

საბრძოლო ხელოვნების სკოლა
„მხარულა“

საბრძოლო ხელოვნების ოსტატის ყოველდღიური ცხოვრების სიბრძნე:

ნაწილი მერვე:
კითხვა – პასუხები საბრძოლო ხელოვნებისა და
მღუმარების შესახებ

შეადგინა იური (გიორგი) ყვინაშვილმა



„მ ხ ა რ უ ლ ა“

თ ბ ი ლ ი ს ი

2006

კითხვა – პასუხები

I. საბრძოლო ხელოვნებაში ვარჯიში

ერთხელ საბრძოლო ხელოვნების მასწავლებელს ირგვლივ მოსწავლეები შემოუსხდნენ და დაგროვილ კითხვებზე პასუხის გაცემა სთხოვეს. საბრძოლო ხელოვნების მასწავლებლის პასუხი იყო შემდეგი: „ტყორცნით (ისვრით) რა ქვას ზარის მიმართულებით, თქვენ სუსტ ბგერას (ხმას) მიიღებთ, თუ ზარის სარაკუნოს (საცეხველს) გამოჰკრავთ ხელს, მძლავრ ბგერას (ხმას) მიიღებთ. ამიტომ „მძლავრ კითხვებზე“ „მძლავრი ბგერის (ხმის)“ მისაღებად იყავით მზად“.

გაითავისეს რა შეგირდებმა საუბრის მნიშვნელობა, მათმა გაკვეთილმა კითხვა-პასუხის ფორმა მიიღო:

კითხვა: საბრძოლო ხელოვნების სკოლებში ადრე თუ გვიან შეგირდები უტოლდებიან, ზოგჯერ ჯობიან კიდევ თავიანთ მასწავლებელს, მაგრამ ჩვენი სკოლის ვერც ერთმა შეგირდმა თქვენთან მოახლოება ჯერ ვერ შეძლო; მათი ოსტატობის დონე ჯერ კიდევ ჩამორჩება თქვენს ოსტატობას. რაშია აქ საიდუმლო?

პასუხი: თქვენ მართალი ხართ, არის ამაში საიდუმლოება. მაგრამ ეს საიდუმლოება ძლიერ ადვილი ასახსნელია: საჭიროა მტკიცე (მყარი) ნებისყოფის ქონა, წინააღმდეგ შემთხვევაში თქვენ განიცდით მარცხს. ახლა უფრო დაწვრილებით ამის შესახებ: თქვენ თქვენი ტანისა და გონების მთლიანი მოდუნება უნდა შეძლოთ. ხანგძლივი და მუდმივი წარუმატებლობებისათვის უნდა იყოთ მზად; თქვენი თავი „წარუმატებლობისთვის უნდა განაწყოთ“, რათა წარმატებას მიაღწიოთ. მე დღევანდელი ოსტატობის დონეს იმის მეოხებით მივაღწიე, რომ უკუვაგდე ქედმაღლობა და ჩემი მასწავლებლის სიტყვის მჯეროდა. ჩემი ტანი და სული იმ დონემდე მოვადუნე და დავამშვიდე, რომ მხოლოდ კოსმიური ენერგია მავსებდა და ჩემს გონებას მიჰყვებოდა. დასაწყისში ხშირად ვიყავი ნაცემი (ორთაბრძოლების დროს) და ბევრი წარუმატებლობა მქონდა... მაგრამ შეუპოვრობას (უდრეკელობას) ვიჩენდი. მივეყვებოდი ჩემს მასწავლებელს, ყურადღებით ვუსმენდი მას და ვცდილობდი მემართა საკუთარი კოსმიური ენერგია. თანდათან ვთავისუფლდებოდი მღელვარებისა და სიამაყისაგან, მაგრამ სრულყოფილ შიდა ჰარმონიამდე ჯერ შორს ვიყავი. თანდათან ჩემი ტექნიკა სრულყოფილი გახდა. მხოლოდ ამის შემდეგ გაიზარდა ჩემი რეაქცია

იმდენად, რომ შემეძლო საკუთარი თავი მეისიერად დამეცვა და შემეძლია შემტევთათვის. ახლანდელ ჩემ შეგირდებს საბრძოლო ხელოვნებისადმი ალბათ შესაბამისი მიდგომა და თავდადება არ გააჩნიათ!

პიოხვა: მეჩვენება რომ თქვენ ნებისმიერ „ბგერას“ გამოსცემთ, და თუ დავეყრდნობით თქვენს სიტყვებს, წარმატება მოდის მაშინ, როდესაც ტანი მოდუნებულია, ხოლო გონება – „გამართული“, რატომაც საჭირო სუფთა ფიზიკური რანგის (სახის) განუწყვეტელი გაძლიერებული მუშაობა და მუდმივი პრაქტიკული ვარჯიშები?

პასუხი: ოსტატობის დასაუფლებლად მოვარჯიშებ უნდა მიმართოს ყველაფერ იმას, რაც თქვენ ახლა აღნიშნეთ, საჭიროა განუწყვეტელი ყოველდღიური მუშაობა. მაგრამ, ამავე დროს, იყავით ფრთხილად მცნება „მუშაობასთან“, იგი სხვადასხვანაირად ჟღერს საბრძოლო ხელოვნებების შიდა და გარე მიმართულებებისათვის. უკანასკნელ შემთხვევაში ყურადღებას ამახვილებენ კუნთებზე, დაძაბულობაზე, რაც გონების მუშაობის ჩახშობისკენაა მიმართული. საბრძოლო ხელოვნების შიდა მიმართულება კი თავისი პრინციპების განხორციელებისათვის გონების მონაწილეობას ითხოვს. დღეში სავარჯიშო 1-2 საათი სრულებით არ არის საკმარისი, საჭიროა ამ ვარჯიშთა სწორი შესრულება. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ეს შედეგის ნაკლებად მომცემი გზაა...

პიოხვა: როგორ ვიგრძნოთ, საბრძოლო დგომში დგომისას მოდუნებული ვართ თუ არა?

პასუხი: ამის შესახებ ცოდნა სუბიექტურია, მაგრამ ამავე დროს თვით მოდუნება ობიექტურიცაა. მოვარჯიშის გონება მთელი ვარჯიშის განმავლობაში გარე ზემოქმედებების მიღმა უნდა იყოს! ეს მხოლოდ საწყისი საფეხურია. ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ მოვარჯიშე დაქანცულობას უნდა გრძნობდეს. ეს არის ნამდვილი ვარჯიშის ერთადერთი სწორი შესრულების სახე. თუ მოვარჯიშე მხრებში სიმძიმეს გრძნობს, იგი ახლოსაა მთლიან მოდუნებასთან, ეს – „ჰაერში ცურვის“ შედეგია.

პიოხვა: თქვენ გვასწავლიდით, რომ მოვარჯიშის ტანი იმდენად მსუბუქი უნდა იყოს, რომ ბუმბულის დაცემაც კი იგრძნოს? ალბათ ძნელია ვარჯიშის დროს დაღლილი ადამიანისთვის სიმსუბუქეზე ფიქრი, დიდი ნებისყოფის გარეშე შეუძლებელია მიაღწიო ამ დონეს.

პასუხი: რასაკვირველია, ეს პარადოქსულად გამოიყურება, მაგრამ არავითარ წინააღმდეგობას აქ ადვილი არა აქვს. „დგომების ხელოვნებაში“ მსუბუქად, ადვილად და დაქანცვის გარეშე დგახართ. მაგრამ ეს მოდუნებაში ვერ დაგეხმარებათ. პირიქით, თუ ენერგო

ვარჯიშებს ნელა და სწორად შეასრულებთ და თან წარმოდგენით წინააღმდეგობას გამოიყენებთ, რასაკვირველია, დაიქანცებით, მაგრამ რეალურ შერკინებაში, როდესაც თქვენი ტანი „გონებრივი ბორკილებისგანაა“ თავისუფალი, იგი შეუდარებლად უფრო მსუბუქი, ჰაეროვანი და სწრაფი ხდება.

კითხვა: შიდა საბრძოლო ხელოვნების რამდენიმე სტილი სხვადასხვა მასწავლებელთან მაქვს შესწავლილი, სადაც ვიყენებდით ისეთ დამატებით ვარჯიშებს, რომლებიც „აძლიერებდნენ“ („ამაგრებდნენ“) სწორ სუნთქვას, დგომებს და საერთო მოძრაობის მოქნილობას. სასარგებლოა თუ არა ისინი?

პასუხი: მხოლოდ ნაკლებად დახელოვნებულ ოსტატს შეუძლია იმ ცოდნას ეჭვის თვალით შეხედოს, რომელიც შეგირდმა სხვა ადგილას (სხვა ოსტატთან) შეიძინა. გულითადად მივესალმები თქვენს მიერ შეძენილ ცოდნას, რადგან კარგად მესმის, რომ თქვენთვის მნიშვნელოვანია, გაიგოთ ვინ არის ამ ხელოვნებების ჭეშმარიტი ოსტატი. რაც შეეხება შიდა ხელოვნების პოზებს – ისინი იმდენად სრულყოფილი, იმდენად მრავალმხრივი და სასიკეთოა (მარგებელია), რომ ყოველგვარი დამატებითი ვარჯიშები შეგირდს გზას აუბნევს, მაგრამ ყველაფერი ეს მასწავლებლის დონესა და მის შეხედულებაზეა დამოკიდებული.

კითხვა: შეიძლება ჩავთვალოთ ის, რომ გარე საბრძოლო ხელოვნებები ფიზიკური განვითარებისათვის და თავდაცვისათვის მშვენიერ საშუალებას წარმოადგენს?

პასუხი: ეს რომ ასე იყოს, გარე სტილებში ვივარჯიშებდი და არა შიდა სტილებში. როგორც ვარჯიშთა ნაირსახეობა (სახესხვაობა) გარე სტილებში აქცენტი უხეშ ძალასა და კუნთურ დაძაბულობაზე კეთდება და ეს ყველაფერი ჯანმრთელობის გაკაჟებას კი არა, უფრო გაუარესებას უწყობს ხელს. სანამ გარე საბრძოლო ხელოვნების სისტემა არ გასცილდება ძალაზე, დაძაბულობაზე და ტექნიკურ ოსტატობაზე დაფუძნების ზღვარს, მანამ ვერ შეიძენს უპირატესობას შიდა სტილებზე..

კითხვა: შეიძლება თუ არა შიდა ხელოვნების უბრალო დაკვირვებით (ცქერით) შესწავლა?

პასუხი: რასაკვირველია, ამ ხერხით რაღაცის შესწავლა (სწავლა) არის შესაძლებელი, მაგრამ არა ყველაფრის. საჭიროა პრაქტიკა.

კითხვა: რამდენად მნიშვნელოვანია შიდა ხელოვნების საბრძოლო კუთხით სწავლა?

პასუხი: შიდა ხელოვნების საბრძოლო კუთხით შესწავლის გარეშე ვერავითარ პროგრესს ვერ მიაღწევთ. შიდა ხელოვნების ვარჯიში ბავშვთან უფრო სასარგებლოა, ვიდრე იმ ნავარჯიშე მამაკაცთან, რომელიც ძალას გამოიყენებს და თქვენც ძალის გამოყენებისაკენ გიბიძგებთ. შიდა საბრძოლო ხელოვნებაში ბავშვი მამაკაცად ჩათვალით, ხოლო მძლავრი მამაკაცი – ბავშვად. შეიძლება ჩემი სიტყვები უცნაურადაც მოგეჩვენოთ, მაგრამ ეს ასეა. ბავშვი მოვარჯიშეს მოდუნებულ პარტნიორთან ვარჯიშის საშუალებას მისცემს, მაგრამ, მოვარჯიშე, იყენებს რა ამ მოდუნებას, ბავშვი თავის თანატოლ მებრძოლად, ანუ ზრდასრულ მამაკაცად უნდა მიიღოს.

ახლა მონეტის მეორე მხარე: რისთვისაა საჭირო, რომ მამაკაცთან შერკინებისას იგი ბავშვად წარმოვიდგინოთ? ამნაირი წარმოსახვითი მიდგომის მეოხებით მოვარჯიშე ყოველნაირი შიშისაგან თავისუფლდება, მაგრამ ეს სრულებით არ ნიშნავს იმას, რომ მოვარჯიშე თავის შიშს ყოყონობით ცვლის. იგი უბრალოდ არა მარტო შიშისაგან, ასევე ქედმაღლობისაგანაც (მედიდურობისაგანაც) თავისუფლდება.

კითხვა: ხომ არ წარმოადგენს რეალურ შერკინებაში შიდა ხელოვნების საბრძოლო კუთხით ვარჯიში, ანუ შიდა ხელოვნებისათვის დამახასიათებელი „დამთმობლობა“ ცუდ თვისებას?

პასუხი: შიდა ხელოვნების საბრძოლო კუთხით ვარჯიში მხოლოდ დასახული მიზნისაკენ მიმავალ გზას წარმოადგენს. შიდა ხელოვნების ეს მხარე მოვარჯიშეში ძლიერ მგრძნობიარობასა და გამჭრიახობას, ასევე დისტანციის შეგრძნების ნიჭიერებასაც ავითარებს. რეალურ შერკინებაში, მოწინააღმდეგეს არ უნდა მისცეთ საშუალება ხელით (ან ფეხით) შეგეხოთ, მაგრამ მასთან ახლოს ყოფნის ტექნიკით უნდა იმოქმედოთ, რათა მისი კონტროლი ადვილად მოახერხოთ. შიდა ხელოვნების ზოგიერთი ოსტატი უფრო დარტყმის „მიღების“ ნიჭიერებას ფლობს. ამ ტექნიკის არსი შემდეგში მდგომარეობს: ოსტატი მოწინააღმდეგის დარტყმას არა მარტო შთანთქავს, არამედ უკუაგდება კიდევ. მაღალი დონის ოსტატებში ეს ნიჭიერება ქვეცნობიერში გადადის. მოწინააღმდეგე, რომელიც ასეთი დონის ოსტატს უკნიდან შეუტევს, თავისი ენერგიის შესაბამისად რამოდენიმე ათეულ მეტრით უკუიქცევა, რადგან ოსტატმა წინაწარ განსაზღვრა მოწინააღმდეგის არსებობა და მისი ქმედებებისთვის მზად იყო. ასეთი დონის ოსტატებისათვის რეალური შერკინება არავითარ სიძნელეს არ წარმოადგენს. უფრო დაბალი დონის ოსტატი კი, რომელიც შიდა ხელოვნებაში საბრძოლო კუთხით ვარჯიშობს,

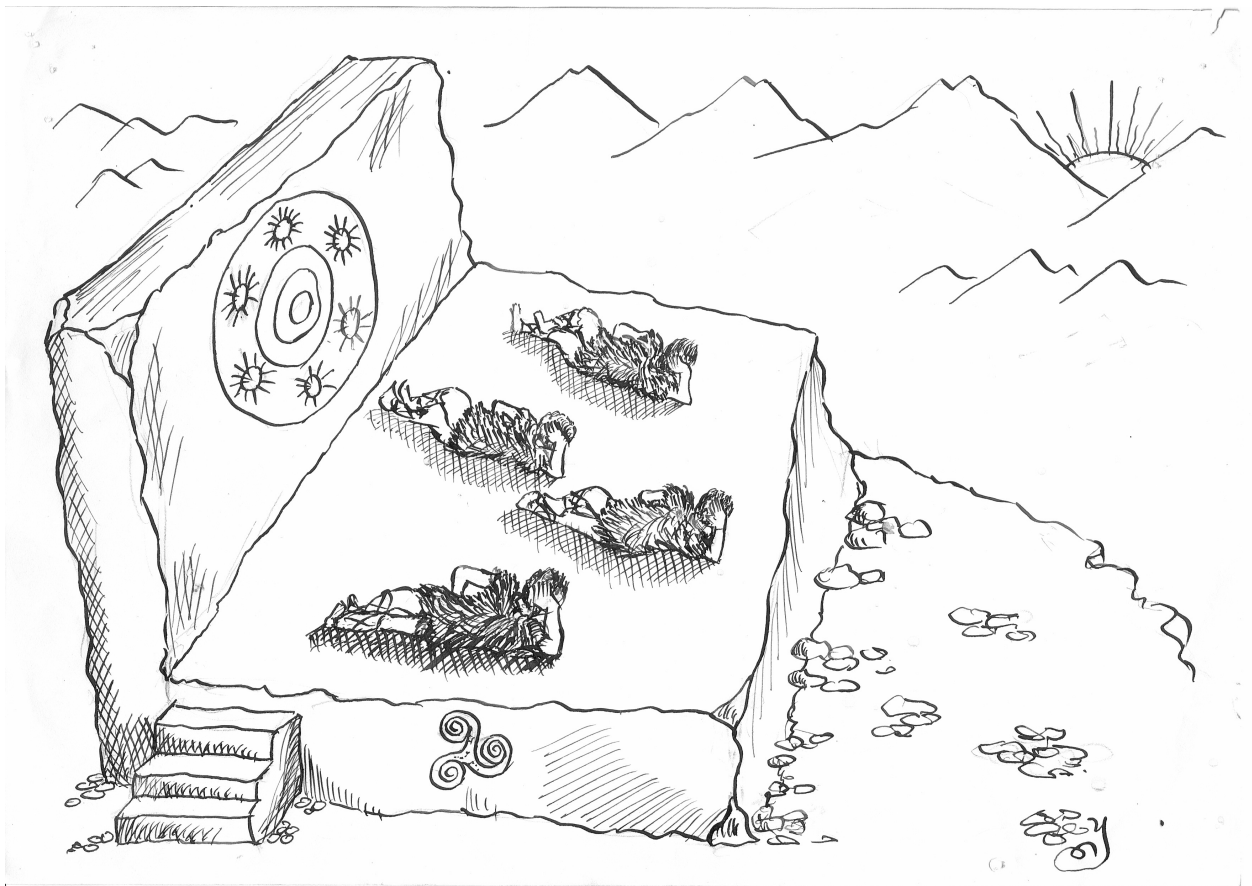
უვითარდება ყველა საჭირო გრძნობა, რაც პარტნიორთან ახლო დისტანციაზე მუშაობის საშუალებას მისცემს; ეს კი რეალური გამარჯვების მშვენიერი საშუალებაა.

პიიხზა: შიდა ხელოვნების ოსტატები ამბობენ: მთვრალი ადამიანი თავის თავს მცირე ზიანს აყენებს, რადგანაც იგი „ერთიან სულს“ ფლობს (მას არ ახასიათებს გაორება). ამ მდგომარეობას ხომ არ ვეძებთ შიდა საბრძოლო ხელოვნებაში ვარჯიშის დროს? ალბათ სასარგებლოა იყო უბრალოდ „ლოთი“ ადამიანი?

პასუხი: საკუთარი თავის დაცარიელებით მოვარჯიშე შიშზე იმარჯვებს. ზუსტად ეს წარმოადგენს შიდა სიცარიელის ერთ ერთ ძირითად ამოცანას, ზუსტად ეს აძლევს მოვარჯიშეს იმ უძლეველ ძალას, რისი მეოხებითაც მას საოცრებების მოხდენა შეუძლია... აღკოპოლის საშუალებით ადამიანი დაძაბულობებისაგან თავისუფლდება და მშვენივრად მოდუნდება. მთვრალი ყოველთვის პოულობს სახლისაკენ მიმავალ გზას, თუმცა იგი გონების მართვის საშუალებას კარგავს და გარემოების ძალაუფლებაში ხვდება. ხოლო შიდა ხელოვნებაში, პირიქით, მოვარჯიშე აღწევს მოდუნებას, ინარჩუნებს აზროვნებას აქტიურ მდგომარეობაში.

პიიხზა: როდესაც მდუმარების ხელოვნებას მასწავლიდნენ, მეუბნებოდნენ, რომ საჭიროა გულის დაცარიელება, ანუ „ცეცხლის სახლის“ ყოველგვარი აზრებისაგან განთავისუფლება. გთხოვთ ამისხნათ ამ მეთოდის არსი.

პასუხი: სიცარიელის სისავსით დანახვა სწორია, ხოლო სიცარიელის დანახვა სიცარიელის მეშვეობით არასწორია, რადგან შეუძლებელი ხდება ენერგო ცენტრისკენ დაბრუნება – იგი არაა ცარიელი და სიცოცხლის სინათლის გამოვლინებას უშლის ხელს. გულის ქვეშ და სასქესო ორგანოს ზემოთ არსებობს ცარიელი სივრცე, სადაც სულიერი სასიცოცხლო ძალა ვლინდება და წნულს ქმნის. სასიცოცხლო ძალა მოვარჯიშეს ამ წნულში მის მიერ შიდა სიმშვიდის საფეხურების ათვისების შემდეგ ხვდება...



ამომავეალი მზის ჭერეტა და მისი ენერგიის სუნთქვა უფლისციხის
ეზოტერულ სკოლაში (ძვ.წ. II ათასწლეული)



მღუმარების პოზები უძველეს კოლხურ მისტერიაში (ძვ.წ. I
ათასწლეული)

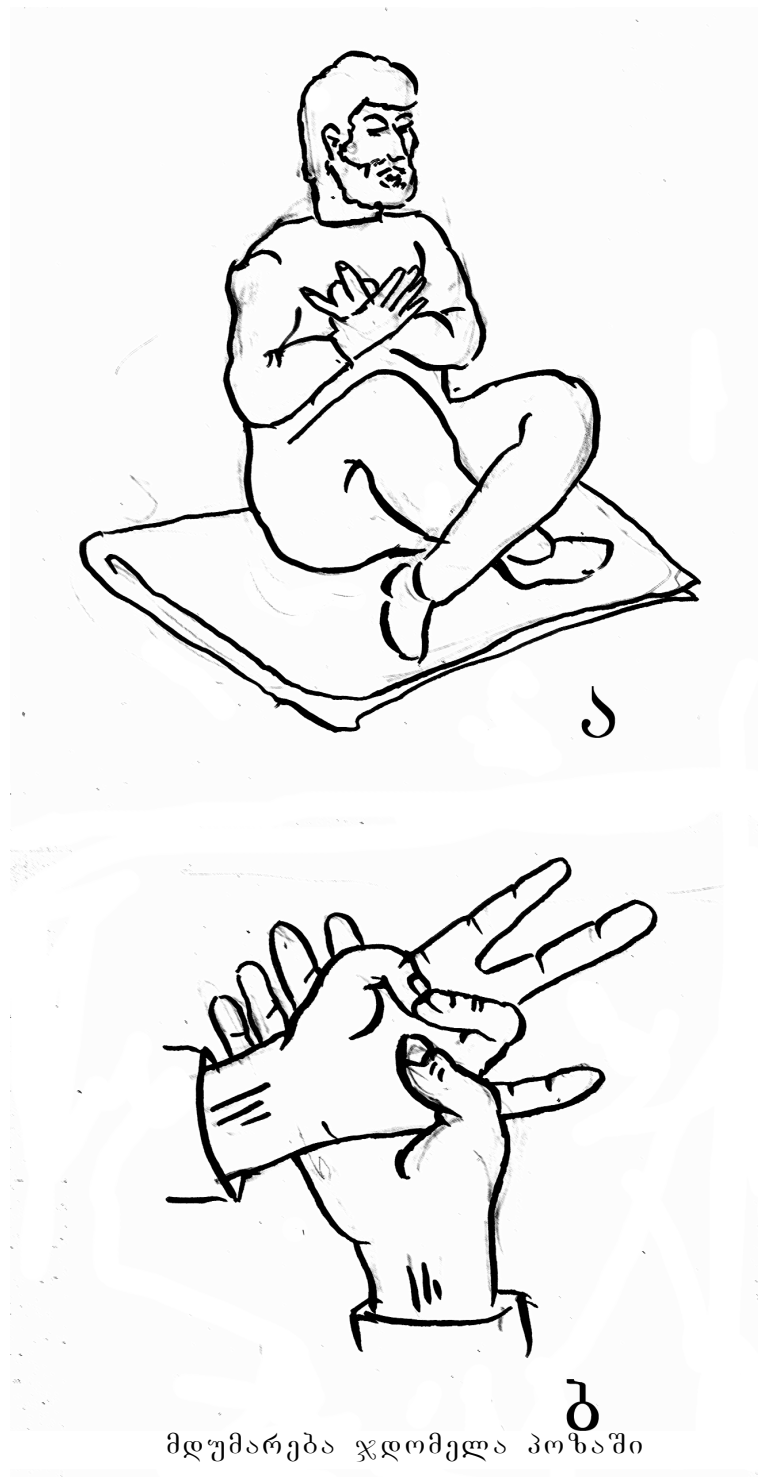
II. „შიდა სიმშვიდის“ (სიცარიელის) ათვისების პირველი ნაბიჯები.

- ჩემი მასწავლებლები, – გააგრძელა საუბარი მასწავლებელმა, – ყოველთვის მასხენებდნენ შემდეგს: „როდესაც მოვარჯიშე ტანის ვარჯიშსა და შიდა სიცარიელის მოპოვებისათვის იწყებს ვარჯიშს (მუშაობას), წესრიგში უნდა მოიყვანოს საკუთარი ორგანიზმი“. სანამ მოვარჯიშე მდუმარებაში ჩაიძირება, ძალიან მნიშვნელოვანია გაერკვეს თავის აზრებში, განთავისუფლდეს შემბოჭავი ტანსაცმელისაგან და ქამრისაგან, უზრუნველყოს ორგანიზმში სისხლის თავისუფალი მიმოქცევა. ამის შემდეგ მოვარჯიშის ტანი უნდა გაირინდოს (მორისავით გაშეშდეს ან ჩასაფრებულ კატასავით მიეუჩნდეს), ხოლო მისი გული (გონება) სრულ სიმშვიდეში უნდა იყოს, როგორც გაგრილებული ნაცარი. მოვარჯიშის თვალები ქვევითკენ უნდა იყოს მიმართული და ცხვირის წვეროს უნდა აფიქსირებდეს (თვალებს მთლიანად ნუ დახუჭავთ, რათა არ მოხდეს აზრთა არეგ-დარევა; ასევე არაა სასურველი თვალების ფართოდ გახელაც, რადგან სხვადასხვა საგნის დანახვა ხელს შეგიშლით აზრების თავმოყრაში). მოვარჯიშის თვალებმა საკუთარი ცხვირის წვერი უნდა დააფიქსიროს, ხოლო ყურადღება ჩაწერტებული უნდა იყოს ჭიპის ქვედა არეზე (შემდგომ წარბებს შუა არეზე); თავის დროზე მოვარჯიშეს იქ სასიცოცხლო ძალის ნათება (სინათლე) გაუჩნდება. ეს ყველაფერი საუკეთესო საშუალებაა ყოველნაირი აზრისაგან განთავისუფლებისა და შიდა სიცარიელის ათვისების დასაწყისისათვის.

მოვარჯიშე თუ გონების (გულის) დამშვიდებას შეძლებს, მან ხედვის ნიჭიერებაც უნდა შეზღუდოს, გააკონტროლოს სმენა, შეახოს ენის წვერი სასას და ცხვირის ნესტოების საშუალებით სუნთქვის რეგულირება მოახდინოს. თუ სუნთქვის რეგულირება არ მოხდება, სუნთქვის უკმარისობა შეგაწუხებთ. როდესაც სუნთქვა კარგად კონტროლდება, მოვარჯიშე დაივიწყებს საკუთარ ტანს და გონებას (გულს). ამრიგად, მოვარჯიშე, რომელიც ყველა გრძნობისაგან და ვნებისაგან განთავისუფლდება, იდიოტს (სულელს), მოლოდინში მყოფ გარინდულ ყანხას ემსგავსება.

მოვარჯიშის მარცხენა ფეხი მარჯვენა ფეხთან გარეთ და ახლოს უნდა იმყოფებოდეს: ეს ნიშნავს მამრი, რომელიც ასევე მდებრი ენერგო-მუხტს შეიცავს. ამ პოზას კიდევ გადაჯვარედინებულ (კიდევ თურქულად ჯდომა) ფეხებით ჯდომას უწოდებენ (იხ. სურათი). ამ პოზაში ყველას ადვილად შეუძლია გაუნძრევლად დიდხანს იჯდეს. მოვარჯიშის მარცხენა ხელის ცერა თითი შუა თითს ეხება, ხოლო

მარჯვენა ხელი (ხელისგული ზევით) მის ქვეშ უნდა იმყოფებოდეს, ცერა თითიუნდა გარშემოხვეს მარცხენა მტევანს და მარცხენა ხელისგულის ზემოთ იმყოფებოდეს; ეს ნიშნავს იმას, რომ მდებრი შეიცავს მამრს (იხ. სურათი). ამ პოზას ძველად „რვა მშვენიერი არხიდან ჯაჭვის შექმნას“ უწოდებდნენ, ხოლო შიდა ხელოვნების კუთხით კი მიაჩნიათ, რომ „ოთხი კიდურის შეერთებით ოთხი კარიბჭე ისე იხურება (იკეტება), რომ ცენტრი ხდება მოსაჭიდი ადგილი (არ უნდა მოვცილდეო ცენტრს)“ (იხ. სურათი).



პოთხვა: მასწავლებლო, ძალიან მსურს გავერკვე, რა არის მდუმარება და რას შეიძლება იგი შევადაროთ?

პასუხი: გადავინაცვლოთ ბუნებრიობაში. ბუნება სამართლიანია და კეთილი. ადამიანი მისგან ღებულობს არა მარტო სასიცოცხლო ნობათებს, არამედ ნიჭიერებებსაც.

თითოეულ ადამიანს თავისი მიზანი აქვს ცხოვრებაში. ზოგი ცდილობს შეიძინოს სიმდიდრე, რომლითაც უზრუნველ ცხოვრებას მოიწყობს და ძალაუფლებას შეიძენს, ზოგს კი პირიქით, მოკრძალებული მიზნები გააჩნია და „კეთილ ადამიანად“ სურს გადაიქცეს.

ხშირად ხდება, რომ ყველაფერი, რასაც ადამიანმა უამრავი ენერგია, ნიჭი და მცდელობა მოანდომა, ყოველნაირ აზრს კარგავს. იგი გრძნობს, რომ ცხოვრებაში რაღაცა ძლიერ მნიშვნელოვანი ვერ მოიპოვა.

პოთხვა: როგორ უნდა გახსნას ადამიანმა ბუნების მიერ ნაჩუქარ ნობათა სიდიადე, სიღრმე?

პასუხი: ბუნების ნობათა გახსნისათვის ჭეშმარიტებას ზიარებულები საკუთარ თავში მრავალჯერ ჩახედვას გვირჩევენ. დამწყებმა პიროვნებამ მცირე წარმატების მიღწევისათვის მრავალი დრო უნდა დახარჯოს. თუ არასწორი ცხოვრების წესის გამო ადამიანში დიდი უწესრიგობაა, მას უფრო მეტი ძალისხმევის გამოჩენა მოუწევს. დამწყებმა მოვარჯიშემ თამამად უნდა შეხედოს საკუთარ თავს, რათა სწორად ცხოვრების, ბუნებასთან ჰარმონიულად ცხოვრება ისწავლოს. მხოლოდ ამ შემთხვევაშია შესაძლებელი მდუმარების ხელოვნების გამოყენება.

მოვარჯიშემ „უძრავად ჯდომა“ ან „წოლა“ უნდა ისწავლოს. მდუმარება – ადამიანის ტანისა და გონების შიდა მგრძნობიარობის ვარჯიშია (ვარჯიში ყოველ დღე საჭიროა).

საბრძოლო და სამკურნალო ხელოვნებას, ვუწოდეთ აგრეთვე – „მდუმარება მოძრაობაში“. ამ ხელოვნებაში 2-3 წლის ვარჯიშის შემდეგ, სასურველია „ჯდომელა ან წოლელა უძრავი მდუმარების“ ხელოვნებაში ვარჯიშის დაწყება, ეს აამაღლებს მოვარჯიშეს განვითარების დონეს.

მდუმარების საშუალებით ხდება გონების გაწმინდა, იმატებს გამჭრიახობა, გაადვილდება აზრთა თავმოყრა და მორწმუნე ადამიანს შეეძლება მთელი არსებით ჩაერთოს უზენაესთან ურთიერთობაში.

მდუმარების მთავარი მიზანია ადამიანმა საკუთარი თავი სრულყოს, ასევე სრულყოფილი და ჰარმონიული უნდა იყოს მისი ურთიერთობა საზოგადოებასთან და მთლიანად სამყაროსთან.

თანამედროვე მეცნიერება მართალია, წინ არის წასული და ბევრი ცდილობს მდუმარების მეცნიერული ენით ახსნას, მაგრამ მათი მცდელობა შეიძლება შევადაროთ ისეთი ადამიანის მსჯელობას, რომელიც მშვენიერი ღვინის თაობაზე ისე მსჯელობს, რომ არც კი დაუჭაშნიკებია.

მეცნიერება ცხოვრების შეცნობის ერთ-ერთი საშუალებაა, ფანჯარაა. მაგრამ, სანამ მოვარჯიშე ამ ფანჯრიდან იცქირება, გარეთ ვერ მოხვდება; იგი ვერ შეძლებს შეხედოს გარედან იმ შენობას, რომელშიც ცხოვრობს. მაძიებელმა რამდენი ცოდნაც არ უნდა დააგროვოს, მაინც ფანჯრიდან მაცქერლად დარჩება!

მაძიებლისათვის დროის აღქმა შეზღუდულია. წარსული დრო იმიტომ არსებობს, რომ ჩვენ ის ბიოლოგიური ორგანიზმები ვართ, რომლებიც მოვლენას სამგანზომილებიანი სივრცით აღიქვამს. ჩვენი ამწყო სინამდვილეში ჩვენთვის არ არსებობს, რადგან მის აღქმას ვერ ვასწრებთ, იგი მყისიერად წარსულად იქცევა, მომავალი კი მხოლოდ ჩვენს წარმოსახვაში არსებობს; სინამდვილეში ჩვენ არ ვიცით, თუ რა მოგველის მომავალში.

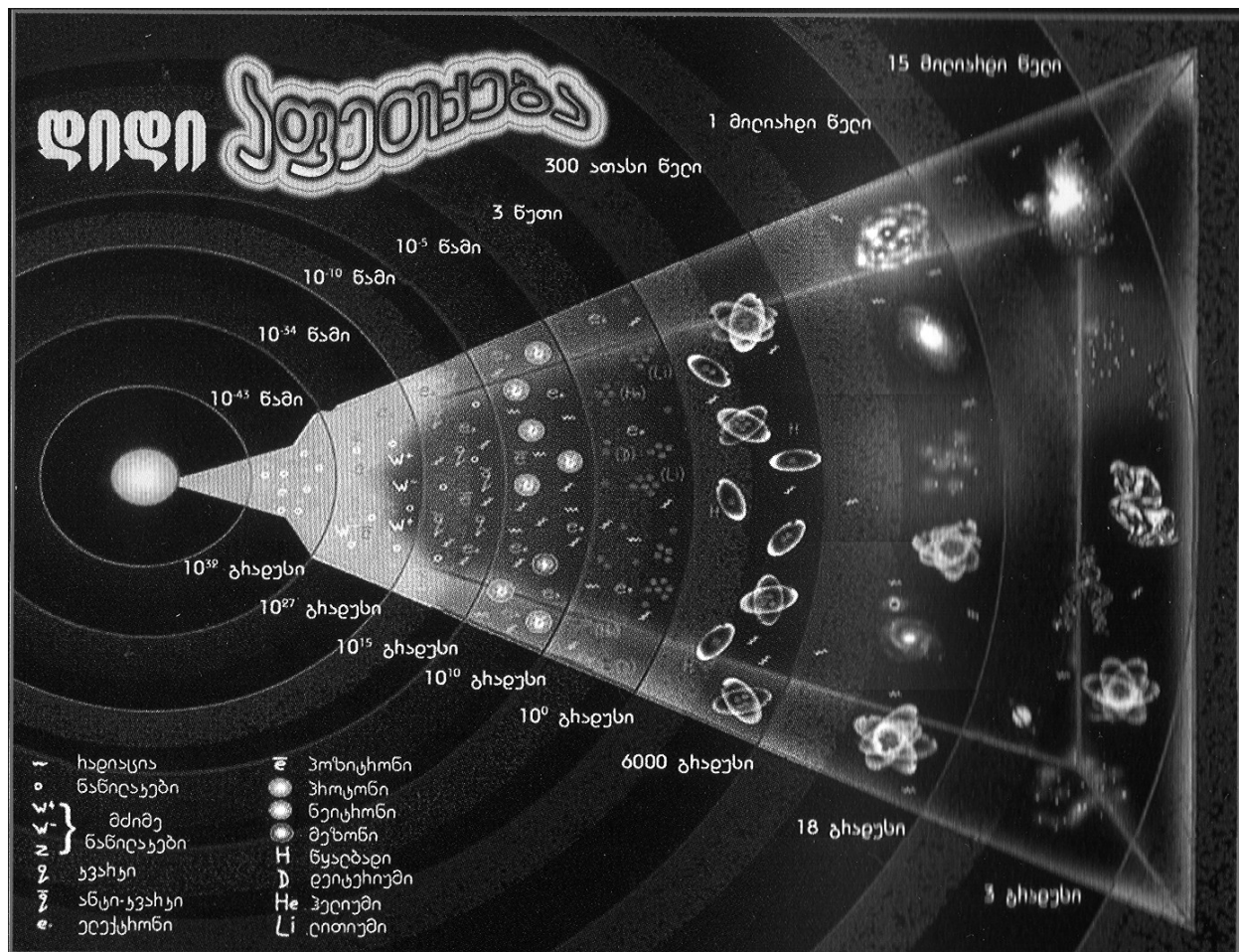
მდუმარების უმაღლეს მიზანს გასხივოსნების მიღწევა წარმოადგენს. მაძიებელი საკუთარი ცოდნის მიღმა, სამგანზომილებიან სამყაროს მიღმა გაღწევას ცდილობს. მაძიებლის მიზანს ოთხგანზომილებიანი სამყაროს მთლიანად აღქმა და მისდამი საკუთარი დამოკიდებულების გაგება წარმოადგენს.

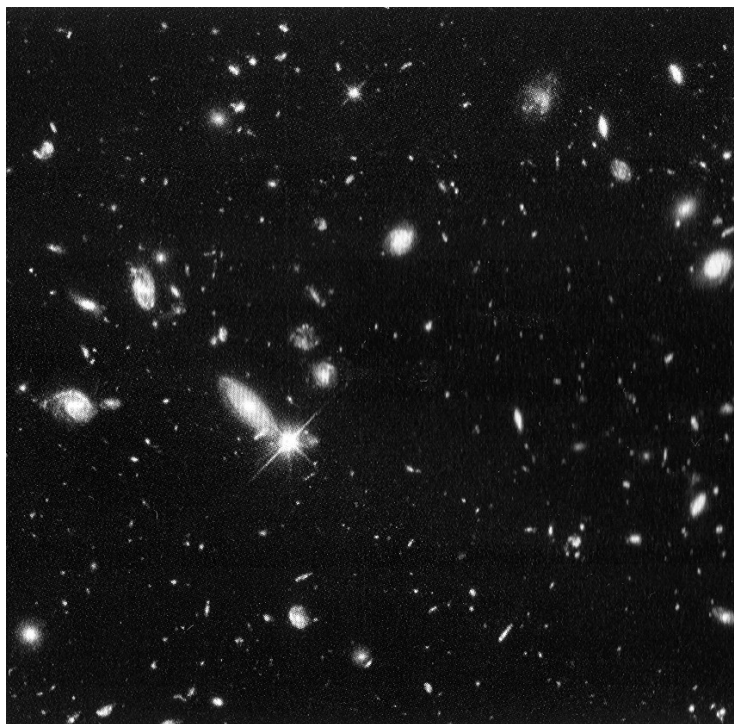
კიოხვა: რა არის ეს ოთხგანზომილებიანი სამყარო, ანუ რა სამყაროები არსებობს კოსმოსში?

პასუხი: უძველესი ეზოთერული ცოდნის მიხედვით კოსმოსში უამრავი სამყარო არსებობს, ყველა სამყარო უსაზღვროა და მარადიული (იხ. სურათები). თითოეული თავის თავში ორ სივრცეს შეიცავს: მარადიულს – სულიერს, რომელსაც მხოლოდ აწმყო გააჩნია და დროებითს – მატერიალურს, რომელსაც გააჩნია დაბადება, გარდაცვალება, გაორება, ტანჯვა, სნეულებები. მასში არსებობს წარსული, აწმყო და მომავალი.

სულიერი სამყარო უსასრულოა და კოსმოსის 3/4 შეადგენს. იგი სპირალურადაა ჩახვეული და სულიერ პლანეტა უსასრულო რაოდენობა გააჩნია; იქ არც ტანჯვა არსებობს, არც დაბადება და გარდაცვალება. თითოეულ პლანეტას რომელიღაც უმაღლესი არსება „კურირებს“ („მფარველობს“).

მატერიალური სამყარო მთელი კოსმოსის მხოლოდ 1/4 –ს შეადგენს; მასში მასზე მცხოვრებ ცოცხალ არსებებს გააჩნიათ მატერიალური ნატიფი ტანი, ხოლო ზოგიერთ პლანეტაზე – უხეში





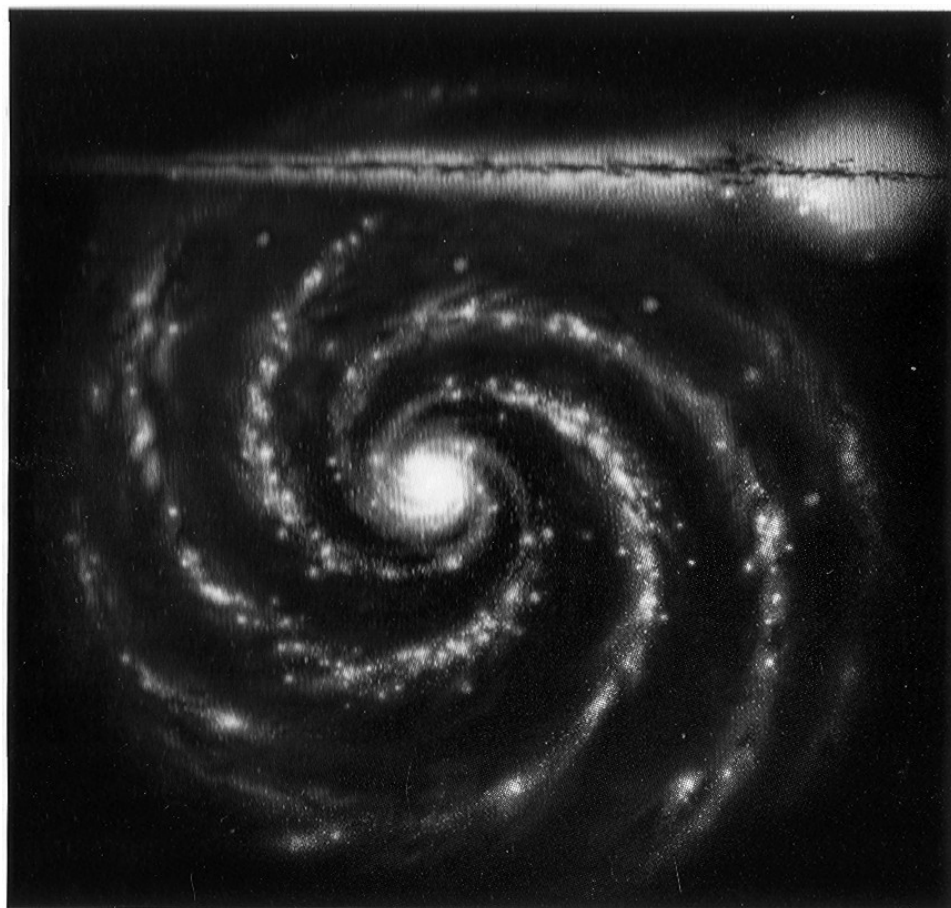
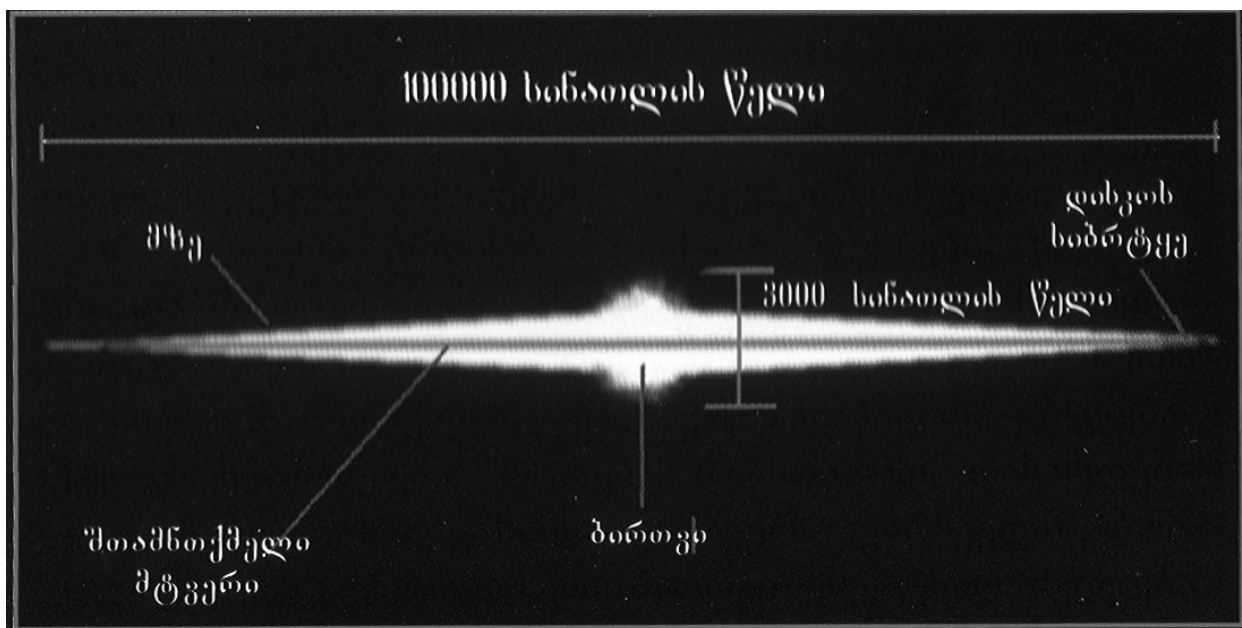
სამყაროში უამრავი გალაქტიკაა!

ფიზიკურ-მატერიალური ტანი. ასეთ მატერიალურ სულთა რაოდენობა სულიერ სამეფოსთან თანაფარდობაში მხოლოდ 10 %-ს შეადგენს. მათი სულები „მოგზაურობენ“ ერთი ტანიდან მეორეში, ერთი სამყაროდან მეორეში, ცნობიერების ერთი სახიდან მეორეში. ჭეშმარიტებას ზიარებულტა აზრით, სამყაროში 8 400 000 ცნობიერების სახე არსებობს – მარტივიდან ადამიანამდე. ადამიანურ ტანში კი სამყაროს შეუძლია „ჩადოს“ 400 000 ცნობიერების დონის სახე – აბორიგენიდან (№ 1) ზეცივილიზებულ არსებამდე (№ 400 000)..

ჭეშმარიტებას ზიარებულტა აზრით, თითოეულ სამყაროს (მათი რაოდენობა უსაზღვროდ დიდია) კვერცხის ფორმა აქვს და ბიოველი, ერთი მზე და მთვარე გააჩნია. მათი აზრით, თითოეულ სამყაროს 14 პლანეტარული სისტემა, ანუ დონე აქვს, რომლებიც ერთიმეორეში სპირალურად არიან ჩაგრეხილი (იხ. სურათები) უმაღლეს პლანეტარულ სისტემაში (№ 14) – მატერიალური ცხოვრების ყველაზე კარგი პირობები არსებობს, სიცოცხლის ხანგძლივობა იქ ძალიან დიდია (რამოდენიმე ასეული და ათასეული წლები). ჭეშმარიტებას ზიარებულტა აზრით, ჩვენი პლანეტარული სისტემა (№ 7) შუაში იმყოფება (იხ. სურათი). მასზე სულები უმაღლესი პლანეტებიდან ხედებიან.. ქვედა დონის პლანეტებზე (№ 6-1) ცოცხალი არსებები ასევე დიდხანს ცოცხლობენ, მაგრამ ნატიფ ტანებში და მუდმივ განცდასა და ტანჯვაში იმყოფებიან. მათ მიერ ხელოვნური მატერიალიზაციის შემთხვევაში მათი დანახვაცაა შესაძლებელი სხვა ცივილიზაციის წარმომადგენლების სახით. ამასთან, ნათელი ძალების წარმომადგენლები შემოსილნი არიან ნათელი, მბრწყინავი, მოვერცხლისფრო კომბინეზონებით, დაბალ ძალებს კი ყოველთვის შავი, ან მუქი ფერის სამოსელი გააჩნიათ და ა.შ. და ა.შ.

კითხვა: გააჩნია თუ არა მდუმარებას პარადოქსალური თვისებები?

პასუხი: რასაკვირველია, მდუმარებას პარადოქსალური თვისებები გააჩნია. თუ მოვარჯიშე მაძიებელი შიდა განსაკუთრებულ განცდებს დაეუფლება, – იგი მდუმარების გაგებას იწყებს. მაგრამ თუ კი მაძიებელი ამ მდგომარეობას ვერ მიაღწევს, როგორც არ უნდა აუხსნან მდუმარების არსი, უშედეგო იქნება. ამიტომ დღევანდელი საუბარი მხოლოდ მის ტექნიკურ მხარეს ეხება. მისი უბრალო მოსმენა მაძიებელს არაფერს არ მისცემს, მაგრამ თითოეულ მოვარჯიშეს შეუძლია მისი შესრულების შედეგად საკუთარ თავში „ბრძენი“ აღმოაჩინოს და ზედა სამყაროსთან ურთიერთობის საკუთარი ხერხიც კი შექმნას.



სპირალური გალაქტიკა, რომელსაც იგივე ზომები და ფორმა აქვს, როგორიც ჩვენს გალაქტიკას – ირმის ნახტომს. წარმოდგენილია გალაქტიკის 2 სხვადასხვა სახე იმის მიხედვით, როგორ არის დახრილი გალაქტიკის სიბრტყე დამკვირვებლის მიმართ.

ამ ბოლო დროს მდუმარების ხელოვნება (მედიტაცია) მოდაში შემოვიდა. ხშირად ნახავთ ბაღებში მსხდომ ადამიანებს, რომლებიც „მდუმარებაში“ არიან შესული.. ზოგ მათგანს ჰგონია, რომ მდუმარებით არიან დაკავებული! მაგრამ ვერანაირ შედეგს ვერ გამოიღებს ისეთი მდუმარება, რომელსაც არანაირი მომზადება არ უძღოდა წინ. შეუძლებელია მდუმარებას მიეცეს ისეთი პიროვნება, რომელსაც არც მაღალი იდეალები გააჩნია, არც საგანზე მიჯაჭვულობისგანაა თავისუფალი, არც ქაოსური აზრებისა და სურვილებისაგან. ასეთ ადამიანს ჰგონია, რომ იგი მდუმარებაში იმყოფება! მაინც რაზე შეუძლია მას მედიტირება? ძალაუფლებაზე, ფულზე, თამბაქოს კვამლზე?... ასეთ პიროვნებას არ ძალუძს ზეციურ სიუჟეტებზე მედიტირება, რადგან ისეთი იდეალი არ გააჩნია, რომელიც ყოველდღიურ მატერიალურ ცხოვრებას მოსწყვეტდა და ზეცისაკენ მიმართავდა მის მზერას. საჭიროა, რომ ყველაფერი იყოს ცხადი (ნათელი): შეუძლებელია მდუმარებას მიეცეს ისეთი პიროვნება, რომელმაც ვერ დაძლია საკუთარი სისუსტეები და ვერ შეიმეცნა ზოგიერთი ჭეშმარიტება...

კითხვა: ყოველთვის მაინტერესებდა თუ ვინ ვარ მე? როგორ იქმნებოდა ადამიანი?

პასუხი: ადამიანი ბუნების მდებრი და მამრი ასპექტების ზემოქმედებითაა შექმნილი. აი, დაუკვირდით: ადამიანის შექმნის მამრი ასპექტი სპერმაზოიდების კვერცხუჯრედებთან შეერთებას, ჩანასახის საშვილისნოში განვითარებას, თვით შობას და შემდეგ ყრმობას (ბავშვობას) შეიცავს.

აღბათ არსებობენ ისეთები, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ შექმნა, დაბადება და ა.შ. უბრალოდ „ხდება“ და ეს ყოველგვარ გეგმის გარეშე ხორციელდება. ეს არასერიოზულია და ძალიან გულუბრყვილო წარმოდგენაა კაცობრიობის შექმნის შესახებ.

კაცობრიობის შექმნა ბუნებრიობის ნაწილია და ამის თაობაზე რაიმე ახალი მოსაზრების არსებობა შეუძლებელია. უდიადესი შემოქმედი უზენაესია.

კითხვა: თუ უზენაესმა შექმნა სამყარო, მაშინ თვით სად არის? მე არ ვიცნობ უზენაესს, როგორ დავიჯერო, რომ მან სამყარო შექმნა?

პასუხი: ამ საკითხისადმი ასეთი მიდგომა არასწორია; „მე აუცილებლად უნდა ვნახო, რომ დავიჯერო“ – ჭეშმარიტების შეცნობის არასახარბიელო კრიტერიუმი. ჩვენს თვალებს ხედვის ძალიან შეზღუდული შესაძლებლობა გააჩნია. ადამიანის თვალს

ხედვის სპექტრი გარკვეული სიგრძითა და სინათლის ტალღის ინტენსივობით განისაზღვრება. სამყაროს აღქმის დროს, ჩვენს



ვარსკლავიერი ცის ფრაგმენტი, რომელიც მოიცავს ჩრდილო პოლარულ არეს: დიდი დათვის, ცეფეუსის, გველეშაპის, ქალწულის, ღომის, კირჩხიბის, ღრიანკალის თანავარსკლავედების სტილიზებულ გამოსახულებას

თვალეხსა და შეგრძნებებზე დაყრდნობით მას მჭიდრო ჩარჩოებში ვსვამთ. შედეგად ჭეშმარიტება ჩვენი ვიზუალური აღქმის შეზღუდული ანარეკლია. რასაკვირველია, ჩვენი შეგრძნება და აღქმა უფრო ფართო იქნებოდა, თუ სინათლის სპექტრის მაგივრად რენტგენური სხივები გვექნებოდა. მაშინ კუნთურ სისტემას ვეღარ შევამჩნევდით და ძვლოვან სტრუქტურას ადამიანის ჭეშმარიტ ფორმად ჩავთვლიდით.

სამყაროს აღვიქვამთ როგორც ჩვენი ხედვით, ასევე დანარჩენი გრძნობათა ორგანოებითაც. სამყაროს აღქმა ჩვენი გრძნობებით განისაზღვრება, ანუ ეს აღქმა სუბიექტურია. სხვაგვარი მდგომარეობაა ამ მხრივ ცხოველთა სამყაროში. მაგალითად, ღამურა სამყაროს, ძირითადად, ყურების მეშვეობით აღიქვამს. გამოდის, რომ სამყარო მისთვის სულ სხვანაირია.

კითხვა: ვის შეუძლია თქვას, სამყაროს რომელი აღქმაა ნამდვილი, ჩვენი თუ ღამურისა?

პასუხი: საქმე იმაში მდგომარეობს, რომ სამყაროს ყოველნაირი აღქმა სუბიექტურია. ეს მთლიანობის მხოლოდ პატარა ნაწილია. ადამიანი შეზღუდულია თავისი ხუთი გრძნობით. იგი ხშირად მხოლოდ ამ ხუთ გრძნობას ეყრდნობა და უმეტეს შემთხვევაში ცდება..

კითხვა: ...და მაინც, ვინ ვართ ჩვენ?

პასუხი: ჩვენი გრძნობები – ჩვენი ფიზიკური ტანის ნაწილია, მიუხედავად ამისა, ჩვენი ცნობიერება, ანუ ეგო, ჩვენი რეალური არსის ყველაზე მთავარ ნაწილს წარმოადგენს. იგი მაინც ფიზიკურ ტანსა და მის გრძნობებზეა დამოკიდებული... დიდი კოსმიური ეგოს მქონენი, საკუთარ ფიზიკურ ტანსა და გრძნობებზე დამოკიდებული არსებები ვართ...

ამ თემას კიდევ ერთს დავუმატებდი: ჩვენ, ადამიანები, საკუთარ თავს საკანში ვსვამთ, დიდ ზიანს ვაყენებთ, ვანგრევთ...

კითხვა: რა ზიანზეა საუბარი? ან როგორ შეგვიძლია დავანგრეთ ჩვენ საკუთარი თავი?

პასუხი: თქვენს შორის ვინ არ დამეთანხმება იმაში, რომ ნერვიულობა და დეპრესია მავნებელია? ასევე, ყველამ კარგად იცით რომ როდესაც ჩვენი ორგანიზმი დაღლილია, საჭიროა დასვენება იმისათვის, რომ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა... ვასრულებთ კი ყველაფერ ამას?

ვნახოთ, როგორია საზოგადოების უდიდესი ნაწილის ცხოვრების წესი: თუ გაგვაჩნია ზედმეტი წონა, მაინც ვაგრძელებთ ბევრ ჭამას, ვეწევით თამბაქოს, მიუხედავად იმისა, რომ მის ყუთზე გარკვევით წერია, რომ მოწევა ჯანმრთელობისათვის საზიანოა, ვსხდებით

საჭესთან შეზარხოშებული, თუმცა ვიცით თუ რამდენი უბედური შემთხვევა ხდება ამის გამო...

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენს თავს ზიანს ვაყენებთ, მაინც ძალიან მიჯაჭვული ვართ ჩვენს ფიზიკურ ტანსა და ეგოზე; ტკივილსა და ბედნიერებას მისი მეშვეობით აღვიქვამთ, ეს კი უხერხულ მდგომარეობაში გვაყენებს, თითქოს იმ მახეში ვართ მომწყვდეული. რომელიც ჩვენს ტანსა და ეგოს მოვუწყვეთ. ჩვენს გრძნობებს ჩვენი ფიზიკური ტანი და ეგო ხელმძღვანელობს...

ჩვენი ცხოვრება მუდამ არაჯანსაღი იქნება, თუ საკუთარი მდედრი-ასპექტი არ გვეცოდინება; ასეთ ადამიანთა რაოდენობა არც თუ ისე მცირეა, მაგალითად, ადამიანს გააჩნია მათემატიკის ბუნებრივი ნიჭი, მაგრამ მთელ ცხოვრებას ინგლისური ენის სწავლას ანდომებს, მეორეს – მუსიკალური ნიჭი, იგი მას არ ავითარებს, რადგანაც ყველა უჩიჩინებს, რომ აუცილებლად ექიმი უნდა გამოვიდეს...

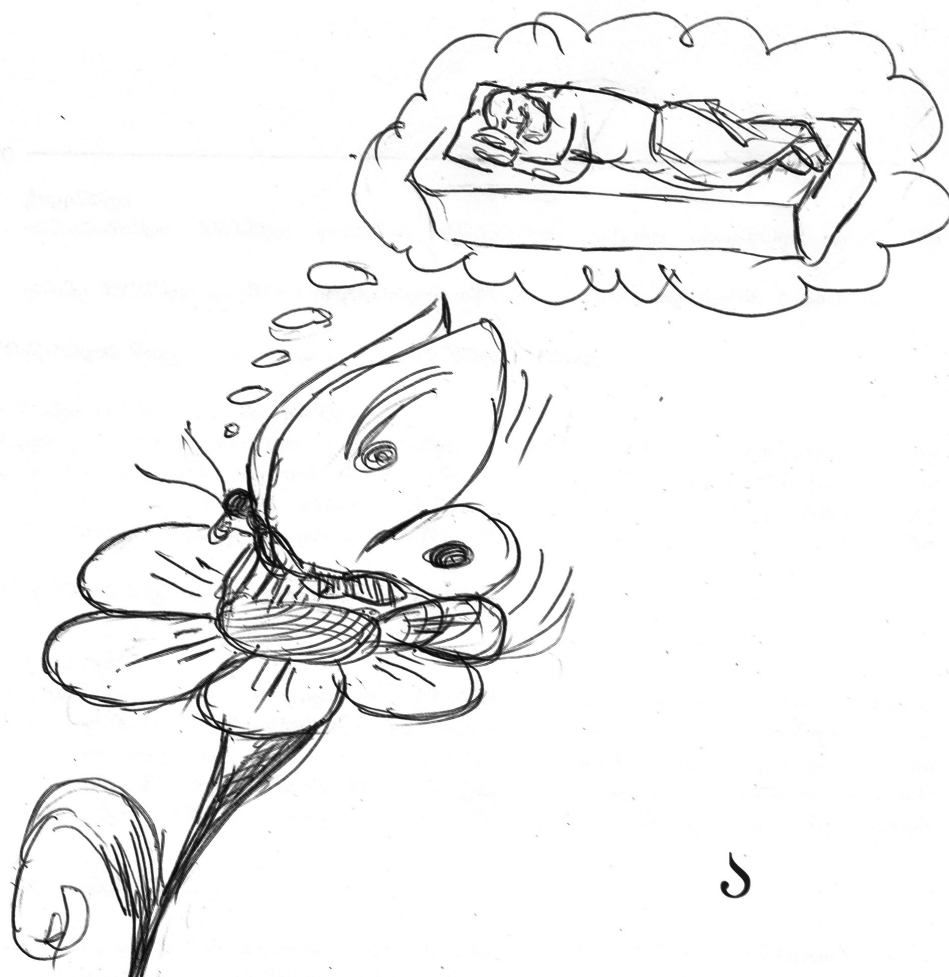
დასკვნა ასეთია: ადამიანთა გულაცრუება ცხოვრებაზე საკუთარი მდედრი-ასპექტის არცოდნის შედეგია; საკუთარი შესაძლებლობების რეალიზაცია მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოხერხდება, თუ აღმოვაჩინთ საკუთარ მდედრ-ასპექტს და ავითვისებთ მისი ძიების საუკეთესო საშუალებას და ეს საშუალებაა – მდუმარების ხელოვნება; ეს მართლაც ჭეშმარიტების გზაა...

კოთხეზა: სად შეიძლება ვიპოვოთ – ჭეშმარიტება?

პასუხი: ჭეშმარიტების ძიებისათვის ერთი უძველესი ჩინური იგავი გავიხსენოთ, რომლის ავტორია ერთ-ერთი უდიდესი ბრძენი, ფილოსოფოსი ჩჟუან-ძი (ძვ.წ. VI ს.): „ერთხელ მე, ჩჟუან-ძის, დამესიზმრა, რომ ფარვანა ვარ. ვნეტარებდი ცხოვრებით, დავფარფატებდი ხან იქ, ხან აქ, დამავიწყდა ვინ ვიყავი, ვიცოდი მხოლოდ ის, რომ ფარვანა ვიყავი. მოულოდნელად გამომეღვიძა და აღმოვაჩინე, რომ კვლავ ჩჟუან-ძი ვარ. ჩჟუან-ძის ესიზმრებოდა, რომ ფარვანა იყო თუ ახლა ფარვანა ხედავდა სიზმარს, რომ ჩჟუან-ძი იყო? იყო რაიმე სხვაობა მათ შორის? ეს არის ცვალებადობის გზა, რომელიც ერთ საგანს საშუალებას აძლევს გადაიქცეს სხვად, და ყველა საგანი თანასწორია.

სიზმარში ფილოსოფოსს ფარვანას ცნობიერება გააჩნდა. იგი სამყაროს ფარვანისებურად აღიქვამდა, და იმდენად გრძნობდა თავს ფარვანად, რამდენადაც იგი იმ მომენტში იყო ფარვანა. გამოღვიძების შემდეგ ფილოსოფოსი დაეჭვდა – იგი ის ფარვანა ხომ არ არის, რომელმაც სიზმარში ნახა, რომ იგი ფილოსოფოსი ჩჟუან-ძია. გარე

დამკვირვებელი ვერავითარ ცვლილებას ვერ შეამჩნევდა... იყო მხოლოდ ფილოსოფოსი – ჯერ მძინარე, მერე გაღვიძებული.



ა



ბ

რომელი სიტუაციაა რეალური?

ცვალებადობის პრინციპში ჩადებული უცვლელი პრინციპი ყოველთვის ძვეს ბუნებაში. მზის თბილი სხივების ზემოქმედებით წყალი ორთქლდება და ცაში ღრუბლებად იქცევა. არსებობს ღრუბელთა უამრავი სახე. რაღაცა მომენტში წყალი მიწას ისევ დაუბრუნდება წვიმის სახით, ან თუ ტემპერატურე დაბალია სეტყვის ან თოვლის სახით. აქ ჩამოთვლილ ფორმაციულებებს ყოველთვის მოძლეკულორი ფორმა – H_2O უცვლელად რჩება.

ამ პატარა მუდმივობის ცვალებადობის მაგალითის ფონზე შეგვიძლია ვიმსჯელოთ ჩვენს ცხოვრებაში მიმდინარე იდუმალ მოვლენებზე, როგორიცაა დაბადებისა და გარდაცვალების პროცესი. წყლის თვალსაზრისით, გადაიქცევა რა წყალი – ყინულად, იგი კვდება როგორც წყალი და იბადება როგორც ყინული, ანალოგიურად როდესაც ყინული დნება, იგი კვდება, როგორც მყარი ნივთიერება და იბადება როგორც თხევადი. მაგრამ თუ ამ პროცესებს H_2O –ს კუთხით შევხედავთ, არც წყალის ყინულად გადაქცევის შემთხვევაში და არც ყინულის წყლად გადაქცევის შემთხვევაში არ ხდება არც დაბადება და არც გარდაცვალება. წყალიც და ყინულიც H_2O –ს წარმოადგენს. ყოველი არსების ცხოვრება ბუნებაში ერთი სახიდან მეორე სახეში ტრანსფორმაციას წარმოადგენს. ვგრძნობთ კი ჩვენ დიდ სიხარულს ან დანანებას, როდესაც წყალი ყინულად ან ორთქლად იქცევა?

ფილოსოფიაში მიღებულია, რომ „ყველაფერი ხილული ილუზიაა“ და „არამატერიალური – მატერიალური“; სხვაგვარადაც შეიძლება ვთქვათ: „მდედრი მამრია, ხოლო მამრი – მდედრი“.

იმავე ფილოსოფოსმა ჩჟუან-ძიმ ეს პარადოქსი „მართალ-არამართალის“ ცნებებით ახსნა:

„დავუშვათ, რომ ჩვენ ვიკამათეთ

და შენ გაიმარჯვე კამათში.

შენ მართალი ხარ და მე არა?

თუ მე გავიმარჯვე

მე ვიქნები მართალი და შენ არა?

ჩვენ ორივენი სავსებით მართლები ვართ ანდა

სავსებით არ ვართ მართლები?

თუ მე და შენ არ შეგვიძლია დავინახოთ სიმართლე,
ვის ვთხოვოთ მსაჯობა?

ვთხოვ რამეს იმას, ვინც შენ გეთანხმება?

სამართლიანი იქნება იგი?

ვთხოვ რამეს იმას, ვინც ორივეს არ გვეთანხმება?

თუ იგი არც ერთს არ გვეთანხმება,

იქნება იგი სამართლიანი?

ვთხოვ მე რამეს იმას, ვინც ორივეს გვეთანხმება?
 თუ იგი ორივეს გვეთანხმება,
 იქნება იგი სამართლიანი?
 თუ არც შენ, არც მე, არც სხვას არ შეუძლია გადაწყვიტოს, –
 სად ვეძებოთ მსაჯი?
 ელოდო თვალსაზრისის შეცვლას –
 ნიშნავს იმას, რომ არაფერს ელოდო.
 ვხედავთ რა ყველაფრის კოსმოსთან კავშირს
 და ვტოვებთ რა სხვადასხვა მოსაზრებას ისეთად,
 როგორებიც არიან,
 შეგვიძლია ვიცხოვროთ.
 რა მაქვს მხედველობაში,
 როცა ვამბობ, რომ ვხედავ საგანთა კავშირს კოსმოსთან?
 ფიქრი სიმართლეზე, ყოფნა-არყოფნაზე.
 თუ სიმართლე მართლაც სიმართლეა,
 არ წარმოიქმნება კამათი იმაზე,
 თუ რით განსხვავდება იგი არყოფნაზე.
 დაივიწყე დრო, დაივიწყე განსხვავება.
 დატკბი გაურკვეველობით,
 დაისვენე მასში“.

პიოტხვა: რას წარმოადგენს გასხივოსნება? რა საფეხურები გააჩნია მას?

პასუხი: საერთოდ გასხივოსნებაზე საუბარი ძალიან ძნელია. მისი ახსნა პატარა იგავების საშუალებით თუ შეიძლება. ზუსტად ასეთია იგავი, რომელსაც „ხარის ძეგლის ისტორია“ ჰქვია. ამ იგავში ყმაწვილი, დამწყები მოვარჯიშე საკუთარი ჭეშმარიტების ბუნების ძიებას შეუდგა (სურათებზე ეს ჭეშმარიტება შავი ხარის სიმბოლოთი არის გამოხატული:

სურათი 1: „გადაკარგული, ან დაკარგული ხარის ძეგლის (ძიების) დასაწყისი“:

საკუთარი ჭეშმარიტების შესწავლის პირველ საფეხურს „გადაკარგული ან დაკარგული ხარის ძიების დაწყება“ ეწოდება.

წარმოვიდგინოთ ახალგაზრდაადამიანი, რომელმაც ესლახან დაიწყო საბრძოლო ხელოვნებებში ვარჯიში. იგი ნელ-ნელა შედის ცხოვრების ახალ, ჯერ შეუცნობ სამყაროში. იგი უმზერს გარე სამყაროს, უმზერს ხეებსა და ყვავილებს, უმზერს ჩანჩქერსა და წყლის დინებას, უმზერს პეპლებსა და ფრინველებს, მაგრამ ჯერ არ

ესმის მათი სიდიადე, მათი აუცილებლობა, მათი ენა, მათი ჰარმონია. მან ჯერ არ იცის, თუ რა უნდა სიცოცხლისაგან, ვინ ვარ მე? – სვამს იგი კითხვას, – რას უნდა მოველოდე მე ჩემი თავისაგან? მე ბევრი უნდა ვივარჯიშო, ბევრი უნდა ვიფიქრო, მე მაინტერესებს, თუ როგორ არის მოწყობილი სამყარო და რა როლი მიმიძღვის მე მასში?

ასეთი ფიქრების შემდეგ იგი სწავლობს საბრძოლო ხელოვნების მოძრაობებსა და გადაადგილებებს, სუნთქვის რეგულირებას, საკუთარ თავში ჩახედვის მეთოდის ტექნიკას; იგი ხვეწს ტანს, მოძრაობებს, ამშვიდებს გონებას. ახალგაზრდა ჯერ ძალიან მგრძნობიარეა. ყველაფერი მასზე დიდ შთაბეჭდილებას ახდენს. ეს ძალიან ძვირფასი ადამიანური თვისებაა და, სამწუხაროდ, ბევრი მოვარჯიშე შემდგომში მას კარგავს.

ასე რომ, ყველაფერი ეს მოვარჯიშეს ეხმარება და იმაზე მიუთითებს, რომ ახალგაზრდა ადამიანი დგას სიბრძნის კარებთან და ეძებს თავის ჭეშმარიტ ბუნებას; იგი დაკარგული ხარის ძებნის დაწყებით საფეხურზე იმყოფება.



(სურათი 1: ვინ ვარ მე? რას უნდა ველოდო საკუთარი თავისაგან? უნდა დავიწყო რაიმე სერიოზული? მინდა ვიცოდე როგორაა მოწყობილი სამყარო, როგორია მასში ჩემი როლი? – აი ეს კითხვები აწუხებს დამწყებ მოვარჯიშეს, რომელიც დაადგა შემეცნების გზას...)

სურათი 2: „ხარის ნაფეხურების პოვნა“:

შიდა ძიების მეორე საფეხურს ეწოდება „ხარის ნაფეხურების პოვნა“.

ახალგაზრდა ადამიანი ბევრს ვარჯიშობს, ბევრს კითხულობს, ბევრს სუნთქავს, დიდხანს ზის მდუმარების პოზაში.

პირველ საფეხურზე, როდესაც მან თავისი ძიებები დაიწყო, მას, შესაძლებელია, ჯერ კიდევ ეჭვები ეპარებოდა საკუთარი მიზნების სისწორეში, ხოლო ახლა, როდესაც ნაფეხურები, ანუ გზა ნაპოვნია, იგი თავის სწორ არჩევანში, არჩეულ გზაში დარწმუნებულია და ეს გზა ბოლოს და ბოლოს სულიერ ჰარმონიამდე მიიყვანს.

მოძრაობებისა და სუნთქვის ხელოვნებებში, მდუმარების პოზაში ხანგძლივი და ინტენსიური პრაქტიკა აწენარებს და ამშვიდებს ახალგაზრდა კაცის გონებას. ამ დროისათვის გონებას უკვე შეუძლია თანდათანობით მოაწესრიგოს საკუთარი აზროვნება, მასში ახალი გეგმები, ახალი მორალური მცნებები შემოდიან და იცვლება ცხოვრებისადმი მიდგომის შეხედულებები. ახალგაზრდა ადამიანი საკუთარ გონებას და აზროვნებას აცნობიერებს.



(სურათი 2: „ხარის ნაფეხურების პოვნა, ანუ კვალი ნაპოვნია“:

- 1) მოვარჯიშე შემეცნებას, პრაქტიკას იწვებს;
- 2) გონება დამშვიდებას იწვებს;
- 3) სხეული ვარჯიშს;
- 4) თვალები წიგნების კითხვას;
- 5) ჩნდება იდუმალის გაგების მცდელობა.)

სურათი 3: „თვალის მოკვრით ხარის დანახვა“:

შემეცნების მესამე საფეხურის სახელწოდებაა „თვალის მოკვრით ხარის დანახვა“. ხარის ნაფეხურებმა ახალგაზრდა კაცი ხართან მიიყვანა, მაგრამ მან ჯერ მხოლოდ მისი კუდი და ჩლიქები დაინახა და საკუთარი ბუნების მხოლოდ ფრაგმენტები შეამჩნია. ახალგაზრდა კაცს ჯერ კიდევ არ ძალუძს მთლიანად დაინახოს ხარი, საკუთარი „მე“. ბევრს ეს საფეხური ჭეშმარიტებად მიაჩნიათ და შეიძლება შესძახონ: „აი, ის ჭეშმარიტება!“ სამწუხაროდ, ის, რაც ახალგაზრდა ადამიანმა დაინახა, ეს ჭეშმარიტების კუდი და ჩლიქია მხოლოდ. რასაც ისინი ხედავენ, ეს რეალობის ბუნდოვანი სახეა.

მოვარჯიშე რაინდი საბრძოლო ხელოვნების მშვენიერ ტექნიკას, მდუმარებაში ჩინებულ შედეგებს აღწევს. მასწავლებელი მას უკვე საბრძოლო ხელოვნების უფრო რთულ ილეთებსა და მოძრაობებს ასწავლის; მასწავლებელს იგი ცალკე საბრძოლო ხელოვნების სპეციალურ მდუმარების დარბაზში სეჰყავს. იქ იგი განსაკუთრებულ სულიერ სიმშვიდესა და მდგომარეობას აღწევს, რაც საბრძოლო პრაქტიკისათვის აუცილებელია.

გადის წლები და ერთ მშვენიერ დღეს მოვარჯიშე თანდათანობით ღრმა სულიერ დონეზე სილამაზეს, ბედნიერებას, სიყვარულს, ჰარმონიის სიდიადესა და მშვენიერების ღრმა მგრძნობიარობის განცდას აღიქვამს. ეს გზა გრძელია და მას 10-15 წელი ესაჭიროება. ამ წლების განმავლობაში საჭიროა შეუპოვარი ვარჯიში, სუნთქვა და მდუმარება.



(სურათი 3: „ხარის კუდის (ზედაპირული) დანახვა“:

- 1) დანახული მხოლოდ ხარის კუდი და ჩლიქია;
- 2) იწეება მდუმარების პრაქტიკა;
- 3) იღუმალი ხელოვნების საფეხურების ათვისება;
- 4) შეიძლება პირველადი გასხივოსნების მიღწევა (10-15 წლის პრაქტიკა).

სურათი 4: „ხარი დაჭერილია“:

პარმონიული განვითარების მეოთხე საფეხური ცნობილია სახელწოდებით: „ხარი დაჭერილია“.

ამ საფეხურზე მოვარჯიშე სამყაროს ძალიან მშვიდად აღიქვამს, თუმცა როგორც სურათზე ხედავთ, ხარი თვითნებაა, ცდილობს ემაწვილს გაექცეს; ამიტომ ადამიანი ცდილობს მის დაჭერას. ძალიან ძნელია ხარის, ანუ ჩვენი ვნებების, ემოციების, სურვილებისა და ველური ინსტიქტების მოთოკვა და დაჭერა. ფაქტიურად ამ დროს ადამიანმა საკმარისი გზა გაიარა იმისათვის, რომ შემდეგი ცნება გაეგო: „ცა, მიწა და მე ერთი ფესვისა ვართ, ყველაფერი ჩემთან ერთად, ერთ წყაროდან მოედინება“. მაგრამ ყოველდღიურ ცხოვრებაში მოვარჯიშეს არ შეუძლია მართოს საკუთარი გონება თავისი სურვილისამებრ. იგი ხან მრისხანება, ძუნწია, შურიანია და ა.შ. შიდა „მე“ მძლავრობს, იგი ბობოქრობს და მოვარჯიშეს არ ნებდება. მოვარჯიშეს თავი ცაში იმყოფება, ფეხები ისევ მთის ქიმზე ძევს. იგი მაინც ხელს არ უშვებს იმ თოკს, რომლითაც ხარია დაბმული და ცდილობს მის მოთვინიერებას. თუმცა ეს ამოცანა ხანდახან შეუსრულებლადაც კი ეჩვენება. საბრძოლო ხელოვნება ამ საფეხურზე უფრო ღრმა სტადიაში შედის. მოვარჯიშის საბრძოლო ტექნიკა მძლავრია და ბობოქარი, ვითარცა აღგზნებული ხარი; ხელებითა და ფეხებით იგი საგნებს ამსხვრევს, უძლეველია ორთაბრძოლებში, დაუღლეელია ვარჯიშში. ამ დროს მისი გარე სხეული და გარე სამყარო გაერთიანებულია. მოვარჯიშესა და გარე სამყაროს შორის სივრცითი დაპირისპირება არ არსებობს.



(სურათი 4: „ხარი დაჭერილია“ (საკუთარი ჭეშმარიტი ბუნების დაჭერა):

- 1) გონება გაიხსნა, მაგრამ მოვარჯიშის სხეული ჯავშანშია;
- 2) მიმდინარეობს მოვარჯიშის ჩვეული აზროვნების გარდაქმნა;
- 3) მაძიებელში შემოდის სივრცის დროის და მიზეზის გარეშე აზროვნება;
- 4) მოვარჯიშესათვის გარე სამყარო და ნებისყოფა ერთიანი ხდება.)

სურათი 5: „ხარი შეკაზმულია“:

შემეცნების მეხუთე საფეხურზე ხორციელდება ხარის გაწვრთნა და ამ საფეხურს „ხარი შეკაზმულია“ ეწოდება. მრავალი ძალისხმევის შემდეგ ხარი ბოლოს და ბოლოს შეიკაზმება და თვინიერად გადაიქცევა. შეხედეთ სურათს, რა მორჩილად მიჰყვება ხარი ყმაწვილს. დადგება დრო, როდესაც მოვარჯიშეს შეუძლია შეასრულებინოს ხარს ზოგიერთი სამუშაოც კი. როდესაც ადამიანი ხარს დაიჭერს, მას ჰგონია, რომ ხარი ჩვენდა სასარგებლოდ, ჩვენი განვითარებისათვის არსებობს. სამწუხაროდ, ეს ასე არ არის. მოვარჯიშე შინაგანი სიმშვიდით სამყაროს შეცნობის შესაბამის დონეს აღწევს, თვალი გვეხილება მის ზოგ საიდუმლოებებსა და საოცრებებზე; ხანდახან სილამაზის აღქმის უდიადესი ექსტაზი

გვეუფლება, მაგრამ ამავე დროს ეს ყველაფერი ბუნებრივ პროცესს არ წარმოადგენს. ზოგჯერ სამყარო ჩვენთვის ისევე იხურება; დროდარო ჩვენი გონება და ტანი თითქოსდა ღრმა სიმშვიდეში იმყოფება, ხანდახან კი მოვარჯიშეს არ ძალუძს გაუსწორდეს (თავი გაართვას) შემთხვევით ფიქრებსა და აზრებს; მოვარჯიშეს მეტი ძალისხმევა ესაჭიროება, ანუ საკუთარ „მე“-სთან შემოქმედებითი ბრძოლა მუდმივად მეორდება.



(სურათი 5: „ხარი მოთვინიერებულია“

- 1) მოთვინიერებული ხარი გამოიყენება საკუთარი მიზნებისათვის;
- 2) მოვარჯიშე ახერხებს გასხივოსნებებში დროებით და ხანმოკლე დროით შესწავლას;
- 3) მოვარჯიშესათვის საჭიროა მუდმივი თავგამოდებული მეცადინეობა.)

სურათი 6: „ხარზე ამხედრებული სახლისკენ მიდის“:

ამაღლების მეექვსე საფეხურს „ხარზე ამხედრებული სახლისაკენ მიდის“ უწოდებენ.

ამ საფეხურზე ხარი, ანუ ჩვენი საკუთარი „მე“ თვინიერი და მორჩილი გახდა. შეხედეთ სურათს, თუმცა იგი ყაველით იმართება, ხარი მაინც მშვიდად მიაბიჯებს სახლისაკენ სადამოს სიჩუმეში,

ხოლო მოვარჯიშე ასე მშვიდად და ლაღად არის მოკალათებული ხარის ზურგზე და საღამურსაც კი უკრავს.

ამ საფეხურზე მოვარჯიშე გადადის უფრო ღრმა შიდა საბრძოლო ხელოვნებების პრინციპებზე. მისი მოძრაობები უკვე ისე მძლავრი და ბობოქარი აღარ არის. ისინი უფრო მშვიდ, მორჩილ, ნაზ მოძრაობებად გადაიქცნენ. მოვარჯიშეს კუნთები და კანი არავითარ დაძაბულობას არ განიცდიან, ვითარდება შინაგანი სიფხიზლე, შინაგანი ძალა, ხოლო მოვარჯიშეს გონებაში და ორგანიზმში არცერთი შეუსაბამო ფიქრი, აზრი და გარე ძალა არ აღწევს. მდუმარება ღრმა, მშვიდი და ხანგძლივი გახდა.

ამ დონეზე სუნთქვითი ვარჯიშები სულიერების საფეხურებამდეა აყვანილი. საბრძოლო ხელოვნების ოსტატი სუნთქვის დროს არა მარტო სუფთა ჟანგბადს, არამედ ასევე კოსმიურ ენერგიებს, კოსმიურ გონიერებასა და სიბრძნეს ჩაისუნთქავს. კოსმოსიდან მიღებულ ამ ენერგიეს ოსტატი არა მარტო ადამიანის ქვედა ენერგო-ცენტრებში ათავსებს, არამედ ჩვენს ორგანიზმში არსებულ რვა მშვენიერ ენერგო-არხში აგზავნის, რომელთა გავლის შემდეგ ადამიანი უდიდეს სიმსუბუქეს, სიმშვიდეს, სიწყნარეს განიცდის. იგი სამყაროს უერთდება, რადგანაც ეს ენერგო-არხები ზეცის არხების ანარეკლია და ოსტატიც ამავე ტალღებზე გადაჰყავს.

ასეთი სუნთქვით და რბილი, ნარნარი მოძრაობებით მოვარჯიშე ღრმა მდუმარების (დუმილის) მდგომარეობას აღწევს.



(სურათი 6: „ხარზე ამხედრებული სახლისაკენ დაიძრა“:

1) მოვარჯიშეს ღრმა პრაქტიკული ჭვრეტის საფეხური ეწეება;
ამ საფეხურიდან იწყება სამყაროს უფრო ღრმა შემეცნება.)

სურათი 7: „ხარი გაქრა, დარჩა ადამიანი“:

განვითარების მეშვიდე საფეხურს შემდეგი სახელწოდება
გააჩნია: „ხარი გაქრა, დარჩა ადამიანი“.

ეს უკვე სრულყოფის უფრო მაღალი დონეა. მოვარჯიშე ზის და
მდუმარებაში იმყოფება. ხარი აღარ არის საჭირო, ოსტატი ცას, მზეს
და სამყაროს შესცქერის.

ამ საფეხურზე სამყაროს ყოველი მოვლენა თავისთავად,
ბუნებრივად მიედინება, ხოლო თვით ოსტატის გონება მშვიდად და
სრულყოფილად მოქმედებს. ამ დონეზე ყურადღება უკვე აღარ ექცევა
სუნთქვას თუ მოძრაობას; საბრძოლო ხელოვნების ოსტატისათვის
ცხოვრებისეული ყველა მოძრაობა, ყველა მიხვრა-მოხვრა, ყველა
ქეტი უნივერსალურტია და ძლევამოსილი. ოსტატს უკვე ძალუძს
ყველა ამ პოზებში სამყაროსთან განზავდეს, უმაღლეს ენერგიასთან
კავშირი დაამყაროს. მიუხედავად იმისა, სახლში იქნება იგი თუ
გარეთ, ოსტატის გონება ზეცასთან მუდმივ ჰარმონიაშია. ამ დონეზე
ბატონობს ადამიანი, გონების სფერო კონტროლის ქვეშაა, შიდა „მე“

გონებას უკვე ხელს უშლის, და ამიტომაც წარმოიქმნება ამ საფეხურის სახელწოდებაც: „გაქრა ხარი, დარჩა ადამიანი“.



(სურათი 7: „ხარი გაქრა, დარჩა მხოლოდ ადამიანი“:

- 1) ამ საფეხურზე მაძიებლისათვის ყველაფერი უკვე გასხივოსნებულია;
- 2) მას იდუმალში საწოლში წოლელაც კი შეუძლია შესვლა;
- 3) მოვარჯიშის გონების სფერო კონტროლს ქვეშაა.)

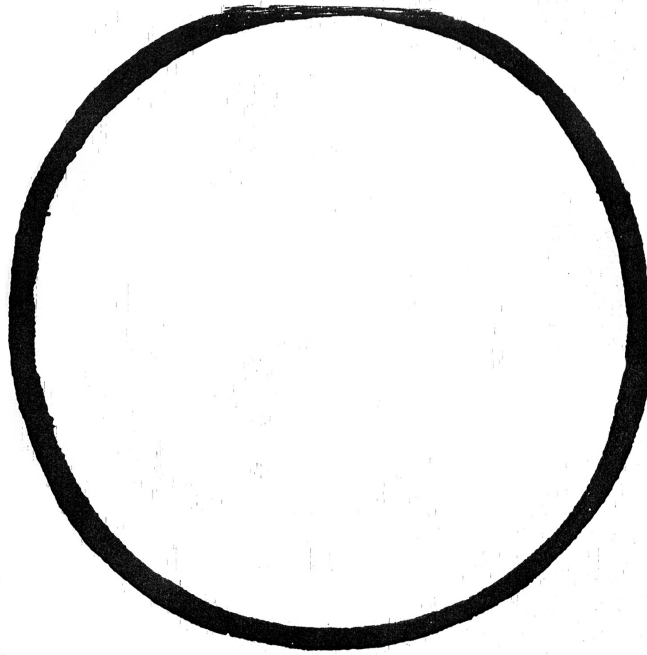
სურათი 8: „არც ხარია და არც ადამიანი“:

მივადექით ადამიანის საბრძოლო ხელოვნებაში ჰარმონიული განვითარების მერვე საფეხურს; მისი სახელწოდებაა: „არც ხარია და არც ადამიანი“.

წინა საფეხურზე ოსტატს ჰგონია, რომ მიაღწია ჰარმონიული განვითარების ბოლო საფეხურს, მაგრამ კიდევ ერთი საფეხური აღმოჩნდება, სადაც გაქრებიან როგორც ხარი, ასევე ადამიანიც; ეს სამყაროა, ეს სიცარიელეა, ეს გასხივოსნებაა! ირგვლივ ყველაფერი არსებობს, მაგრამ თვით იგი არ არსებობს, რადგანაც ოსტატი მთლიანად მასში განზავდა!

ოსტატის გონებაში მისი შინაგანი „მე“ შეუმჩნევლად იბადება და ქრება; ქრება რბილად, ნარნარით, ისე როგორც ქრება თეთრი ღრუბელი ზაფხულის კაშკაშა ცაზე. იგი ფაქტიურად შეუმჩნევლად მოვიდა და ასევე შეუმჩნევლად გაქრა. ეს გონიერების განვითარების უღრმესი, უმაღლესი დონეა, სადაც ვერ აღწევს სულ მცირე

ქმედობითი განსჯაც კი. ეს არის აბსოლუტურ საიდუმლოებეთა სამყარო, არ არსებობს არც ხარი და არც ადამიანი.



(სურათი 8: „არც ხარია და არც ადამიანი“:

- 1) ამ საფეხურზე ქრება ადამიანიც კი;
- 2) სამყაროში ზავდება საკუთარი „მე“ და პირობები;
- 3) სუბიექტური და ობიექტური ერთიანდებიან;
- 4) ყველაფერს სიმშვიდე შთანთქავს)

სურათი 9: „პირველწყაროსთან დაბრუნება“:

საბრძოლო ხელოვნებაში შემდეგი, მეცხრე საფეხურის სახელწოდებაა: „პირველწყაროსთან დაბრუნება“.

ოსტატი იმყოფება რა წინა საფეხურულ მდგომარეობაში, უკან, ბუნებას დაუბრუნდა; დაუბრუნდა გაზაფხულს, მზის სხივებით გასხივოსნებულ ულამაზეს ყვავილთა სურნელებას; თქვენ ჩიტების გალობა, ხის ფოთოლთა შრიალი, ნაკადულის რაკრაკი გესმით! ეს ისევ ის ძველი სამყაროა, რომელიც ოსტატმა უწინ ნახა, მაგრამ ახლა უკვე თითოეულ ამ ყვავილთაგანს თავისი სახე და ენა გააჩნია; იგი ოსტატს ესაუბრება. ჩიტი-ჩიორა ოსტატს ბუნების სილამაზეზე და მის სიდიადეზე უყვება. ოსტატში ძველი, მიღებული განვითარების ცნობიერების შეცვლა მოხდა და იგი ღვთის წყალობითა და სიყვარულით გაქდენთილ დედამიწას დაუბრუნდა.

ეს საფეხური მესამე საფეხურს „თვალის მოკვრით ხარის დანახვას“ ძალიან წააგავს, მაგრამ აქ შეგრძნებების სიღრმე და სიდიადე ძალიან ღრმაა.

მეცხრე ოსტატობის საფეხური იმ განმეორებით გზას წარმოადგენს, რომელიც უკვე ოსტატმა გაიარა, მაგრამ ამ ეტაპისათვის უფრო მომწიფებული გონებით. საითკენაც არ უნდა გაიხედოს ახლა ოსტატმა, ყველაფერში უზენაესის შემოქმედის ხელს და ჭეშმარიტ სახეს ხედავს.

ოსტატის საბრძოლო ხელოვნების მიღწევები საწყისთან დაბრუნების მეშვეობით ღრმავდებიან, რის შედეგადაც იგი კიდევ გაივლის იმ გზას, რომელიც გაიარა, მაგრამ გაცილებით მეტი სიბრძნითა და გამჭრიახობით (გასხივოსნებით).



(სურათი 9: „პირველწყაროსთან დაბრუნება“:

- 1) მაძიებელი სამყაროდან გამოდის და პირველწყაროს უბრუნდება;
- 2) მოვარჯიშეს გაწმენდილი გონებაზე დამყარებული აზროვნება უბრუნდება;
- 3) მოვარჯიშეში გაჩნდა გასხივოსნების ისეთი დადებითი მდგომარეობა, სადაც ღუმილი მუდმივი თანამგზავრია;
- 4) მაძიებელმა რასაც არ უნდა შეხედოს, ყველაფერში სამყაროს შეიცნობს.)

სურათი 10: „დაბრუნებული ქალაქისაკენ, ანუ ქალაქში გამგზავრება დახმარების მიზნით“:

ოსტატობის საბოლოო, მეათე საფეხურს „დაბრუნებული ქალაქისაკენ“ ჰქვია.

ეს საბრძოლო ხელოვნების დიდოსტატის დონეა. დაუკვირდით სურათს. მასში ანტაგონიზმის სამყარო უკვე განზავებულია; იგი აღარ ზრუნავს თავის გარეგნობაზე, ცერემონიალური ტანსაცმელის გარეშე დაიარება, შეიძლება ფეხშიშველიც, გულმკერდი ღია აქვს, გულგაშლილია და კეთილი. ესაა მისი სულიერი სიშიშველე და სიდიადე. მისი ერთადერთი საზრუნავია – ახალგაზრდა საბრძოლო ხელოვნების მიმდევრებს გამოცდილება და ბედნიერება მოუტანოს.

რა მიაქვს მას თიხის ჭურჭელით?

შეიძლება მასში სიცოცხლის ღვთიური მადლია მოთავსებული; იგი მიესალმება ყველაფერს: ბუნების სიყვარულს, ადამიანთა ურთიერთობას, სამყაროსთან ჰარმონიას, ბუნებასთან, ყველაფერ იმასთან, რასაც ჩვენ ბუნებისაგან ვიღებთ – ჰაერს, წყალს, სითბოს, მზის სხივებს და ა.შ. ჩვენ ვალში ვართ ბუნების წინაშე და ამ ვალის გადახდა შეგვიძლია მხოლოდ მისდამი სიყვარულით, პატივისცემით, სურვილით შევისწავლოთ ყველაფერი ის, რაც ბუნებით უზენაესმა ჩაწერა თავის უდიადეს წიგნში; ვთესოთ სიკეთე ყოველ სულიერ არსებაში, გადავცეთ მათ ჩვენი სითბო და სინათლე. სწორედ მაშინ ვიგრძნობთ თავს ბედნიერად და მივხვდებით, რომ ეს არის ის ნამდვილი, ჭეშმარიტი სიცოცხლის ჰარმონია, ის ბედნიერება, რაც ასე ესაჭიროება დედამიწას, ადამიანებსა და მთლიანად კოსმოსს...



(სურათი 10: „დაბრუნებული ქალაქისაკენ, ანუ ქალაქში გამგზავრება დახმარების მიზნით“:

- 1) ბრძენი მხოლოდ სულიერ სიწმინდეზე ზრუნავს;
- 2) ერთადერთი მისი საზრუნავია – მოუტანო ხალხს ბედნიერება;
- 3) ბრძენი თავისუფლებისა და გასხივოსნების ბედნიერებას განიცდის.)

