günlərin bir günü həmin pasiyenti mənim yanıma gətirdilər, amma inamsız gəlmişdilər, çünki hər yerdə olmuşdular, çarəsi olmadığı üçün artıq inamları heç kimə qalmamışdı, bunu mən onların danışmalarından hiss edirdim. Həsənin rəngi çox tutqun idi, danışmağa halı yox idi, onu psixanaliz edəndə, verdiyim sualların cavabını çətinliklə alırdım, çox sualların cavabını onunla gələnlər cavablandırırtdılar. Nəhayət ona diaqnoz qoydum. Onun depressiyaya düşdüyünü, panik atak və panik pozğunluğundan əzab çəkdiyini bildirdim. Mən həmin xəstəni müalicə etməyimin qərarını verdim və onu vaxt itirmədən meditasiya etdim. Bu anda Həsən fiziki bədənini tərk etdi, şüurunun öz mənliliyinə daxil olub, səyahətə

başladı. Mən onun uşaqlıq illərində keçirdiyi qorxunu, həyəcanı, vahiməni onun canından təmizləməyə başladım. Məlum oldu ki, hələ Həsən uşaq vaxtı bu cür xəstəlikləri keçirmiş, gecələr həyəətə düşmür, yatanda ürəyində çox sıxıntılar olurmuş, tez-tez qorxulu yuxular görmüş, yuxudan ayılında ürəyi döyünürmüş və s. Mən onun illərlə şüuraltında qalan, orada yuva salan vahiməni, qorxunu, həyəcanı, kədəri, qəm-qüssəni rədd etməyə başladım. Həsən həm də hələ uşaq vaxtı, valideyni ona bir şey tapşırılanda o kədərlənirdi, biri bir söz deyəndə qəm-qüssə çəkirdi, hər nəyə həssas olmuşdu, qəlbinə söz tez dəyirdi, bəzən yaxşı sözü də pisə yozurdu. Məlum oldu ki, Həsən hələ uşaq vaxtı bu xəstəliyi yaşayıbdır. İndi meditasiya gedişində Həsənin rəngi açılan bir gülə bənzəyirdi, ürək döyüntüləri azalırdı, içindəki ağrılar, qorxular, həyəcanlar onu tərk edirdi, belə olduqda onun üzündə təbəssüm hiss olunurdu. Biraz bundan öncə inamsız gələn Həsən və onun adamlarının indi üzləri gülür, bu işə təəccüb edirlər. Çünki belə müalicə ilə tanış deyildirlər. Həsənin içi boşaldıqca özünü rahat hiss edirdi, gah tərləyir, gah da haldan-hala düşürdü, qollarında, əllərində, dizlərində gizilti olduğunu, ayaqlarına ağırlıq çökdüyünü söyləyirdi. İçindəki gərginlik tədricən onun bədən üzvlərini tərk edirdi. Bu səyahət onu təəccübləndirirdi. Deyir indi dəniz sahilindəyəm, dənizi uzaqdan seyr edirəm, amma ona tərəf hərəkət edirəm, istəyirəm onu lap yaxından görəəm. Elə ki, yaxınlaşdım, gördüm uşaqlar dənizdə çimirlər, günəşli havadı, mən də istəyirəm uşaqlar kimi dənizdə çiməm. İndi artıq çimirəm, sanki mən xəstə deyiləm kimi özümü hiss etməyə başladım, uşaqların səs-küyü, dənizin xışıltısı mənə xəstəliyi unutturdu, hər kimlə gülüb danışırım, özümdə gümrəhlik hiss edirəm, əlim-qolum açılıbdır, biraz bundan öncə sanki qollarım, ayaqlarım kilidlənmişdi, ürəyimdə çox döyüntülər var idi, nəfəsim darlaşmışdı, nəfəs alıb-verə bilmirdim, ayaqlarımda şiddətli ağrılar var idi, halsız idim, heç kimlə danışmaq istəmirdim, bədənim keyləşmişdi, anesteziya olmuşdu, gözümdə heç kimi görmürdüm, elə bil tuneldə idim, hər kəsdən qaçırdım, adamların xoş sözləri də mənə pis təsir edirdi, hər kəsə qarşı əsəbi olmuşdum, heç kimi sevmirdim, hamı gözümdən düşmüşdü, maddi aləmdə çox sıxılırdım. İçimdəki enerji mənə rahatlıq vermirdi, hər nə tərsinə gedirdi, bu hal məni üzürdü, gəncliyimi məhv edirdi, yaşayışımdan cana gəlmişdim. Həyat məni çox sıxırırdı, bədənimdəki ağrılar şiddətli mənə təsir edirdi. Elə bil bir dairənin içindəyəm, amma oradan çıxma bilmirdim, indi isə həmin

dairəni qırdım, indi zülməti tərək edirəm, get-gedə sanki gözlərim açılır, hərdən gözlərimin qamaşdığını hiss edirəm, bəzən gözlərimdən yaş gəlir, acı su damcıları məni tərək edir, sanki deyir ki, açılırsan. İndi sahilə çıxmaq istəyirəm, dənizin ləpələrini yara-yara çıxıram. Sahildəyəm, paltarlarımı geyirəm, bədənim rahatdır, sanki bütün xəstəliyimi dəniz suyu yudu apardı, qollarımda gizilti yoxdur, dizlərimdə ağırlaşma hiss etmirəm, səhhətim normaldır. Əhval-ruhiyyəmə yerindədir, hər nəyin yaxşısını fikirləşirəm, sevincimin həddi-hüdudu yoxdur. Mən, məni müalicə edən qarşımdakı həkimə öz minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm, amma hələ səyahətim bitmədiyi üçün deyə bilmirəm, çünki zəhnimi bir yerə yönəltmişəm, yoluma davam edirəm. Bir də gördüm ki, həkim deyir ki, artıq meditasiyanın vaxtı bitmək üzrədir. Elə o anda mən öz mənliliyimi tərək etməyə başladım, daxil oldum fiziki bədənimə, gözlərimi açdım, sanki biraz bundan öncə gördüklərim yuxu imiş. Qarşımda həkimi, yanlarımda oturan dostumu və doğmalarımı gördüm, dərhal onları qucaqladım, sevincimdən gözlərimdən su damcıları axırdı, bir qədər ağlayan kimi oldum, mənimlə gələnələr də kövrəldilər, amma bu ani oldu. Elə bu anda doğrusu mən özüm də kövrələn kimi oldum, gözlərim yaşardı, amma tez özümü idarə etdim və ürəyimdə dedim ki, nə yaxşı ki, mənim pasiyentim sağaldı, buna çox sevindim. Həsən də mənə öz minnətdarlığını və təşəkkürünü bildirdi. Bir neçə gün mənim yanıma gəldi, onu müalicə etdim, artıq o mənim bu metodumu çox bəyənmişdi, inamla gəlirdi, məndən razı qalmışdı. Qısa müddətdə Həsən tam sağaldı. Ona bəzi tövsiyələr etdim və bildirdim ki, on beş gün sakit bir mühitdə olmalısən. Ən azı bir saat həmin yerlərdə təbiəti seyr edərsən. Mütəmadi olaraq o yerlərdə olarsən. Amma özünlə mobil telefonu götürmə, qəflətən biri sənə zəng vurur, fikrin qarışar, müalicənin keyfiyyəti aşağı düşər. O vaxtdan bir neçə il keçib, Həsən həmişə özünü yaxşı hiss edir, həmin xəstəlikdən əsər-ələmət qalmadığı üçün həmişə yüksək əhval-ruhiyyə ilə yaşayır, şəndir, dostları ilə gülüb-danışır. Allah bütün xəstələrə şəfa versin. Bundan başqa hər bir pasiyent özündə daimi gümrahlıq yaratmağa cəhd etməlidir, xırda bir şeydən ötrü həyəcan keçirməli, ya əsəbi olmalı deyil, hər şeyi öz axarına buraxsanız səhhətiniz daimi yaxşı olar, xırda qıcıqlara fikir verməyin. Məsələn, elə adam var ki, başı ağrıyan kimi, dərhal dərman yeyir, deyir özümü pis hiss edirəm, amma o dərman onun baş ağrısını sakitləşdirmir, onda onun əhvalı daha da pozulur, cürbəcür fikrə

dolur, narahatçılıq keçirir. Yaxşı olar ki, elə hallar baş verəndə bir qədər səbirli olsun, sakit bir yerdə gəzsin, həmin ağrılar ondan çəkilər, bunun üçün cəhd etməlidir, özünə güvənməlidir. Belə olduqda onun sağalması tezləşər, özündə güclü enerji hiss edər. Sadəcə olaraq özünü ən azı bir dəfə meditasiya etməklə şəfa tapar. Elə pasiyent var ki, daimi problemlərlə rastlaşır, həmin problemdən çıxış yolunu axtarır, amma tapa bilmir. Belə pasiyentə tövsiyəm budur ki, siz özünüzü mütəmadi olaraq hər gün meditasiya edin, onda bütün problemlərinizi asanlıqla həll edərsiniz və yaxud da həmin çətinliyə həmişəlik son qoya bilərsiniz. Bu sizin öz güvənliyinizdən asılıdır.

Bildiyimiz kimi ruhun əsas keyfiyyəti şüurdur. Hər bir pasiyent çalışmalıdır ki, şüuraltında gedən proseslərə ciddi diqqət yetirsin. Çünki bir çox insanlarda psixi enerji yüksək səviyyədə şüuraltında cəmlənir və gələcəkdə həmin insanlarda problem yaradır. Bu da insanın sağlamlığına tamamilə ziddir. Məsələn, Əli hələ cavandır, ürəyində sıxıntıları çoxdur, uşaq vaxtı tənqəfəslik halları, ürək döyüntüləri onu incidirdi, indi isə bəzən belə hallar onda olur, amma hər dəfə olanda narahat olur ki, mən nə vaxt sağalaram, nə vaxta kimi bu hallar məndə olacaq. Bu fikirləri daimi özündə götür-qoy edirdi. Artıq onun ürəksıxıntı, tənqəfəslik haqqında düşüncələri şüuraltında cəmlənmişdi, yaxşı olsa da, hələ şübhəsi var idi. Elə ki, ona bir qədər soyuq dəyən kimi tənqəfəslikdən, ürəksıxıntısından şikayət edirdi. Bu ondan irəli gəlir ki, artıq Əlinin psixi enerjisi çoxluq təşkil edir. Ona görə də bu problemi yaşayır, çünki vaxtında şüuraltında gedən problemləri özündən uzaqlaşdırma bilmədi, özünə güclü psixi enerji topladı, indi həmin enerjini boşalda bilmir. Bir qədər qaçan kimi ürəyində sıxıntı olduğunu, tənqəfəsliyini deyir. Əliyə tövsiyəm budur ki, özünü meditasiya etsin, neqativ fikirləri, düşüncələri ürəyindən çıxartsın, qısa müddətdə onda dəyişikliklər olar, özünü sağlam hiss edər. Aparılan təcrübələr göstərir ki, meditasiya insanın şüuraltından, ruhundan, cismindən, metafizikasından psixi enerjini təmizləyir və insanlara sağlam həyat bəxş edir. Hər bir adam bilməlidir ki, əgər gün ərzində nə qədər enerji itiribsə, həmin enerjini yenidən toplamalıdır, əks halda həmin enerji bir yerə cəm olmasa, yəni bədən üzvlərinin ehtiyacı qədər həmin yerlər doldurulmasa, bədən üzvlərini və bütün orqanları təhlükə gözləyir. Bir də görürsən ki, bədənin müəyyən hissələrində göynəmələr, sızılıtlar, ağrılar və s. baş qaldırır. Həmin orqanların yalnız danışma qabiliyyətləri yoxdur, amma güclü hissiyatları var.

Çox insanlar vardır ki, vaxtında özlərini müalicə etmirlər, bu işi çox ləngidirlər. Həmin ağrıyan yerlər enerji çatışmamazlığından əziyyət çəkir, gündən-günə şiddətlənib adama əziyyət verir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bədənin heç bir üzvü, ya orqanı səbəbsiz ağrımaz, ya sızıldayıb göynəməz, hansı üzvü narahatdırsa, deməli, orada boşluq var, enerji çatışmamazlığı var ki, həmin üzvlər narahatdır. Belə olduqda ruhunuz da xəstə olur, heç kimlə rabitə yarada bilmirsiniz, pis düşüncələrlə yaşamalı olursunuz, həyata baxışın da zəifləyir. Bəzən elə şiddətli ağrılar yaranır ki, həmin mənfi enerjini özünüzdən uzaqlaşdırma bilmirsiniz, hətta dərman da qəbul edirsiniz, amma ağrı dayanmır. Çox vaxt oynaq ağrıları daha da şiddətli olur, sümük qığırdaqları ağır zərbə aldığı üçün sakitləşmir, bu da insanın ruhun haldan-hala salır, onu halsız və süst edir. Gündən-günə ruhi sıxıntısı çoxalır, taqətsiz və gücsüz olur. Bu cür xəstəliyin qarşısını almaq üçün müxtəlif üsullardan istifadə edilir. Məsələn, hidroterapiya metodundan son illərdə bir çox sanatoriyalarda, xəstəxanalarda tətbiq olunur. Onun effekti və keyfiyyəti barədə söhbət edilir. Lakin yaxşı olar ki, özünüzü vaxtında müalicə etdirəsiniz, onda bu xəstəliyin sağlması tezləşər, özünüzü rahat hiss edərsiniz.

PSIXİ ENERJİDƏN XILAS OLMAĞIN METODU

Mütəxəssislər insanın psixi enerjiden necə xilas olmasını dəfələrlə təcrübədən keçirdiblər. Bu barədə öz fikirlərini, düşüncələrini açıqlayıb və geniş izahatını veriblər. Qeyd ediblər ki, akvariumda balıq saxlamağın insanın sağlamlığı üçün böyük əhəmiyyəti var. Akvariumda balıq bəsləyəndə o insanı rahatlandırır və hər bir insana müsbət təsir edərək ona pozitiv enerji ötürür. Ona baxdıqca yenə baxmaq istəyirsən. Balıqların üzməsi, atılıb düşməsi, cərgə ilə hərəkət etməsi sənə uşaqlıq illərini xatırladır, bir də görürsən ki, artıq fiziki bədənimə tərk etmişəm, şüurumun mənliliyində səfərdəyəm və səfəri həvəslə davam edirəm, sanki oturmuşam bir çayın qırağında, çaya qırmaq atmışam, gözləyirəm ki, nə vaxt o balıqların biri mənim qırmağıma ilişər, mən də onu tutub ataram çölə. Amma qırmağın yanından keçirlər, heç biri qırmağa ilişmir. Elə bil mənə baxa-baxa gülüb deyirlər ki, səndən balıq tutan olmaz, get özünə iş tap, bu iş sənlik deyil, qəhqəhə çəkib gülürlər, gah suyun dərinliyinə, gah da suyun üzündə cərgə ilə

düzülüb bir istiqamətdə hərəkət edirlər, elə bil qatar dəmir yolunda hərəkət edir. Birdən onların anidən geri dönməsi də mənim üçün çox maraqlıdır, həmin anda ləpə yuxarı qalxır, suyun xışıltı səsi qulağıma gəlir. Elə hesab edirəm ki, mən də onlarla bir yerdə üzürəm, hətta mənim yanımdadırlar, başımın üstündə tullanırlar, mənimlə oynayırlar, bu mənim keyfimi açır, onlara sağ olun deyirəm. Mən mürgüləməyimə davam edirəm. Gah sağa, gah da sola, bəzən də dairəvi hərəkət edirəm. Bir də gördüm bir balıq iri gözləri ilə baxır, burnu ilə akvariumun şüşəsinə toxunur, sanki mənə deyir ki, bəsdir mürgülədin, qalx ayağa. Bu anda elə bildim yatmışam, qəflətən ayıldım, öz mərkəzimdə, fiziki bədəndə özümü hiss etdim. Gördüm həmin balıq üzməsinə davam edir, bir neçə balıqların içində həmin balığı tanıdım. Onun məni oyatması maraqlı idi, bu məni çox sevindirdi, əhvalım da yaxşı oldu, öncə özümdə hiss etdiyim psixi enerjidən məndə əsər-əlamət qalmadı, sanki belə çətinliyi mən yaşamamışam, indi sağlam bədənə sahib oldum. Bu təcrübəni mən özümdə gördüm. Deməli, əgər hər bir insan gündə ən azı üç dəfə həmin balıqlara otura diqqətlə baxa, sakit bir yerdə otura, otaq nə çox işıqlı, nə də çox qaranlıq olmalıdır, ev və mobil telefonunu söndürməlidir, fikrini bir yerə, yəni akvariumda üzən balıqlara cəmləməlidir. Bu zaman siz heç bir şey haqqında düşünməyin, rahatlıq və dinclik taparsınız. Hətta gözəl dizayn edilmiş bir akvariuma baxmağın da böyük xeyri var. Siz akvariumda bəslənən balıqlara baxmaqla özünüzdən psixi enerjinin azaldığını, hətta tədricən bədəninizi tərk etdiyini, yox olduğunu hiss edəcəksiniz. Mütəxəssislər dənizdə üzmənin də insanın sağlamlığı üçün faydalı olduğunu vurğulayırlar. Qeyd edirlər ki, yay mövsümləri əhəmiyyətli xarakter daşıyır. Çünki insanın ruhu belə havalarda, isti yay günlərində daha da aktiv olur. Günəşli havalar insanlara xoş təsir bağışlayıb, onların əhval-ruhiyyəsini yaxşı və sağlam edir. Havanın istiliyi yuxarı qalxdıqca, günəşli havalarda insanlar daha da rahatlıq, dinclik tapırlar, şən, xoşbəxt həyatlarını yaşayırlar və həm də çox pozitiv olurlar. Belə insanlar hər kəslə yaxşı münasibətdə olurlar, hər kəsə müsbət rəy söyləyirlər, heç kimdə nöqsan axtarmırlar, hər kəsin ruhuna oxşayan sözlər deyirlər, bu onların içindən gələn pozitiv enerjidir. Hər kəsə qarşı səmimi və mehribandırlar, heç kimi sındırmırlar, ürəklərinə dəymirlər, amma onlara düzgün yol göstərirlər, çox təmkinli, səbirli olmağı məsləhət edirlər, öz müsbət enerjilərini faydalı işlər görməyə həsr edirlər. Dənizdə üzmək insan bədəni üçün çox faydalıdır. Çünki günəşli

havada dəniz suyu daha da effektiv olur. Günəşdən çıxan ultrabənövşəyi şüalar dənizin üzərindən neqativ enerjini kənarlaşdırır, dənizi əhatə edən bütün ərazini pozitiv enerji ilə doldurur. Günəşlə dəniz suyu arasında möhkəm bir bağlantı var. Dəniz günəşdən enerji alır, həmin enerji ilə içindəki neqativliyi özündən uzaqlaşdırır. Dəniz suyunun günəşlə rəbitəsi çox vacibdir. Çünki dəniz suyu günəşlə birləşəndə bir çox xəstəliyə qarşı qoruyucu təsir edir. Dənizdə üzərkən ifraz olunan hormonlar insana hüsur verir, zehni sakitləşdirir, özünə güvənliyini və yaradıcılıq qabiliyyətini artırır. Beləliklə, zehniniz və bədəniniz psixi enerjiddən təmizlənir. Bundan başqa insanın sağlamlığı üçün hidroterapiya, yəni su ilə müalicə də çox keyfiyyətli metodlardan biridir. İnsanın səhhətinə yüksək təsir bağışlayır. Məsələn, soyuq su (20°S -dən aşağı) prosedurları ümumi tonusu artırır, sinir, ürək-damar sistemlərinin işini yaxşılaşdırır, iştahı artırır və maddələr mübadiləsini yüksəldir. Bu proseduranı yerinə yetirəndən sonra bədəninizə yeni enerji daxil olur, mədəniniz elə boşalır ki, sanki bu gün heç nə yeməmişsiniz, bağırsaqlarda müəyyən səslər əmələ gəlir, bu da sizin iştahanınızı artırır, yeməyə tələsirsiniz, həmin boşluqlar dolmayana qədər narahat olursunuz, elə ki, qida məhsulun qəbul etdiniz, həmin səslər kəsilir, mədə kifayət qədər qida məhsullarından istifadə edir, özünüzü rahat hiss edirsiniz. Amma ilıq su ilə ($37-39^{\circ}\text{S}$) aparılan prosedurlar xroniki iltihab prosesində, xüsusi ilə dayaq hərəkəti aparatının iltihabında, maddələr mübadiləsinin bəzi növlərinin pozğunluqlarında (su, duz, yağ mübadilələri) vacibdir. Lakin isti su (40°S -dən yuxarı) prosedurları bədəni tərlədir, habelə orqanizmdə maddələr mübadiləsini yüksəldir. Siz bu proseduranı etsəniz bədəninizdə artıq olan piyləri tədricən əridərsiniz. İsti su dərinizi yumşaldır, dəriüstü piyləri silib təmizləyir, qan dövranını tənzimləyir, keyləşməni, qıcıqlanmanı, hər hansı bir gərginliyi, süstlüyü, pis düşüncələri içindən kənarlaşdırır, bədəninizi müsbət enerji ilə doldurur, taqətsizliyi, zəifliyi, gücsüzlüyü aradan qaldırır, bədəninizin immunitetini artırır, özünüzü gümrah və rahat hiss edirsiniz. Beləliklə, su ilə müalicə prosedurları, təcrübə göstərir ki, çox mühüm müalicə üsullarından biridir. Bundan başqa duş, bağırsaqların yuyulması, çimmə, bədənə su tökmə, yuyunma, yaş dəsmalla bədəni silmə və bələmə də belə prosedurlara aiddir. Siz duş qəbul edəndə özünüz bunu həvəslə edirsiniz, o sizin bədəninizin yumşalmasını tezləşdirir, sanki bədəninizə yeni bir can verir, müsbət enerji sizin ruhunuzu tez açır, əgər

bədəninizdə ağrı olsa, tez silinər və siz bunu hiss edərsiniz. Bədəniniz duş qəbul etdikdə enerjiniz yuxarı gedər, bədən üzvləri tədricən boşalar, rahatlanarsınız. Və yaxud bağırsaqlarınızı yuyursunuz, mikrobları özünüzdən rədd edirsiniz. Amma sağlam qalmaq üçün gigiyena qaydalarına əməl etməlisiniz. Yeməkdən qabaq əllərinizi yuyun, tərəvəz və meyvələri təmiz yuyub yeyin, toz düşməməsi və milçək qonmaması üçün qidanın üstünü örtün, hər vasitə ilə milçəkləri qırın, çiy su içməyin, ət və balığı yaxşı bişirin. Bəzən ət, balığı və s. şeyləri yaxşı qızartmırlar, bu da zəhərlənməyə səbəb olur. Bu proseduraların hər biri ayrı-ayrılıqda insandan psixi enerjini təmizləyir və yaxud da həmin enerjini törədən mikrobu bədən üzvlərindən kənarlaşdırır, bakteriyaları məhv edir. Məsələn, bağırsaqların yuyulması, su ilə müalicə prosedurası olub onun vasitəsi ilə bağırsaqlarda qalmış nəcisi, bakteriyaları, toksinləri çıxarır. Çox vaxt bağırsaq xəstəlikləri yoluxma yolu ilə əmələ gəlir. Xüsusən, bu su quyularına, çaylara və başqa su hovuzlarına çirkab suları qarışdıqda baş verir. Həmçinin bağırsaq xəstəliyinin törədicilərindən biri də milçəkdir. Çox iti sürətlə bu xəstəliyi yayır. Eyni zamanda xəstəlik törədən mikrobların bir qismi xəstənin işlətdiyi əşyalardan da keçir və s. Çimmənin də əhəmiyyəti çoxdur. Bədənə möhkəmlik verir, elastikliyi çoxaldır. Xüsusən, açıq su hovuzlarında çimmə bədəni çox möhkəmləndirir, soyuğa davamlılığını artırır və bu metod hər bir insana müsbət təsir bağışlayır. Çimmənin vaxtını düzgün nizamlayın. Yaxşı olar ki, yeməkdən bir saat əvvəl, ya da yeməkdən bir saat keçdikdən sonra çiməsiniz. Bu daha da xoş təsir bağışlayar, özünüzü şən və gümrəh hiss edərsiniz. Yediğiniz qida məhsulları sizə nuş olar. Elə ona görə də iştaha açan yeməklərə çox meyl edərsiniz ki, həmişə iştahanız yerində olsun. Məsələn, salat, şoraba, xörəyə azca qatılmış istiot və s. kimi iştahanı artıran qida məhsulları sizə xoş təsir bağışlayar. Bundan başqa xörəklərin qəşəng görünüşü, yaraşlıq süfrə hələ yeməyə başlamamış adamın iştahasını açır. Amma bunun əksinə olaraq səs-küy, kənar söhbətlər, yemək yeyə-yeyə kitab və qəzet oxumaq, ya mobil telefona, ya televizora baxmaq, bunların hamısı həzm prosesini çətinləşdirir. Bədənə su tökmək də ən yaxşı üsuldur. Bu ən çox ürək-damar və sinir sistemlərinin pozğunluqlarında tətbiq edilir. Bu üsul ürək əzələsinin möhkəmlənməsinə kömək edir, sinir sistemindəki neqativliyi aradan qaldırır, fiziki iş fəaliyyətinin gücünü artırır, qanın miqdarı normallaşır, daimi hərəkətdə olmağa çalışır, tənqəfəsliyi, ürək

çatışmamazlığını özündən kənarlaşdırır və böyük ruh yüksəkliyi ilə yaşamağa davam edir. Yuyunma metodu da çox insanlar tərəfindən bəyənilir. Bu üsulun insanın sağlamlığı üçün əhəmiyyətli olduğu deyilir. Elə ona görə də yuyunma metodundan da çox istifadə olunur. Xüsusən, sağlam adamların bədənini möhkəmləndirmək, habelə yüngül xəstələrin orqanizminin müqavimətini artırmaq üçün yuyundururlar. Bədəni yaş dəsmalla silmə də insanın sağlamlığı üçün mühüm üsullardan biridir. Bu metod adamı gümrəhləşdirən və tonusu artıran proseduradır. Bəzən bədəni yaş dəsmalla sürtdükdən sonra vedrə ilə su tökürlər. Həmin suya duz, sirkə və odekalon vururlar. Bu üsul həm də bədəndən neqativliyi silir, insanın əhval-ruhiyyəsini açır, orqanizmin möhkəmləndirir.

Başqa bir metod da mövcuddur. Buna bələmə metodu deyilir. Bu metod da bir çox xəstəliklərdə tətbiq olunur. Ən çox yuxusuzluq, I-II dərəcəli hipertoniya və nevrasteniyada sinir sistemini sakitləşdirmək məqsədi ilə tətbiq edilir. Yaş və quru bələmə var, bu zaman bütün bədəni və ayrı-ayrı hissələri bələyirlər. Bu üsulla qızdırmalı xəstələrin hərarətini salır, habelə çoxlu tərlədirlər. Qısa müddətdə həmin xəstədən qızdırma çəkilir. Aparılan təcrübə göstərir ki, bir çox xəstələr həmin üsuldən istifadə etdikləri üçün, onun xəstə üçün yararlı və keyfiyyətli olduğunu söyləyirlər. Hər kəs bu metoda yüksək dəyər verir. Həm də bu üsul xəstənin psixi enerjisini azaldır. Mütəxəssislər belə bir metodun da mövcud olduğunu söyləyirlər. Həmin metod depressiyalı, psixi enerjili insanları çox yaxşı edir. Bu üsulu bir çox insanlar bəyənilər və onun insanın sağlamlığı üçün zəruri, yararlı olduğunu söyləyiblər və bu cür tətbiq olunur. Sakit bir yerə çəkilin, ayaq üstə qalın, gözlərinizi bağlayın, ayaqlarınızı çiyin bərabərliyində açıq saxlayın. Zehninizi bir yerə cəmləyin, bədəninizi sakitləşdirin, bu anda bütün ayaq barmaqlarınızı hiss edin. Sonra başınızdan bir işıq nöqtəsinin bütün bədəninizdən keçərək torpağın dərinliyinə kök saldığını xəyalınıza gətirin. Sonra bütün bədəninizin torpağa bağlandığınızı düşünün. Bu işi edərkən yüngül sağa, sola və ya dairəvi yellənə bilərsiniz. Bu işi hər gün etmək məsləhətdir. Əgər hər gün ardıcıl surətdə olaraq etsəniz sizi dünyaya həm maddi həm də mənəvi olaraq daha çox bağlayıb nizamlayacaqdır.

Masajın da insanın sağlamlığı üçün böyük əhəmiyyəti var. Bədənin enerji kanallarını hərəkətə gətirir. Stresdən, depressiyadan və psixi enerjiden qorunmaq üçün tətbiq olunan ən xoşagələn üsullardan biridir. Masaj qan

dövrənini sürətləndirir, bu da bir çox narahatlığın həlli deməkdir. Yorğunluğun aradan qaldırılmasında, gərginlikdən xilas olmaq üçün olduqca təsirlidir. Bədənin bütün üzvlərini rahatlandırır, maddələr mübadiləsini tənzimləyir, həzm sistemini yaxşılaşdırır.

Şamla edilən başqa bir meditasiya növü var. Bu göz səviyyəsində bir şam işığına baxaraq zehni boşaltmağa yarayan bir meditasiya formasıdır. Bunu etmək üçün rahat bir yer təyin edin. Tam sakit və səssiz bir yerdə oturun, fikrinizi həmin şamın üzərinə cəmləyin. Öncə dərinləndən nəfəs alın, sonra isə tədricən sakit nəfəs almağa başlayın. Şamı elə qoyun ki, göz xəttinizlə eyni səviyyədə olsun və gözləriniz yaşarana qədər şam alovuna gözlərinizi qırpmadan diqqətlə baxın. Təmkinli və səbirli olun. Elə ki, gözləriniz yaşardı, dərhal gözlərinizi bağlayın. Sonra çalışın ki, diqqətiniz yayınmasın, yanan şam sizi çaşdırmasın. Şam yanıb qurtarana qədər diqqətlə baxın. 20-30 dəqiqə edilən bu meditasiya ilə həm konsentrasiyanız artacaq, psixi enerjiniz azalacaq, həm də ruhi olaraq özünüzü şad, gümrah və rahat hiss edəcəksiniz.

Bundan başqa mütəxəssislər hörük hörməyin sindromu haqqında öz fikirlərini bildiriblər. Qeyd ediblər ki, hörük hörmək insan ağılının itirilməsinin qarşısını alıb gecikdirir, zehni isə rahatlaşdırır. Xaricdən gələn qıcıqların qarşısını alır, təfəkkürün və zehnin möhkəmləndirir.

Alimlər torpaq haqqında öz düşüncələrini bildiriblər, onun insanın sağlamlığı üçün keyfiyyətli olduğunu deyirlər. Dəfələrlə təcrübədən keçirdib və son qərara gəliblər. Bir çox insanlar da bunu təsdiq edirlər. Onlar torpaqda yeriməyin insanın orqanizminə faydalı olmasını söyləyiblər. Torpaq ən güclü enerji mənbəyidir. Ümumiyyətlə, biz kainatdan üç cür enerji : yer, kosmik və qidalardan enerji alırıq. Torpağın üzərində cəmləşən müsbət enerji insanın neqativ enerjisinə dağıdıcı təsir edir, bədənin içində cərəyan edən mənfi auranı silib təmizləyir, insana sağlam həyat bəxş edir. Ona görə də torpaqdan aldığımız enerji vücudumuzdakı xəstəlikləri içimizdən mütəmadi olaraq kənarlaşdırır və tam müsbət enerji ilə təmin edir. Üstümüzdə illərlə yığılıb qalan ağrıları, sızıltıları, psixi enerjini torpağa verib özümüzü boşaldırıq. Hər bir insan öz sağlamlığını nizamlamaq üçün torpaq üzərində ən azı gündə üç dəfə gəzməlidir. Həm də ayaqlar cılpaq vəziyyətdə olmalıdır. Yay aylarında, isti günəş şüası altında bunu etmək çox yaxşıdır. Çünki siz eyni zamanda, təmiz açıq havada həm kosmik enerji, həm də yer enerjisi alırsınız. Bu sizin xəstəliyinizin çıxmasını ikiqat tezləşdirir. Müddəti özünüz təyin edin.

Torpaqda neçə dəqiqə qalmaq sizin istəyinizdən asılıdır. Baxın, işin gedişatına, görün bu üsul sizə necə təsir bağışlayır. Həm də çox inamla bu işi görməlisiniz. Əgər şübhənz olsa məqsədinizə nail ola bilməzsiniz. Meditasiya şübhəni sevmir. Belə olduqda torpaqdan müsbət enerji ala bilməzsiniz. Torpaqda ayaqyalın 10 dəqiqə hərəkət etmək sizə neqativ duyğu və düşüncələrin torpağa boşaldılmasına yardımcı olacaq, enerjinizi tarazlaşdıracaq, qan dövranınızı sürətləndirəcək, əsəbinizi və stresinizi azaldacaq. Çünki torpağın içində olan bioenerji bu şəkildə bədənimizə girər və balansımızı yenidən nizamlayar. Beləliklə, siz əgər ən azı 10 dəqiqə çılpaq ayaqla torpaq üzərində hərəkət etsəniz, bir gedişdən sonra özünüzü çox rahat hiss edəcəksiniz və əhval-ruhiyyəniz də qəşəng olacaq. Meditasiya bədənimizdə yığılan psixi enerjini özümüzədən rədd etməyimizə kömək edir. İçimizdə hər zaman olan, xoşbəxtliyə və hüzura açılan bir pəncərədir. Əslində nə qədər ki, özünü meditasiya etməmişənsə, onun nə olduğunu anlaya bilməzsən. Meditasiya sizi həyatın çətinliklərindən xilas etməyə qadirdir. Elə ki, anladın, o, sizi daha xoşbəxt, daimi müsbət enerjili və hüzurlu bir insan edər. Bundan başqa mütəxəssislər yürüş etməyin insanın sağlamlığı və düşüncəsinin inkişafı üçün xeyirli olduğunu söyləyirlər. Nizamlı gediş edən insanlar daha xoşbəxtirlər, ətrafdakılara qarşı daha anlayışlı olurlar və pozitivdirlər. Gediş edərkən qan dövranı tənzimlənir və oksigen beyinə daha çox gedir. Bu cür konsentrasiyamız artır, həm də müsbət fikirlər düşünməyə başlayırıq.

ÇOX İNSANLARIN MEDİTASIYA ANLAYIŞI YOXDUR

Meditasiya haqqında söhbət edəndə, bir qisim insanlar həmin elmi dərk etmirlər. Mən deyəndə ki, meditasiya vasitəsi ilə insanları sağaldıram, bəzi insanlar təəccüblənirlər ki, o necə müalicədir. Bəli, bu gün insanları maarifləndirmək lazımdır ki, təkcə insanları müalicə edəndə iynədən, dərman preparatlarından istifadə etmirlər. İnsanların mediatora, psixoloqa böyük ehtiyacı var. Məsələn, dünya üzrə tibb elmində qorxusu olan xəstəni sağalda bilmirlər. Amma, mən meditasiya metodu ilə qorxusu olan xəstəni müalicə edir, qorxunu xəstənin canından rədd edirəm. Buna misal olaraq Məhəmməd adlı bir pasiyent mənə müraciət etdi. Mən onu psixoanaliz etdim. Həmin xəstəni sakitləşdirdim və onun şəxsiyyətini təhlil etməyə başladım.

Məqsədim budur ki, o özünü tam dərk etsin. Onun istəklərini, motivlərini öyrəndim, yuxugörmələri haqqında məlumat aldım və onun həm də təxəyyülü, fantaziyası barədə soruşdum. O özü haqqında danışdı, mən də diqqətlə onu dinləyirdim. Deyir bəzən mənə dəhşətli qorxu gəlir və get-gedə daha da şiddətlənir, bu qorxu mənə ani daxil olur. Bu anda sinəm ağrıyır, ürəyim döyünür, başım gicəllənir, çox tərləyirəm, huşumu itirən kimi oluram, ölümə üz bəüz qalırım. Gecə yata bilmirəm, gecə iki-üç dəfə ayılıram, sonra yuxum gəlmir, yuxudan oyanan kimi ürəyim döyünür, süst oluram, gördüyüm yuxular da çox dəhşətli və təhlükəli olur. Bir dəfə gördüm ki, bir meşədəyəm, orada sürətlə qaçıram, amma nə qədər qaçıramsam, oradan çıxma bilmirəm. Sanki hər tərəf üzümə bağlıdır. Həm də meşə çox qalırdı, hərəkət etmək də çətindi, çalışıram oranı tərk etməyə, amma bunu bacarmıram, qışqırıram, haray salıram ki, mənə kömək edin, buradan xilas olum, heç kim səsimə cavab vermir, onda daha da dəhşətli qorxu yaşayıram, necə ora düşdüyümü də bilmirəm, çox tərləmişəm, əynimə geydiyim paltar sanki su içindədir. İndi heç qaça da bilmirəm, həm də qaçmaqdan yorulmuşam, artıq səbrim də tükəndi, çox üzülürəm ki, niyə burada çıxış yolu yoxdur, hər tərəf bağlıdır. Mən ağlamağa başladım, elə təzə ağlayırdım, gördüm bir nəfər məni Məhəmməd deyə çağırır, ayıldım gördüm bu yuxu imiş, bədənim su içində idi, paltarlarım tamam yaş idi, ürəyim yüksək tonla tez-tez döyünürdü, huşumu itirən kimi olmuşdum, biraz özümə gəldim, yaxın adamlarımı gözümdən önümdə gördüm, hamısı mənim bu cür olmağıma narahat idilər. Dəfələrlə mənim üçün təcili maşın çağırışları ki, mənə yardım etsinlər, amma bu yardım da müvəqqəti olur. Bir neçə gündən sonra həmin hallar mənə davam edir. Bir çox həkimlərə müraciət etdik, amma faydası olmadı. Bir neçə ay dərman preparatlarından istifadə etdim, qəbul etdiyim dərmanlar məni daha da pis hala salırdı, əlim-ayağım əsirdi, haldan-hala düşürdüm, mənə ölüm təri gəlirdi, bəzən bədənim buz kimi olurdu, rəngim gah saralır, gah da qaralırdı, nəşə içimdə məni boğan bir şey var idi, o məni susdururdu, hiss edirdim ki, o mənfi enerjidir, məni hər tərəfdən əhatəyə alıb, bütün bədən üzvlərimə hakimlik edir, sanki oturub sinəmin üstündə mənə əzab verir, azadlığımı əlimdən alıb. Bu neqativ enerjini özümdən rədd etməyin yolunu axtarıram, hər yerə müraciət edirik, hər kəs bir cür fikir söyləyir. Həkimlər mənim qorxudan əzab çəkdiyimi, neqativ enerji tərəfindən zərbə aldığımı çox gözəl bilirlər, amma çarəsini tapa bilmirlər, çarəsizlikdən

anesteziya, keyləşdirici darmanlardan, iynələrdən istifadə edirlər, bu da dərmanın, iynənin vaxtı qurtarana kimidir, təkrar eyni hallar baş verir. Çünki neqativ enerjini iynə, dərmanla insanın bədənindən rədd etmək olmur, o bədən bütünü üzvlərini elə tutur ki, xəstə ölüm təhlükəsi yaşayır. Mən Məhəmmədi axıra kimi dinlədim. Məlum oldu ki, bu panik atakdır ki, onun beyninə ani daxil olur, yüksək səviyyədə vahiməli və həyəcanlı olur. Artıq bir ildir ki, bu pasiyent acı günlərini yaşayır, doğrusu mən onu dinlədikcə çox narahat olurdum, çünki o çox cavandır, 18 yaşı var, həyat onu sıxır, ruhi xəstədir, əli hər yerdən üzülübdür, axırda mənə müraciət edir və deyir ki, axırncı həkimim elə siz olun, məni sağaldın, ömrüm boyu sizə duaçı olaram. Mən onun uşaqlıq illərin yadına saldım, bu cür hallar olması barədə sorğu etdim. O isə mənə cavabında bildirdi ki, hələ mənim 10 yaşım var idi, çay kənarında idim, uşaqlarla top oynayırdıq, hamı getdi, mən tək qaldım, dedim biraz da oynayım, sonra evə gedərəm. Artıq axşam çağı idi, evə gəlmək istəyirdim, qarşımda bir körpü var idi, həmin körpüdən keçirdim. Birdən bir səs gəldi, dönüb həmin səmtə baxdım, çayın kənarında bir ağacın özbaşına dəhşətli yandığını gördüm, tez qaçmağa başladım, indi də o yanan ağacın xışıltılı səs-küyü qulağımdan getmir, həmin gün evə gəldim, bu hadisəni evdəkilərə demədim, çünki desəydim mənə dannaq, töhmət vurardılar, bəlkə də döyərdilər, düzü qorxumdan boyun almadım. Həmin gecədən bu vaxta qədər şirin yuxu yatmıram. Mən bu hadisəni təxminən bir il gizlin saxladım, axırda dözə bilmədim, evdəkilərə boyun aldım ki, çay kənarında belə bir hadisə başıma gəldi. Amma artıq gec idi, bəlkə vaxtında desəydim, qarşısını tez alardılar. Həyəətə tək düşə bilmirəm, elə bilirəm kimsə məni izləyir, otaqda tək qalanda, içim sıxılır, ürəyim darıxır, çölə çıxmaq istəyirəm, yemək yeyəndə çimçəşirəm, hər bişən xörəyi yemirəm. Elə bilirəm yesəm, nəyə mənə bir şey olar, hər nəyə şübhə ilə yanaşıram, əvvəl bu cür olurdum, indi isə hər nəyə qarşı həssas olmuşam, get-gedə bu xəstəlik mənə üstün gəlir, elə düşünürəm ki, bunun çarəsi yoxdur, qarışıq yuxular çox görürəm, bir dəfə belə bir yuxu gördüm. Hündür bir dağdı, mən isə dağın aşağısında qalmışam, aşağıdan yuxarı baxıram, amma çox həsrətlə baxıram, çünki o dağ hündürdü. Mən isə o dağa çıxmaq istəyirəm. Daş çuxurları hamar olduğu üçün əlim tutan yer yoxdur, həm də hündürlüyü çox dikdir. Elə bilirəm o dağa çıxsam hansısa bir niyyətim qəbul olar, azad olaram. Çox ciddi hərəkət etməyə başladım, tədricən yuxarı qalxırdım, gördüm bir nəfər

məni səsləyir, deyir dayan, mən də gəlirəm. Bu səs məni təəccübləndirdi, bu kimdi ki, gözlənilmədən mənə tərəf gəlir. Dönüb dərhal arxaya baxdım, gördüm ağsaqqal bir nurani kişidir, başında bir əmmamə ağ papaq var. Mən dayandım, onu gözlədim. Bu kişi mənə yetişdi və dedi ki, sənə kömək etmək üçün gəlmişəm, amma sənə nə desəm onu edərsən. Dedim baş üstə, siz deyin, mən də icra edim. Biz hər ikimiz yuxarıya qalxırdıq. O deyirdi ya Allah, ya Rəhman, ya Rəhim, mən də o deyilənləri icra edirdim. Bir də gördüm yolu yarı etmişik, elə bil kimsə bizə təkan verir, quş kimi uçuruq, özümdə güclü enerji hiss edirəm, biraz bundan öndəki bədən deyiləm, elə bil dəyişdim. Elə ki, çatdıq dağın yüksək zirvəsinə, istədim həmin kişiye öz minnətdarlığımı bildirəm, arxaya baxanda onu görmədim, ona öz təşəkkürümü bildirə bilmədim, düzü halım pis oldu. Axı, o mənə kömək etdi, mən də bu dağa onun sayəsində çıxdım, peşman kimi olmuşdum, mən bunu yuxu yox, gerçək, həqiqət bilirdim. Ayıldım gördüm, yuxu imiş, amma çox rahat idim. Allahın adlarını tez-tez çağırırdım, elə bil o adları çağıranda ruhum rahatlanırdı, səhhətimin yaxşıya doğru getdiyini hiss edirdim. Ümidimi Allahdan üzməmişdim. Mən Məhəmmədin başına gələn hadisələri, gördüyü yuxuları diqqətlə tam dinləyəndən sonra ona dedim ki, sənə kömək edəyəm, amma mən deyən işləri icra edərsən. O da mənimlə razılaşdı. Mən onu meditasiya etməmiş, ona meditasiya haqqında bir qədər anlayış verdim, çünki onun bu müalicə haqqında məlumatı yox idi. Elə ki, dərk etdi ki, bu yolla sağalmaq mümkündür, mən dərhal işə başladım. Artıq Məhəmməd fiziki bədənin tərk etdi, bədəninin şüurlu mənliyinə daxil oldu, səyahəti davam edir. Məqsədim budur ki, qorxunu onun canından tamam çıxardam. Qərara gəldim ki, hələ on yaşı olanda aldığı zərbəni ondan rədd edəm. Ona görə də birinci ora, həmin illərə səyahət etdim. Məhəmməd deyir mən indi həmin yerdəyəm. Körpünün üstündə qalıb, həmin ağaca baxıram, onun yandığını görürəm, ona baxa-baxa mənim içim də o ağac kimi yanır, elə bilirəm o ağac yox, mən yanırım, əlimdən, qolumdan, dizlərimdən giziltilər sürətlə çıxır. Bədənim od kimi alovlanır, amma bu alov get-gedə sönməyə doğru yaxınlaşır, elə bil mənim ruhum ağaca bağlanıbdı, elə ki, o ağac tamam söndü, artıq onun yanmasından heç bir əlamət qalmadı, o alov dərhal məni də tərk etdi, amma bu proses yarım saat çəkdi. Məhəmmədin səkkiz il bundan öncə gördüyü o yanar ağac bu gün onun şüuraltını tərk etdi. Çünki Məhəmməd özünə çox güvəndi, həm də meditasiya üsulunu bəyənmişdi.

Artıq özündə yüngüllük hiss edir, biraz öncə bədənindən çıxan gizliddən heç bir əlamət yoxdur, hər şeyin normal olduğunu hiss edir. Deyir indi bədənimdə yeni bir enerji yarandığını hiss edirəm. Elə ki, həmin yeri tərk etdi, öz mənliliyindən fiziki bədəninə daxil oldu, özünü rahat və şən hiss edirdi. Həmin günün səhəri Məhəmməd yenə gəldi, özü haqqında məlumat verdi və bildirdi ki, indi əvvəlkindən çox yaxşıyam, əvvəl yata bilmirdim, indi yatmağım normaldır. Amma nəsə canımda qorxu hiss edirəm. Onun tamam məni tərk etməsini istəyirəm, ümidvaram ki, xilas olaram. Mən onun ikinci meditasiyasını başladım. Artıq səyahət davam edir. Onu yuxuda gördüyü o qalın meşəyə apardım, çünki həmin meşədə yüksək zərbə almışdı, hər tərəfdən bloka düşmüşdü. Elə ona görə də həmin yerdən çıxma bilmirdi. Elə ki, çatdı meşəyə, dedi həmin yeri görürəm, meşənin düz mərkəzində qalmışam, hər tərəfə baxıram, burada heç bir çıxış yeri görmürəm. Mən ona dedim ki, səbirli ol, indi çıxış yolu açılacaq. Məhəmməd deyir, həkim siz ki, dediniz indi çıxış yolu açılacaq, uzaqdan bir nəfər mənə tərəf yaxınlaşır, elə ki, gəldi, dedi oğlum buradan çıxmağın bir yolu var, mən sənə kömək edərdəm. Amma deyiləni icra et. Həm də fikirləşmədən et ki, bu meşəni tez tərk edə bilərsən. Bir də gördüm onun yanında yarım tona yaxın benzin var. Mən təəccüb etdim. Bu benzini bura necə gətirdi, axı bura bağlı bir yerdə. İstəyirdim soruşsam ki, bunu necə gətirdin, o mənə imkan vermədi, dərhal o benzini meşəyə səpdi, mənə dedi al bu kibridi od vur hamısı yansın, bununla da buradan xilas olarsan. Mən dərhal od vurdum yandırdım, meşə qara tüstüyə boyanmışdı, yanan ağacların şaqqıltı ilə yanması, kolların havaya uçması adama qərribə gəlirdi. Bu anda mənə kömək edən adamı itirdim. O mənə xəbər etmədən getdi. Amma bilmədim gedəndə niyə demədi. Özüm çox süst olmuşdum, meşənin yanıb qurtarmasını gözləyirdim, çox sürətli yanırırdı. O yandıqca bədənəm su içində olurdu, yanan odun istisi güclü idi, təsəvvür et ki, hər tərəf od tutub yanır, mən qalmışam odun yanan yerindən bir qədər kənardə tamaşa edirəm. Onun yanıb qurtarmasını səbirsizliklə gözləyirdim. Bir də odun tamam yanıb sönməsini gördüm, bu anda içimdən bir neqativ enerjinin çıxdığını hiss etdim, elə bil içimdə bir ağır yük var idi, onu özümdən rədd etdim, indi rahatam, meşənin hər tərəfi mənim üzümə açıldı, rahatlıqla meşəni tərk edirəm. İndi öz mənliliyimi tərk edirəm, fiziki bədənimə qayıdırəm. Artıq öz yerimdəyəm, sinəmdə ağrı yoxdur, ürək döyüntüm azalıbdı, hərdən başım ağrıyır, amma çox güclü olmur,

əvvəlkindən çox yaxşıdır. Həmin günün səhəri Məhəmməd yenə gəldi, özü haqqında məlumat verdi, bildirdi ki, indi qorxulu yuxular görmürəm, həyəətə düşəndə özümü sərbəst hiss edirəm, huş itirməyim də iki gündür yoxdur, əvvəl çox əsəb keçirirdim, hər nəyə reaksiya verirdim, xırda bir səs-küy məni cana gətirirdi, çox səbirsiz idim. İndi bu simptomları hiss etmirəm, əhval-ruhiyyəmdə yenilik var. Amma elə bilirəm nəsə canımda bir şey qalıbdır, çünki güzgüyə baxanda başımın tükləri dik qaldı, üzüm keyləşən kimi oldu, bir qədər halsız oldum, amma tez özümü toparladım, dərhal güzgüdən kənarlaşdım, sonra rahat oldum. Başa düşdüm ki, nəsə içimdə bir maneə var. Mən bu qalan maneəni Məhəmməddən tərək etmək üçün onu meditasiya etməyə başladım, dedim gedək o yuxuda gördüyün dağa, nəsə orada maneə olduğunu hiss edirəm. Çünki sən özün sərbəst o dağa çıxma bilmədin, sənə kömək edən oldu. O sənə yol açdı və bildirdi ki, bu dağa özün sərbəst çıxmalısən, heç kim sənə kömək etməli deyil. Çünki hər kəsin öz şüurunun mənliliyinə səfəri fərqlidir. İndi Məhəmməd üçüncü gündür müalicəyə gəlir, özü də inamla gəlir, çünki faydasını görür. Artıq Məhəmməd səfər edir. Deyir həmin dağı görürəm. Dağın lap aşağısında qalmışam, onu seyr edirəm. Keçən səfər mənə kömək edən oldu, həm də o mənə təlim etdi, dağa necə çıxmağımın yolunu açıqladı. İndi isə o zirvəyə heç kimin köməkliliyi olmadan çıxmaq istəyirəm, həm də özümə güvənim çoxalıbdır, elə bilirəm öhdəsindən gələ bilərəm. İçimdəki neqativ enerji mənə mane olur, deyir ki, sən ora çıxma bilməzsən, hündürdür, əl tutan yer yoxdur, xırda dağ çuxurlarına etibar etmə, canına heyifliyin gəlsin, insan həyata bir dəfə gəlir, sən gəl bu işdən əl çək, tərsliliyin tutmasın, mən səni istəyirəm, deyirəm, burada ölsən heç kim sənin yerini bilməyəcək. Bu sözlərlə məni qorxudur, həvəsdən salır, əlim-ayağım keyləşir, istəmirəm yuxarı qalxam, bu maneəni özümdən uzaqlaşdıram və azad yaşayam. Sanki içimdəki məni ovsunlayırdı, mənə bildirirdi ki, mən sənin ruhunam, neqativ enerji deyiləm, o mənə çaşdırmaq üçün bütün vasitələrdən istifadə edirdi. Mən ona gah inanırdım, gah da yox. Bu anda yadıma o mənə kömək edən ağsaqqal kişi düşdü, onun mənə verdiyi təlimi xatırladım, içimdəkinin sözünə baxmadım, üç dəfə ya Allah, ya Rəhman, ya Rəhim dedim. Bunu deyən kimi elə bil mən quş olmuşdum, qanad açıb qondum həmin dağın ən yüksək zirvəsinə. Mənə məlum oldu ki, içimdəki enerji neqativ enerji imiş. Mən ora çıxan kimi, həmin enerji məni dərhal tərək etdi. Gördüm dan yerindən günəş yuxarı qalxır, hər tərəfi öz nuruna boyayır,

bütün səmanı, yer səthini işıqlandırır. Həmin zirvədən mən dünyanı seyr edirəm, gözəl mənzərələri gördükcə ürəyim açılır. Sevincimin həddi-hüdudu yoxdur, belə bir mənzərə həyatım boyu görməmişdim. Təbiətin bu qədər canlı olduğunu anlaya bilmirdim, lakin bunları gözlərimlə gördüyüm üçün yüksək səviyyədə dərk edirəm. Artıq meditasiyanın vaxtı sona çatmaq üzrədir. Mən istəyirəm qeyri-maddi aləmi tərk edəm maddi aləmə qayıdam, gələ-gələ yollara baxıram, hər tərəf güllü-çiçəklidi, təbiətdən zövq alıram, əslində istəmirəm geri qayıdam, çünki o qədər vurulmuşam təbiətin bu füsunkar gözəlliyinə, ondan ayrılmaq belə istəmirəm. Quşların həzin nəğməsini eşidirəm, elə bil onlardan kimsə mənə deyir ki, hara gedirsən, qal getmə bizimlə həmişəlik dost ol, o qədər şirindilər ki, adamı özlərinə məftun edirlər. Artıq indi fiziki bədəndəyəm. Canımda heç bir qorxu hiss etmirəm. Hətta əlimə götürdüyüm güzgüyə təkrar baxdım, gördüm heç bir şey məni narahat etmir. Mən axırda həmin pasiyentə psixoloji məsləhətlər verdim və beləliklə, həmin pasiyent tam sağaldı.

MEDİTASIYA ZƏNGİN ELMDİR VƏ MÜXTƏLİF METODU VAR

Dəyərli Dostlar! Rica edirəm, meditasiya anlayışına, elminə yaxından diqqət edin. Çox zəngin, çoxşaxəli məfhumları özündə cəmləşdirir. Həmin anda insan, yalnız, şüuraltında diqqətlə düşünür, dərindən fikirləşir və hər nəyi çalışır ki, bir-birindən ayırd etsin. Hər bir insanın hərəkəti, davranışı, düşüncələri, istər yüksək, lazımı, adi, boş və mənfi fikirləri onun şüuraltında cəmlənir, heç vaxt unudulmur. Bu əsasən uşaqlıq illərinə təsadüf edir. Həmin ildə qazanılan bütün bilik, bacarıq, vərdiş, adət, diqqət, ünsiyyət, xatirə, maraq, talant, qabiliyyət, yaddasaxlama, xarakter, iradə, temperament, hiss, təxəyyül, hafizə, qavrayış, ailədə, işdə, cəmiyyətdə bütün öz borclarını yerinə yetirmək qaydaları, xəbərlər, hadisələr haqqında düşüncələr şüuraltında dərin iz buraxır və bunu ömrü boyu unutmur. Bundan başqa elədiyi şübhələr, əsassız fantaziyalar, təşvişlər, xırda bir şeydən həyəcanlanma, hirs, qəzəb, təkəbbürlük, acgözlük, qorxu kimi düşüncələr yaddaşında nəqşlənir, şüuraltında əbədi iz qoyur. Buna misal olaraq deyə bilərəm, məsələn, Solmaz hələ uşaqdı, birinci sınıfdə oxuyur, öz biliyi, bacarığı ilə başqalarından çox fərqlənir, öz biliyini nümayiş etdirməyi sevir, ona verilən ev tapşırıqlarını

canla, başla icra edir, hər hansı bir kitabı oxuyanda səy edir, həm də sakit bir yerdə oxumağı çox sevir. Sınıfdə müəllim sual verəndə birinci əlini o qaldırır. Öz biliyi ilə hamını heyran qoyur, həm də bacarıqlıdır, ona bir iş tapşıranda onun öhdəsindən layiqincə gəlir, onun bacarıqlı olması barədə hamı bilir. Ona görə də müəllim onun bilikli, həm də bacarıqlı olduğunu bildiyi üçün ən məsuliyyətli işləri ona tapşırır. Solmaz nəinki məktəbdə, evdə də hər nəyə məsuliyyətlə yanaşır, ona sözü bir dəfə deməyi xoşlayır, çünki o kifayət qədər müəyyən biliyə malikdir, öz yaşadlarından çox fərqlidir. Bir söz deyəndə, onu fikirləşir deyir, öz yaşından çox təcrübəyə malikdir, hər sözün tələffüzünə fikir verir, elə edir ki, heç kim onda səhv tutmasın, biri ucadan danışanda xoşu gəlmir, çünki özü də sakit, mülayim danışmağı çox xoşlayır. Onun işgüzar uşaq olduğu üçün, anası da bəzi işləri ona gördürür, çünki ona tapşırılan işləri vaxtında icra edir, onun bacarıqlı bir uşaq olduğunu hamı bilir. Artıq Solmaz bilik, bacarığından başqa özündə müəyyən vərdişlər yaratmışdır. Hər hansı bir kitabı oxuyanda, hərflərin, sözlərin oxunuşuna, düzgün oxuma vərdişinə riayət edir, həm də sözlər yazanda durğu işarələrinə diqqətlə yanaşma vərdişi özündə yaradır. Solmazın bu cür vərdiş etməsini həm sınıfdə ona dərs deyən müəllim bilir, həm də evdə valideynləri bilir. Ona görə də məktəbdə ona dərs deyən sinif müəllimi kitab oxutduranda birinci Solmaza oxutdurur. Çünki Solmaz hərfləri, sözləri düzgün tələffüz edir, o artıq buna vərdiş edibdir. Beləliklə, Solmaz öz biliyi, bacarığı və vərdişləri ilə məktəbdə kollektivin, müəllimlərin, evdə də valideynlərinin hörmətini qazanır. Elə adam var ki, öz hərəkəti, davranışı, düşüncəsi ilə ictimaiyyətin, oxuduğu, işlədiyi yerdə kollektivin hörmətini qazanır. Məsələn, Leyla belə şəxslərdən biridir. O hər kəsə hörmətlə yanaşır, böyük-kiçikliyindən asılı olmayaraq etik normaları gözləyir. Hər hansı bir yerdə oturanda özündən böyüklərə yer verir, onları hörmətlə qarşılayır, avtobusda, ya metroda hər hansı bir yaşlı adam görəndə, ya uşaq bir xanım görəndə dərhal yerini o şəxslərə verir. O nəinki evdən kənardə, həm də evdə də belədir. Biri durub iş görəndə, başqaları kimi tamaşa etmir, dərhal ona kömək etməyini bildirir və o işi də görür. Evə gələn qonağa elə münasibət bəsləyir ki, qonaq deyir mənə utandırma. Məsələn, qonaq əlini yuyub dəsmalla qurutmaq istəyir. O dərhal dəsmalı ondan qabaq götürüb, al deyir əlini qurut və ya qonaq indi getmək istəyir, ondan tez, cəld tərpnəib çantasına kömək edir və ya bazardan evə gələndə görsə ki, o şəxsin əlində ağır çanta

var, ya bir qadıncı yol gedir, onun yolu elə Leyla gedən tərəfədi, həmin qadın da bir qucağında uşaq tutub, o biri əlində də ağır bir çanta var. Dərhal ona yaxınlaşıb kömək etməyini bildirir. Gözəl düşüncələrlə yaşayır, hər kəsə qarşı müsbət fikirdədir. Həm də çox şirindillidir, hamı onu sevir. Hər hansı bir toy məclisində iştirak edəndə özünü mərifətli, nəzakətli aparır, bütün etik normalara riayət edir. Toyda oynayanda hər kəsi ayağa qaldıraraq oynamağa dəvət edir. Öz hərəkəti, davranışı və gözəl düşüncələri ilə hamını özünə məftun edir, hər kimdən onu soruşsan onun kimi qız yoxdur deyirlər. O çox ağıllı, savadlı bir qızıdır, hamıya hörmətlə yanaşır, hər kəsi özünə doğma bilir, əsl humanistdir, yüksək dünyagörüşünə malikdir, gözəl düşüncə sahibidir və s. Adam da var ki, özünün inkişafı haqqında çox fikir edir, yüksək biliyə, şüura sahib olmaq istəyir. Bu cür adam heç bir şeydən ötrü həyəcan keçirmir. Çalışır ki, biliyin çoxaltsın, ona çox cəhd edir. Zehnin sakitləşdirir ki, biliyi zənginləşsin. Yalnız yüksək fikirlə yaşayır, böyük vəzifə sahibi olmaq istəyir. Həm də çalışır ki, onun ətrafında olanlar da onun kimi olsun, belə adamlarla oturmaq ona xoşdur. İstəyir onlarla gəzib dolana, əylənə, fikirlərini bölüşdürə və s. Amma eləsi də var ki, lazımı fikirlərə üstünlük verir. Məsələn, Musa evin böyük oğludur, ailədə ona tapşırılan işləri vaxtında icra etməyi, ləqəbli bir övlad kimi valideynlərinə xidmət etməyi, onların arzu, istəklərin yerinə yetirməyi özünə borc bildiyi üçün canla, başla hər işi qaydasına qoyur. İşlədiyi yerdə də müdiriyyətin verdiyi tapşırıqları vaxtında yerinə yetirəndə rahatlanır. Hər hansı bir kollektivdə çalışan vaxt hər kimlə münasibətin yaxşıdır, ona öz insanlığını nümayiş etdirir və bunu özünə borc bilir. Bəzi insan var ki, adi fikirlərə çox vaxt ayırır, amma əsl işləri unudur, ya az vaxt sərf edir. Məsələn, Hafiz işi də olsa o işi buraxır, ya yarımçıq qoyur, oturur televizorun qabağında, yalnız xəbərləri izləyir, hadisələrə baxmağa çox vaxt sərf edir. Artıq Hafiz özünü bu cür işlərə yönəldib, uşaqılıqda da belə idi, indi cavandı, gəncliyə yenə o xəbərləri, hadisələri daimi izləyir, onun şüuraltında adi fikirlər nəqşləndiyi üçün bu işdən vaz keçə bilmir. Əslində işi də olsa, dərhal o işi buraxır, xəbərlərə, hadisələrə baxmağa başlayır. O qədər baxır ki, verilən məlumatlar sona yetsin. Eləsi də var ki, boş, mənasız fikirlər edir, hər nəyə şübhə ilə yanaşır. Məsələn, belə insanlardan biri də İradədir. Onun yanında nə danışsan, həmin sözə reaksiya verir və deyir ki, inanmıram. Nəinki başqalarına, heç evdəkilərə də inanmır. Deyirsən getmişdim bazara istədim

sənə bir başmaq alam, amma sənin istədiklərindən deyildi, ona görə də almadım, həm də heç mənim də xoşuma gəlmədi. İradə isə deyir ki, inanmıram, o böyüklüyündə bazarda mənim ayağıma başmaq tapılmasın, yəqin mənə düz demirsən, bəlkə də sən bazara getməmişən, başqa yerdən gəlirsən. Deyirəm inanmırsan, mən bazarda olanda sənın rəfiqən məni gördü. İstəyirsən ondan soruş. İradə tənbellik etmədən dərhal rəfiqəsinə zəng vurdu, soruşdu ki, sən bu gün bazarda Sevili gördün ya yox? O isə dedi ki, onu uzaqdan gördüm, bir dükana daxil oldu. Buna baxmayaraq yenə İradə dedi ki, yox, ola bilməz. Ola bilər ona deyib ki, guya sən məni dükana girəndə görmüsən. Xülasə, İradəyə düz də desəm hər nəyi əksinə fikirləşir, heç kimə inanmır. Bu cür şübhələr onda uşaqlıqdan qalandı. Amma İradə əsassız fantaziyalara çox inanır. Çünki özü fantaziyanı çox sevir. O istəyir ki, xəyalına gələnləri danışsın, hamı ona qulaq assın. Görün İradə nə deyir: "Mən indi göydə uçuram, ən hündür yerdəyəm, bütün səmanı, göy aləmini də görürəm, göyün bir tərəfində mələklər, o biri tərəfində ruhları görürəm, onlarla danışa bilmirəm. İndi dünyasını dəyişən böyük nənəmi görürəm, o mənə əl edir, məni öz yanına çağırır, deyir gəl yanıma, çoxdandır ki, səni görmürəm. Babam da ondan bir qədər aralı durub mənə baxır, amma mənə heç nə demir. Mən uçmağıma davam edirəm, quşlar mənim əhatəmədədir, səs-küyləri az qala qulağımı deşə, evə qayıtmaq istəyirəm, gözlərimi açmaq istəyirəm, amma açma bilmirəm, istəyirəm yerə qonanda açam. Artıq qondum yerə, evin içinə daxil oldum, indi çox yaxşıyam". Bundan başqa İradə çox təşvişli hallar keçirir, xırda bir şeydən həyəcanlanır, gərgin halları çox olur, qorxu hissi yaşayır. Məsələn, öz səhhəti ilə və yaxınlarının sağlamlığı ilə bağlı qorxu onu gündən-günə haldan-hala salır, onu süst edir. Çox vaxt maddi vəziyyəti ilə əlaqədar daimi həyəcan hissi keçirir. İradədə bunlardan başqa həmçinin müxtəlif somatik simptom da var. Məsələn, hərdən onun tənəfnəfəs halları olur, bəzən kəskin ürəkbulanmadan əziyyət çəkir, əlləri və ayaqları keyləşir. Həmçinin baş ağrıları, barmaqlarında gızilti, əzələlərində gərginlik, tez yorulma baş verir. Daha çox işləyəndə, ya yuxusuz qalanda özünü pis hiss edir. O evdə, ya işdə stress keçirir. Belə olduqda təşvişli nevroitik pozuntunun yaranmasına səbəb olur. Belə olanda İradə ən neqativ vəziyyəti düşünür. Hər an nəşə pis hadisə baş verəcəyinin fikrini edir. Həyatda mənfi fikirli adam da çoxdur. Belə adamların bir qismi genetik də olur, amma irsi olmuyanlar da çoxdur, bir növ nəşildən-nəşilə ötürülür.

Adam var ki, hirsli və qəzəbli olur. Məsələn, Teymur belə bir adamdır. Daimi üzün-gözün turşudur, elə bil üzündən zəhər tökülür. Ona xoş söz deyəndə də acıqlı cavab verir. Salam verəndə, salamı dili ilə yox, başı ilə cavablandırır. O nəinki evdə, işdə də daimi hirsli və qəzəbli olur. Xırda bir şey ona qıcıq verir, tez hirslənir, ona evdə bir iş gördürmək olmur, ya da o işi görsə öz-özünə deyində-deyində icra edir. İstəmir ki, kimsə ondan bir söz soruşsun, cavab verəndə də qışqırır, acıqlı cavab verir, çox mənfi fikirlə şəxsdir. Hamı bunu yolda görəndə yolunu dəyişir, istəmir onunla üzbəüz gəlsin. Teymurun bu xasiyyəti heç kimə xoş gəlmədiyi üçün hər kəs ondan uzaqlaşır, elə uşaq vaxtı da belə idi, indi də yaşlaşıb yenə o cürdür. Heç dəyişilməyib. Bu cür olduğuna görə də onun uşaqlıq dostları yoxdur. Məktəbdə heç kim onunla bir partada oturmurdu. Müəllimləri də bezdirmişdi, cana gətirmişdi, bu cür əxlaqi ilə, heç bir uşaq onunla söhbət etmirdi, çünki acı dili var idi, hamını çalır, dilindən zəhər yağır, heç kimin yanında hörməti yox idi. Baxmayaraq ki, sinif rəhbəri ona çox məsləhətlər verirdi. Lakin o bir qulağından alıb, o biri qulağına verirdi, yəni ona bu təlim tərbiyə ilə təsir etmək olmazdı. Beləliklə, hələ Teymur orta məktəbdə də ona nə qədər nəsihət, tərbiyə verilsə də düzəlmədi, müəllimləri də cana gətirmişdi, deyirdilər o buradan nə vaxt rədd olub gedər. Beləliklə, Teymur düzəlmədi, elə o hirsli, qəzəbli dövrünü yaşamağa başladı. Elə adam da var ki, çox təkəbbürlüdür, özündən çox razıdır, hamıya necə deyərlər yuxarıdan aşağı baxır, özünü daimi yuxarı tutur. Biri söhbət edəndə dərhal onun sözünü kəsir, elə istəyir ki, hər kəs onu tərif etsin. Hər hansı bir məclisdə olanda birinci o danışmaq istəyir, stulda oturanda birinci özü oturur, sonra o birilərinə yer verir. Evdə də, işdə də, məktəbdə də eynidir. Anası uşaqlara çay süzəndə, deyir birinci mənə süz, ya xörəyi verəndə əvvəl mənə ver, sonra uşaqlara ver. Məktəbdə də bu cürdür. Sinifdə birinci partada oturur, müəllim uşaqlarla sual-cavab edəndə, hamı əlini qaldırır, bu da əlini qaldırır. Buna baxmayaraq müəllim sualın cavabını bundan yox, o biri uşaqlardan soruşur. Belə olduqda o tez acıq edir və deyir ki, bir daha o müəllimin dərslərini oxumayacağam, verdiyi tapşırıqları da icra etməyəcəyəm. Özünü çox yüksək tutur. İşdə də belədir, pambıq tarlasında da hamı kifayət qədər pambıq yığıbdır. Hər kəs istəyir ki, bilsin neçə kiloqram pambıq yığmışam. Heç kimə imkan vermir ki, gedib yığıdığı pambığın çəkisini bilsin. Tez özünü qabağa atır. Yığıdığı pambığın çəkisini öyrənir, sonra o birilərinə

növbə verilir. Bu cür də insan var ki, daimi qorxu hissi ilə yaşayır. Birdən ölərəm deyir, çox vaxt evdə qalır. Məsələn, Pəri belə bir qızıdır ki, o daimi qorxur, evdən çıxıb bir yerə getmək istəmir, deyir birdən nəsə mənə bir şey olar, ya məni maşın vurur ölərəm. Hətta, biri də onunla gedəndə sağa-sola baxır, deyir birdən nə isə mənə dəyə bilər, özünü pis hiss edir, yolun qısalmasını istəyir, nə vaxt çataram mənzilə deyir. Bu qorxu onda uşaqlıqdan qalıbdı, heç yerə tək getməzdi, hara getsəydi, ya anası, ya da atası ilə gedərdi. Məktəbdə də müəllim hər hansı bir əsər haqqında danışanda diqqətlə ona qulaq asardı, elə ki, ölüm haqqında bir söz eşidəndə Pərinin başağrı tutardı, təşvişli olardı, özünü çətinliklə toparlayardı. İş yerində də həmin hallar baş verirdi. Heç vaxt tək işləməzdi, kimsə onunla bir yerdə çalışmalı idi. Bu işi müdiriyyət bildiyi üçün onu yola verirdi. Çünki Pəri işgüzdür, tapşırılan işlərin öhdəsindən gələ bilir. Elə ona görə də müdiriyyət onun zirək bir kadr olduğu üçün onu işdən azad etmir, həm də orada bu cür bacarıqlı iki kadr varsa, biri də Pəridir. Baxmayaraq ki, o çox qorxaqdır, amma işdən qorxmur, gördüyü işdən nəinki müdiriyyət, orada işləyənlərin hamısı ondan razılıq edir, onun işin qənaətbəxş hesab edirlər. Kollektiv onu çox sevir, həm də o öz işini görəndə sevə-sevə görür, həvəslə edir. Pərinin bütün xasiyyətləri yaxşıdır, lakin çatışmayan cəhəti qorxudur. Bu da onda uşaqlıqdan qalan, şüuraltında yerləşən psixi enerjidir. Bir sıra insanlar var ki, bir şeyə adət etdilər, ömrü boyu unutmurlar. Məsələn, Faiq hər gün səhər idmanla məşğul olur, soyuq su ilə yuyunur. Artıq buna adət edibdir. Hər hansı bir səbəbdən bunu edə bilmədikdə darıxır, xoşagəlməz hisslər keçirir, nə isə çatışmır deyər narahat olur, bu tələbi yerinə yetirə bilmədiyi üçün həmin gün özünü pis hiss edir. Faiq həm də təmizkardır, səliqəlidir. Otaqda əlavə bir şey görsə, dərhal onu götürər yerinə qoyar, ya stolun üstü çirkli olsa, tez onu təmizləyir, həmçinin nəzakətlidir, mərifətlidir. Kimlə rastlaşdı, birinci salamı özü verir. Hansı bir işi görsə ona diqqətlə yanaşır, ya kitab oxuyanda elə diqqətlə oxuyur ki, həmin kitabdan ona lazım olanları qeyd edir, çox diqqətcildir. Biri danışanda ona sakitcə qulaq asır, danışanın sözünü kəsmir, axıra kimi ona qulaq asır, elə ki, o tərəf sözünü bitirdi, ona qaranlıq qalan, başa düşmədiyi sualı verir, heç kimin vermədiyi sualı ondan soruşur, çünki ona diqqətlə qulaq asırdı. Çünki Faiq uşaq vaxtı da belə idi, hər kim danışsa ona baxardı, diqqəti o adamda olardı, indi isə Faiq gənc bir oğlandı, diqqətlə hər nəyə fikir verər, iş görəndə tələsməz, məktəbdə də belə idi,

müəllim danışanda sakitcə oturub onu dinləyərdi, hətta onunla bir partada oturan sakit qalmasaydı, ona deyərdi ki, imkan ver, görüm müəllim nə deyir, qoy qulaq asağ, ya da deyirdi mənim diqqətimi yayındırma, özün qulaq asmırsan, mənə də mane olursan, axı belə olmaz. Faiq həm də ünsiyyətçidir, hər kimlə necə danışmaq yolunu bilir. Öz dili ilə hər kəsin ürəyini əlinə alır, istiqanlıdır. Uşaq vaxtı da belə idi, uşaqlar onu çox istəyirdi, o həm də şirindillidir, müəyyən etik normaları gözləyir, insana yaxınlaşmaq yolunu bilir, qarşı tərəf istər-istəməz ona yaxşı münasibətdə olur. Məsələn, Faiq tanımadığı birisi ilə rastlaşır və ondan bir söz soruşmaq istəyir. Bu cür sözlər ifadə edir: “Lütfən deyə bilərsiniz metro 28-ə necə getmək olar? Ya zəhmət olmasa deyə bilərsiniz saat necədir” ? Bəzi adamlar var ki, xatirəsi möhkəmdir. Deyir keçmişdə nə etmişəm, indi də xatırlayıram, elə bil o hadisə bu gün olubdur. Həmin vaxtdan 50 ildən çox keçib, deyir elə bilirəm bu gün o işi görmüşəm. Məsələn, Rəşid belə kişilərdən biridir. Deyir mənim dostlarım çox idi, elə indi də çox dostlarım var. Yığışardıq dəniz sahilinə, hər kəs öz gördüyündən, bildiyindən danışardı. Uşaqlar şənlənərdilər, hamı bir-biri ilə mehriban idi. Məktəbdə də bizim kollektivimizin sözü bir idi, hamı bizim sinifdən danışardı. Müəllimlər də bizdən çox razılıq edərdi. Bir dəfə mən dərsə gecikmişdim, artıq ikinci dərs başlamışdı, o vaxtı mən üçüncü sinifdə oxuyurdum, yol ilə gedəndə gördüm bir maşın üstümə gəlir, qaçdım ki, özümü xilas edim, düşdüm xəndəyə, üstüm-başım batmışdı, mənim yığılmağımı görənlər kimi yolda gedənlər məni oradan çıxartdılar. Üstüm-başım, çantam çirk olmuşdu, mən qayıtdım evə. Evdə paltarımı dəyişdilər, yenidən məktəbə gəldim, qaşqabaqlı idim, müəllim də məni sinfə buraxmaq istəmirdi, çünki bir dərs gecikmişdim. Elə ki, başıma gələn hadisəni danışdım, müəllim də, uşaqlar da biraz güldülər, mən də onlara baxdım güldüm, daha müəllim mənə heç nə demədi, oturdum sinifdə, hər dəfə o hadisəni dostlarıma danışırıdım, onlar da güldülər. O hadisəni heç vaxt unutmuram. Bundan başqa adam var ki, hər şeyə maraqla yanaşır. Onun üçün hər nə maraqlıdır. Kim hara getdi, hardan gəldi, getdiyi yerdə nə iş görür, işinin adı nədir, hər gün işə gedir. Yoxsa hərdənbir gedir və yaxud qazancı nə qədər olur, onun aldığı maaş onu təmin edirmi, neçə yerdə işləyir, işlədiyi yerdə ondan razıdırlarmı, yaxud işlədiyi kollektivdə nə qədər işçi var, müdiriyyət onları yola verirmi və s. Bu adamın işi hər kimlə maraqlanmaqdır. Uşaqlıqdan belə idi, indi də belədir. Talantlı adam da

çoxdu, belə adam bir işin üzərində müşahidə aparanda onun daha da ali formasını fikirləşir. Asanlıqla o iş başa gəlir, hamı onun uşaq vaxtında talantlı olduğunu söyləyir, hələ o məktəbə getmirdi, kağız üzərində şəkil çəkirdi, çəkdiyi üçbucağı, ulduzu, quş şeklini hamıya göstərirdi. Onun öz fitri istedadı, talantı var idi. İndi isə onun yanında hər kim bir iş görsə, o bir dəfə o işlə tanış olan kimi, ikinci dəfə həmin işi özü görər və s. Adam da var ki, xüsusi qabiliyyətə malikdir. Hər hansı bir sənəti öyrənmək üçün onun üzərində çox zəhmət çəkir, biliyini, bacarığını artırır, yaxşı təlim alır. Məsələn, əgər musiqiçi olmaq istəyirsə, o xüsusi təlim görməlidir, əlinə aldığı musiqi alətinə qabiliyyətlə yanaşmalı, həm də yaxşı ifa etmək qabiliyyətinə malik olmalıdır və yaxud da hamı oturub, birdən bir nəfər yaşlı adam içəri girir, əgər sən onu görən kimi ayağa durub ona yol verirsənsə, o sənin qabiliyyətli bir şəxs olmağından xəbər verir, ya da bir maşına minmək istəyirsən, amma orada bir yaşlı qoca var, səninlə həmyaşlı da var, amma sən indi maşının qabaq oturacağına oturmusan, elə ki, gördün yaşlı birisi gəldi, maşından düşüb öz yerini də ona verirsənsə, bu sənin qabiliyyət sahibi olmağını isbat edir və s. Bəzi adam var ki, hər hansı bir material öyrəndikdə onun bəzi yerlərindən qeydlər aparır ki, yadda saxlaya bilsin, çalışır ki, qeyd etdiklərini beynində nəqləndirsin. Müxtəlif xarakterdə insanlar var. Eləsi var ki, ünsiyyətçidir, bəzisi sözünü çəkinmədən deyir, bir qismi də var ki, utancaqdır. Məsələn, Kamil belə bir xarakter sahibidir. Çox utancaqdır. Həmişə şagird yoldaşlarından kənar gəzir, heç kəsə yoğuşmur, az danışır, dərstdə əlini qaldırmır, sinif yığıncaqlarında fikir söyləməkdən çəkinir, adamlardan çəkinir, ona elə gəlir ki, danışanda birdən çaşaram, uşaqlar mənə gülürlər, onda nöqsan axtarmaqdan qorxur. Kamil uşaq vaxtı da belə idi, ona bir söz deyən kimi utanırdı, rəngi qızarırdı, tər su içində olurdu, az danışdı. Kamil indi gənc bir oğlandır, keçmiş utancaqlıq indi də onda var. Bir söz soruşanda, ya istəyəndə utana-utana soruşur, o nəinki evdə, iş yerində də bu cürdür. Kimləsə üz bəüz gələndə çox sıxılır, xüsusən xanımlarla söhbət edəndə onun üzünə dik baxmır, daimi başı aşağı qalır, o qədər ki, ondan uzaqlaşana kimi. Beləliklə, Kamilin xarakteri dəyişməz qalır. Elə adam var ki, iradəsi möhkəmdir, kimə söz verdi, öz sözünü tutur. Onu heç kim sözündən yayındıra bilmir. Elə ki qərarın verir, o qərarın pozmur. Çünki onun qərarı həmişə qətidir. Uşaq vaxtı da belə idi, deyirdi bu işi mən görəcəm, elə də olurdu, heç bir tənbellik etmədən, həmin işi tam başa

vururdu və s. Bundan başqa həyatda müxtəlif temperamentə malik olan adamlar da var ki, uşaq vaxtı necə idi, indi də o hərəkətlərin bir qismi onda özünü əks etdirir. Buna misal olaraq, məsələn, Səlimə belə bir qızıdır. Orta məktəbdə oxuyur, yuxarı sinif şagirdidir, sakitliyi çox sevir, elə ona görə də sinifdə sakit oturur. Onunla bir partada oturan qızla danışmır, ona cavab vermir, ona görə onunla oturan qız ondan qabaqda oturan qızla danışır, müəllim eşitməsin deyə pıçıltı ilə onunla söhbət edir. Həm də Səlimə nəinki sinifdə, dərsdən kənar da qaradınməzdir. Biri danışanda ona qulaq asır, həm də sözün də kəsmir, çalışır ki, tərəf sözün bitirsin. Səliməni güldürmək, həyəcanlandırmaq və ya hirsləndirmək o qədər də asan deyil. Bir də görürsən şagirdlərin biri dərs danışır, onun danışığı tonu, səs tonu uşaqların gülüşünə səbəb olur, amma Səlimə dinmədən yalnız ona tərəf baxır. O dərsi bilmədiyi halda, müəllim ona iki verir. O isə əhvalını pozmur, özünü elə aparır, elə bil iki alan bu deyil. Hətta o, ağlayarkən üzünün ifadəsi qətiyyənlə dəyişmir, yalnız göz yaşları onun kədərləndiyini göstərir. Yerində çox asta-asta hərəkət edir. Müəllimin suallarına dərhal cavab verməyi xoşlamır. Çox vaxt müəllim onun bu hərəkətlərinə görə onun cavabını gözləmədən başqa şagirdi çağırır. Səlimə eyni zamanda təbiətə istiqanlı qızıdır. Öz rəfiqələri ilə çətin dostlaşır, digər tərəfdən o mehribandır və s. İnsanın həyatında hisslər də mühüm rol oynayır. Elə adam var ki, öz hisslərinə hakim ola bilmir. Məsələn, Emin kədər hissi keçirdikdə işdən soyuyur, heç bir təşəbbüs göstərə bilmir, onda yüksək ruh düşkünlüyü yaranır, heç bir iş görmək istəmir, artıq hər nə gözündən düşübdür. O qorxanda rəngi saralır, onun fiziki və ağıllı qüvvələri zəifləyir, əl və ayaqları titrəyir. Bəzən elə qəmli olur ki, heç kimi görmək istəmir, çəkilir qaranlıq bir otağa, saatlarla otaqdan çıxmaq istəmir. Emində bu cür hiss uşaqlıqdan yaranıb. Hamı gülür, danışır, sevinc hissi yaşadığı halda Emin qaşqabaqlı olardı, üzü gülməzdi, daimi özünü pis hiss edər, qəmli olmağa üstünlük verərdi, rəngi daima tutqun idi. Artıq qəm-qüssə, kədər Eminin şüuraltında nəqşlənibdir. Belə insan da var ki, fantaziyani çox sevir, təxəyyülündə hər nəyi canlandırır. Bu cür adam uşaq vaxtı beynində, təxəyyülündə hər nəyi asanlıqla canlandırır, böyüyəndə də həmin simptomları özündən uzaqlaşdırma bilməzdi, deyir fantaziyani çox sevirəm, onu edəndə ruhum rahatlanır, elə ki, gözümlə qabağında o gözəl mənzərələr, güllər, çiçəklər canlanır, quşların səsi qulağıma gəlir, o mənə mənəvi qida verir. Mən öz fantaziyamla həzz alıram, o mənəni yaşadır, mənə həyat verir,

ruhumu yeniləyir, istəyirəm mən də o quş kimi havada uçam və s. Belə adam da var ki, böyük hafizəyə sahibdir. Məsələn, Sahib belə bir adamdır. Hər hansı bir kitabı, oxuduğu mühazirəni, məruzəni dinlədikdə orada olan fikirləri elə qavrayır ki, yadda qalsın, lazım olan vaxtı yadına salsın. Sahib əvvəllər də bu cür vərdiş etmişdi, kitabı oxuyanda, orada özü üçün qeyd edirdi ki, nə vaxt ona lazım oldu, istifadə etsin. Həmişə gördüyün, bildiyin, oxuduğun çalışır ki, hafizəsində nəqşləndirsin. Elə adam da var ki, yüksək qavrayışa malikdir. Hər hansı bir obyektə bir dəfə baxar, həmin obyektə dərk edər, ikinci dəfə o obyektə rastlaşanda artıq mən bu obyektə tanıyıram deyər fikrini ifadə edər və ya bir kitab oxuyanda onu bir dəfə oxumaqla tez dərk edər, onda qavrama qabiliyyəti ali dərəcədədir. Uşaq vaxtı da bu cür idi, ona bir söz deyərdin, o, sözü unutmazdı, möhkəm dərrakəsi var idi və s. Meditasiya gedişində insan zəhnini bir fikrə cəmləyir, bədənini tam sakitləşdirir, Allahla özü arasında sıx rabitə yaradır, trans halında maddi aləmdən qeyri-maddi aləmə keçərək öz düşüncəsini yüksək səviyyədə başqa aləmə yönəltməyə çalışır. Meditasiyanın müxtəlif metodları mövcuddur. İnsanlar arasında sevgi haqqında meditasiya çox əhəmiyyətli xarakter daşıyır. Məsələn, pasiyent deyir ki, mən heç kimi sevə bilmirəm, hər kəsə qarşı aqressivəm. Belə adam daimi halsız olur, heç kimlə dostluq etmir, hər kəsdən qaçır, biri bir xoş söz desə ona pis təsir edir, ürəyində heç kimə qarşı məhəbbəti yoxdur, sanki ürəyi daşa dönüb, kilidlənibdir. Şənlənməyi xoşlamır, kimsə gülüb danışanda xoşu gəlmir, üzündə təbəssüm yoxdur, hər kəslə qaşqabaqlı rəftar edir. Evdə də, işdə də həmişə qüssəli gəzib dolanır. Uşaq vaxtından belədir. Elə bilir həyatın əsl qanunu belə olmalıdı, özünü haqlı hesab edir. Elə ona görə hər kəs ondan uzaqlaşır, heç kim onunla dostluq etmir. O özü də bilmir ki, niyə belə olur, hamı ondan kənar gəzir, onunla üz-büz gələndə yollarını dəyişirlər və s. Mən belə pasiyentlərin şüuraltında ilişib qalmış psixi enerjini qısa bir müddətdə silirəm və onda insanlara qarşı yüksək səviyyədə stimül, istək, sevgi və ülvə bir məhəbbət simvolu yaradırəm. Bəzən pasiyent deyir ki, mən gecə yata bilmirəm. Belə xəstələri əvvəlcə psixanaliz edirəm, xəstəni sakitləşdirirəm, şəxsiyyətini təhlil edirəm. Ona bir neçə suallar verib, tam onun fikrində, düşüncəsində gedən prosesləri müəyyən edib, gərginliyə səbəb olan şüuraltı fikri şüurlu etməyə çalışıram. Həmin xəstəni yatmadan əvvəl meditasiya edirəm, sakitləşir və rahat yatır. Müalicə üçün meditasiyanın mühüm əhəmiyyəti var

və çox gözəl, effektiv nəticə verir. Məsələn, pasiyent deyir ki, yaddaşım zəifdir, zehnim kütdür, oxuduqlarım, gördüklərim yadımda qalmır. Mən pasiyentin şüuraltında illərlə toplanan, özünə yer tutan, lazımsız gərginliyi nəzarət altına alıram, onun zehmindən, yaddaşından meditasiya metodu ilə həmin gərginliyi çıxardıram. Müalicədən sonra xəstənin yaddaşı özünə qayıdır və zehni əvvəlki formasına düşdüyü üçün oxuduqları, gördükləri tam yadında qalır. Belə bir pasiyent mənə müraciət etdi və bildirdi ki, atam dünyasını dəyişmişdi, həmin gündən gecə yata bilmirəm, hər bir saatdan bir ayılıram, dərman da atıram xeyri olmur, ayılan kimi ürək döyüntüm olur, sonra tənəffüs oluram, hərdən qulağıma vızıltılı, cingiltili, bəzən də uğultulu səslər gəlir. Bu səslər bəzən uzanır, daha da kəskinləşir, məni vahiməyə salır, belə olanda ürək döyüntüm daha da şiddətlənir. Bəzən uzun-uzadı sözlər və nitq eşidirəm. Həyatə düşüb istəyirəm bir iş görəm, elə bilirəm kimsə mənim dalımca gəlir, məni təkitab edir, hətta onun nəfəsini də hiss edirəm. Mən həmin xəstəni müalicə etdim, qısa bir müddətdə sağaldı. Axırda ona psixoloji məsləhətlər verdim və bildirdim ki, o neqativ enerji idi, artıq o səni tərk etdi.

MEDİTASIYA PASİYENTİN CANINDAN ƏSƏBİ VƏ STRESİ RƏDD EDİR

Əsəb xəstəliyi ilə bağlı saysız-hesabsız insanlar həyatda çox acı günlər yaşayırlar, bu problemdən çıxış yolunu axtarırlar, aparılan müalicənin effektini, əhəmiyyətini, nəticəsini görmək istəyirlər. Hal-hazırda əsəb xəstəliyindən əziyyət çəkən pasiyentlərin sayı gündən-günə hədsiz dərəcədə çoxalır və çətinliklərlə üz bəz qalırlar. Mənə müraciət edən belə xəstəni öncə sakitləşdirirəm və diqqətlə onu dinləyirəm. Pasiyentə verdiyim sualların əsasında, onun davranışından, hərəkətlərindən, baxışlarından, özünü sakit və yaxşı aparmasından hiss edirəm ki, o, xəstəliyini etiraf edir və dərk edir ki, həqiqətən, o bu xəstəliyi yaşayır və onun bu müalicəyə ehtiyacı var. Bu cür xəstələr tez sağalırlar. Belə xəstələri psixoanaliz etmək vacibdir və onun çox böyük əhəmiyyəti var. Məsələn, Rauf belə xəstələrdən biridir. O deyir ki, məndən asılı olmur, tez özümdən çıxıram. Rauf indi orta məktəb şagirdidir. Hamı onun əsəbi olduğunu bilir. Həm də o əsəbi olanda dişlərini qıcıyır, bədəni əsir, özünü qurudur. Məktəbdə oxuyan bütün uşaqlar, müəllimlər

onun əsəbi olduğunu bilirlər, istər şagirdlər, istərsə də müəllimlər ona baş qoşurlar. Rauf hər nəyə əsəbləşir. Kimsə ucadan danışır, o tez əsəb keçirdir, müəllim dərs danışanda ona qulaq asmayan şagird dostlarına acıqlı-acıqlı baxır. Heç kimlə axıra kimi dostluq edə bilmir, hər kəsə qarşı münasibəti qeyri-qənaətbəxşdir, hər kəsi pərt edir, xırda bir şeydən əsəbləşir, özü də deyir ki, məndən asılı deyil, özüm də bilmirəm niyə belə oluram. Avtobusda biri ona yer verməsə tez əsəb keçirdir, həmin adamı vurmaq istəyir, ictimai yerlərdə də onun bu cür hərəkətləri heç kimin xoşuna gəlmir, danışanda əlin, qolun yellədir, hər kəslə danışanda özünü haqlı sayır, istəyir hər kəs ona dəstək olsun. Birdən kimsə desə ki, sən düz demirsən, tez ona hücum edib vurmaq istəyir. Ona görə də kim onu tanıyır, heç kim ona baş qoşmur, o danışanda diqqətlə ona qulaq asır, ürəyində deyir ki, bu xəstədir, nə qədər danışır danışsın. Ətrafda oturub qulaq asanlara deyir ki, ona baş qoşmayın, çünki psixi enerjisi çoxdur. Ona görə də uşaqlar ondan bir söz soruşanda, ya bir şey istəyəndə ehtiyatla soruşurlar ki, o əsəbi olmasın. Müəllim ondan dərsi gec soruşanda o müəllimə qarşı acıqlı olur, hətta onun verdiyi ev tapşırığını da icra etmir. Sınıf rəhbəri Raufu yaxşı tanıyırdı, onunla mülayim rəftar edirdi, ona psixoloji təsir edib onun fikrini rahatlıqla öyrənirdi, elə edirdi ki, Rauf ondan razı qalsın. Müəllim bilirdi onu incidən bir şey var, hansısa bir psixi enerji tərəfindən zərbə alıbdır, həmin enerji bunun içindədir, ona görə də onunla elə rəftar edirdi ki, o müəllimin tapşırığını icra etsin, verdiyi sözü tutsun. Bir müddət keçdi, müəyyən səbəbdən Raufun sınıf rəhbəri başqa məktəbə işləməyə getdi. Həmin sinfə yeni sınıf rəhbəri təyin olundu. Bu təzə sınıf rəhbəri Raufu tanımırdı, xasiyyətinə bələd deyildi. O müəllimə nisbətən bu yeni sınıf rəhbəri uşaqlarla ciddi rəftar etməyə başladı. İstəyirdi uşaqları bu metodla özünə tabe etsin. Rauf bunun hərəkətlərinə, baxışlarına diqqətlə baxırdı, ona qarşı çox aqressiv olurdu. Müəllimin ucadan danışması, uşaqlarla ciddi rəftarı, onları qorxutması, Raufu daha da qıcıqlandırır, bu zaman o dözə bilmədi, ayağa qalxıb dedi ki, müəllim siz niyə bizi incidirsiniz, qorxudursunuz, sizdən öncə buradan gedən sınıf rəhbərimiz bizimlə belə rəftar etmirdi. Belə olsa mən başqa sinfə keçəcəm. Bu söz həmin müəllimə çox təsir etdi. Uşaqlar tənəffüsdə müəllimə dedilər ki, o xəstədir, ona baş qoşmayın. Müəllim isə fikirləşdi ki, o düz deyir, Mən həddimi aşmışdım, o da məndə nöqsan tapdı və düz də deyir. Mən necə edim ki, onunla dil tapım, ürəyini

əlimə alım, axı o həm də xəstədir, gərək mən bir pedaqoq kimi onu başa salmalıyam, bir də təkrar durub uşaqların içində mənə ünvanladığı o sözləri yenidən dilə gətirməsin. Beləliklə, yeni gələn müəllim də onun əsəbi, xəstə olduğunu bildi, ona baş qoşmadı. Rauf öz evində də belədir. Ona bir söz deyəndə acığı gəlir, istəmir kimsə onu danışdırsın. Televizorun səsi biraz çox olan kimi səsin azaldır, tozsoranın səsi onu haldan-hala salır, tez gedib həyətdə oturur. Rauf lap kiçik vaxtlarında çox ağlayan uşaq olubdu, anasını incidirdi. Yemək yeyə-yeyə ağlayırdı, çox gec sakit olurdu. O get-gedə acıqlı olurdu, əlinə keçən qabı sındırırdı, ona qabı ver deyəndə vermirdi, atıb yerə sındırırdı, acıqlananda ağlayırdı, heç kimi istəmirdi, istəyirdi evdə hamı onu istəsin, indi də o əsəbilik onun canında qalıbdır. Ona görə onun canındakı o psixi enerjini rədd etmək lazımdır. Əgər o enerji onda qalsa yaşa dola-dola daha möhkəmlənib orqanizmdə cürbəcür fəsadlar törədər, ömrünün axırına kimi bu xəstəlikdən xilas ola bilməz, daimi acı günlər yaşayar, başqa orqanlarının zədələnməsinə səbəb olar. Psixoanalizin banisi Z.Freyd deyirdi: "Əgər hansısa əsəb xəstəliyinin kökünü tapmaq istəyirsənsə, həmin adamın uşaqlıq yaddaşında ilişib qalmış və illər keçdikcə unudulmuş hadisəni tapıb üzə çıxartsan, müalicəsini asanlıqla apara bilərsən". Mən pasiyentin əsəbinin səbəbini, kökünü tapmaq üçün, onu meditasiya edib, trans halına salıram, keçmişdə o şəxsin şüuraltında köklənən, cəmlənən psixi enerjini, yaddaşda illərlə yığılıb, ilişib qalan gərginliyi tapıb çıxardıram. İndi istəyirəm Raufdan bu xəstəliyi rədd edəm, onu meditasiya edirəm. Rauf sakit, səssiz bir otağa daxil olur, otağı bir qədər işıqlandırır, televizoru söndürür, əlindəki mobil telefonu da söndürüb özündən kənar bir yerə qoyur, özünü rahatlayır, daxili və xarici danışmalarını dayandırır, heç bir dini ayinlərdən oxumur, kürəyini dik saxlayır, ayaqlarını bir-birindən ayırır və paralel vəziyyətdə saxlayır, gözləyir ki, mən nə desəm onu etsin. Ona bildirdim ki, xəyalına nə gəlsə danışa bilərsən, amma gec cavab alsan narahat olma, hər nəyi öz axarına buraxsan, mətləbinə tez çatarsan, əgər xəyalına nəsə bir şey gəlməsə, narahat olma, ola bilər xəyalına heç nə gəlməsin, bədəninə bir şey hiss etsən deyərsən, çalış gözübağlı qal, bu sənin üçün çox vacibdir, gözübağlı olanda içindəki o enerji səni tez tərk edər, azad olarsan. İndi isə fiziki bədəninə tərk etməlisən. Və buna hazır ol, heçnə başqa bir şey düşünmə, yalnız fikrini bir yerə cəmlə, özünü boş saxla, yalnız gözünün önündə nə gəlsə deyərsən, ya qoluna, ayağına nə gəlsə deyərsən, ola bilər qolunda, ayağında ağırlaşma

olsun, sızıltılar olsun, elə şeylərə fikir vermə, amma danış ki, bu hallar məndə olur. Rauf deyir: "Mən indi fiziki bədənimə tərək etmişəm, öz şüurumun mənlində səfər edirəm, ətrafım qaranlıqdı, uzaqdan bir işıq nöqtəsi mənə tərəf gəlir. Mən də ona tərəf hərəkət edirəm, get-gedə qaranlıqdan çıxmağımı hiss edirəm, hərdən qaranlıq lap azalır, elə olanda hər tərəfi dumanlı görürəm, həm də o duman çox qatı dumandı, necə deyərlər göz-gözü görmür, amma buna baxmayaraq yoluma davam edirəm, hansısa bir qüvvənin mənə təkan verdiyini hiss edirəm. İndi o qaranlıqdan çıxdım, dumanda hərəkət edirəm, get-gedə gördüyüm işıq da böyüyür, ətrafı işıqlandırır. Getdiyim yolu indi görürəm, yol asfalt deyil, kələ-kötür yoldur, hərdən bataqlıqda hərəkət edirəm, bu yol məni yorur, amma o gördüyüm işıq isə sanki mənə gəl deyir, mənə enerji verir, istəyirəm ona yetişəm, bu yolu axıra çatdıram. Bir də gördüm asfaltdayam, o çox hamardır, rahatca hərəkət edirəm. Yolun ətrafında ağaclar görsənir, amma onların meyvəsi yoxdur, güllər görürəm, lakin hələ tumurcuq açmayıb, uzaqdan axan şlaləni bir anlığa gördüm, tez də yox oldu. Artıq gördüyüm o işıq böyüdü, hər tərəfi öz nuruna boyadı. Amma mən səfərimi davam etdikcə rahatlanıram. O gördüyüm şlaləni indi lap aydın gördüm. İstəyirəm onu yaxından görəm, ona tərəf hərəkət edirəm. Elə ki, çatdım, o şlalənin səsi mənim ruhuma rahatlıq verirdi, orada xeyli qalmalı oldum. Orada mən tək deyildim, quşlar həmin şlaləni hər tərəfdən əhatəyə almışdılar, kimisi suda üzürdü, kimisi göydə uçurdu, onların səs-küyü, nəğmələri hər tərəfi bürümüşdü, adam onlara baxdıqca baxmaq istəyir, heç oradan ayrılmaq istəmirsən, mən ömrümdə belə mənzərəyə rast gəlməmişdim. Şlalənin ətrafında sıra ilə düzülmüş o gözəl gülləri görürəm, hər birinin öz rəngi var, onların ətri, qoxusu təbiətə gözəllik verir, heç bir rəssamın görə bilmədiyi işi təbiət görür. Lakin indi qayıtdım lap uşaqılıq illərimə, 10 yaşındayam, içimdə bir qorxu var, otaqda tək qala bilmirəm, qaranlıq yerdə olanda ürəyim döyünür, halsız oluram. Bədənimdə ağrılar çox olur, o şiddətli olanda dözə bilmədiyim üçün ağlayıram, mənə dərman verirlər, onu qəbul edirəm, yenə bir neçə saatdan sonra ağrılarım şiddətlənir, yenə mənə ağrıkəsici dərman verirlər. Bu cür ömür sürürəm. Həkimlər də mənə nə qədər müalicə etdilsə, hamısı müvəqqəti oldu, hamısı dedi ki, uşaqdı, bu xəstəlik keçib gedən xəstəlikdir. Amma o xəstəlik indi də məndə qalıbdır. Görünür ki, düz rəy, diaqnoz qoymayıblar. Bir dəfə yatmışdım belə bir hadisə başıma gəldi, gördüm kimsə

məni yatan yerimdə boğur, qışqırıram, səsimə səs verən yoxdur. Elə bir yerdəyəm ki, orada təkəm, çalışıram xilas olam, amma o güclü olduğu üçün ona qalib gələ bilmirəm. Birdən o məni buraxdı, mən ayıldım, gördüm yuxu imiş, ürəyim bərk döyünürdü, tər su içində idim, anam məni bu halda gördü, özünü çox pis hiss etdi, bəlkə də ağlayırdı, məni gördü ağlamadı ki, mən birdən pis olaram. O məni əzizləyirdi, mənə naz verirdi, deyirdi yaxşı olarsan, bu xəstəlik müvəqqəti, keçib gedər, o da həkimlərin dediyini deyirdi, amma mən hiss edirdim ki, həkimlər bilsəydilər məni çoxdan sağaldardılar. Bəlkə də anam bilirdi həkimlər düz demirlər. Amma mənə boyun almırdı, çünki fikirləşirdi ki, ona desəm lap çox pis olar. Mən anama dedim ki, məni bir şey boğurdu, həm onu görmürdüm, həm də yerimdən qalxa bilmirdim. Amma bunu deyəndə o dərhal getdi bir otağa, hiss etdim ki, orada ağlayırdı, amma ona mane olmadım. Bir dəfə də hamamda çimirdim, gənc vaxtım idi, gördüm kimsə məni çağırır, bu anda bədənimə elə bir üşütmə gəldi ki, özümü güclə topladım, az qala yığılam, bu mənə güclü qıcıq verdi, hətta istədim kimsə çağırım, amma elə bil bəsərim bağlandı, dilim lal oldu, çağıra bilmədim, bir qədər sonra o təhlükə məndən keçdi, gəldim anama danışdım, o isə heç nə demədi, sadəcə başını yellətdi. Amma həmin gecə səhərə kimi yatmadım, dərman da qəbul etdim, mənə iynə də vurdular, amma yenə də yata bilmədim. Evdə hamı narahat idi. İkinci gün bu təhlükə məndən uzaqlaşdı, rahat yatdım. Amma bu yenə nəşə müvəqqəti olurdu, zənn edirdim ki, bu xəstəliyin çarəsi yoxdur, ona görə də daha çox əsəb keçirirdim. Bu gün də həmin həyəcanı, qorxunu, təhlükəni yaşayıram. Amma bu gün elədiyim səfər mənə deyir ki, artıq xilas olan vaxtın yaxınlaşır, içindəki o psixi enerji səni tərk etməyə hazırlaşır. Səfəri başa vurmağa tələsmirəm, o qədər rahatam ki, elə bil indi dünyaya göz açmışam, anadan olmuşam. İndi vaxt qurtardığı üçün maddi aləmə, yəni öz fiziki bədənimə qayıtmağa hazırlayıram. İndi həmin yolla geri qayıdıram. İndi gördüyüm o ağacların meyvəsini, onun yanında olan güllərin tumurcuqlarının açdığını görürəm. Hər tərəf gözəldir, o qaranlıqdan, dumandan əsər əlamət yoxdur, əhvalım çox yaxşıdır. Gəlib çatdım öz qaldığım yerə, daxil oldum fiziki bədənimə, üç dəfə dərinədən nəfəs aldım, verdim, sonra gözlərimi açdım, qarşımda məni müalicə edən həkimi gördüm. O mənə xoş gəldin dedi. Səfərin uğurlu oldu. Həmin andan Rauf psixi enerjini özündən tamam uzaqlaşdırdı. O bir neçə gün də gəldi, gördü ki, doğrudu, artıq onda əsəb adlı

deyilən xəstəlik yoxdur. O indi gülür, danışır, şənlənir, zarafat edir, onu görənlər təəccüb edirlər, deyirlər ki, bu o Rauf deyil, sanki tamam dəyişibdir. Beləliklə, Rauf o gündən psixi enerjidən xilas oldu, anası sevincindən ağladı, dedi kaş bu müalicəni çoxdan edərdik. Amma buna da şükür ki, sən bu gün ayağa qalxdın. Bəzən pasiyent həmin problemlərin əlamətlərini özləri hiss edirlər və görüb etiraflarını bildirirlər. Mən pasiyenti meditasiya edəndə onun uşaqlıq illərinə bağlanıram, əlbəttə ehtiyacı olan üçün edirəm. Orada psixoanalizdən başqa, həmin xəstəliyin necə yaranmasını araşdırıram, səbəbini öyrənirəm, hansı şəraitdə baş verməsini bilmək istəyirəm, həm də pasiyent həmin hissi xəyalında təsəvvür edir və bildirir ki, doğrudur, mən həmin dəhşətli günlərimi indi xəyalımda təkrarən görürəm. Onun uşaqlıq illərini yadına salıram, həmin psixi enerjini törədən səbəbləri müəyyən edib, rahatlıqla için təmizləyirəm. Pasiyent özünü tam sağlam və gümrah hiss edir. Bunu da qeyd etmək istəyirəm ki, əgər əsəbi törədən səbəbin düzgün diaqnozu qoyulmasa və ya tapılmasa müalicə müsbət nəticə verməyəcək. Mən hər kimə müalicə edəndə əlimdən gələni əsirgəmirəm və çalışıram ki, mənə müraciət edən pasiyentlər tez sağalsınlar. Allah bütün xəstələrə şəfa versin və xoş günlərini yaşasınlar.

MEDİTASIYA NEVROZLU PASİYENTİN CANINDAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏYİR

Nevroz xəstəliyi haqqında bir çox pasiyentlər mənə müraciət edirlər, həmin xəstəliyin yaranma səbəbini bilmək istəyirlər və onun müalicə yollarını axtarırlar. Hətta, deyirlər: "Nə qədər dərman preparatlarından istifadə etsək belə, nəticəsi olmur". Orqanizmin sağlam və normal inkişaf etməsindən ötrü hər bir pasiyent bilməlidir ki, əsəb insanın bütün orqanlarına mənfi təsir göstərdiyi üçün həmin gərginliyi, təzyiqi özündən rədd etmək yollarının daimi axtarışında olmalıdır və həmin əsəbiliyin, gərginliyin kökünü tapmağa cəhd etməlidir. Bir çox insanlarda belə psixi gərginlik hallarının səbəbi həyat tələbatlarının yerinə yetirilməməsindən və tam ödənilməməsindən qaynaqlanır. Z.Freydə görə, həmin ehtiyaclar ödənilmədikdə insanın şüur adlandırılan hissəsindən bu hisslər alt şüurdan şüura doğru yeni mesajlar göndərir və hər dəfəsində yox cavabı alınır. Bunun nəticəsində orqanizm normal işləmə şəklini dayandırır və nevroz halına

keçir. Meditasiya etməklə, belə pasiyentin öncə əsəbini, psixi gərginliyini rədd edən kimi, nevrozu törədən səbəbləri axtarıb, müəyyən etdikdən sonra dərhal diaqnoz qoyuram. İllərlə orqanizmində yığılıb qalan, özünə yer tutan pis vərdişlər, xoşagəlməz hərəkətləri, qabiliyyətləri, davranışları onun içindən, hafizəsindən, təfəkküründən silib təmizləyirəm. Həmin pasiyentin uşaqlıq illərinə bağlanıram. Onun ruhunda, cismində, metafizikasında uzun illərlə düyünlənib qalan, özünə yuva salan, mikrobu törədən psixi enerjini kökündən silib təmizləyirəm və sağlam həyata qaytarıram. Psixoanaliza görə, uşaqlıq illərində öyrənilən bütün şeylər insanın alt şüurunda yerləşir ki, bu da insan böyüyəndən sonra bütün həyatına təsir edir. Məsələn, Elşən beşinci sinifdə oxuyur, evdə atası bir iş görəndə onun əl işinə diqqətlə baxır, istəyir o da atası kimi bacarıqlı olsun. Bir dəfə evdə su matoru xarab olmuşdu, həmin vaxtı Elşən dərsdən təzə gəlmişdi, eşitdi ki, atası matoru təmir edir, dərhal çantasını evə qoydu, getdi atasının yanına ki, baxsın nə iş görür. Atası matoru sökmüşdü, təmir edirdi, Elşənə də deyirdi ki, matorun suyunu vurmamış baxmaq lazımdır ki, havası var, ya yox. Havasını çıxarmasan mator tez yanar, çünki bu anda mator qızdırır, içindəki rezin əriyir, oradan hava girir, sonra da su vurmaq olmur. Əriyən rezini göstərdi, onu yeni bir rezinlə əvəz etdi. Sonra matoru yığdı, öz yerinə qoydu, mator işlədi. Elşən bilmədiklərini də soruşurdu, onun belə işləri görməyə də marağı var idi. Artıq bu birinci dəfə deyildi. Hər dəfə mator xarab olanda, Elşən o qədər baxmışdı, onun bütün sirrin bilirdi, hətta atasına deyirdi ki, mən də o rezini dəyişə bilərəm. Bir dəfə isti yay günlərindən biri idi, atası uzaq bir səfərə getmişdi, Elşən də dostları ilə şəhərdə gəzirdi. Anası görür ki, çəndə su yoxdur, gedib matoru işə salır, su çəni su ilə dolur, lakin anası çəndən su daşmasını bilmir, başı qarışır işə, quyunun suyu qurtarır, mator qızdırır, içindəki rezin əriyir, mator yenə suyu çənə vurmur. Elşən evə gəldi, gördü anası narahatdı, dedi nə olub, dedi ki, yenə matoru vaxtında elektrik xəttindən ayırmadım, xarab oldu. Elşənə dedi ki, bir usta çağır, gəlsin onu düzəltsin, o dedi mən də onu təmir etməyi bacarıram, atam onu mənə öyrədib, səbəbini bilirəm. Elşən getdi matoru sökdü, gördü həmin rezin yanıbdı, səbəbini bildiyi üçün, rezini dəyişdi, yenə mator işlədi, bunu görən anası çox sevindi. Elşən də bu işi birinci dəfə idi görürdü, o da sevinirdi ki, mən bu işi bacardım. O vaxtdan Elşən matorun sirrin bildiyi üçün, hətta onun səsindən bilirdi ki, o işləyir, ya yox. Onu da deyim ki, Elşənin atası

bənna idi, eyni zamanda evdə bütün işləri də özü bilirdi, kimdənsə baxıb öyrənmişdi. Elşən də atası kimidi, hər hansı bir işi onun yanında görsələr, o tez qavrayır, dərk edir, hafizəsi möhkəmdi, çünki sinifdə əlaçı idi, birinci partada oturur, müəllim sual verəndə birinci Elşən əlini qaldırır. Hamı onun savadlı olduğunu deyir. Çalışqandı, sözə qulaq asır, hər kimlə münasibəti yaxşıdır. Bir dəfə atası əlindəki mişarla ağacı kəsirdi, Elşən durub ona baxırdı, atası ona deyirdi ki, sol əlinlə ağacın bir tərəfini tut, o biri əlində mişarı tut, amma mişarı elə tut ki, o əlində yellənməsin, yalnız düz apar gətir, onu düz irəli geri verə bilməsən, kəsdiyən ağac əyri olacaq, bu işə yaramaz, təkrar kəsməli olarsan. Elşən deyir, mən boş vaxtım olanda mişarla ağacı kəsmək qaydasını öyrənirdim. Bu işə çox səy etdim, amma öyrəndim. İndi kimsə bu işi görsə, onun düz, ya yalnız kəsdiyini bilərəm. Elşən deyir bir dəfə ev tikirdik, evin kümün vurmaq lazım idi, bizə iki usta gəldi. Mən də maraqla onların əl işlərinə baxırdım. Gördüm ustalardan biri mişarla taxta kəsir, mən onun əl işinə baxdım, dedim əhsən bu ustaya, nə qəşəng mişarı əlində tutub, elə taxtanı kəsir ki, onun əli silkələnmiş, kəsdiyi taxtada heç bir səhvə yol vermir. Gördüm bu əsl sənətkardır. O biri usta isə başqa bir taxtanı kəsəndə gördüm o düz getmir xətti, taxtanı əyri kəsir. Mən özümü saxlaya bilmədim, dedim ki, siz xətti düz getmirsiniz, görünür, bu işə təzə başlamısınız. Amma o biri usta bu işin əsl sənətkarıdır. Dedilər düz deyirsən. O birisi usta ki, var, onun atası usta olubdu, uşaq vaxtı oğluna dərs deyib. Mişarla işləmək qaydasını ona öyrədibdir. Amma onunla gələn usta bu işə təzə başlayıbdı. Ona görə də, o taxta kəsəndə əli titrəyir, mişarı düz tuta bilmir. Dedilər sən bunu nədən bildin, mən onlara dedim ki, mən də mişarla taxta kəsməyi bilərəm. Dedilər bu taxtanı kəs görək, sən doğrumu deyirsən. Mən əlimə aldım mişarı, həmin taxtanı düz kəsdim, dedilər, əhsən sənə, sən artıq ustasan, məndən razı qaldılar və ya başqa bir misal deyə bilərəm, evdə işıq sönəndə dərhal baxıram ki, bu nədən ola bilər, gedib elektrik sayğacın xəttən ayırmamış heç nəyə əl vurmuram. Bir dəfə belə bir iş oldu, gördüm elektrik xəttinin çıxış yeri əriyib, ona görə də işıqlar sönübdü. O işi atam edəndə görmüşdüm. Ona görə həmin xətti bərpa etdim, getdim sayğacı bağladım, işıqlar yandı. Bir dəfə də küçə qapısının zəngi xarab oldu. Bizə bir neçə dəfə usta gəlmişdi, artıq onun xarab olmasının səbəbini də usta mənə demişdi. Ona görə daha başqa ustaya ehtiyac yox idi, dərhal onu sökdüm, özüm təmir etdim, zəng işlədi. Demək olar ki, evə aid nə varsa öyrənmişdim.

Amma atam evdə olanda özü edirdi, mənə qoymurdu. Deyirdi ki, mən evdə olmayanda sən edərsən. Elşən uşaq vaxtında bu işləri öyrənibdi, indi onun üçün hər nə asandı. Demək olar ki, o evinə heç bir ustanı çağırır, bütün məişət işlərini özü çox gözəl bilir. Bizim bütün hərəkətlərimizin, xarakterlərimizin, davranışımızın, hətta taleyimizin kökü şüuraltında gizlənib. Bu gün, müasir dövrdə, həyatımızda nevrozu törədən səbəblər həddindən artıq çoxdur. İnsanlar bəzi arzu və istəklərini həyata keçirə bilmədikdə nevroz olurlar. Nevrozun yaranma səbəbi həyat tələbatlarının yerinə yetirilməməsindən qaynaqlanır. Onun psixoloji səbəbi var, məsələn, Elşadın yaxın bir adamı vəfat etmişdi. İndi o çox stress keçirir, həddindən artıq gərgindir, gecə-gündüz ağlayır, demək olar ki, yemək də yemir, ona yeməyi zorla verirlər. Gah ürəyi sıxılır, özündən gedir, təcili yardım maşının çağırılır, həkimlər ona sakitləşdirici dərman verirlər, iynə vururlar. Amma yenə bu proses iki-üç saatdan sonra davam edir. Ona edilən tibbi yardım onun dərдинə dəymir, müvəqqəti olaraq onu sakitləşdirir. Çünki o yaxın adamını itirmişdi, onu geri istəyir, o da mümkün deyil, nə qədər ona desələr də ki, bu həyatın işidir, hər bir kəs vaxtı çatanda dünyasını dəyişəcək, o isə özünü idarə edə bilmir, gözlərindən sürətlə su damcıları axır, ağlamaqdan ürəyi çırpınır, əli, qolu quruyur, bədənini ovurlar, biraz sakitləşir. Amma onun göz yaşlarını dayandırmaq olmur. Bir neçə gün bu proses davam edir, tədricən Elşən sağalmağa başlayır. Ona qohumları, dostları, yaxın adamları nəsihət edirdilər. Elə adam da var ki, uşaqlıq yaşında yaxşı yaşaya bilmir. O istədiyi paltarını ala bilmir, onun dostu təzə bir paltar geyəndə, ürəyindən keçir ki, kaş mənə də o paltardan alaydılar, içindəki sıxıntı ona əziyyət verir, o istəyir onun da mobil telefonu olsun, dostunun var, onun isə yoxdu. Xülasə, hər nə istəyir, amma onu əldə edə bilmədiyindən həyat onu sıxır, deyir mən nə vaxt böyüyərəm, mən istədiyim şeyləri alaram, mən də başqaları kimi yaxşı geyinərəm, yeyərəm, içərəm, xoş günlərimi yaşayaram. Ailədə problem olanda da nevroz halları yaranır. Bir də görürsən heç kim bir-birinin sözüne qulaq asmır, hər kəs özünü haqlı hesab edir. Heç kim öz nöqsanını görmür. Belə olduqda hamısı əsəbi olur, gərgin həyat yaşayırlar, bu onu, o bunu günahkar sayır, xırda bir şeydən ötrü səs-küy yaradırlar, xırdaçılığa çox yol verirlər, üzlərində təbəssüm olmur, hamısı qaşqabaqlı qalır. Belə olduqda bütün ailə nevroloji proses keçirirlər. Get-gedə də başqa fəsadların törənməsinə səbəb olur. Bundan başqa nevrozun yaranmasının sosial səbəbi

də var, məsələn, maddi çətinlik, işsizlik, müalicə problemi olur. Evin tələbatı ödənilməyəndə ailədə hamı narahat olur. Gedirsən bazara, çox şey almalısən, amma əlindəki o pul az olduğu üçün istədiyini əşyaları ala bilmirsən, buna görə fikir edirsən, içində narahatlıq keçirirsən. Evə gələndə, xırda bir əşya alıb gəlirsən, amma çox şeyi ala bilmədiyini üçün kədərlənirsən, bu da səni xəstə edir. İşsiz olanda həmin xəstəliyə səbəb olur, gecə-günüz işsiz qalmağın barədə düşünürsən, hara gedirsən, deyirlər bizdə iş yoxdur, ya deyirlər iş olanda sənə xəbər edərək, aylarla işsiz qalmaqdan həmin adam nevroz hallarını yaşayır, ona bir söz deyəndə adamın üstünə qışqırır, özünü idarə edə bilmir, çünki həyat onu sıxır, istədiyini ala bilmir. Eləsi də var ki, özünə müalicə elətdirir, xəstədir, lakin həkimin məsləhət bildiyi dərman preparatlarını almağa pulu çatmır və ya çox bahalıdır, heç ala bilmir, bu ona güclü təsir edir, halı pisləşir, xəstəlik ona üstün gəlir, əzab-əziyyət çəkir, pulum olsaydı özümə dərman alardım deyir, bu fikir, qəm-qüssə, kədər onu boğur, beləliklə bu cür həyatını yaşayır. Eyni zamanda nevrozun bioloji səbəbi də var. Burada genetik hal da mühüm rol oynayır. Məsələn, iki yetkin şəxs, bəylə, xanım intim əlaqəyə girə bilmirlər. Nə qədər cəhd etsələr də boşa çıxır. Hər ikisi gərgindi, həm də təlaşlı qorxu keçirdirlər. Cinsi əlaqəyə tamamilə razı olan qız ağlamağa, çırpınıb ağuşundan çıxmağa çalışır, ərini itələyərək "bu işi" o biri günə saxlamağa xahiş edir. Qızın özünü belə aparması bəyə psixi təsir edir, buna görə bəy əsəbləşir. Əgər belə nigah uzun müddət davam edərsə, bəydə də, onun xanımında da nevroz və başqa daha ağır simptomlar yaranar. Bəyin danlağı, hədə-qorxusu, vəziyyətin daha da kəskinləşməsinə səbəb olur. Həm də nevroz sinir sistemində yaranan yüksək gərginlik və onu zədələyən psixi təsirlər nəticəsində əmələ gəlir. Problemlər, gərgin fiziki və zehni iş rejimi sinir sistemində psixotraumatik təsir göstərir və müəyyən bir müddət ərzində davam edən xroniki streslərin nəticəsində nevrozların yaranmasına səbəb olur. Amma, hər kəs öz xəstəliyinə müsbət yanaşsa, özündə güc toplasa ki, daha mən xəstə deyiləm və bu problemi özümdən rədd edəcəyəm, özümü dəyişəcəyəm, həyatın çətinliklərini arxada qoyacam, öz həyat stilimi, xasiyyətimi çalışacam tamam dəyişəm. Qarşısına məqsəd qoyan, daimi xəstəliklə mübarizə aparan həmin pasiyent qısa bir müddətdə ayağa qalxar və özünü tam sağlam hiss edər. Məsələn, səhər tezdən durub bir qədər idman edə, gedib sakit mühitdə gəzib dolana, təbiəti seyr edə, əhvalı yaxşı, şən və gümrah olar. Belə adam həmişə aktiv olur, bir

iş görəndə onu həvəslə icra edir, gördüyü iş ona xoş təsir bağışlayır. Adam var ki, öz sağlamlığına diqqət edir, daimi nəzarət altında saxlayır, heç bir dərman preparatlarından istifadə etmir. Deyir ki, mən heç vaxt nevroz olmamışam və güman etmirəm ki, məndə o hallar baş versin. Məsələn, Samir belə adamdır. Deyir hər gün səhər tezdən dururam, bir qədər idman edirəm, boş vaxtım olanda dəniz sahilində gəzirəm, dənizin o qoxusunu alanda, ürəyim gül kimi olur, bir neçə saat orada istirahət edirəm, dostlarımla görüşürəm, mən heç nəyə ciddi fikir vermirəm, yanımda danışılan sözlərin yaxşı tərəfinə meyl edirəm, heç nəyi ürəyimə salmıram, hər işi öz axarına buraxıram, belə həmişə yaxşı olur. Mən işdə də belə edirəm, kiminsə sözü o birinə xoş gəlmir, mən dərhal onların arasında sülh yaradıram, çalışıram söz-söhbətdən uzaq olam. Evdə də hər kəslə mehriban rəftar edirəm, söz-söhbətə imkan vermirəm və s.

Mən apardığım müşahidələrə əsaslanıram və güman edirəm ki, hər kim bu deyilənlərə düzgün əməl edərsə və səbirlə, tələsmədən, mütəmadi olaraq tapşırılan işləri düzgün icra edərsə öz məqsədinə çatır, həyatdan zövq alır və başqalarına örnək olar. Elə ona görə də "İndividual psixologiya"-nın banisi Alfred Adler nevrozu xəstəlik kimi qiymətləndirmir, həyat stili dəyişmiş xüsusi xarakter daşıyan sosial mühitə kompensator adaptasiya üçün seçilmiş yol kimi göstərir. Buna əsaslanaraq, Adlerə görə, nevrozların müalicəsi, onların yenidən tərbiyələnməsi, saxta həyat hədəflərinin korreksiyası, proseslərin şüuraltından şüura köçürülməsidir. Nevrozdan əzab-əziyyət çəkən bütün pasiyentlərə Allahdan şəfa, can sağlığı, uzun ömür və əmin-amanlıq arzu edirəm.

MEDİTASIYA DEPRESSİYALI PASİYENTİN ÜRƏYİNDƏN QANSIZMA XƏSTƏLİYİNİN YARANMA RİSKİNİ AZALDIR

Depressiya ağır patologiya olduğu üçün, həmin həyatı yaşayan insan əhval-ruhiyyənin pozulması səbəbindən ruhi sıxıntı keçirir və ruh düşkünlüyünün yaranmasına gətirib çıxarır. Beləliklə, ruhun səviyyəsi, dərəcəsi, qabiliyyəti, həddindən çox aşağı enir, fəsadlar törəməyə başlayır. Bu da depressiyanın əsasını qoyur. Depressiyanın yaranması çox vaxt əhval-ruhiyyənin pozulmasından əmələ gəlir. Pasiyent ruhi sıxıntı keçirir və

ruh düşkünlüyü yaranır. Depressiyanın əsas simptomu həyatdan həzz almamaqla bağlıdır. Depressiyanın ən çox yaranması sosial səbəblərdən irəli gəlir. Məsələn, əsəbilik, gərginlik, xəbərin həddindən artıq olması insanın əhval-ruhiyyəsini pozur, qəm-qüssəli, kədərli edir. Qəflətən eşitdiyi xəbərlər onu yorur, mənfi enerji ilə yüklənir, bu da onun səhhətinə zərər vurur. Bəzən xəbərlər kəskin olanda, o, daha da sıxılır, bədbin olur, psixi gərginliyi artır. Əsəbi olanda, heç kimə qulaq asmır, özünü haqlı hesab edir, bir iş görəndə özü-özünə danışır, özü də bilmir nə edir. Bir yerdə qərar tutmur, gah həyətdə gəzir, gah evə girir, daimi fikirlidi, əsəbindən rəngi də boğanıq vəziyyətdədi, sanki həyat onu sıxır, amma əlindən bir şey gəlmir, o, çıxış yolunu tapmadığı üçün çox narahat gün yaşayır. Şəxsi həyatda uğursuzluq onu cana gətirir. Hansı bir işin dalınca gedir, həmin iş alınmadığı üçün davamlı şəkildə stress yaşayır. Bu gün o işsizdi, nə qədər yerə müraciət edib, lakin ona iş tapılmır. Bəzi yerdə ona deyirlər, gözlə, boş iş yeri olanda sənə xəbər verərik, amma aylarla onlardan xəbər gəlmir, o indi heç kimə inanmır, gündən-günə halı pisləşir, işsizlik onu xəstə edir. Öz ixtisasına uyğun iş tapmır, bəzi yerdə də yaş həddi qoyulubdu, bu yaş həddi qoymaq bir qədər işi çətinliyə salır. Hər gün çalışır, bundan sonra da nə edəcəyini, problemlərini necə həll edəcəyini bilmir. Həmçinin bir çox boşanmalar insanı depressiyaya salır. Belə olanda boşanan xanım daimi əsəbi və gərgin olur, iştahası kəsilir, yemək-içmək gözündən düşür, intihara meyilli olur, özünü öldürmək istəyir, hər kəsdən uzaqlaşır, heç kimi sevmir, hər kəsə qarşı acıqlı olur, üzü gülmür, bəzən xəlvət yer axtarır ki, özünə xətər yetirsin, xoşagəlməz yuxular görür, gecələr iki-üç dəfə oyanır, sonra onu yuxu aparmır, dərman da qəbul edir, amma yenə yata bilmir. Səhəri çox vaxt yuxusuz açır. Bədəninə şiddətli ağrılardan şikayət edir, vaxtında yemir, rejimlə yata bilmir, müxtəlif saatlarda yuxulayır, öz həyatına zülm edir. Qaranlığı çox sevir, işıqlı yerlərdə az olur. Evdə oturanda da, işığı söndürüb oturur. Ona deyəndə ki, işığı niyə söndürürsən, cavabında “mənə belə xoşdur” deyir. Bəziləri evdən çölə qaçır, istəyir çöldə qalsın, deyir evdə çox sıxılıram, çöldə özümü bir qədər yaxşı hiss edirəm.

Depressiyanın yüngül və ağır forması var. Yaxın insanın ölümü, dost və həyat yoldaşının itkisi nəticəsində insan ağır depressiya yaşayır. Bu cür xəstələr depressiyanın ağır forması zamanı evə qapanır, heç kəslə görüşmək istəmir, yatmağa çox üstünlük verir, çox vaxtı bütün günü hərəkətsiz uzanır,

saatlarla evdən çölə çıxmır. Çox vaxtı yemək yemir, ona yeməyi zorla verirlər. Onun əli, ayağı əsir, bədəni keyləşir, heç kimi görmür, deyir bura qaranlıqdır, bəzən deyir dumandayam, yol gedirəm, amma bu yolu axıra vura bilmirəm, elə bil sonu yoxdur. Onu çağıranda cavab vermir, iki-üç dəfədən sonra cavab verir, deyəndə ki, niyə gec cavab verirsən. Bildirir ki, eşitməmişəm, həmin anda onun qulağı tutulur, heç bir səsi eşitmir, kənardan gələn qıcıqları qəbul etmir, özü də həmin anda süst olur, əli ilə hərəkət edir, nəyi isə götürmək istəyir, amma götürə bilmir, huşsuz vaxtları çox olur, bəzən çox acıqlı olur, hamının üstünə qışqırır, səs-küy yaradır, elə vaxt da olur ki, kim gözüne pis görsənir, onu vurmaq istəyir, ona düşmən gözü ilə baxır, bu çox çəkmir, qısa bir müddətdə yenə özünü tanıyan kimi, o gördüyü işlərə peşman olur, deyir ki, məni bağışlayın, özümdən asılı deyil. Buna misal olaraq deyə bilərəm ki, müasir dövrdə depressiyanın ağır formasını yaşayan pasiyent az deyil. Məsələn, belə pasiyentlərdən biri də Rəhimdir. Uzun illərdir, Rəhim xəstəlikdən əziyyət çəkir, Azərbaycandan başqa, bir çox ölkələrdə özünə müalicə etdirmişdi, lakin xəstəliyinə çarə olmadı. Hal-hazırda Rəhimin iyirmi altı yaşı var. Gecə yata bilmir, gündüz də bir qədər yatır, tez oyanır. Deyir, bəzən özümü evdə yox, qaranlıq bir yerdə görürəm, hər tərəf hasardı, mən o hasarın ortasında qalmışam, istəyirəm çıxam, amma yolu tapmıram, qulağıma xoşagəlməz səslər gəlir, o səslər uğultulu, gurultulu olur, bəzən o səslər get-gedə daha da uzanır, məni halsız edir. Özümü daimi ya dumanlı, ya qaranlıq, ya da hansısa bir hasarda görürəm. Belə olduqda evdəkiləri görmürəm, gözüm açıqdı, amma hər tərəf mənə qaranlıq görsənir, özümü həm də zirzəmilərdə, xarabalıq bir yerdə, gah meşədə, gah da çöllükdə, səhrada görürəm, bəzən gəmidə görürəm. Bədənimdə şiddətli ağrılar olur. İçimdəki psixi enerji məni bərk incidir, müxtəlif dillərdə mənimlə danışır, ona cavab vermək istəmirəm, cavab verməyəndə məni içimdən sıxır, tənəffüs oluram, məni söyür, çox söyüşcüldü, elə söyüşlər verir ki, mən ona cavab qaytarmalı oluram. Mən onu söyəndə xoşu gəlir. O istəyir ki, mən hər kimi təhqir edəm, o da bundan həzz alsın. Evdə bütün günü mənimlədi, hara gedirəm məndən əl çəkmir. Minirəm avtobusa yalandan mənə deyir ki, o kişi səndən danışır, səni söyür, istəyir mən o adamı söyəm, o məni, mən də onu vuram, elə istəyir ki, dava salam. Mənim valideynlərimi söyür, özümü söyür. Mənə deyir götür bıçağı ananın başını kəs. Əgər kəsməsən səni mən öldürəcəm. Mənə qorxu gəlir, məni məcbur

edir. Daimi dava salmağımı istəyir. Deyir sənin bacı-qardaşların səni istəmirlər, sənin ölümünü arzu edirlər, onlara güvənmə, yalan deyirlər, dildə istəyirəm deyirlər, amma o istəmək ürəkdən gəlmir. Mənə deyir qonşu səni güdür, evinin yanında səs yazan cihaz qoyub, o hər gün səni izləyir, səsini yazıb dostlarına göstərir. Onlar da bu səsə qulaq asırlar, həzz alırlar. Deyir o qonşu daimi sənə nalə, qarğış edir, sən get onu söy, de ki, niyə mənə qulaq asırsan, get ona hədə-qorxu gəl, bir də sənə qulaq asmasın. Çalışır ki, ancaq mən elə kiməsə söyüş edəm, onunla dava tutam. Mənə pis-pis söyüşlər verir, mən də onu söyürəm. Söyüşüm ona xoş təsir bağışlayır. Nə qədər çalışıram bu neqativ enerjini özümdən rədd edə bilmirəm, gündən-günə vəziyyətim daha da ağırlaşır, cürbəcür fəsadların yaranmasına səbəb olur. Elə buna görə də ağılda daimi lazımsız müxtəlif fikirlər və boş düşüncələr öz əksini tapır. Ailədə, işdə, cəmiyyətdə özünə yer tuta bilmədiyindən bədbin düşüncələrlə yaşayır, intihara meyilli olur, özünə qəsd etməyə fürsət axtarır. Bəzən elə xəlvət yerə çəkilir ki, heç kim onu görmür. Belə xəstəni müalicə edəndə, istər-istəməz, həmin şəxs qaçmağa cəhd edir və deyir ki, mən xəstə deyiləm, hamısı boş şeydir. Mənə mane olmayın, qoyun həyatımı yaşayım, hər kəs öz işi ilə məşğul olsun. Mən lazım olsa həkimlə təkliddə danışaram, sözümü ona deyərəm, hər halda o məni başa düşər, çünki o həkimdi, mənə lazım olan yardımını edər. Amma pasiyent özünün bu hərəkətinin xoşagəlməz olduğunu hiss edir, ona görə də özünü günahlandırır ki, mən lap ölmə layiq bir insanam. Gördüyü yuxulardan çox danışır, özünü idarə edə bilmir, hər kəsə qarşı acıqlı rəftar edir, ona söz təsir etmir, heç kimi eşitmir, hər şeyi özüm bilirəm deyir, boş, mənasız fikirlər söyləyir, özü də bilmir nə danışır, bəzən kobud sözlər ifadə edir, bir sözü təkrar çox edir, hər kəsi cana gətirir, çoxlu şübhələr uydurur, əsassız fantaziyalarla yaşayır, daimi təşvişdə, gərginlik içində olur və qorxu hissi keçirir, tənəffüs, ürəkbulanma kimi hallar baş verir, əlləri, ayaqları keyləşir. Həmçinin baş ağrıları, əzələlərdə gərginlik, tez yorulma baş verir. Çox vaxtı ən neqativ vəziyyəti düşünür, xırda bir şeydən həyəcanlanır, tez-tez hirslənir və qəzəblənir. Ona bir söz deyəndə qışqırır, həyəcanlanır, bəzən dişlərini qıcıyır və süst olur. Çox qorxular keçirir, hədsiz dərəcədə həssasdır. Bəzən belə sözlər də danışır: "Qaçdılar, getdilər, yenə gəldilər, mənə dəymə, sən kimsən? Başını kəsərəm, gəl mənimlə gedək, gəl oynayaq, ağaca çıxaq, sən pintisən" və s. kimi sözlər işlədir. Onda anlamaq qabiliyyəti yox dərəcəsindədir, çünki onun ruhu zədələndiyindən, cismi

ruhuna tabe deyil. Elə ona görə də insanlarla ünsiyyət qura bilmir, hər kəsi gördü yolunu tez dəyişir, istəmir kimsə ona salam versin, ya ondan bir söz soruşsun. Səhhəti barədə soruşanda daha çox əsəbi olur. Ona görə də heç kim ondan yaxınlaşıb bir söz soruşmaq istəmir, tanıyanlar onun xəstə olduğunu bilirlər, ona baş qoşmurlar. O həm də həddindən çox özünə qapanır, bu anda elə bil kimləsə söhbət edir, onu çağıranda cavab vermir, həmin anda onun qulağı eşitmir, amma elə ki, bərk ucadan səslədin onda cavab verir, özü də həmin anda çox key vəziyyətdə olur, dili söz tutmur, bəzən kəkələyir, danışa bilmir, onu başa düşmək də olmur. Daimi özünü danlayır və günahlandırır. Deyir kaş mən ora getməyəydim, başıma da bu iş gəlməzdi. Çünki bir dəfə dostları onu bir xəlvət yerə çağırdılar, gecə idi, onların arasında mübahisə düşür, bir-birilərini vururlar, bunun başına elə bir şey vurmuşdular ki, orada yığılmışdı, başından qan axa-axa dostu onu evə gətirir, çox qan itirmişdi, tibbi yardım maşının çağırdılar, buna lazım olan köməliyi etdilər, huşu özünə gəldi, amma danışa bilmirdi, elə bildilər lal olubdu. O yatdı, səhəri günü danışdı, amma o tonla danışmağı unutmuşdu, elə bil o həmin adam deyildi, səs tonu da dəyişmişdi. Dedilər keçib gedər, amma keçmədi, get-gedə onun halı pisləşirdi, gecələr cürbəcür səslər çıxarırdı. Baş ağrısı çox olurdu, gözləri qamaşırdı, halsız, taqətsiz, gücsüz olmuşdu, adama baxa bilmirdi, deyirdi bir nəfər adamı iki nəfər görürəm, gözüm tor görür, göz qapaqlarım çox gərgindi, şiddətli ağrıları var. Gözümə yuxu getmir, biraz yatan kimi həmin hadisə gözümün önündə canlanır, sanki indi dava edirəm, hər tərəfim ilandi, o ilanlar mənə tərəf hərəkət edirlər. Mən onları qovuram, amma çoxdular, gücüm çatmır. Bəzən səbəbsiz yerə ağlaması çox olur, çalışır daimi tənha qalsın.

Z.Freyd depressiyanı günahkarlıq hissi və daxili konfliktlə əlaqələndirirdi. Çox vaxt depressiya gizli formalarla keçir. Mən belə pasiyenti meditasiya edəndə öncə onun aurasından psixi enerjini təmizləyirəm. Çalışıram ki, ruhun əsas keyfiyyəti olan şüuru onda yenidən canlandırım, lazımsız, adi, boş və mənfi fikirləri ondan kənarlaşdıram, düşüncəsini inkişaf etdirəm. Alimlər qeyd edirlər ki, depressiya təkrarlanan xəstəlikdir, istənilən yaşda meydana çıxıb bilər. Depressiya kişilərdə az təsadüf edilir. Qadınlarda kişilərə nisbətən depressiya iki dəfə çox rast gəlir. Xüsusən, tək yaşayan və ya həyat yoldaşından ayrılmış insanlarda da depressiya yaranma ehtimalı da çox olur. Hər hansı bir subay qadının tək yaşaması xəstəliyə səbəb olur. O ən

çox depressiya halına düşür, ruh düşkünlüyü yaşayır, onu illər keçdikcə subay qalması narahat edir, artıq onu yemək-içməkdən çox ərə getmək maraqlandırır. Səhər açılır, qaşqabaqlı olur, üzü gülmür, kimləsə də rastlaşanda o kiməsə birinci salam vermir, kim də ona salam versə, salamın cavabını dili ilə yox, başı ilə cavab verir, hər kəs ki, onu tanıyır, ona baş qoşmurlar. Əlbəttə bunu hər subay xanıma şamil etmək olmaz. Bilirlər ki, subay xanım evdə çox qalanda bu cür hallar baş verir, evdə qala-qala xəstə olurlar. Hətta günəşin çıxması, yağışın yağması, heç nə ona sevinc gətirmir. O, qəlb sızıltısı, məyusluq, pərişanlıq hiss edir, heç kəslə görüşmək istəmir, yuxusuzluq onu üzür, gecə tez-tez yuxudan oyanır, yatmaq istəyir, amma yata bilmir. Yemək problemləri də çox olur. İstəyir az yesin arıqlasın, yaxud bir qismi çox yeyib kökəlmək düşüncəsini edir. Ümitsizdir, hər nəyə biganə yanaşır, bir işə yaramadığını düşünür, özündə cinsi istəksizlik hiss edir, bütün günahın özündə olduğunu zənn edir, hər şeyə laqeyd yanaşır, ölmək, intihar hissi ilə yaşayır. Həyat yoldaşından ayrılmış xanım da bu cür hallar yaşayır, şənlənmir, daimi qəm-qüssəli gəzir, çox fikir edir. Pasiyentlərə tövsiyə edirəm və bildirmək istəyirəm ki, depressiya əlamətinə vaxtında fikir vermədikdə, qarşısını almadıqda ağırlaşma bilər, böyük fəsadlar törənər, ürəyin işemik, qansızma xəstəliyinin, astmanın yaranma riskini artırır. Buna görə də əsəbin, stresin, depressiyanın qarşısını almaqdan ötrü lazımsız psixi enerjini, gərginliyi hər bir pasiyent özündən rədd etməyə səy etməlidir. Məsələn, hər kəs, əgər yuxu rejiminə düzgün əməl edib, sakitliyə çox meyl edərsə, aqressiv insanlardan uzaq durub, daimi yaxşı düşüncələri özündə yaradarsa, ictimaiyyətə müsbət rəy bildirib və onların sevgisini qazanarsa, böyük əhəmiyyət kəsb edə bilər və sağlam həyat yaşayar.

MEDİTASIYA REVMATİZMİ, XRONİKİ-İNFEKSİON XƏSTƏLİKLƏRİ PASİYENTLƏRDƏN TƏMİZLƏYİR

Revmatizm ağır patologiya olmasına baxmayaraq bir çox insanlar revmatik xəstəliklərin vaxtında qarşısını almadıqlarına görə əzab-əziyyət çəkirlər, get-gedə xəstəlik onların bədən üzvlərində bərkiyir, daha da möhkəmlənib, xroniki-infeksion xəstəliyin əsasını, təməlini qoyur. Revmatizmin sindromu insanın həyatına, yaşayışına güclü zərbə vuraraq onun fiziki iş qabiliyyətini, aktivliyini, fəallığını yüksək dərəcədə ləngidir,

sinir sistemini zədələyir, mənəvi aləmində daimi problem yaşadığından psixoloji xəstəliyinin yaranmasına şərait yaradır. Həmin xəstənin ruhu, cismi, metafizikası ağır zərbə aldığından yaranmış olan ağrılara, göynəmələrə, sızıltılara dözə bilmir, həmişə kədərli, qəm-qüssəli olur, xəstəliyi kəskinləşəndə müxtəlif cür xoşagəlməz səs-küylər çıxarır. Həmin revmatik əzgin, halsız və taqətsiz olur, qarnında sancılar, ağrılar əmələ gəlir. Bəzilərinə ürəyin ritmi pozulduğundan ürək döyüntüləri artır. Bir çoxları sinəsində, döş qəfəsində küt və ya şiddətli ağrıların olmasından, temperaturun tez-tez yüksəlməsindən, tənəffüslərdən şikayət edirlər. Revmatizm allergik olduğundan dəridə qızartı, səpgilər əmələ gəlir. İltihabi xəstəlik olduğundan oynaqalarda ödem, ağrılar kəskinləşdiyi zaman bədən hərarəti yüksəlir, bütün orqanlara mənfi təsir etdiyi üçün psixi gərginlik yaranır. Bildiyimiz kimi, revmatizmin lüğəti mənası həm də "yel" deməkdir. Bu yelin müxtəlif cür simptomları olduğundan insanın ayrı-ayrı orqanlarına, bütün bədən üzvlərinə pozitiv və neqativ təsir göstərməklə yanaşı, insan gah yaxşı özünü hiss edir, gah da pis, halsız olub, psixi gərginlik yaşayır. Belə yel növünə qara, göy, ağ, qırmızı, isti, soyuq və s. yeli misal göstərmək olar. Bunların hamısına revmatizm deyirik. Amma bu yelin bəzisi insanları sağlam edib, səhhətini yaxşılaşdırır, onların orqanlarına müsbət təsir göstərir. Bir qismi əksinə olub, ona mənfi təsir edib, xəstəliyə salır, yorğan-döşəyə möhtac edir, aylarla, illərlə ayağa qalxa bilmir, nə qədər müalicə olunsa da faydası olmur. Mən belə revmatikləri müalicə edəndə onlara psixoloji məsləhətlər verirəm və bildirirəm ki, təbiətdən səmərəli, düzgün istifadə edin. Uğurlu, xeyirli, xoşbəxt yel sizi sağlam edər, hətta ömrünüzü artırar. Əgər sən, gün çıxmamış, səhər tezdən durub, o səhərin meh küləyindən, yelindən qəbul etsən, orqanizmin həmişə sağlam qalar. O, şimal-şərqdən əsən yüngül, zərif, xoşagələn səhər küləyidir. Amma, elə şiddətli, dağıdıcı yel var ki, insanın qanın laxtalandırır, qanın bir yerə yığılmasını, toplanmasını sürətləndirir, bədən boşluqlarına su toplanmasına şərait yaradır, şiş əmələ gətirir. Yelin başqa bir qismi bədənin bütün orqanlarına ağır zərbə vuraraq onu zədələyir, illərlə yataq xəstəsi olur. İnsan bu xəstəliyə davam gətirə bilmir, zarıldaır, saatlarla sızıldaıyıb ağlayır. Bəzi yel də var ki, yerin dəyişir, bir orqandan başqasına keçir, revmatik deyir ki, əvvəl sağ dirsəyim ağrıyırdı, indi isə sol dirsəyim kəskin sürətdə ağrıyır. Mən bu cür revmatik xəstələri meditasiya etdiyim günlərdə, onları dənizə yollayıram, orada quma

yatmalarını tövsiyə edirəm. Həmin pasiyent bir neçə gün dəniz qumunu qəbul edir, onun effektini, xeyrini görür. Bu işi yay vaxtı görmək yaxşıdır, isti günəş altında çox təsirli olur, çünki qum günəşin istisi ilə qızdırılarda effekti çox olur, çünki günəşin ultra bənövşəyi şüaları həmin qumu vitaminləşdirir, elə ki, o qumu üstünə çəkirsən, orada güclü proses gedir, bədənin neqativliyi azalır, tədricən ağrılar çəkilir, bədən anesteziya olunur, özünü rahat hiss edirsən.

Qeyd etdiyim revmatizmdən başqa, qeyri-revmatizm növləri də mövcuddur. Bunlara psixi, neqativ enerji yeli deyirlər. Mən onlara ümumilikdə neqativ enerji yeli deyirəm. Əgər o, revmatik belə yel tərəfindən zərər çəkib, əziyyətdədirsə, həmin pasiyenti meditasiya edib, onun canına dəyən, toxunan, o neqativ enerji tərəfindən gələn yelin toxunmasını həmin xəstədən tədricən rədd edirəm. Belə neqativ enerji tərəfindən zərər çəkən xəstələri tibb elmində sağalda bilmirlər. Yalnız meditasiya yolu ilə sağaltmaq mümkündür. Pasiyent deyir, mən hamamda çimirdim, qəflətən işıq söndü, bədənimə bir yel daxil oldu, başladım əsməyə, bədənim titrəyirdi, canıma bir qorxu düşdü, tez geyinib hamamdan çıxdım, özümü quruladım, bir neçə saatdan sonra bədənimdə ağrılar başladı, ürək döyüntüm çoxaldı, hərdən mənə güclü tər gəlirdi, həmin gecə yata bilmədim, hər yarım saatdan bir oyanırdım, tez-tez diksinirdim, həyacanlı olurdum. Elə bilirdim, nəsə içimdə bir şey var, o daimi hərəkət edir. Bu hal məni çox qorxudurdu. Həkim mənə sakitləşdirici dərman verdi, müvəqqəti olaraq o dərmandan qəbul etdim. Elə ki, dərman qurtardı, yenə o qorxu, vahimə canımda cərəyan edirdi. Başqa bir misal deyə bilərəm, bəzən el arasında deyirlər ki, kiminsə ruhu, yeli bu şəxsi tutubdur, ya ona toxunubdur. Ona görə də qızdırması, hərarəti yüksəkdir. Belə xəstələri ruh tutmur, sadəcə olaraq, həmin neqativ enerjinin yeli ona dəyəndə, ya toxunanda dərhal həmin insan xəstə olur. Həmin neqativ enerjinin yeli insana siqnallarla, dalğalarla gəlir, işıq sönəndə onun sürəti çoxalır. Bu dalğalar ürəyində qorxusu olana gəlir, əgər qorxmasan, elə hallar da olmaz. Ürəyi zəif, gücsüz adamlar bu cür xəstəliyə tez tutulurlar. Mən həmin revmatiki trans halına salıram, neqativ enerji tərəfindən gələn yeli onun bütün bədən üzvlərindən çıxardıram, həmin vaxt o fiziki bədənini tərk edir, öz şüurunun mənliliyinə daxil olur, həmin çimdiyi yerə səyahət edir, necə olmuşdu həmin hadisəni bir daha xəyalında canlandırır, həmin yelin ona necə təsir etdiyini, onun kənarlaşmasını da hiss edir, indi o qaranlıq hamam

işıqlanır, həmin yeri tərk edəndə xəyalında işıqlı bir yeri tərk edir. Sonra şüurunun mənlisindən fiziki bədənə qayıdır. Elə ki, çatır, özünü rahat hiss edir. Aparılan təcrübələr göstərir ki, revmatizm yaz və payız aylarında daha çox müşahidə olunur və bu xəstəlik bəzi pasiyentlərdə kəskin formasını alır. Bir çox insanlar bu cür xəstəliyə qarşı mübarizə aparmırlar, vaxtında tədbir görmürlər, müxtəlif fəsillərdə müəyyən gigiyenik qaydalara düzgün əməl etməirlər, qida məhsullarında müəyyən qaydaları gözləməirlər. Məsələn, tərəvəz bitkilərini yuyanda isti su ilə yumaq lazımdır ki, onun üstündə oturan cücülər, toz hissəcikləri əriyib getsin, soyuq su onun üstündəkiləri təmiz yumur, bəzən həmin qida məhsulunun üstündə yağ şirəsi müşahidə olunur, o yağ ancaq bir qədər isti su ilə yuyulmalıdı və s. Həm də qida məhsullarını qəbul etdikdə pəhriz etmək də vacib məsələlərdən biridir. Hər bir insan öz canının həkimi olmalıdır, o bilməlidir ki, hansı qida məhsulu mənə zərərli idi, hansı xeyirli idi, çünki hər kimin orqanizmi fərqlidir. Belə olduqda, düzgün qidalandıqda heç bir problem yaranmır. Eyni zamanda hər fəslin özünəməxsus geyimləri var. Həmin geyimləri fəsilə uyğun geymək lazımdır. Evdən çölə çıxırsan, hava da buludludu, hər an yağış yağmasını bilirsən, amma özünə çatır götürməyə tənbellik edirsən, ya deyirsən ola bilər yağsın. Bir dəfə bir az yol getmişdim, yağış qəflətən yağdı, su içində oldum. Dedim, kaş çətiri götürəydim, indi bu cür yaş olmazdım. Evə gələndə kimi soyuq girdi bədənimə, gah asqırır, gah da öskürürdüm. Bəlli olur ki, mənə soyuq dəyibdi. Xırda bir səhv üzündən indi canım xəstə oldu. Ona görə hər bir insan nəinki qida məhsullarında müəyyən pəhrizlər gözləməlidir, həm də geyimlərini fəsilə uyğun geyməlidir. Yemək yeyəndə mayeni yarım saat öncə qəbul etsən, sonra yemək yesən bu düz üsuldur, mədəndə fəsadlar törəməz, amma bunu əksinə edənlər də az deyil. Yeyən kimi maye qəbul edir, bu da mədədə köpün yaranmasına səbəb olur. Və yaxud da meyvəni əvvəldə yeyərlər, yarım saatdan sonra xörək yeyərlər. Amma bəziləri bunu əksinə edir. Sonra mədədə köp var, ya ağrı olduğunu deyir və s. Hal-hazırda insanlar dərman preparatlarından istifadə edərək bütün fəsillərdə istədikləri meyvə-tərəvəz məhsullarını əkib-becərilər. Hər fəsilin vaxtında becərilməyən məhsullarından qidalandığımız üçün hər bir qida məhsullarından da ehtiyatla istifadə etməliyik. Lakin bir qisim insanlar buna əməl etmədikləri üçün müxtəlif cür xəstəlikdən əziyyət çəkirlər. Yaxşı olar ki, hər fəsilin özünəməxsus qida məhsullarından istifadə edək, onda heç bir

dərman preparatlarına ehtiyacımız olmaz. Həm də təbii yetişən qida məhsulları çox keyfiyyətli olur, bir çox xəstəliklərin də qarşısını alır. Elə ona görə də, yaxşı olardı ki, revmatizmdən əziyyət çəkən xəstələr dörd fəsilin hər birində özlərinə müalicə etdirlərsinlər. Onda həmin müalicə tezləşər, təsirli və effektiv olar. Revmatizm insanın yaşından asılı deyil, hər vaxt insanda yaranma qabiliyyətinə malikdir. Revmatizm ən çox rütubətli, nəmişli yerlərdən yaranır. Həmçinin irsi xəstəlikdir. Revmatizm əsasən birləşdirici toxumanın zədələnməsi ilə müşahidə olunur. Oturaq həyat tərzini fiziki-psixi gərginliyə səbəb olur. Həm az hərəkət etmək, həm də həddindən artıq fiziki işlə məşğul olan insanlarda vaxtından tez qığırdaq zədələnilib sıradan çıxır. Çox vaxt proses diz, topuq, mil-bilək, dirsək oynaqlarında gedir. Zədələnməmiş oynaq şışir, dərisi qızarır, bədənin temperaturu qalxır, titrətmə, ürəkdöyülmə əmələ gəlir. Əslində bu ürək xəstəliyidir, amma buna el arasında oynaq xəstəliyi deyirlər. Bu ən çox oynaqalarda yaranır, bəzən çox kəskin xarakter daşıyır və şiddətlənir, ən ağır fəsadlara gətirib çıxarır. Revmatik qızdırma xəstəliyində ən ağır fəsad ürək qüsuru xəstəliyidir. Osteoartriozdan, sümük-oynaq ağrıları xəstəliklərindən cavanlara nisbətən ən çox yaşlılar əzab-əziyyət çəkirlər və bəziləri müalicəsinə böyük diqqət yetirirlər. Belə pasiyentlərə məsləhətım, tövsiyəm budur ki, duzlu, kəskin, şoraba yeməklərindən istifadə etməsinsinlər. Məsələn, adam var ki, deyir mən şoraba yeməsəm, ya xörəyə duz vurmasam, həmin xörəyi yeyə bilmərəm. Görünür həmin adam duzlu yeməklərə adaptasiya olubdu. Belələrinə tövsiyəm budur ki, istifadə edin, amma cüzi bir qismindən istifadə etsəniz narahat olmasınız, o sizə problem yaratmaz. Orqanizmin sağlamlığından ötrü immuniteti artıran qidalardan mütəmadi olaraq istifadə etsəniz səhhətiniz sağlam olar. Məsələn, bunun üçün ətli yeməklərdən, yumurtadan, çərəzli qida məhsullarından, süd və süd məhsullarından, meyvə-tərəvəzlərdən, çörək və çörək məhsullarından, şirniyyatlardan çox istifadə edin. Belə olduqda bir çox xəstəlikləri özünüzdən kənarlaşdırar və sağlam həyat tərzini yaşayarsınız. Revmatik xəstə bilməlidir ki, rütubətli, nəmişli yerlər onda xəstəliyi daha da kəskinləşdirir, bakteriyaların orqanizmdə yaranmasına, inkişaf etməsinə şərait yaradır və ürək qüsurunun yaranması riskini tezləşdirir. Ona görə də, həmin yerlərdən uzaq durmalısınız. Təbiətin bizə bəxş etdiyi günəşin şüasından müntəzəm istifadə edin, evin havasını tez-tez dəyişdirin. Revmatizm xroniki xəstəlik olub, çox təhlükəli hesab

edildiyindən, revmatik immunitetin yüksəltməkdən ötrü, həmçinin bədən tərbiyəsindən mütəmadi olaraq istifadə etməli və orqanizmin möhkəmləndirməlidir. Revmatizm xroniki xəstəlikdən savayı, həm də irsi xəstəlikdir. Məsələn, əgər revmatikin valideynlərindən hansı birindəsə ürək qüsuru, oynaq, sinir sistemi və digər orqanların zədələnməsi müşahidə olunubsa, həmin pasiyent, o xəstəliyin davamçısı olur. Bu xəstəlik, beləliklə, nəsildən-nəslə ötürülür, bəzən daha da kəskinləşib, ölümlə nəticələnə bilər. Yeri gəlmişkən deyim ki, revmatik lazım gələrsə, mütəxəssislərin məsləhəti ilə, revmatizm əleyhinə ağrıkəsici, sakitləşdirici dərman preparatlarından qəbul etməlidir ki, xəstəliyin simptomunu özündən rədd etsin. Revmatizm xəstəliyindən əziyyət çəkən bütün insanlara Allah şəfa versin.

Meditasiya pasiyentləri yüksək səviyyədə müalicə edir və onların düşüncəsini inkişaf etdirir

Pasiyentlərin müalicəsində meditasiya çox mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Yüksək səviyyədə mənəvi bir təmizləmə texnikasına malikdir, bədəndə yerləşən enerji mərkəzlərini pozitiv enerji ilə təmin edir. Məsələn, böyrəyə, qaraciyərə, mədəyə, ürəyə, boğaza, gözlərə, qulaqlara, buruna və beyinə enerji verir. Pasiyentin zəhnini, əsəbini, gərginliyini, ürək sıxıntısını, tənəffüsünü, başgicəllənməsini, ürəkbulanmasını, həyəcanını, üşütmə-titrətməsini vasvasılığını, diksinməsini, kədərini, qəm-qüssəsini, sayıqlamasını, qıcolmasını, qarabasmağını təmizləyir. Qarabasma məfhumu bir neçə səbəbdən yaranır. Bu zaman xəstə vızılı, cingilti, uğultulu səslər eşidir. Həmçinin uzun-uzadı sözlər, qırıq-qırıq səslər, bəzən yüksək tonla danışılan nitq eşidir. Ona nəfəs verilir, bu nəfəs onu hər tərəfdən əhatə edir, elə bil külək əsən kimi olur, o nəfəs bəzən isti, bəzən də soyuq halda olur. Xəstəyə eşitdiyi səslər müxtəlif formada əmrlər verir. Həm də o əmrlər çox ciddi və kəskin olur. Məsələn, deyir, götür bıçağı vur o adama, o sənə düşməndir, əgər etməsən özüm səni öldürərəm və ya deyir götür kibriti buranı yandır, mən də səni xilas edirəm, yoxsa ömrün boyu mənim qulum olaraq qalacaqsan. Bəzən xəstə iki səs eşidir. Biri hər hansı bir şeyi etməsini, digəri isə etməməsini əmr edir. Bu zaman xəstə bilmir nə etsin, istəyir o işi görə, bir səs deyir etmə, geri çək, o biri səs qışqırır, get o işi gör, etməsən özüm səni öldürərəm. Bu cür hədə-qorxudan sonra həmin xəstə huşunu itirir,

yıxılır yerə, bir neçə dəqiqə huşsuz qalır, bədəni keyləşir, içindəki qorxu ona güc gəldiyi üçün danışa bilmir, bədəni əsir, fikirləşir ki, indi məni öldürəcək, mən o deyəni icra etmədim, bir qədər keçəndən sonra özünə gəlir. Bəzən gözünün önündə kiçik parıltılar, tüstü və cizgilər görür. Belə olanda o işıq nöqtəsi həmin xəstəyə tərəf yönəlir, bu anda xəstənin gözləri qamaşır, fiziki bədənin tərk edir, fikri yayılır, özünü cəmləyə bilmir, keyləşir, gözünün önündə cizgilərin hərəkətini hiss edir, yanar tüstünün ətrafı bürüdüyünü deyir, boğuldum deyə qışqırır, istəyir qaça, amma qaça bilmir, çünki fiziki bədənəndən çıxmışdı, hərəkətsiz vəziyyətdə idi, düşüncəsi ona tabe deyildi. Özü də bilmir nə deyir, yavaş-yavaş tüstü onu tərk edir, cizgilər çəkilir, o gördüyü işıq nöqtəsi onu tərk edən kimi, fiziki bədənə daxil olur. Bu anda xəstə özünə gəlir və ayılır, huşu yerinə qayıdır. Ağır xəstələr qarşılarında özlərini üç formada görürlər: birinin əlində nizə, birində balta və birində isə tapanca olur. Başqa əşya da görə bilərlər. Bu zaman bir səs əlində nizə tutana əmr verir ki, get bu nizəni daxil et evdə yatanların birinə, bu anda xəstə özündə olmur, kimsə onu idarə edir, onun ağı öz ağı deyil, dərhal gedir bu işi görür, birdən qışqırıq səsi eşidir, qarşısındakı adamın öldüyünü zənn edir, bu anda ayılır, görür ki, bu ki, mənim doğma adamımdı və yaxud da əlində balta olana əmr olunur ki, get o yatanın başını kəs, o da fikirləşmədən gedir, həmin adamın yatan yerində başını kəsir. O biri əlində tutub tapankanı, kimi görsə vurmaq istəyir, ona əmr verilir ki, sən çıx çölə kimi görsən vur ölsün. O da gedib qarşısına çıxanı vurur. Bu cür xəstələr çox təhlükəlidir, onlara etibar yoxdur, hər an faciə baş verə bilər. Xəstənin yatdığı yerdən dəmir qismini götürmək lazımdır, belə xəstə ilə bir otaqda yatmaq düzgün deyil. Mən belə pasiyentləri meditasiya etməmişdən öncə, onun içindəkini tapmaq üçün bir neçə sual verirəm, psixoanaliz edirəm. Əvvəl onu sakitləşdirirəm, onun istəklərin, motivlərin, yuxu görmələrin, fantaziyalarını araşdırıram. Elə edirəm ki, o öz gərginliyini onu çıxartmaq vaxtı gələndə qədər çətinlik çəkmədən saxlaya bilsin. Həm də gərginliyə səbəb olan, onu törədən şüuraltı fikri şüurlu etməyə çalışıram və lazımsız gərginliyi nəzarət altına alıram. Pasiyenti diqqətlə dinləyirəm, onun sözünü kəsmirəm. Sonra aşağıdakı sualları ona verirəm : Sizi narahat edən nədir? Əsəbisiniz ? Stresdən əziyyət çəkirsiniz ? Ailə daxili problemləriniz var? Ruh düşkünlüyünüz var? Təngnəfəs hallarınız olurmu ? Baş ağrılarınız var? Qarabasmanız var? Özünü qapanırsınız mı ? Yaddaş pozğuntunuz var? Beyninizə istəmədən

daxil olan, təkrarlanan xoşagəlməz fikirlər gəlirmi ? Siz istəmədən, təkrar hərəkətlər edirsinizmi? Siz istəmədən, beyninizə ani təkrarlanan dəhşətli qorxu hissi daxil olurmu? Siz daimi qorxu və həyəcan hissi keçirirsiniz? Qısqanclıq sizi bezdirir? Hər şeydən şübhələnirsiniz və s. Cavabında isə pasiyent deyir: Məni narahat edən gözümə görünən pis şeylərdir, yata bilmirəm, elə ki, uzanıram yerimə kimsə məni çağırır, sonra da gözümə görsənir, gecə də, gündüz də məni narahat edir, demək olar ki, yuxum yoxdur, dərman da qəbul edirəm o məni bir neçə dəqiqə sakitləşdirir, həmin vaxt biraz yatıram, amma elə ki, dururam yenə eyni şeylər təkrar olunur, mən ancaq dərman qəbul etməklə yatıram, onsuz yata bilmirəm. Bəli, həm də əsəbiyəm, artıq bir neçə aydır, bu xəstəliyi yaşayıram, onu özümdən uzaqlaşdırma bilmirəm, bu məni bezdirir, narahat edir. Stresdən də əziyyət çəkirəm, çox gərginəm, xaricdən gələn qıcıqlar, səslər, dalğalar məni cana gətirir, sanki beynim daş kimidir, şiddətli baş ağrılarım olur. Ailə daxilində heç bir problem yoxdur, hər şey normaldır, yalnız problem mən özüməm, sağala bilmirəm, ailədə hamı mənə görə narahatdır, deyirlər bəs bu xəstəliyə nə vaxt son qoyulacaq ? Axı, sən əzab çəkirsən. Axır ki, bunun bir sonu olmalıdır, ya yox. Həkimlər nə deyiblər, onu da etmişik, amma hələ də çarəsi yoxdur, indi də eşitmişik ki, siz meditasiya üsulu ilə bu xəstəliyi pasiyentin canından rədd edirsiniz. Axırınıc ümidimiz sizədi. Artıq bütün həkimlərin cavabını almışıq, heç kim məni bu bəladan xilas edə bilmədi. Ruh düşkünlüyüm də çoxdu, tez-tez əhval-ruhiyyəmə pozulur, ruhi sıxıntı keçirirəm, bu problemdən çıxış yolunu axtarıram, çox vaxt tənəffüs oluram, tez-tez nəfəs alıram, elə bil nəfəs yollarım daralıbdı. Çox vaxt baş ağrım şiddətli olur, elə bil başım yerindən çıxıbdır, bəzən daş kimi olur. Ən çox qarabasmadan zərər çəkirəm. Özümə çox qapanıram, bütün günü hərəkətsiz oluram, elə yatmaq istəyirəm, amma yata bilmirəm, heç kimlə danışmaq istəmirəm, çox süst oluram, halsızlıq məni bezdirir, narahat edir, heç nə yemək istəmirəm, hər nə gözümdən düşübdür. Özümü maddi aləmdə hiss etmirəm, elə bilirəm başqa bir planetdə yaşayıram. Bu cür həyatımı davam edirəm, bu uğursuzluğa dözə bilmirəm, bəzən özümü intihar etmək istəyirəm. Yaddaşım da pozulubdur. Hara nə qoyuram, onu tez unuduram, kiməsə nə demişəm, o söz tez yaddaşımından silinir, nə yesəm, yediyim şeyi yarım saatdan sonra unuduram və s. Beynimə xoşagəlməz fikirlər çox gəlir, hərdən istəyirəm gedəm dənizə, özümü atam dənizə boğulam, orada da ölüm,

bəzən əksinə bizim həyətdə quyu var, deyirəm elə bura yaxşıdı, özümü atım quyuya, burda da canım çıxsın, əlvida dünya deyim gedim. Onsuz da bu həyat mənə uğur gətirmədi. Təkrar hərəkətlər çox edirəm, qapını bağlamışam getmişəm bazara, birdən yadıma düşdü ki, mən çıxanda qazı söndürməmişəm, o yolu təkrar qayıtdım, gəldim baxdım, gördüm ki, qazı bağlamışam, peşman oldum qayıtmağıma, bir dəfə də ona oxşar iş oldu, evin qapısını bağladım getdim, işim var idi, birdən yadıma düşdü ki, mən çıxanda evin qapısını sadəcə olaraq çəkdim, amma açarlamadım, yəqin qapını bağlamamışam. Tez evə qayıtdım, gəldim baxdım, amma qapını bağlamışdım. Dəfələrlə bu işlərin şahidi olmuşam. Bəzən beynimə bir anlığa vahimə gəlir, bu vahimə həm də təkrar olunur, dəhşətli qorxu hissi mənə əhatəyə salır, get-gedə daha da şiddətlənir, özümü öldürmək istəyirəm, elə bilirəm indi öləcəm. Bu zaman tər su içində oluram, sinəm ağrıyır, ürəyim bərk çırpınır, güclü döyüntü olur, başım gicəllənir, huşumu itirirəm, "ölümümə az qalıb deyirəm". Evdə olan vaxtım idi, çölə getdim gəldim, qapını bağladım, istədim yerimə girəm yatam, dedim gedim qapıya baxım, bəlkə bağlamamışam, baxanda gördüm yox, bağlamışam, qapını bağlayıb, gəlib uzanmağım arasındakı vaxt bir dəqiqə çəkdi, belə anlar da baş verir, görünür yaddaşım çox zəifdi. Bəli, qorxu və həyəcanım həddindən artıqdır. Gərginlik içində olduğum üçün qorxu hissi yaşayıram. Nəinki öz səhhətim, həm də yaxın adamlarımla sağlamlığı ilə bağlı qorxu hissi keçirirəm. Uşağı bir qulluğa göndərəndə, o gələne qədər narahat oluram, gördüm ki, gecikir, tez onun dalınca gedirəm ki, görüm bu harada qaldı və ya evdəkilərdən biri uzaq səfərə gedəndə, o gələne kimi fikir edirəm. Nə vaxt gəlməsini düşünürəm, heç yata da bilmirəm, gecələr, iki-üç dəfə, bəzən çox yerimdən durub otururam. Maddi cəhətdən evdə bir şey olmasa, onun fikrin edirəm, elə ki, o deyilən, çatışmayan ərzaq məhsulu alındı rahatlanıram. Bədənimdə şiddətli ağrılar da az olmur. Məsələn, ürəkbulanma mənə halsız edir, qusmağım gəlir, amma qusa bilmirəm, onda lap pis oluram, mədəm qıvcırır, göynəmələrim çox olur. Həkimlər deyirlər ki, isti-isti maye qəbul etmə, xörəyi isti yemə, şoraba yeyəndə qədərincə ye, həddindən artıq yesən mədənin divarlarını yandırarsan, sonra da fəsadlar törənər, mədəndə köpmə, göynəmə və ya ağırlaşma və başqa fəsadlar baş verir. Çox vaxtı əllərim, ayaqlarım keyləşir, bəzən üzümdə də bu hallar baş verir, barmaqlarımda gizilti olur, elə bil iynə ilə onu deşirlər, amma uzun çəkmir, çəkilib gedir.

Əzələlərdə gərginliyim şiddətli olur, tez yorulmalarım da az deyil. Təşvişli hallarım da çoxdur. Bu ən çox işləyəndə, yuxusuz qalanda baş verir. Bundan başqa ev və işdəki stress də mənə haldan-hala salır, rahatlıq bilmirəm, bu anda ən neqativ vəziyyəti düşünürəm, hər an nəsə bir xoşagəlməz hadisə baş verəcəyini fikirləşirəm. Amma qısqanc deyiləm. Hər şeydən şübhələnirəm, heç kimə inanmıram. Kim hara getdi, mənə düz də desə, elə bilirəm aldadır. Onun hərəkətləri, davranışı, danışığı mənə xoş gəlmir, ola bilər bu məndən asılı deyil, amma əvvəllər belə deyildim, heç nəyə şübhə etmirdim, xəstə olandan sonra hər şey məndə şübhə yaratdı. Pasiyentə verdiyim sualların cavabını aldıqdan sonra onu meditasiya etməyə başladım. İndi pasiyent fiziki bədəni tərk edir. Öz şüurlu mənliyinə daxil olub, səyahət edir. Mən onu əsəbi edən psixi enerjini canından çıxarmaq üçün uşaqlıq illərinə qaytarıram. Həmin illərdə yadında qalan mənfi enerjini axtarıb üzə çıxardıram. Unudulmuş xəstəlik, onun şüuraltında illərlə köklənib qalmışdır. Bu gün o xəstəliyi ondan rədd edirəm. Pasiyent deyir ki, o vaxtı hələ mən uşaq idim, tez-tez qorxurdum, əsəbi olurdum. Bir dəfə də həyətdə qorxdum, başımın üstündən bir quş uçdu, onun yeli başıma dəydi, elə bildim kimsə əli ilə mənə vurdu, o vaxtdan həm başım ağrıyır, həm də xırda bir şeydən ötrü əsəbi oluram. Belə anlar çox yaşamışam. Bir dəfə evdə tək idim, oturub televizora baxırdım, qulağıma səs gəldi, o səs mətbəxdən gəlirdi, mənə deyirdi, gəl oynayaq, dönüb baxdım, amma orada heç kim yox idi. Bu söhbəti anama dedim, o mənə bildirdi ki, fikir vermə, səni qarabasır. Mən də fikir vermirdim. Bir dəfə də həyətdə idim, gördüm bir pişik qabağımdan qaçdı, rəngi də qara idi, dönüb arxaya baxdım ki, o hara getdi, gördüm yoxdu, özüm də mətəl qaldım bu indi mənim yanımdan keçdi, o hara gedə bilər, məndə şübhə yarandı, amma yenə çox da fikir vermədim, çünki anam demişdi ki, elə şeylərə fikir vermə, bəlkə də o bilirdi, amma istəmirdi mən bu sirri bilim, çünki bilsəm qorxaram, ya xəstə olaram. Bu cür neqativ hallarla tez-tez rastlaşırdım. Hamamda da çiməndə başıma qəflətən su töküldü, elə bildim anam edir, fikir vermədim, amma biraz üstündən keçmişdi, gördüm anamın səsi həyətdən gəlir. Onda bərk qorxdum, bədənimə üşütmə-titrətmə daxil oldu, hiss etdim ki, mən nədənsə qorxdum. Elə həmin gecə yata bilmədim, qızdırmam qalxdı, tər su içində idim, mənə müalicə edirdilər. Amma həmin anı unuda bilmirdim. Güzgüyə baxanda özümü iki cür görürdüm, bəzən üç cür də görmüşəm, amma fikir vermirdim, elə bilirdim,

hamı mənim kimi görür. Bir dəfə çaşdım bu sirri anama dedim. O dedi belə şey yoxdur, sən özündən uydurma. Dedim inanmırsan, gəl sən də gör. Anam gəldi, güzgünün qabağında qaldı, baxdı. O dedi mən səni bir nəfər görürəm. Mən dedim yox, burada mən özümü üç nəfər görürəm. Anam narahat oldu, dedi sənin gözünə belə görünür. Tez paltarını dəyişdi, məni həkimə apardı. Olanlar haqqında anam həkimə danışdı, mən də olanları təsdiqlədim, dedim anam düz deyir. Həkim mənə, anama bir neçə sual verdi. Sonra iynə, dərman yazdı, dedi get bu işləri gör. Anam elə mənim yanımda həkimdən soruşdu ki, bu uşağın dərdi nədir, bu ki, belə deyildi, indi bu uşağın 14 yaşı var. Həkim dedi apar bu müalicəni elə, onda heç nə yoxdur, qarabasmadı, o da keçib gedər, bu yaşda oğlan uşaqlarında, təxminən 25% -də bu hallar baş verir. Əgər yaxşı olmasa, gətirərsən baxarıq. Mən həkim deyən müalicəni etdim. On gündən sonra yenə başqa görüntülər üstümə gəlirdi, gözümün qabağında qara ləkələr görünürdü, bəzən o ləkələr ani gəlib gedir, bəzən də yavaş keçirdi. Müalicənin xeyri olmadı, yenə həkimə müraciət etdik. Həkim yenə öz fikrini bildirdi ki, bəzən bu cür qarabasma uzun çəkir, yenə dərman, iynə yazdı verdi. Bu cür həyatımı yaşadım, dərmana, iynəyə möhtac oldum. Bu cür hadisələrdən çox danışmaq olar. Amma əsas budur ki, bu gün məni bu xəstəlikdən xilas edin. Pasiyent bu görüntülər haqqında danışanda mən onun şüuraltında iz qoyan həmin neqativ enerjini təmizləyirdim, özü də bunu hiss edirdi, onun əllərindən, qollarından giziltilər çıxırdı, qollarında olan ağırlaşma boşalırdı, o ki, özünü üç cür görürdü, indi o görüntülər yoxdur, indi tənqəfəs olmur. Artıq meditasiyanın vaxtı bitirdi. Pasiyent öz fiziki bədəninə qayıtdı, gözlərini açdı, sevinc içində idi, bir qədər ağladı, ürəyini boşaltdı, bu sevinc göz yaşları idi, çünki o indi rahatlandı, özünü yaxşı hiss etdiyi üçün sevincinin həddi-hüdudu yox idi. Mən ona bir çox psixoloji məsləhətlər verdim: gecə güzgüyə baxma, hamamda gecə çimmə, gözünün önündə hər hansı bir rəng hiss eləsən, ya görsən ona fikir vermə, gecə həyətə müvəqqəti olaraq tək düşmə, hər kəslə gül-danış, təsadüfən sənin qulağına səs gəlsə fikir vermə, heç dönüb baxma və s. Bu deyilənlərə riayət etsən qısa müddətdə xəstəliyindən xilas olarsan. Amma gəlməlisən, o qədər ki, özünü tam sağlam hiss edəsən. Hər dəfə o pasiyent gələndə onu meditasiya edirdim. Beləliklə, həmin pasiyent tam sağaldı. Bəzən pasiyent deyir gözümdə heyvan görürəm, bir sürü iri buynuzlu heyvanlar üstümə gəlirlər. Elə ki, yatıram, həmin heyvanları sürü halında görürəm, bir də ən çox meşə görürəm, orada

heyvanların gah sağa, gah da sola qaçdığını görəndə ürəyim həmin anda bərk çırpınır yuxudan oyanıram, daha yata bilmirəm. Bəzi xəstələr də var ki, onların alın payında şiş olur. Belə xəstələr burunlarına pis qoxunun, benzin iyi, kəskin qoxulu dərmanlar və s. gəlməsindən şikayət edirlər. Belə xəstələr bədənlərinin müxtəlif nahiyələrində göynəmə, soyuqluq, dartınma və s. kimi hissiyatının olması, bədənlərində cücülərin, qarışqaların gəzdiyini deyirlər. Elə pasiyent var ki, vasvasıdı. Məsələn, hamama girir, çıxmaq bilmir, iki saat, bəzən çox da ola bilər, hamamda çimər. Bu xəstə bədənin yuyur, amma deyir hələ təmiz yumamışam, bu cür təkrar bədənin yuyur, amma bitirə bilmir, o qədər bədənin yuyur, axırda gücdən düşür, daha özünü çimirdirə bilmir, sonra hamamdan çıxır və ya hər hansı bir paltarın əli ilə suya çəkəndə saatlarla o paltarı yumalı olur. Mətbəxtə qabları yuyanda da belə edir, qab yumaq üçün istifadə edilən dərman qurtarana kimi həmin qabları yuyur, kim onunla əl tutsa dərhal çəkilir kənara, gedib əlini yuyur, fikirləşir birdən ona mikrob keçər, xəstə olmasından qorxur. Dükandan özü üçün paltar alanda, satıcını da bezdirir, bu paltarı geyir, deyir yox, bu yaxşı qalmadı mənə, ya rəngi rəngimə düşmür, hər dəfə bir bəhanə gətirir. Bəzən belə də olur, satıcı həmin xəstəyə deyir ki, sən istədiyini burada yoxdur. Belə olduqda həmin xəstə pərt olur, həmin dükanı tərk edir. Başgicəllənmədən, baş ağrısından şikayət edən pasiyentlər də az deyil. Çoxlu səs-küydən, gündəlik gərginlikdən, vaxtsız qidalanmadan, iltihabi proseslərdən və s. bu cür xəstəliyin yaranmasına gətirib çıxarır. Elə pasiyent də var ki, deyir mən yatanda sayıqlayıram, öz-özümə danışırım, çoxlu yuxular görürəm. Ən çox göydə uçuram, elə bil bir quşam, bütün yeri gəzirəm, amma tez-tez yerimi dəyişirəm, bir yerdə qala bilmirəm. Qalmaq istəyəndə sıxılıram. Ona görə də uçağımı xoşlayıram. Ayılında ürəyimdə çırpıntı olur, tər su içində oluram. Bir neçə aydı, bu cür sayıqlama məni tərk etmir, müalicə etdirmişəm, amma xeyri olmadı. Bu xəstəlik anadangəlmə deyil, sonralar məni tapdı. Bir dəfə məktəbdə oturmuşdum dərs yazırdım, uşaqların hamısı çöldə idi. Mən tək qalmışdım, müəllimin evə verdiyi tapşırığı yazırdım, birdən qəflətən arxadan bir nəfər əli ilə bərkdən kürəyimə vurdu. Gördüm mənim dostumdu, ona heç nə demədim, yalnız bunu dedim ki, niyə məni vurdun, dedi zarafat etdim. Demə, uşaqlar çölə çıxanda bu arxada gizləyib ki, mən onu görməyim. Elə həmin gündən mən xəstəyəm, onda möhkəm qorxdum, amma onun yanında aşkar etmədim ki, gedib uşaqlara deyər ki, bu ki, qorxaqdı, xırda bir şeydən

qorxdu. Elə ona görə də özümü ələ aldım, amma rəngim qızarmışdı, həm də qaralmışdı, çünki ürəyim döyünürdü. Həmin gecədən sayıqlamam başlayıbdı. Meditasiya həmçinin ruhu, sümük ağrısını, damar ağrısını, ürək ağrısını, baş beyin ağrısını, onurğa beyin ağrısını, baş ağrısını, bel ağrısını, kürək ağrısını, dirsək oynaq ağrısını, diz ağrısını, döş qəfəsi ağrısını, onurğa ağrısını, göz ağrısını, dirsək ağrısını, bilək ağrısını, əl ağrısını, çiyin ağrısını, bud ağrısını, ayaq ağrısını, qarın ağrısını, bağırsaq ağrısını, böyrək ağrısını sakitləşdirir və yaddaşı möhkəmləndirir. Tonusu-əzələlərin dartılma vəziyyətini, anemiya-qan azlığını normallaşdırır, asteniyanı-taqətsizliyi, zəifliyi, gücsüzlüyü aradan qaldırır. Meditasiya həmçinin yüksək qan təzyiqini azaldır, aritmiyanı-ritm pozğunluğunu, taxikardiyanı-ürək döyüntüsünü normallaşdırır, stenokardiya-ürək sancısını, döş ağrılarını sakitləşdirir. Eyni zamanda yüksək şüura nail olmaq üçün meditasiyanın böyük rolu var. İnsanların arasında zəif, orta, yüksək şüurlu insanlar mövcuddur. İstər zəif, istərsə də orta şüurlu insanlar yüksək şüurlu olmağa cəhd edirlər. Hər şeydən öncə, yüksək şüura nail olmaq üçün səni yaradan Tanrı ilə sıx rəhbərlik olmalıdır. Kainatı yaradan Allaha dərk etməli və tanımalısan. Eyni zamanda yaşadığın Ölkənin Prezidentinə hörmətlə yanaşmalı və ona itaət etməlisən. Onun daxili və xarici siyasətini bəyənib, ona dəstək olmalısan. Kamilliyə çatmaq üçün o bir olan Xalq ilə əlaqə münasibətlər qurmalısan ki, ruhun enerjisi 100% bərpa edilsin. Bunun üçün gündəlik həyatda hər bir işini onunla etməlisən. Məsələn, məsləhəti, məhəbbəti, qayğısını, gücünü ondan almalısan. Onun əmrini icra etməlisən, onunla dostluq münasibəti yaratmalısan. Məsələn, ürəyində olan bütün hissləri, sirləri onunla paylaşmalısan. Pasiyentlərə tövsiyəm budur ki, meditasiya etmədən, onun nə olduğunu dərk edə bilməzsəniz. Elə ki, meditasiya edirsən, rahat bir şəkildə otur, özünü sakitləşdir, diqqətini, zəhnini bir fikrə cəmlə, düşüncələrini başqa aləmə yönəlt. Daimi edilən meditasiya insana rahatlıq verir, düşüncəni inkişaf etdirir, zəhni sakitləşdirir. Yüksək şüur həyəcanlanmayan şüurdur. Heç bir şey onu həyəcanlandırmır. Bütün daxili və xarici qıcıqlara qarşı müsbət reaksiya verir. Eyni zamanda kainat zəngin enerji mənbəyidir. Yüksək şüurlu insan bu enerjiden səmərəli istifadə edir, biliyini zənginləşdirir, təbiətin sirlərini öyrənir, ondan mənəvi enerji alır, özünü tam tanımağa səy edir. Elə ona görə də belə insanlar böyük hörmətə, izzətə sahib olurlar. Beləliklə, hər bir insan bilməlidir ki, yüksək

şüura çatmaqdan ötrü və ona nail olmaq üçün düşüncəni inkişaf etdirməlidir. Mənə dəstək olan hər bir insana öncədən öz minnətdarlığımı və təşəkkürümü bildirirəm.

ÇAKRALARDAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASİYASI

Rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnəri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci

çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındaki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÇAKRALARDAN PSİXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındaki psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındaki psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındaki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındaki psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındaki psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındaki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji

qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÇAKRALARDAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici

danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : “İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÇAKRALARDAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə" . Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim

bədənimin altıncı çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BİRİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BİRİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun.

Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BİRİNCİ ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BİRİNCİ ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin birinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin birinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin birinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

İKİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə

diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

İKİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin : “İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə”. İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

İKİNCİ ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin

ikinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

İKİNCİ ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin : " İlahi mənim bədənimin ikinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin ikinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin ikinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRADAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri

danışın. Burada enerji qaynağını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRADAN PSIXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji qaynağını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji qaynağını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji qaynağını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin üçüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin üçüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin üçüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRADAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun.

Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Orada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRADAN PSIXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin dördüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin dördüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin dördüncü çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin.

İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BEŞİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. İndi söyləyin: "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BEŞİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss

etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. İndi söyləyin : "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BEŞİNCİ ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDITASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. İndi söyləyin : "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

BEŞİNCİ ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDITASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən

gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. İndi söyləyin : "İlahi mənim bədənimin beşinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin beşinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin beşinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ALTINCI ÇAKRADAN PSIXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi alnınıza qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ALTINCI ÇAKRADAN PSİXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi alınınıza qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ALTINCI ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi alınınıza qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi

burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ALTINCI ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi alnınıza qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim bədənimin altıncı çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin altıncı çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin altıncı çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

YEDDİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ GƏRGİNLİYİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hissetsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu

düşünün və onu hiss edin. Burada ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

YEDDİNCİ ÇAKRADAN PSİXİ ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

YEDDİNCİ ÇAKRADAN BLOKU TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı bloku içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı bloku içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

YEDDİNCİ ÇAKRADAN NEQATİV ENERJİNİ TƏMİZLƏMƏYİN MEDİTASIYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bədənimin yeddinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bədənimin yeddinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Bədənimin yeddinci çakrasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim cinsiyyətimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Cinsiyyətimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Sidik kisəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Mədəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Mədəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim çənəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Çənəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Çənəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qulaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Qulaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə".

İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim cinsiyyətimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki psixi enerjini içimdən götür. Cinsiyyətimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki psixi enerjini içimdən götür. Sidik kisəmdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Mədəmdəki psixi enerjini içimdən götür. Mədəmdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki psixi enerjini içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və

gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim çənəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Çənəmdəki psixi enerjini içimdən götür. Çənəmdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qulaqlarımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı psixi enerjini içimdən götür. Qulaqlarımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı psixi enerjini içimdən götür. Başımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim cinsiyyətimdəki bloku içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki bloku içimdən götür. Cinsiyyətimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki bloku içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki bloku içimdən götür. Sidik kisəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən

söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki bloku içimdən təmizlə. Mədəmdəki bloku içimdən götür. Mədəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki bloku içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki bloku içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim çənəmdəki bloku içimdən təmizlə. Çənəmdəki bloku içimdən götür. Çənəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qulaqlarımdakı bloku içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı bloku içimdən götür. Qulaqlarımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı bloku içimdən təmizlə. Başımdakı bloku içimdən götür. Başımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

**Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən, kürəyin üst qismindən,
çənədən, qulaqlardan və başdan neqativ enerjini təmizləməyin
meditasiyası**

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən

söyləyin : "İlahi mənim cinsiyyətimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Cinsiyyətimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Sidik kisəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Mədəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Mədəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki neqativ enerjini içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim çənəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Çənəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Çənəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qulaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Qulaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə ". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiya

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Ayaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Sidik kisəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Qaraciyərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Gözlərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Gözlərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada

yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı psixi enerjini içindən təmizlə. Ayaqlarımdakı psixi enerjini içimdən götür. Ayaqlarımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim sidik kisəmdəki psixi enerjini içindən təmizlə. Sidik kisəmdəki psixi enerjini içindən götür. Sidik kisəmdəki psixi enerjini içindən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qaraciyərimdəki psixi enerjini içindən təmizlə. Qaraciyərimdəki psixi enerjini içindən götür. Qaraciyərimdəki psixi enerjini içindən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki psixi enerjini içindən təmizlə. Ürəyimdəki psixi enerjini içindən götür. Ürəyimdəki psixi enerjini içindən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı psixi enerjini içindən təmizlə. Boynumdakı psixi enerjini içindən götür. Boynumdakı

psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Gözlərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Gözlərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı psixi enerjini içimdən götür. Başımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı bloku içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı bloku içimdən götür. Ayaqlarımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki bloku içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki bloku içimdən götür. Sidik kisəmdəki bloku içimdən rədd elə. "İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qaraciyərimdəki bloku içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki bloku içimdən götür. Qaraciyərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi

mənim ürəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Ürəyimdəki bloku içimdən götür. Ürəyimdəki bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı bloku içimdən təmizlə. Boynumdakı bloku içimdən götür. Boynumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim gözlərimdəki bloku içimdən təmizlə. Gözlərimdəki bloku içimdən götür. Gözlərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı bloku içimdən təmizlə. Başımdakı bloku içimdən götür. Başımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Ayaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Sidik kisəmdəki neqativ enerjini

içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qaraciyərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Qaraciyərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hişs etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Gözlərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Gözlərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin.

Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: “İlahi mənim sümüklərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Sümüklərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: “İlahi mənim böyrəklərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Böyrəklərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : “İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : “İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirlə olsanız əldə edərsiniz. Burada söyləyin: “İlahi mənim səs tellərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Səs tellərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : “İlahi mənim burnumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Burnumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Burnumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjini kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : “İlahi mənim beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə”. İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Sümüklərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim böyrəklərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Böyrəklərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Böyrəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı psixi enerji içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki psixi enerjini içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim səs tellərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Səs tellərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: " İlahi mənim burnumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Burnumdakı psixi

enerjini içimdən götür. Burnumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki bloku içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki bloku içimdən götür. Sümüklərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki bloku içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki bloku içimdən götür. Böyrəklərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı bloku içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı bloku içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki bloku içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki bloku içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki bloku içimdən

rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim səs tellərimdəki bloku içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki bloku içimdən götür. Səs tellərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim burnumdakı bloku içimdən təmizlə. Burnumdakı bloku içimdən götür. Burnumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Beynimdəki bloku içimdən götür. Beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan və beyindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Sümüklərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Böyrəklərimdəki neqativ

enerjini içimdən rədd elə ". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki neqativ enerjini içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirlə olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim səs tellərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Səs tellərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim burnumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Burnumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Burnumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici

danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Qaraciyərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədədəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Mədədəki psixi gərginliyi içimdən götür. Mədədəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövrəni sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qan və qan dövrəni sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Qan və qan dövrəni sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə ". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bronxlarımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bronxlarımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Qaraciyərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədədəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Mədədəki psixi enerjini içimdən götür. Mədədəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövranı sistemimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Qan və qan dövranı sistemimdəki psixi enerjini içimdən götür. Qan və qan dövranı sistemimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə " . Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim bronxlarımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı psixi enerjini içimdən götür. Bronxlarımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki psixi enerjini

içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi enerjini içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı bloku içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı bloku içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki bloku içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki bloku içimdən götür. Qaraciyərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki bloku içimdən təmizlə. Mədəmdəki bloku içimdən götür. Mədəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövranı sistemimdəki bloku içimdən təmizlə. Qan və qan dövranı sistemimdəki bloku içimdən götür. Qan

və qan dövranı sistemimdəki bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bronxlarımdakı bloku içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı bloku içimdən götür. Bronxlarımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki bloku içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki bloku içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Beynimdəki bloku içimdən götür. Beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə" . İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki neqativ enerjini içimdən

təmizlə. Qaraciyərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Qaraciyərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Mədəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Mədəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövrəni sistemimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qan və qan dövrəni sistemimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Qan və qan dövrəni sistemimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim bronxlarımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Bronxlarımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki neqativ enerjini içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Böyrəklərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim dalağimdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Dalağimdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Dalağimdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirlə olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim gözlərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Gözlərimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Gözlərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

**Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən,
ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən psixi enerjini
təmizləməyin meditasiyası**

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki psixi enerjini içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim böyrəklərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Böyrəklərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim dalağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Dalağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Dalağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə" . Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki psixi enerjini içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə.

Gözlərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Gözlərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

**Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən,
ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən
bloku təmizləməyin meditasiyası**

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun, əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki bloku içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki bloku içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki bloku içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki bloku içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki bloku içimdən götür. Böyrəklərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim dalağımdakı bloku içimdən təmizlə. Dalağımdakı bloku içimdən götür. Dalağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Ürəyimdəki bloku içimdən götür. Ürəyimdəki bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə

qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki bloku içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki bloku içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim gözlərimdəki bloku içimdən təmizlə. Gözlərimdəki bloku içimdən götür. Gözlərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Beynimdəki bloku içindən götür. Beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən və beyindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki neqativ enerjini içimdən götür.

Böyrəklərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim dalağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Dalağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Dalağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirlə olsanız əldə edəcəksiniz. Burada ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki neqativ enerjini içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Gözlərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Gözlərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

MEDİTASIYA NECƏ EDİLİR?

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri

danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : “İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim qarın boşluğumun alt hissəsindəki ağrını içimdən təmizlə. Qarın boşluğumun alt hissəsindəki ağrını içimdən çıxart. Qarın boşluğumun alt hissəsindəki ağrını içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qarın boşluğumun üst hissəsindəki ağrını içimdən təmizlə. Qarın boşluğumun üst hissəsindəki ağrını içimdən çıxart. Qarın boşluğumun üst hissəsindəki ağrını içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim mədədəki ağrını içimdən təmizlə. Mədədəki ağrını içimdən götür. Mədədəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: “İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sinəmdəki ağrını içimdən təmizlə. Sinəmdəki ağrını içimdən götür. Sinəmdəki ağrını içimdən rədd elə”. İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim boğazımdakı ağrını içimdən təmizlə. Boğazımdakı ağrını içimdən götür. Boğazımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında

şar kimi fırladığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim alnımdakı ağrını içimdən təmizlə. Alnımdakı ağrını içimdən götür. Alnımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim başımdakı ağrını içimdən təmizlə. Başımdakı ağrını içimdən götür. Başımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

ÖZÜNÜ BAĞIŞLAMA MEDİTASİYASI

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözlünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada ürəyinizdən önəmli bir sual soruşun : "İlahi mən saf ruhmuyam" ? Bu sualı üç dəfə təkrar edin. Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəyinizdən ikinci önəmli bir sual soruşun : "İlahi mən özüm özümün müəllimiyəm ? Mən özüm özümün müəllimi ola bilərəm" ? Bu sualı üç dəfə təkrar edin. İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun. Öz ürəyinizdə altı dəfə söyləyin : "İlahi lütfən mənə saf məlumatı ver" ? Sonra sağ əlinizi mədənin üst hissəsinə qoyun. Öz ürəyinizdə on dəfə özünü tam bir inamla söyləyin : "İlahi mən özüm özümün müəllimiyəm. Mən özüm özümün müəllimi ola bilərəm". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin

üstünə qoyun. Burada yenə öz ürəyinizdə on iki dəfə özünüzə tam bir inamla söyləyin : "İlahi mən saf ruham. Mən sadəcə sevgi ilə dolu saf bir ruham". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun. Burada on altı dəfə özünüzə tam bir inamla deyin : "İlahi mən günahkar deyiləm. Mən heç bir şeydən ötrü günahkar deyiləm". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və iki dəfə özünüzə tam bir inamla ürəkdən söyləyin : "İlahi mən hər kəsi bağışlayıram". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun. Bizi yaradan Tanrıya iki dəfə ürəkdən söyləyin : "İlahi əgər səhv bir şey etmişəmsə, lütfən məni bağışla. İlahi lütfən xətalarımın ötrü məni bağışla". İndi sağ əlinizi geri çəkin, ovucunuzun için başınızın üstündə, əmgək nöqtəsinə qoyun və yeddi dəfə saat əqrəbi istiqamətində yavaşca hərəkət etdirərək masaj edin. Tanrıdan öz içinizdəki enerjinin təkrar çalışmasını istəyin. Öz içinizdə bunu təkrar edin və yeddi dəfə belə söyləyin : "İlahi lütfən mənə aydınlamamı ver. İlahi lütfən mənə kömək elə" . İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin. Sadəcə olaraq Tanrıdan bunu istəyin : "İlahi lütfən içimdəki enerjini yüksəlt və təkrar mənim üçün çalışdır". İndi sağ əlinizi mənə doğru açın. Başınızı irəli əyin, sol əlinizi başınızın üstündə yüksək tutun və saat əqrəbi istiqamətində əlinizi gəzdirin. Baxın, əlinizin içinə sərin bir yel və ya istilik gəlirmi ? İndi lütfən sol əlinizi mənə doğru açın. Sağ əlinizi başınızın üstündə gəzdirin. Baxın, əlinizin içində sərin bir yel və ya istilik hiss edirsinizmi ? Baxın, başınızdan sərin yel çıxırmı ? İndi sol əlinizi başınızın üstünə qoyun. Baxın, əlinizin içinə sərin yel gəlirmi ? İndi iki əlinizi eyni vaxtda havaya qaldırın. Başınızı yuxarı qaldırıb havaya baxın. Bu sualı üç dəfə soruşun : "İlahi bu sərin yel müqəddəs ruhun yelidirmi"? Lütfən indi əllərinizi aşağı salın, dizlərinizin üzərinə qoyun, əllərinizi mənə doğru açıq saxlayın və heç bir şey düşünməyin.

Bədənin orqanlarını şəfəlandırmağın meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun, əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə ayaqlarıma, sümüklərimə, yoğun bağırsaqlarıma, onurğa və sinir sistemimə şəfa ver". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə böyrəklərimə, sidik kisəmə şəfa ver". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim qaraciyərimə, həzm sistemimə, onikibarmaq bağırsağıma və dalağıma şəfa ver". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə ürəyimə, kürəyimin üst qisminə, ciyərlərimin alt qisminə, qan və qan dövranı sistemimə şəfa ver". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə boynuma, boğazıma, çənəmə, səs tellərimə, bronxlarıma, ciyərlərimin üst qisminə şəfa ver". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa

verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə gözlərimə, qulaqlarıma, burnuma və beynimin aşağı hissəsinə şəfa ver". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə başıma şəfa ver, məni məlumatlandır və məni lazım olan enerji ilə təmin et". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək sıxıntısını, mədə qıçqırmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıçıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəənə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən çıxart. Ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki qıçqırmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıçqırmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıçqırmanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki ağrını içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki ağrını içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki ağrını içimdən

rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədədəki qıcıqlanmanı içimdən təmizlə. Mədədəki qıcıqlanmanı içimdən götür. Mədədəki qıcıqlanmanı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki qorxunu içimdən təmizlə. Ürəyimdəki qorxunu içimdən çıxart. Ürəyimdəki qorxunu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə" . İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımın arxasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımın arxasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımın arxasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək sıxıntısını, mədə qıçırmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıçıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki sıxıntını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sıxıntını içimdən çıxart. Ürəyimdəki sıxıntını

içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənizin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qıcırmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıcırmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıcırmanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki göynəməni içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki göynəməni içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki göynəməni içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənizin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki qorxunu içimdən təmizlə. Ürəyimdəki qorxunu içimdən çıxart. Ürəyimdəki qorxunu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Boynumdakı psixi enerjini içimdən götür. Boynumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi enerjini içimdən götür. Alnımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımın arxasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımın arxasındakı psixi enerjini içimdən götür. Başımın arxasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı psixi enerjini içimdən götür. Başımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək sıxıntısını, mədə qıcırmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıcıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən çıxart. Ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qızcırmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qızcırmanı içimdən götür. Mədəmdəki qızcırmanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki sızılıntıyı içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki sızılıntıyı içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki sızılıntıyı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki qorxunu içimdən təmizlə. Ürəyimdəki qorxunu içimdən çıxart. Ürəyimdəki qorxunu içimdən rədd elə ". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı bloku içimdən təmizlə. Boynumdakı bloku içimdən götür. Boynumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim alnımdakı bloku içimdən təmizlə. Alnımdakı bloku içimdən götür. Alnımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxasındakı bloku içimdən təmizlə. Başımın arxasındakı bloku içimdən götür. Başımın arxasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı bloku içimdən təmizlə. Başımdakı bloku içimdən götür. Başımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək sıxıntısını, mədə qıçqırmasını, qasıq bölgəsini, mədə qıcıqlanmasını, ürək qorxusunu, boyundan, alından, başın arxasından və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən çıxart. Ürəyimdəki sıxıntıyı içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qıçqırmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıçqırmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıçqırmanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki süstlüyü içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki süstlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki qorxunu içimdən təmizlə. Ürəyimdəki qorxunu içimdən çıxart. Ürəyimdəki qorxunu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim alnımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımın arxasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımın arxasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi

sağ əlinizin başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Orqanizmdən qəm- qüssəni, kədəri, həyəcanı, dəhşətli qorxunu, əlin və ayağın keyləşməsini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim canımdakı qəmi içimdən təmizlə. Canımdakı qəmi içimdən çıxart. Canımdakı qəmi içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim canımdakı qüssəni içimdən təmizlə. Canımdakı qüssəni içimdən çıxart. Canımdakı qüssəni içimdən rədd elə". Sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı kədəri içimdən təmizlə. Canımdakı kədəri içimdən çıxart. Canımdakı kədəri

içimdən rədd elə". İndi enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim canımdakı həyəcanı içimdən təmizlə. Canımdakı həyəcanı içimdən çıxart. Canımdakı həyəcanı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə dəhşətli qorxunu mənim içimdən təmizlə. Dəhşətli qorxunu içimdən çıxart. Dəhşətli qorxunu içimdən rədd elə". İndi xəyalınıza başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim əlimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Əlimdəki keyləşməni içimdən götür. Əlimdəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı keyləşməni içimdən təmizlə. Ayağımdakı keyləşməni içimdən götür. Ayağımdakı keyləşməni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən

gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Barmağımdakı giziltini içimdən çıxart. Barmağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Çiynimdəki giziltini içimdən çıxart. Çiynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə xəyalınızdakı enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki giziltini içimdən çıxart. Dirsəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyən : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Biləyimdəki giziltini içimdən çıxart. Biləyimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyən : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı giziltini içimdən təmizlə. Qolumdakı giziltini içimdən çıxart. Qolumdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi xəyalınıza başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss

edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə sübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı giziltini içimdən təmizlə. Budumdakı giziltini içimdən çıxart. Budumdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə ayağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Ayağımdakı giziltini içimdən çıxart. Ayağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Barmağımdakı ağrını içimdən götür. Barmağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi

fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Çiyimdəki ağrını içimdən götür. Çiyimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki ağrını içimdən götür. Dirsəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Biləyimdəki ağrını içimdən götür. Biləyimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı ağrını içimdən təmizlə. Qolumdakı ağrını içimdən götür. Qolumdakı ağrını içimdən rədd elə." İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı ağrını içimdən təmizlə. Budumdakı ağrını içimdən götür. Budumdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Ayağımdakı

ağrını içimdən götür. Ayağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Barmağımdakı halsızlığı içimdən götür. Barmağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Çiyindəki halsızlığı içimdən götür. Çiyindəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Dirsəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini

düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Biləyimdəki halsızlığı içimdən götür. Biləyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Qolumdakı halsızlığı içimdən götür. Qolumdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Budumdakı halsızlığı içimdən götür. Budumdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə ayağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Ayağımdakı halsızlığı içimdən götür. Ayağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə" . İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi

sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Barmağımdakı süstlüyü içimdən çıxart. Barmağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyindəki süstlüyü içimdən təmizlə. Çiyindəki süstlüyü içimdən çıxart. Çiyindəki süstlüyü içimdən rədd elə" . Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki süstlüyü içimdən çıxart. Dirsəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Biləyimdəki süstlüyü içimdən çıxart. Biləyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: " İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Qolumdakı süstlüyü içimdən çıxart. Qolumdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun

sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Budumdakı süstlüyü içimdən çıxart. Budumdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Ayağımdakı süstlüyü içimdən çıxart. Ayağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə" . İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan-sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Beynimdəki giziltini içimdən çıxart. Beynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam

edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Qulağımdakı giziltini içimdən çıxart. Qulağımdakı giziltini içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Oynağımdakı giziltini içimdən çıxart. Oynağımdakı giziltini içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki giziltini içimdən təmizlə. Sümüyümdəki giziltini içimdən çıxart. Sümüyümdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Baş beynimdəki giziltini içimdən çıxart. Baş beynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki giziltini içimdən çıxart. Onurğa beynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki giziltini içimdən təmizlə.

Belimdəki giziltini içimdən çıxart. Belimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Beynimdəki ağrını içimdən çıxart. Beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Qulağımdakı ağrını içimdən çıxart. Qulağımdakı ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Oynağımdakı ağrını içimdən çıxart. Oynağımdakı ağrını içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm.

Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki ağrını içimdən təmizlə. Sümüyümdəki ağrını içimdən çıxart. Sümüyümdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Baş beynimdəki ağrını içimdən götür. Baş beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki ağrını içimdən çıxart. Onurğa beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki ağrını içimdən təmizlə. Belimdəki ağrını içimdən götür. Belimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki

əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Beynimdəki halsızlığı içimdən götür. Beynimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Qulağımdakı halsızlığı içimdən götür. Qulağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Oynağımdakı halsızlığı içimdən götür. Oynağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Sümüyümdəki halsızlığı içimdən götür. Sümüyümdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Baş beynimdəki halsızlığı içimdən götür. Baş beynimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını,

gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki halsızlığı içimdən götür. Onurğa beynimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Belimdəki halsızlığı içimdən götür. Belimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Beynimdəki süstlüyü içimdən götür. Beynimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində

top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Qulağımdakı süstlüyü içimdən götür. Qulağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Oynağımdakı süstlüyü içimdən götür. Oynağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Sümüyümdəki süstlüyü içimdən götür. Sümüyümdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Baş beynimdəki süstlüyü içimdən götür. Baş beynimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki süstlüyü içimdən götür. Onurğa beynimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi

bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Belimdəki süstlüyü içimdən götür. Belimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan giziltini, gözdən toru və qulaqdan səsi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Kürəyimdəki giziltini içimdən götür. Kürəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki giziltini içimdən götür. Dirsəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki giziltini içimdən təmizlə. Dizimdəki giziltini içimdən götür. Dizimdəki giziltini içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli

dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyün: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsindəki giziltini içimdən təmizlə. Döş qəfəsindəki giziltini içimdən götür. Döş qəfəsindəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyün : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Ayağımdakı giziltini içimdən götür. Ayağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki toru içimdən təmizlə. Gözümdəki toru içimdən götür. Gözümdəki toru içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı səsi içimdən təmizlə. Qulağımdakı səsi içimdən çıxart. Qulağımdakı səsi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan ağrını, gözdən göynəməni və qulaqdan uğultunu təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən

gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Kürəyimdəki ağrını içimdən götür. Kürəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki ağrını içimdən götür. Dirsəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki ağrını içimdən təmizlə. Dizimdəki ağrını içimdən götür. Dizimdəki ağrını içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsimdəki ağrını içimdən təmizlə. Döş qəfəsimdəki ağrını içimdən götür. Döş qəfəsimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Ayağımdakı ağrını içimdən götür. Ayağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji

yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki göynəməni içimdən təmizlə. Gözümdəki göynəməni içimdən götür. Gözümdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı uğultunu içimdən təmizlə. Qulağımdakı uğultunu içimdən çıxart. Qulağımdakı uğultunu içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan halsızlığı, gözdən zəifliyi və qulaqdan vızıltını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Kürəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Kürəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində

top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Dirsəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Dizimdəki halsızlığı içimdən götür. Dizimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Döş qəfəsindəki halsızlığı içimdən götür. Döş qəfəsindəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Ayağımdakı halsızlığı içimdən götür. Ayağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki zəifliyi içimdən təmizlə. Gözümdəki zəifliyi içimdən götür. Gözümdəki zəifliyi içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə

rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı vızıltını içimdən təmizlə. Qulağımdakı vızıltını içimdən çıxart. Qulağımdakı vızıltını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan süstlüyü, gözdən gicikməni və qulaqdan zəifliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Kürəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Kürəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Dirsəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Dizimdəki süstlüyü içimdən götür. Dizimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi

istiqlamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsindəki süstlüyü içimdən təmizlə. Döş qəfəsindəki süstlüyü içimdən götür. Döş qəfəsindəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Ayağımdakı süstlüyü içimdən götür. Ayağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki gicikməni içimdən təmizlə. Gözümdəki gicikməni içimdən götür. Gözümdəki gicikməni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı zəifliyi içimdən təmizlə. Qulağımdakı zəifliyi içimdən götür. Qulağımdakı zəifliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Təngnəfəsliyi, sayıqlamanı, ruhi sıxıntını, gözdən ağrını, burundan gicikməni, ürək sancısını və döş ağrılarını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən

gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim tənqəfəsliyimi içimdən təmizlə. Tənqəfəsliyimi içimdən götür. Tənqəfəsliyimi içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim sayıqlamamı içimdən təmizlə. Sayıqlamamı içimdən götür. Sayıqlamamı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim ruhi sıxıntımı içimdən təmizlə. Ruhi sıxıntımı içimdən götür. Ruhi sıxıntımı içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim gözümdəki ağrını içimdən təmizlə. Gözümdəki ağrını içimdən götür. Gözümdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim burnumdakı gicikməni içimdən təmizlə. Burnumdakı gicikməni içimdən götür. Burnumdakı gicikməni içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar

kimi fırladığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki sancını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sancını içimdən götür. Ürəyimdəki sancını içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim döşümdəki ağrıları içimdən təmizlə. Döşümdəki ağrıları içimdən götür. Döşümdəki ağrıları içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, biləkdən, dirsəkdən, çiyindən, çənədən, üzdən və beynin aşağı hissəsindən keyləşməni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı keyləşməni içimdən təmizlə. Barmağımdakı keyləşməni içimdən götür. Barmağımdakı keyləşməni içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi

istiqlamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Biləyimdəki keyləşməni içimdən götür. Biləyimdəki keyləşməni içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki keyləşməni içimdən götür. Dirsəyimdəki keyləşməni içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim çiyindəki keyləşməni içimdən təmizlə. Çiyindəki keyləşməni içimdən götür. Çiyindəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim çənəmdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Çənəmdəki keyləşməni içimdən götür. Çənəmdəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim üzümdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Üzümdəki keyləşməni içimdən götür. Üzümdəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və

ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim beynimin aşağı hissəsindəki keyləşməni içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki keyləşməni içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yaddaşı möhkəmləndirməyin, düşüncəni inkişaf etdirməyin, əsəbi, stresi, həyəcanı, baş beyin və onurğa beynindən keyləşməni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim yaddaşımdakı zəifliyi içimdən təmizlə. Yaddaşımdakı zəifliyi içimdən sil. Yaddaşımdakı zəifliyi içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim düşüncəmdəki zəifliyi içimdən təmizlə. Düşüncəmdəki zəifliyi içimdən sil. Düşüncəmdəki zəifliyi içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi

döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim əsəbimi içimdən təmizlə. Əsəbimi içimdən sil. Əsəbimi içimdən rədd elə". Bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim stresimi içimdən təmizlə. Stresimi içimdən sil. Stresimi içimdən rədd elə". İndi isə gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim canımdakı həyəcanı içimdən təmizlə. Canımdakı həyəcanı içimdən çıxart. Canımdakı həyəcanı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Baş beynimdəki keyləşməni içimdən götür. Baş beynimdəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki keyləşməni içimdən götür. Onurğa beynimdəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Əldən, ayaqdan, buddan, beldən, kürəkdən, boyundan və boğazdan keyləşməni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim əlimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Əlimdəki keyləşməni içimdən götür. Əlimdəki keyləşməni içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı keyləşməni içimdən təmizlə. Ayağımdakı keyləşməni içimdən götür. Ayağımdakı keyləşməni içimdən rədd elə ". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim budumdakı keyləşməni içimdən təmizlə. Budumdakı keyləşməni içimdən götür. Budumdakı keyləşməni içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyən : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim belimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Belimdəki keyləşməni içimdən götür. Belimdəki keyləşməni

içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki keyləşməni içimdən təmizlə. Kürəyimdəki keyləşməni içimdən götür. Kürəyimdəki keyləşməni içimdən rədd elə. İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim boynumdakı keyləşməni içimdən təmizlə. Boynumdakı keyləşməni içimdən götür. Boynumdakı keyləşməni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim boğazımdakı keyləşməni içimdən təmizlə. Boğazımdakı keyləşməni içimdən götür. Boğazımdakı keyləşməni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, dizdən, gözdən, buddan, ayaqdan ağrını və orqanizmdən üşütməni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz.

Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki ağrını içimdən götür. Ürəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı ağrını içimdən təmizlə. Onurğamdakı ağrını içimdən götür. Onurğamdakı ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki ağrını içimdən təmizlə. Dizimdəki ağrını içimdən götür. Dizimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim gözümdəki ağrını içimdən təmizlə. Gözümdəki ağrını içimdən götür. Gözümdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim budumdakı ağrını içimdən təmizlə. Budumdakı ağrını içimdən götür. Budumdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı ağrını içimdən təmizlə.

Ayağımdakı ağrını içimdən çıxart. Ayağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim orqanizimdəki üşütməni içimdən təmizlə. Mənim orqanizimdəki üşütməni içimdən götür. Orqanizimdəki üşütməni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, dizdən, qarından, buddan, ayaqdan giziltini və orqanizmdən titrətməni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki giziltini içimdən götür. Ürəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı

giziltini içimdən təmizlə. Onurğamdakı giziltini içimdən götür. Onurğamdakı giziltini içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki giziltini içimdən təmizlə. Dizimdəki giziltini içimdən götür. Dizimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarnımdakı giziltini içimdən təmizlə. Qarnımdakı giziltini içimdən götür. Qarnımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim budumdakı giziltini içimdən təmizlə. Budumdakı giziltini içimdən götür. Budumdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Ayağımdakı giziltini içimdən götür. Ayağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim orqanizimdəki titrətməni içimdən təmizlə. Orqanizimdəki titrətməni içimdən götür. Orqanizimdəki titrətməni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, dizdən, beldən, buddan, ayaqdan giziltini və orqanizmdən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Ürəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Ürəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Onurğamdakı halsızlığı içimdən götür. Onurğamdakı halsızlığı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Dizimdəki halsızlığı içimdən götür. Dizimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi edin hiss və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli

dairə ilə mənim belimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Belimdəki halsızlığı içimdən götür. Belimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim budumdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Budumdakı halsızlığı içimdən götür. Budumdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Ayağımdakı giziltini içimdən götür. Ayağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə orqanizmindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Orqanizmindəki halsızlığı içimdən götür. Orqanizmindəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, dizdən, beldən, buddan, ayaqdan giziltini və orqanizmdən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz.

Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Ürəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Onurğamdakı süstlüyü içimdən götür. Onurğamdakı süstlüyü içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Dizimdəki süstlüyü içimdən götür. Dizimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim belimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Belimdəki süstlüyü içimdən götür. Belimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim budumdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Budumdakı süstlüyü içimdən götür. Budumdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və

ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Ayağımdakı giziltini içimdən götür. Ayağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim orqanizimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Orqanizimdəki süstlüyü içimdən götür. Orqanizimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Oynağımdakı giziltini içimdən götür. Oynağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət

edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı giziltini içimdən təmizlə. Damarımdakı giziltini içimdən götür. Damarımdakı giziltini içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim belimdəki giziltini içimdən təmizlə. Belimdəki giziltini içimdən götür. Belimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Kürəyimdəki giziltini içimdən götür. Kürəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki giziltini içimdən götür. Dirsəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Biləyimdəki giziltini içimdən götür. Biləyimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim əlimdəki giziltini içimdən təmizlə. Əlimdəki giziltini içimdən götür. Əlimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə

diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Oynağımdakı ağrını içimdən götür. Oynağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı ağrını içimdən təmizlə. Damarımdakı ağrını içimdən götür. Damarımdakı ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim belimdəki ağrını içimdən təmizlə. Belimdəki ağrını içimdən götür. Belimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm.

Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Kürəyimdəki ağrını içimdən götür. Kürəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki ağrını içimdən götür. Dirsəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Biləyimdəki ağrını içimdən götür. Biləyimdəki ağrını içindən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim əlimdəki ağrını içimdən təmizlə. Əlimdəki ağrını içimdən götür. Əlimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi

sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Oynağımdakı halsızlığı içimdən götür. Oynağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Damarımdakı halsızlığı içimdən götür. Damarımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim belimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Belimdəki halsızlığı içimdən götür. Belimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Kürəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Kürəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Dirsəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa

verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Biləyimdəki halsızlığı içimdən götür. Biləyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşəyi rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşəyi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim əlimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Əlimdəki halsızlığı içimdən götür. Əlimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaq, damar, bel, kürək, dirsək, bilək və əldən süslüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı süslüyü içimdən təmizlə. Oynağımdakı süslüyü içimdən götür. Oynağımdakı süslüyü içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin

şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Damarımdakı süstlüyü içimdən götür. Damarımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim belimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Belimdəki süstlüyü içimdən götür. Belimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Kürəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Kürəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Dirsəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Biləyimdəki süstlüyü içimdən götür. Biləyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşəyi rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşəyi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim əlimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Əlimdəki süstlüyü içimdən götür. Əlimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə

diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkbulanmanı, stresi, süstlüyü, qızdırmanı, başgicəllənməni, ürək döyüntüsünü və baş beyin ağrısını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim canımdakı ürəkbulanmanı içimdən təmizlə. Canımdakı ürəkbulanmanı içimdən götür. Canımdakı ürəkbulanmanı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim canımdakı stresi içimdən təmizlə. Canımdakı stresi içimdən götür. Canımdakı stresi içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Canımdakı süstlüyü içimdən götür. Canımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün.

Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim canımdakı qızdırmanı içimdən təmizlə. Canımdakı qızdırmanı içimdən götür. Canımdakı qızdırmanı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim canımdakı başgicəllənməni içimdən təmizlə. Canımdakı başgicəllənməni içimdən götür. Canımdakı başgicəllənməni içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim canımdakı ürək döyüntüsünü içimdən təmizlə. Canımdakı ürək döyüntüsünü içimdən götür. Canımdakı ürək döyüntüsünü içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim canımdakı baş beyin ağrısını içimdən təmizlə. Canımdakı baş beyin ağrısını içimdən götür. Canımdakı baş beyin ağrısını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Meningiti, vasvasılıqı, diksinməni,tonusu, təlaşlı qorxunu, xoşagəlməz fikri və təsəvvürü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən

gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın . Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim canımdakı meningit xəstəliyini içimdən təmizlə. Canımdakı meningit xəstəliyini içimdən götür. Canımdakı meningit xəstəliyini içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim canımdakı vasvasılığı içimdən təmizlə. Canımdakı vasvasılığı içimdən götür. Canımdakı vasvasılığı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı diksinməni içimdən təmizlə. Canımdakı diksinməni içimdən götür. Canımdakı diksinməni içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim canımdakı tonusu içimdən təmizlə. Canımdakı tonusu içimdən götür. Canımdakı tonusu içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim canımdakı təlaşlı qorxunu içimdən təmizlə. Canımdakı təlaşlı qorxunu içimdən götür.

Canımdakı təlaşlı qorxunu içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki xoşagəlməz fikri içimdən təmizlə. Ürəyimdəki xoşagəlməz fikri içimdən çıxart. Ürəyimdəki xoşagəlməz fikri içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim gözümdəki xoşagəlməz təsəvvürü içimdən təmizlə. Gözümdəki xoşagəlməz təsəvvürü içimdən götür. Gözümdəki xoşagəlməz təsəvvürü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Nifrət etməyi, asmanı, iştahasızlığı, taqətsizliyi, zəifliyi, gücsüzlüyü və hafizəni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı

rəngli dairə ilə mənim canımdakı nifrət etməyi içimdən təmizlə. Canımdakı nifrət etməyi içimdən götür. Canımdakı nifrət etməyi içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim canımdakı asmanı içimdən təmizlə. Canımdakı asmanı içimdən götür. Canımdakı asmanı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı iştahasızlığı içimdən təmizlə. Canımdakı iştahasızlığı içimdən götür. Canımdakı iştahasızlığı içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim canımdakı taqətsizliyi içimdən təmizlə. Canımdakı taqətsizliyi içimdən götür. Canımdakı taqətsizliyi içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim canımdakı zəifliyi içimdən təmizlə. Canımdakı zəifliyi içimdən götür. Canımdakı zəifliyi içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim canımdakı gücsüzlüyü içimdən təmizlə. Canımdakı gücsüzlüyü içimdən götür. Canımdakı gücsüzlüyü içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərinə saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa

verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim hafizəmdəki neqativliyi içimdən təmizlə. Hafizəmdəki neqativliyi içimdən götür. Hafizəmdəki neqativliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Xoşagəlməz davranışı, gərəksiz düşüncəni, dəhşətli qorxu hissini, əzələnin gərginliyini, özünə inamsızlığını, miqreni və şoku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sala döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim canımdakı xoşagəlməz davranışı içimdən təmizlə. Canımdakı xoşagəlməz davranışı içimdən götür. Canımdakı xoşagəlməz davranışı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim canımdakı gərəksiz düşüncəni içimdən təmizlə. Canımdakı gərəksiz düşüncəni içimdən götür. Canımdakı gərəksiz düşüncəni içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi

dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı dəhşətli qorxu hissini içimdən təmizlə. Canımdakı dəhşətli qorxu hissini içimdən götür. Canımdakı dəhşətli qorxu hissini içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim əzələmdəki gərginliyi içimdən təmizlə. Əzələmdəki gərginliyi içimdən götür. Əzələmdəki gərginliyi içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim özümə inamsızlığımı içimdən təmizlə. Özümə inamsızlığımı içimdən götür. Özümə inamsızlığımı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim başımdakı miqrəni içimdən təmizlə. Başımdakı miqrəni içimdən götür. Başımdakı miqrəni içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim canımdakı şoku içimdən təmizlə. Canımdakı şoku içimdən götür. Canımdakı şoku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümük, qarın, beyin ağrısını, mədədən qastriti, ürək nevrozunu, öskürəyi və qulaqdan cingiltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki ağrını içimdən təmizlə. Sümüyümdəki ağrını içimdən götür. Sümüyümdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qarınımdakı ağrını içimdən təmizlə. Qarınımdakı ağrını içimdən götür. Qarınımdakı ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Beynimdəki ağrını içimdən götür. Beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim mədəmdəki qastriti içimdən təmizlə. Mədəmdəki qastriti içimdən götür. Mədəmdəki qastriti içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində

fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki nevrozu içimdən təmizlə. Ürəyimdəki nevrozu içimdən götür. Ürəyimdəki nevrozu içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim canımdakı öskürəyi içimdən təmizlə. Canımdakı öskürəyi içimdən götür. Canımdakı öskürəyi içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı cingiltini içimdən təmizlə. Qulağımdakı cingiltini içimdən götür. Qulağımdakı cingiltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Qarımdan sancını, dirsək, onurğa beyin, baş, damar, çiyin ağrısını və yuxusuzluğu təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi

dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim qarnımdakı sancını içimdən təmizlə. Qarnımdakı sancını içimdən çıxart. Qarnımdakı sancını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki ağrını içimdən götür. Dirsəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki ağrını içimdən götür. Onurğa beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim başımdakı ağrını içimdən təmizlə. Başımdakı ağrını içimdən götür. Başımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim damarımdakı ağrını içimdən təmizlə. Damarımdakı ağrını içimdən götür. Damarımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim çiynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Çiynimdəki ağrını içimdən götür. Çiynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin

kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim canımdakı yuxusuzluğu içimdən təmizlə. Canımdakı yuxusuzluğu içimdən götür. Canımdakı yuxusuzluğu içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Revmatizmi, qulaqdan vızıltını, süstlüyü, vasvasılığını, diksinməni, ürək döyüntüsünü və mədədən köpməni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə ya bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim canımdakı revmatizmi içimdən təmizlə. Canımdakı revmatizmi içimdən götür. Canımdakı revmatizmi içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı vızıltını içimdən təmizlə. Qulağımdakı vızıltını içimdən çıxart. Qulağımdakı

vızıltını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Canımdakı süstlüyü içimdən götür. Canımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim canımdakı vasvasılığı içimdən təmizlə. Canımdakı vasvasılığı içimdən götür. Canımdakı vasvasılığı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim canımdakı diksinməni içimdən təmizlə. Canımdakı diksinməni içimdən çıxart. Canımdakı diksinməni içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki döyüntünü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən götür. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim mədəmdəki köpü içimdən təmizlə. Mədəmdəki köpü içimdən götür. Mədəmdəki köpü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Qarabasmanı, sudurqanı, qıcolmanı, qorxunu, qaşınmanı, yeli və qulaq ağrısını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim canımdakı qarabasmanı içimdən təmizlə. Canımdakı qarabasmanı içimdən götür. Canımdakı qarabasmanı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim canımdakı sudurqanı içimdən təmizlə. Canımdakı sudurqanı içimdən götür. Canımdakı sudurqanı içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim canımdakı qıcolmanı içimdən təmizlə. Canımdakı qıcolmanı içimdən götür. Canımdakı qıcolmanı içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim canımdakı qorxunu içimdən təmizlə. Canımdakı qorxunu içimdən çıxart. Canımdakı qorxunu içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat

əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim canımdakı qaşınmanı içimdən təmizlə. Canımdakı qaşınmanı içimdən götür. Canımdakı qaşınmanı içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim canımdakı yeli içimdən təmizlə. Canımdakı yeli içimdən götür. Canımdakı yeli içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Qulağımdakı ağrını içimdən götür. Qulağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Bağırsaq, böyrək və döş qəfəsi ağrısını, mədədən qıcıqlanmanı, boğazdan göynəməni, qulaqdan uğultunu, beyindən miqreni təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Hər iki əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. İndi isə bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin

və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim bağırsağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Bağırsağımdakı ağrını içimdən götür. Bağırsağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim böyrəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Böyrəyimdəki ağrını içimdən götür. Böyrəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". Daha sonra xəyalınızda enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsimdəki ağrını içimdən təmizlə. Döş qəfəsimdəki ağrını içimdən götür. Döş qəfəsimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi isə bədəninizdə yeni enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən təmizlə. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən götür. Mədəmdəki qıcıqlanmanı içimdən rədd elə". İndi gözünüzün önündə saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim boğazımdakı göynəməni içimdən təmizlə. Boğazımdakı göynəməni içimdən götür. Boğazımdakı göynəməni içimdən rədd elə". İndi xəyalınızda başqa bir enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin xəyalınızda bir şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy

rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı uğultunu içimdən təmizlə. Qulağımdakı uğultunu içimdən çıxart. Qulağımdakı uğultunu içimdən rədd elə". İndi isə kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim beynimdəki miqreni içimdən təmizlə. Beynimdəki miqreni içimdən götür. Beynimdəki miqreni içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən halsızlığı, mədədən köpü, ürək sancısını,boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözlünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki döyüntünü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən götür. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədədəki qastriti içimdən təmizlə. Mədədəki qastriti içimdən götür. Mədədəki qastriti içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qasıq bölgəmədəki halsızlığı içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmədəki halsızlığı içimdən götür. Qasıq bölgəmədəki halsızlığı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə

qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki köpü içimdən təmizlə. Mədəmdəki köpü içimdən götür. Mədəmdəki köpü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki sancını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sancını içimdən çıxart. Ürəyimdəki sancını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək döyüntüsünü, mədədən gastriti, qasıq bölgəsindən zəifliyi, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki döyüntünü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən götür. Ürəyimdəki

döyüntünü içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədədəki qastriti içimdən təmizlə. Mədədəki qastriti içimdən götür. Mədədəki qastriti içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qasıq bölgədəki zəifliyi içimdən təmizlə. Qasıq bölgədəki zəifliyi içimdən götür. Qasıq bölgədəki zəifliyi içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədədəki köpü içimdən təmizlə. Mədədəki köpü içimdən götür. Mədədəki köpü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki sancını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sancını içimdən çıxart. Ürəyimdəki sancını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Boynumdakı psixi enerjini içimdən götür. Boynumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi enerjini içimdən götür. Alnımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki psixi enerjini içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı psixi enerjini içimdən götür. Başımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən qıcıqlanmanı, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəənə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki döyüntünü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən götür. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki qastriti içimdən təmizlə. Mədəmdəki qastriti içimdən götür. Mədəmdəki qastriti içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki qıcıqlanmanı içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki qıcıqlanmanı içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki qıcıqlanmanı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki köpü içimdən təmizlə. Mədəmdəki köpü içimdən götür. Mədəmdəki köpü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki sancını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sancını içimdən çıxart. Ürəyimdəki sancını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı bloku içimdən təmizlə. Boynumdakı bloku içimdən götür. Boynumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim alnımdakı bloku içimdən təmizlə. Alnımdakı bloku içimdən götür. Alnımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki bloku içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki bloku içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı bloku içimdən təmizlə. Başımdakı bloku içimdən götür. Başımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürək döyüntüsünü, mədədən qastriti, qasıq bölgəsindən sancını, mədədən köpü, ürək sancısını, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki döyüntünü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən götür. Ürəyimdəki döyüntünü içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədədəki qastriti içimdən təmizlə. Mədədəki qastriti içimdən götür. Mədədəki qastriti içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki sancını içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki sancını içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki sancını içimdən rədd elə" . Sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədədəki köpü içimdən təmizlə. Mədədəki köpü içimdən götür. Mədədəki köpü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki sancını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki sancını içimdən çıxart. Ürəyimdəki sancını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə, Boynumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim alnımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki neqativ enerjini içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və

ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən,boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Mədəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Mədəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə" . Sonra sağ əlinizi boğazınızın üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim boğazımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Boğazımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Boğazımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi gözünüzün üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözümdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Gözümdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Gözümdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə.

Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Boynumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Alnımdakı gərginliyi içimdən götür. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə" . Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Mədəmdəki psixi enerjini içimdən götür. Mədəmdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki psixi

enerjini içimdən götür. Qasıq bölgəndəki psixi enerjini içimdən rədd elə" .
Sonra sağ əlinizi boğazınızın üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim boğazımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Boğazımdakı psixi enerjini içimdən götür. Boğazımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi gözüünüzün üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözüümdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Gözüümdəki psixi enerjini içimdən götür. Gözüümdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Boynumdakı psixi enerjini içimdən götür. Boynumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi enerjini içimdən götür. Alnımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki psixi enerjini içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı psixi enerjini içimdən götür. Başımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan, alından, başın arxa hissəsindən və başdan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözüünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada

bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Ürəyimdəki bloku içimdən götür. Ürəyimdəki bloku içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki bloku içimdən təmizlə. Mədəmdəki bloku içimdən götür. Mədəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki bloku içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki bloku içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim boğazımdakı bloku içimdən təmizlə. Boğazımdakı bloku içimdən götür. Boğazımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi gözlünüzün üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözümdəki bloku içimdən təmizlə. Gözümdəki bloku içimdən götür. Gözümdəki bloku içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı bloku içimdən təmizlə. Boynumdakı bloku içimdən götür. Boynumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim alnımdakı bloku içimdən təmizlə. Alnımdakı bloku içimdən götür. Alnımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki bloku içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki bloku içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı bloku içimdən təmizlə. Başımdakı bloku içimdən götür. Başımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

**Ürəkdən, mədədən, qasıq bölgəsindən, boğazdan, gözdən, boyundan,
alından, başın arxa hissəsindən və başdan neqativ enerjini
təmizləməyin meditasiyası**

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi ürəyinizin üstünə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Daha sonra sağ əlinizi solda mədənizin üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Mədəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Mədəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi daha aşağıya, sol qasıq bölgəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qasıq bölgəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə" . Sonra sağ əlinizi boğazınızın üst hissəsinə qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim boğazımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Boğazımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Boğazımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi gözünüzün üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözümdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Gözümdəki neqativ enerjini içimdən götür. Gözümdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boynunuzun sol tərəfinə qoyun və söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Boynumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim alnımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın arxasına qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımın arxa hissəsindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımın arxa hissəsindəki neqativ enerjini içimdən götür. Başımın arxa hissəsindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən göynəməni, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqdan və başdan giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim cinsiyyətimdəki giziltini içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki giziltini içimdən götür. Cinsiyyətimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki giziltini içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki giziltini içimdən götür. Sidik kisəmdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki göynəməni içimdən təmizlə. Mədəmdəki göynəməni içimdən götür. Mədəmdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki giziltini içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki giziltini içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki giziltini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim çənəmdəki giziltini içimdən təmizlə. Çənəmdəki giziltini içimdən götür. Çənəmdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qulağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Qulağımdakı giziltini içimdən götür. Qulağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu

hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı giziltini içimdən təmizlə. Başımdakı giziltini içimdən götür. Başımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən göynəməni, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim cinsiyyətimdəki ağrını içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki ağrını içimdən götür. Cinsiyyətimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki ağrını içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki ağrını içimdən götür. Sidik kisəmdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki göynəməni içimdən təmizlə. Mədəmdəki göynəməni içimdən götür. Mədəmdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki ağrını içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki ağrını içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki ağrını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada

söyləyin : "İlahi mənim çənəmdəki ağrını içimdən təmizlə. Çənəmdəki ağrını içimdən götür. Çənəmdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qulaqlarımdakı ağrını içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı ağrını içimdən götür. Qulaqlarımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı ağrını içimdən təmizlə. Başımdakı ağrını içimdən götür. Başımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən sızıltını, kürəyin üst qismindən, çənədən qaşınmanı, qulaqlardan uğultunu və başdan halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim cinsiyyətimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki halsızlığı içimdən götür. Cinsiyyətimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki halsızlığı içimdən götür. Sidik kisəmdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki sızıltını içimdən təmizlə.

Mədəmdəki sızıltını içimdən götür. Mədəmdəki sızıltını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki halsızlığı içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki halsızlığı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim çənəmdəki qaşınmanı içimdən təmizlə. Çənəmdəki qaşınmanı içimdən götür. Çənəmdəki qaşınmanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qulaqlarımdakı uğultunu içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı uğultunu içimdən götür. Qulaqlarımdakı uğultunu içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Başımdakı halsızlığı içimdən götür. Başımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Cinsiyyətdən, sidik kisəsindən, mədədən sızıltını, kürəyin üst qismindən, çənədən, qulaqlardan və başdan süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən

söyləyin: "İlahi mənim cinsiyyətimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Cinsiyyətimdəki süstlüyü içimdən götür. Cinsiyyətimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki süstlüyü içimdən götür. Sidik kisəmdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki sızıltını içimdən təmizlə. Mədəmdəki sızıltını içimdən götür. Mədəmdəki sızıltını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim kürəyimin üst qismindəki süstlüyü içimdən təmizlə. Kürəyimin üst qismindəki süstlüyü içimdən götür. Kürəyimin üst qismindəki süstlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim çənəmdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Çənəmdəki süstlüyü içimdən götür. Çənəmdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qulaqlarımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı süstlüyü içimdən götür. Qulaqlarımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Başımdakı süstlüyü içimdən götür. Başımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz

daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı giziltini içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı giziltini içimdən götür. Ayaqlarımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki giziltini içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki giziltini içimdən götür. Sidik kisəmdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki giziltini içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki giziltini içimdən götür. Qaraciyərimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki giziltini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki giziltini içimdən götür. Ürəyimdəki giziltini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı giziltini içimdən təmizlə. Boynumdakı giziltini içimdən götür. Boynumdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki göynəməni içimdən təmizlə. Gözlərimdəki göynəməni içimdən götür. Gözlərimdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı giziltini içimdən təmizlə. Başımdakı giziltini içimdən götür. Başımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun, əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı ağrını içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı ağrını içimdən götür. Ayaqlarımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki ağrını içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki ağrını içimdən götür. Sidik kisəmdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qaraciyərimdəki ağrını içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki ağrını içimdən götür. Qaraciyərimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki ağrını içimdən təmizlə. Ürəyimdəki ağrını içimdən götür. Ürəyimdəki ağrını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı ağrını içimdən təmizlə. Boynumdakı ağrını içimdən götür. Boynumdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki göynəməni içimdən təmizlə. Gözlərimdəki göynəməni içimdən götür. Gözlərimdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim başımdakı ağrını içimdən təmizlə. Başımdakı ağrını içimdən götür.

Başımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı halsızlığı içimdən götür. Ayaqlarımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki halsızlığı içimdən götür. Sidik kisəmdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki halsızlığı içimdən götür. Qaraciyərimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Ürəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Ürəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim boynumdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Boynumdakı halsızlığı içimdən götür. Boynumdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və

ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki göynəməni içimdən təmizlə. Gözlərimdəki göynəməni içimdən götür. Gözlərimdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Başımdakı halsızlığı içimdən götür. Başımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ayaqlardan, sidik kisəsindən, qaraciyərdən, ürəkdən, boyundan, gözlərdən göynəməni və başdan süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ayaqlarımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Ayaqlarımdakı süstlüyü içimdən götür. Ayaqlarımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sidik kisəmdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Sidik kisəmdəki süstlüyü içimdən götür. Sidik kisəmdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim qaraciyərimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki süstlüyü içimdən götür. Qaraciyərimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Ürəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və

gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim boynumdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Boynumdakı süstlüyü içimdən götür. Boynumdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim gözlərimdəki göynəməni içimdən təmizlə. Gözlərimdəki göynəməni içimdən götür. Gözlərimdəki göynəməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim başımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Başımdakı süstlüyü içimdən götür. Başımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan gicikməni və beyindən giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki giziltini içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki giziltini içimdən götür. Sümüklərimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki giziltini içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki giziltini içimdən götür. Böyrəklərimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada

yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı giziltini içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki giziltini içimdə təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki giziltini içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki giziltini içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim səs tellərimdəki giziltini içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki giziltini içimdən götür. Səs tellərimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim burnumdakı gicikməni içimdən təmizlə. Burnumdakı gicikməni içimdən götür. Burnumdakı gicikməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Beynimdəki giziltini içimdən götür. Beynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan qaşınmanı və beyindən ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun, Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən

söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki ağrını içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki ağrını içimdən götür. Sümüklərimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki ağrını içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki ağrını içimdən götür. Böyrəklərimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı ağrını içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki ağrını içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki ağrını içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki ağrını içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim səs tellərimdəki ağrını içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki ağrını içimdən götür. Səs tellərimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim burnumdakı qaşınmanı içimdən təmizlə. Burnumdakı qaşınmanı içimdən götür. Burnumdakı qaşınmanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Beynimdəki ağrını içimdən götür. Beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan gicikməni və beyindən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun.

Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki halsızlığı içimdən götür. Sümüklərimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki halsızlığı içimdən götür. Böyrəklərimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı halsızlığı içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun, orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki halsızlığı içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki halsızlığı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim səs tellərimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki halsızlığı içimdən götür. Səs tellərimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim burnumdakı gicikməni içimdən təmizlə. Burnumdakı gicikməni içimdən götür. Burnumdakı gicikməni içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Beynimdəki halsızlığı içimdən götür. Beynimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Sümüklərdən, böyrəklərdən, onikibarmaq bağırsaqdan, ciyərlərin alt qismindən, səs tellərindən, burundan gicikməni və beyindən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim sümüklərimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Sümüklərimdəki süstlüyü içimdən götür. Sümüklərimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki süstlüyü içimdən götür. Böyrəklərimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onikibarmaq bağırsağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Onikibarmaq bağırsağımdakı süstlüyü içimdən götür. Onikibarmaq bağırsağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin alt qismindəki süstlüyü içimdən təmizlə. Ciyərlərimin alt qismindəki süstlüyü içimdən götür. Ciyərlərimin alt qismindəki süstlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim səs tellərimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki süstlüyü içimdən götür. Səs tellərimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim burnumdakı gicikməni içimdən təmizlə. Burnumdakı gicikməni içimdən götür. Burnumdakı gicikməni

içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Beynimdəki süstlüyü içimdən götür. Beynimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı giziltini içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki giziltini içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki giziltini içimdən götür. Qaraciyərimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki giziltini içimdən təmizlə. Mədəmdəki giziltini içimdən götür. Mədəmdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən təmizlə. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən götür. Qan və qan dövranı

sistemimdəki mikrobu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bronxlarımdakı giziltini içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı giziltini içimdən götür. Bronxlarımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki giziltini içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki giziltini içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Beynimdəki giziltini içimdən götür. Beynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövrəni sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı ağrını içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki ağrını içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki ağrını

içimdən götür. Qaraciyərimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki ağrını içimdən təmizlə. Mədəmdəki ağrını içimdən götür. Mədəmdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən təmizlə. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən götür. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyi: "İlahi mənim bronxlarımdakı ağrını içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı ağrını içimdən götür. Bronxlarımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki ağrını içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki ağrını içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Beynimdəki ağrını içimdən götür. Beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin.

Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı halsızlığı içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki halsızlığı içimdən götür. Qaraciyərimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim mədəmdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Mədəmdəki halsızlığı içimdən götür. Mədəmdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən təmizlə. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən götür. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirlə olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bronxlarımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı halsızlığı içimdən götür. Bronxlarımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki halsızlığı içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Beynimdəki halsızlığı içimdən götür. Beynimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Yoğun bağırsaqdan, qaraciyərdən, mədədən, qan və qan dövranı sistemindən mikrobu, bronxlardan, beynin aşağı hissəsindən və beyindən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim yoğun bağırsağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Yoğun bağırsağımdakı süstlüyü içimdən götür. Yoğun bağırsağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qaraciyərimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Qaraciyərimdəki süstlüyü içimdən götür. Qaraciyərimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim mədəmdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Mədəmdəki süstlüyü içimdən götür. Mədəmdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən təmizlə. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən götür. Qan və qan dövranı sistemimdəki mikrobu içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim bronxlarımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı süstlüyü içimdən götür. Bronxlarımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimin aşağı hissəsindəki süstlüyü içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki süstlüyü içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi

sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Beynimdəki süstlüyü içimdən götür. Beynimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən dumanı və beyindən süstlüyü təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qovun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki süstlüyü içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki süstlüyü içimdən götür. Böyrəklərimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim dalağımdakı süstlüyü içimdən təmizlə. Dalağımdakı süstlüyü içimdən götür. Dalağımdakı süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki süstlüyü içimdən götür. Ürəyimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə

qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin : "İlahi mənim ciyərimin üst qismindəki süstlüyü içimdən təmizlə. Ciyərimin üst qismindəki süstlüyü içimdən götür. Ciyərimin üst qismindəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki dumanı içimdən təmizlə. Gözlərimdəki dumanı içimdən götür. Gözlərimdəki dumanı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki süstlüyü içimdən təmizlə. Beynimdəki süstlüyü içimdən götür. Beynimdəki süstlüyü içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən gücsüzlüyü, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən zəifliyi və beyindən giziltini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki giziltini içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki giziltini içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki giziltini içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki giziltini içimdən götür. Böyrəklərimdəki giziltini içimdən

rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim dalağımdakı giziltini içimdən təmizlə. Dalağımdakı giziltini içimdən götür. Dalağımdakı giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki gücsüzlüyü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki gücsüzlüyü içimdən götür. Ürəyimdəki gücsüzlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki giziltini içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki giziltini içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki giziltini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim gözlərimdəki zəifliyi içimdən təmizlə. Gözlərimdəki zəifliyi içimdən götür. Gözlərimdəki zəifliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki giziltini içimdən təmizlə. Beynimdəki giziltini içimdən götür. Beynimdəki giziltini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən gücsüzlüyü, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən zəifliyi və beyindən ağrını təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin.

Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki ağrını içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki ağrını içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki ağrını içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: " İlahi mənim böyrəklərimdəki ağrını içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki ağrını içimdən götür. Böyrəklərimdəki ağrını içimdən rədd elə ". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim dalağımdakı ağrını içimdən təmizlə. Dalağımdakı ağrını içimdən götür. Dalağımdakı ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki gücsüzlüyü içimdən təmizlə. Ürəyimdəki gücsüzlüyü içimdən götür. Ürəyimdəki gücsüzlüyü içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki ağrını içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki ağrını içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki ağrını içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim gözlərimdəki zəifliyi içimdən təmizlə. Gözlərimdəki zəifliyi içimdən götür. Gözlərimdəki zəifliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim beynimdəki ağrını içimdən təmizlə. Beynimdəki ağrını içimdən götür. Beynimdəki ağrını içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Onurğa və sinir sistemindən, böyrəklərdən, dalaqdan, ürəkdən, ciyərlərin üst qismindən, gözlərdən zəifliyi və beyindən halsızlığı təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim onurğa və sinir sistemimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Onurğa və sinir sistemimdəki halsızlığı içimdən götür. Onurğa və sinir sistemimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim böyrəklərimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Böyrəklərimdəki halsızlığı içimdən götür. Böyrəklərimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun və orada enerji qaynağını hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim dalağımdakı halsızlığı içimdən təmizlə. Dalağımdakı halsızlığı içimdən götür. Dalağımdakı halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim ürəyimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Ürəyimdəki halsızlığı içimdən götür. Ürəyimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". Sonra sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Əgər hiss etməsəniz, demək bir problem var. Ancaq əl çəkməyin. Səbirli olsanız əldə edəcəksiniz. Burada söyləyin: "İlahi mənim ciyərlərimin üst qismindəki halsızlığı içimdən təmizlə. Ciyərlərimin üst qismindəki halsızlığı içimdən götür. Ciyərlərimin üst qismindəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi mənim gözlərimdəki zəifliyi içimdən təmizlə. Gözlərimdəki zəifliyi içimdən götür. Gözlərimdəki zəifliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin

mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Burada yenə ürəkdən söyləyin : "İlahi mənim beynimdəki halsızlığı içimdən təmizlə. Beynimdəki halsızlığı içimdən götür. Beynimdəki halsızlığı içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Barmağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Barmağımdakı psixi gərginliyi içindən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Çiyindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Çiyindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin

sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Dirsəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Biləyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Biləyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qolumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Qolumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Budumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Budumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ayağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Ayağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin.

İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Barmağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Barmağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Çiyindəki psixi enerjini içimdən götür. Çiyindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Dirsəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji

yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Biləyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Biləyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Qolumdakı psixi enerjini içimdən götür. Qolumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Budumdakı psixi enerjini içimdən götür. Budumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Ayağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Ayağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verdiyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı bloku içimdən təmizlə. Barmağımdakı bloku içimdən götür. Barmağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyindəki bloku içimdən təmizlə. Çiyindəki bloku içimdən götür. Çiyindəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki bloku içimdən götür. Dirsəyimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə

mənim biləyimdəki bloku içimdən təmizlə. Biləyimdəki bloku içimdən götür. Biləyimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı bloku içimdən təmizlə. Qolumdakı bloku içimdən götür. Qolumdakı bloku içimdən rədd elə ". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı bloku içimdən təmizlə. Budumdakı bloku içimdən götür. Budumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı bloku içimdən təmizlə. Ayağımdakı bloku içimdən götür. Ayağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Barmaqdan, çiyindən, dirsəkdən, biləkdən, qoldan, buddan və ayaqdan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici

danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim barmağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Barmağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Barmağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kim döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim çiyindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Çiyindəki neqativ enerjini içimdən götür. Çiyindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Dirsəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyən: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim biləyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Biləyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Biləyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyən: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qolumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə.

Qolumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Qolumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim budumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Budumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Budumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ayağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Ayağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beynindən, onurğa beynindən və bədən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun, əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözlünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan

Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qulağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Qulağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Oynağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Oynağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Sümüyümdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Sümüyümdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Baş beynimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Baş beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə

ilə mənim onurğa beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Onurğa beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Belimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Belimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözlünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli

dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Qulağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Qulağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Oynağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Oynağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Sümüyümdəki psixi enerjini içimdən götür. Sümüyümdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Baş beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Baş beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önünə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Onurğa beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini

xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Belimdəki psixi enerjini içimdən götür. Belimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Beynimdəki bloku içimdən götür. Beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı bloku içimdən təmizlə. Qulağımdakı bloku içimdən götür. Qulağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət

edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı bloku içimdən təmizlə. Oynağımdakı bloku içimdən götür. Oynağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki bloku içimdən təmizlə. Sümüyümdəki bloku içimdən götür. Sümüyümdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Baş beynimdəki bloku içimdən götür. Baş beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki bloku içimdən götür. Onurğa beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki bloku içimdən təmizlə. Belimdəki bloku içimdən götür. Belimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Beyindən, qulaqdan, oynaqdan, sümükdən, baş beyindən, onurğa beynindən və beldən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın, sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim qulağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qulağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Qulağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Oynağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Oynağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O

rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim sümüyümdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Sümüyümdəki neqativ enerjini içimdən götür. Sümüyümdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Baş beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Baş beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Onurğa beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim belimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Belimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Belimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

**Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və
sinədən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası**

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Kürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Kürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Dirsəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Dizimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Dizimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Döş qəfəsimdəki psixi gərginliyi içimdən

götür. Döş qəfəsindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ayağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Ayağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Gözümdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Gözümdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim sinəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Sinəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Sinəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə

qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Kürəyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Kürəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Dirsəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Dizimdəki psixi enerjini içimdən götür. Dizimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Döş qəfəsimdəki psixi enerjini içimdən götür. Döş qəfəsimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Ayağımdakı psixi enerjini içimdən götür.

Ayağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Gözümdəki psixi enerjini içimdən götür. Gözümdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim sinəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Sinəmdəki psixi enerjini içimdən götür. Sinəmdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan

Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Kürəyimdəki bloku içimdən götür. Kürəyimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narınc rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim dirsəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki bloku içimdən götür. Dirsəyimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki bloku içimdən təmizlə. Dizimdəki bloku içimdən götür. Dizimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsindəki bloku içimdən təmizlə. Döş qəfəsindəki bloku içimdən götür. Döş qəfəsindəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı bloku içimdən təmizlə. Ayağımdakı bloku içimdən götür. Ayağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki bloku içimdən təmizlə. Gözümdəki bloku içimdən götür. Gözümdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin

mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim sinəmdəki bloku içimdən təmizlə. Sinəmdəki bloku içimdən götür. Sinəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Kürəkdən, dirsəkdən, dizdən, döş qəfəsindən, ayaqdan, gözdən və sinədən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözlünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim kürəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Kürəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Kürəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözlünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli

dairə ilə mənim dirsəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Dirsəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Dirsəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözüünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim dizimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Dizimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Dizimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözüünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim döş qəfəsindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Döş qəfəsindəki neqativ enerjini içimdən götür. Döş qəfəsindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözüünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim ayağımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ayağımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Ayağımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözüünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim gözümdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Gözümdəki neqativ enerjini içimdən götür. Gözümdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözüünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim sinəmdəki

neqativ enerjini içimdən təmizlə. Sinəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Sinəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əliniz qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Ürəyimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Onurğamdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Onurğamdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını

gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim budumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Budumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Budumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim büzdüm sümüyümdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Büzdüm sümüyümdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Büzdüm sümüyümdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim bronxlarımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Bronxlarımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim səs tellərimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Səs tellərindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Səs tellərimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim kürəyimin arxasındakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Kürəyimin arxasındakı psixi gərginliyi içimdən götür. Kürəyimin arxasındakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin.

Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki psixi enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Onurğamdakı psixi enerjini içimdən götür. Onurğamdakı psixi enerjini içimdən rədd elə ". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim budumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Budumdakı psixi enerjini

içimdən götür. Budumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim büzdüm sümüyümdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Büzdüm sümüyümdəki psixi enerjini içimdən götür. Büzdüm sümüyümdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim bronxlarımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı psixi enerjini içimdən götür. Bronxlarımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim səs tellərimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki psixi enerjini içimdən götür. Səs tellərimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim kürəyimin arxasındakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Kürəyimin arxasındakı psixi enerjini içimdən götür. Kürəyimin arxasındakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyündən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışıqlarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki bloku içimdən təmizlə. Ürəyimdəki bloku içimdən götür. Ürəyimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı bloku içimdən təmizlə. Onurğamdakı bloku içimdən götür. Onurğamdakı bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim budumdakı bloku içimdən təmizlə. Budumdakı bloku içimdən götür. Budumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyən: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim

büzdüm sümüyümdəki bloku içimdən təmizlə. Büzdüm sümüyümdəki bloku içimdən götür. Büzdüm sümüyümdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyiniz: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim bronxlarımdakı bloku içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı bloku içimdən götür. Bronxlarımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında sarı kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyiniz: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim səs tellərimdəki bloku içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki bloku içimdən götür. Səs tellərimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyiniz : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim kürəyimin arxasındakı bloku içimdən təmizlə. Kürəyimin arxasındakı bloku içimdən götür. Kürəyimin arxasındakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Ürəkdən, onurğadan, buddan, büzdüm sümüyümdən, bronxlardan, səs tellərindən və kürəyin arxasından neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən

gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Ürəyimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğamdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Onurğamdakı neqativ enerjini içimdən götür. Onurğamdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə ". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim budumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Budumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Budumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim büzdüm sümüyümdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Büzdüm sümüyümdəki neqativ enerjini içimdən götür. Büzdüm sümüyümdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət

edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim bronxlarımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Bronxlarımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Bronxlarımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim səs tellərimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Səs tellərimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Səs tellərimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim kürəyimin arxasındakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Kürəyimin arxasındakı neqativ enerjini içimdən götür. Kürəyimin arxasındakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri

danışın. İndi bədəninizdə enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükr edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Oynağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Oynağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Damarımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Damarımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim əlimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Əlimdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Əlimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin, o rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarnımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qarnımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Qarnımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dalağımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Dalağımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Dalağımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin

qaşlarınızın arasında şar kimi fırladığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim başımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Başımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim beynimin aşağı hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynaqımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Oynağımdakı psixi enerjini

içimdən götür. Oynağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Damarımdakı psixi enerjini içimdən götür. Damarımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim əlimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Əlimdəki psixi enerjini içimdən götür. Əlimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin : "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarnımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Qarnımdakı psixi enerjini içimdən götür. Qarnımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dalağımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Dalağımdakı psixi enerjini içimdən götür. Dalağımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim başımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı psixi enerjini içimdən götür. Başımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin

mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim beynimin aşağı hissəsindəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi enerjini içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynaqdakı bloku içimdən təmizlə. Oynaqdakı bloku içimdən götür. Oynaqdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi

hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı bloku içimdən təmizlə. Damarımdakı bloku içimdən götür. Damarımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim əlimdəki bloku içimdən təmizlə. Əlimdəki bloku içimdən götür. Əlimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarnımdakı bloku içimdən təmizlə. Qarnımdakı bloku içimdən götür. Qarnımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dalağımdakı bloku içimdən təmizlə. Dalağımdakı bloku içimdən götür. Dalağımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim başımdakı bloku içimdən təmizlə. Başımdakı bloku içimdən götür. Başımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim beynimin aşağı hissəsindəki bloku içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki bloku içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki bloku

içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Oynaqdan, damardan, əldən, qarından, dalaqdan, başdan və beynin aşağı hissəsindən neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə əyləşin. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim oynaqımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Oynaqımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Oynaqımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim damarımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Damarımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Damarımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim əlimdəki neqativ enerjini

içimdən təmizlə. Əlimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Əlimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarnımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qarnımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Qarnımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim dalağımın neqativ enerjini içimdən təmizlə. Dalağımın neqativ enerjini içimdən götür. Dalağımın neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim başımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Başımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Başımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim beynimin aşağı hissəsindəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Beynimin aşağı hissəsindəki neqativ enerjini içimdən götür. Beynimin aşağı hissəsindəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan psixi gərginliyi təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Baş beynimdəki psixi gərginliyi içindən götür. Baş beynimdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplantısını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki psixi gərginliyi içindən götür. Onurğa beynimdəki psixi gərginliyi içindən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim sinir sistemimdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Sinir sistemimdəki psixi gərginliyi içindən götür. Sinir sistemimdəki psixi gərginliyi içindən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli

dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarın boşluğumdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qarın boşluğumdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Qarın boşluğumdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qasıq bölgəmdəki psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki psixi gərginliyi içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim alnımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Alnımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən götür. Qulaqlarımdakı psixi gərginliyi içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan psixi enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə cəmləyin və bədəninizi sakitləşdirin, Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Baş beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Baş beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki psixi enerjini içimdən götür. Onurğa beynimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim sinir sistemimdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Sinir sistemimdəki psixi enerjini içimdən götür. Sinir sistemimdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Orada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün.

Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarın boşluğumdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Qarın boşluğumdakı psixi enerjini içimdən götür. Qarın boşluğumdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qasıq bölgəmdəki psixi enerjini içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki psixi enerjini içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim alnımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı psixi enerjini içimdən götür. Alnımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin : "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulaqlarımdakı psixi enerjini içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı psixi enerjini içimdən götür. Qulaqlarımdakı psixi enerjini içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan bloku təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun. Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyəne qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin : "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Baş beynimdəki bloku içimdən götür. Baş beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki bloku içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki bloku içimdən götür. Onurğa beynimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim sinir sistemimdəki bloku içimdən təmizlə. Sinir sistemimdəki bloku içimdən götür. Sinir sistemimdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə

bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarın boşluğumdakı bloku içimdən təmizlə. Qarın boşluğumdakı bloku içimdən götür. Qarın boşluğumdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyın: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qasıq bölgəmdəki bloku içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki bloku içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alnınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim alnımdakı bloku içimdən təmizlə. Alnımdakı bloku içimdən götür. Alnımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulaqlarımdakı bloku içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı bloku içimdən götür. Qulaqlarımdakı bloku içimdən rədd elə". İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

Baş beyindən, onurğa beynindən, sinir sistemindən, qarın boşluğundan, qasıq bölgəsindən, alından və qulaqlardan neqativ enerjini təmizləməyin meditasiyası

Lütfən telefonunuzu söndürün. Kürəyinizi və bədəninizi dik saxlayın. Sakit və rahat bir şəkildə oturun. Əllərinizi dizlərinizin üzərinə qoyun.

Ayaqlarınızı bir-birindən ayırın və paralel vəziyyətdə saxlayın. İndi lütfən gözlərinizi bağlayın. Mən söyləməyə nə qədər gözlərinizi açmayın. Sol əliniz daimi mənə doğru açıq qalsın. Sağ əlinizi qarın boşluğunun alt hissəsinə qoyun. Fikrinizi bir yerə yönəldin və bədəninizi sakitləşdirin. Daxili və xarici danışmalarınızı dayandırın. Hər hansı bir ovsun söyləməyin. Gözünüzün önündə və bədəninizdə nə hiss etsəniz deyərsiniz. Xəyalınıza gələnləri danışın. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan qırmızı rəngli dairənin sizin bədəninizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura qırmızı rəngi dəvət edirəm. Qırmızı rəngi bir top kimi sağdan sola döndərə bilərsiniz. O rəngi hiss edin. Varlığına şükür edin və bizi yaradan Tanrıya ürəkdən söyləyin: "İlahi bu qırmızı rəngli dairə ilə mənim baş beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Baş beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Baş beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi qarın boşluğunun üst hissəsinə qoyun. Burada enerji toplanmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində top kimi fırlanan narıncı, portağal rəngli dairənin sizin bədəninizi sağlam edəcəyini düşünün. Mən bura narıncı rəngi dəvət edirəm. Narıncı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu narıncı rəngli dairə ilə mənim onurğa beynimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Onurğa beynimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Onurğa beynimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi lütfən sağ əlinizi mədədən bir qədər aşağı qoyun. Burada enerji qaynağını hiss edin və şar kimi fırlanan sarı rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura sarı rəngi dəvət edirəm. Sarı rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu sarı rəngli dairə ilə mənim sinir sistemimdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Sinir sistemimdəki neqativ enerjini içimdən götür. Sinir sistemimdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi sinənizin üstünə qoyun. Burada enerji yığılmasını hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan yaşıl rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura yaşıl rəngi dəvət edirəm. Yaşıl rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu yaşıl rəngli dairə ilə mənim qarın boşluğumdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qarın boşluğumdakı neqativ enerjini içimdən götür. Qarın boşluğumdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi boğazınızın üstünə qoyun. Onun qaynağını və

gözəlliyini hiss edin və saat əqrəbi istiqamətində fırlanan mavi rəngli dairənin sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura mavi rəngi dəvət edirəm. Mavi rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən deyin: "İlahi bu mavi rəngli dairə ilə mənim qasıq bölgəmdəki neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qasıq bölgəmdəki neqativ enerjini içimdən götür. Qasıq bölgəmdəki neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi alınınıza qoyun. Burada enerji yığılmasını, gərginliyi hiss edin və göy rəngli enerjinin qaşlarınızın arasında şar kimi fırlandığını düşünün. Onun sizə şəfa verəcəyinə şübhə etməyin. Mən bura göy rəngli dairəni dəvət edirəm. Göy rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir top kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu göy rəngli dairə ilə mənim alnımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Alnımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə". İndi sağ əlinizi başınızın üstünə qoyun. Kainatdakı enerjinin kəllənin mərkəzindən bədəninizə daxil olduğunu düşünün və onu hiss edin. Bənövşə rəngli enerjinin başınızın üzərində saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdiyini xəyalınıza gətirin və onun sizə şəfa verəcəyini düşünün. Mən bura bənövşə rəngli dairəni dəvət edirəm. Bənövşə rəngin şəfasını gözünüzün önündə bir şar kimi döndərin. O rəngi hiss edin və ürəkdən söyləyin: "İlahi bu bənövşə rəngli dairə ilə mənim qulaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən təmizlə. Qulaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən götür. Qulaqlarımdakı neqativ enerjini içimdən rədd elə" . İndi üç dəfə diafraqmadan nəfəs alın və verin. Nəfəsi burundan alın, burundan da verin. İndi lütfən əlinizi dizinizin üzərinə qoyun, gözlərinizi açın və heç bir şey düşünməyin.

SON SÖZ.

İnsan o zaman xoşbəxt ola bilər ki, öz peşəsini ürəkdən sevsin, dərk etsin ki, bu peşə xalqa lazımdır və onun əməyi xalqa fayda gətirir. Həkimlik qəhrəmanlıq, hünər deməkdir, bu peşə fədakarlıq, pak niyyət tələb edir. Hər kəs buna qadir ola bilməz, bunun üçün həkimin fikri aydın, qəlbi təmiz olmalıdır. Həkim xəstə ilə münasibətdə həmişə ona qarşı həssas olur və düşüncəli rəftar edir. Çünki heç bir texnika həkimin aqlını və ürəyini əvəz edə bilməz. Həkimdə elmə olan məhəbbət, insana olan məhəbbətdən üstündür. Həkim xoşxasiyyət, insanpərvərdir. O, xəstə üçün ata-ana, sağalmaqda olan insan üçün mühafizəçi, sağlam şəxsin dostudur. Həkimin əxlaqi mədəniyyəti, təcrübəsi, ruhi sakitliyi xəstəyə şəfadır. Həkimin müdrikliyi malik olduğu üstünlüklərdən biridir. Həkim özünü tibb elminə həsr etmişdir. Eyni zamanda o, pasientin bütün orqanlarından ağrıları rədd edir, zehnin gərəksiz düşüncələrdən təmizləyir. Həm də dərman preparatından istifadə etmədən pasienti yüksək səviyyədə müalicə edir. Onu meditasiya edərək canından kədəri, qəm-qüssəni rədd edir, onda sevgi, məhəbbət, şən əhval-ruhiyyə və gümrahlıq hissi yaradır. Yaxşı insan olmayan kəs, yaxşı həkim ola bilməz. Xanoğlu Məmməd oğlu Mirzəyev də meditasiya elmini bütün incəliklərinə qədər mənimsəyən həkimdir, minlərlə insanları sağaldan ilin mediatorudur.

AY HƏKİM

*(Mediator, Transpersonal psixoloq və Alternativ təbabət üzrə mütəxəssis
Xanoğlan Məmməd oğlu Mirzəyevə ithaf edirəm).*

Öz elmiylə o, hər kəsə,
Həyat bəxş edər, şifaət verər.
Nurlu bir sabaha, zəmanət verər,
Rəbbinin izniylə, şəfaət verər.

Duyar insanı, bir baxışda,
Ümid verər, şəfalı əllərin,
Həkim, elmin məsləyin,
Bir dünyadır, ay həkim.

Elminlə, zəhmətinlə,
Qazanmışan, sən inam,
Ucaltmışan zirvəyə,
Həkim adını, sən həkim.

Fitri istedadını,
Əmələndə görürəm,
Necə ocaq isinir,
Nəfəsinlə, ay həkim.

Minlərlə insanların,
Ümid yerisən, həkim,
Bircə adın təsəllidir,
Ürəklərə, ay həkim.

Qoyma daha, əzab çəkim,
Dərdimə bir çarə qıl,
Yaxşı-yaxşı, baxın mənə,
Gözləri dərya həkim.

İsinir nəfəsinlə,
Şəfa tapır hər insan,
Sən insanın ümidisən,
Allahın nuru, lütfüsən, ay həkim.

Pərvanə Salmanqızı

Texniki redaktoru: Zeynəb Süleymanova

***Korrektorlar: Elnarə Mirzəyeva, Elnurə Sadıqlı,
Gülbəniz Mirzəyeva***

Rəssam: Nuranə Mirzəyeva

Dizayner: İbrahim Mirzəyev

Kağız formatı: A4 (210mm x 297mm)

Tiraj: 500