

ЛУИЗА ХЕЙ

**ҲАЁТ
СЕНИ
СЕВАДИ**

*Бу китоб улкан режалари бор
инсонлар учун*

ЛУИЗА ХЕЙ
РОБЕРТ ХОЛДЕН

ҲАЁТ СЕНИ СЕВАДИ

Бу китоб улкан режалари бор инсонлар учун



УЎК 615.853:159.9

КБК 53.57

88

X 72

Таржимон
Тоҳир Тўлқин

Амалиётчи психолог Роберт Холденнинг “Ҳаёт сени севади” китоби ўз-ўзини англаш ҳаракати асосчиларидан бири ва ўттиздан ортиқ психологияга оид машҳур китоблар муаллифи Луиза Хей билан бўлган суҳбатлари мевасидир.

Луиза Хей ва китоб муаллифи Роберт Холден, ҳаётда юз берадиган воқеалар «сиз» билан эмас, балки «сиз учун» содир бўлишини кўрсатиб беришга ҳаракат қилишган.

Китоб етти қисмдан иборат бўлиб, унда долзарб воқеалар, фойдали медитациялар кишини ўзига жалб этади ва ҳар бир қисм назарияни тажрибага айлантиришга ёрдам берувчи руҳий амалиёт билан яқунланади.

Китоб инсон руҳиятида содир бўладиган ҳиссиётлар билан қизиқувчилар аудиториясига мўлжалланган.

ISBN 978-9943-8221-2-2

© “ZUKKO КИТОВХОН”
нашриёт-матбаа уйи, 2024

СЎЗБОШИ

Луиза Хей билан менинг биринчи учрашувим Лас-Вегасда бўлиб ўтган “Мен буни урдалай оламан” номли конференцияда, сахна ортида бўлганди. “Хей Хауз” нашриётининг президенти Рейд Трейси бизни бир-биримиз билан таништирганди. “Хей Хауз оиласига хуш келибсиз” деганди ўшанда Луиза мени дўстона кучоқлаб.

Луиза мени оммага биринчи маърузачи, деб таништириши керак эди. “Сизни бироз пардозлаб қўйсам бўладими?” – сўради у. Мен одатда гримдан фойдаланмасдим, лекин Луиза шундай мулойимлик билан сўрадики, рози бўлишга мажбур бўлдим. Луиза мени юзимга эътибор қаратиб, турли чўткачалар ёрдамида упа, кремлар суртди ва лабимга лаб бўёғи юргизди. Бу жуда қувноқ жараён бўлди. Сахна ортида турганларга бизни кузатиш жуда қизиқарли эди. Охирги ишини тугатиб, Луиза мени кўзларимга тикилганча: “Ҳаёт сени севади”, – деди.

“Ҳаёт сени севади” – бу ибора унинг руҳиятни кўтарувчи энг яхши кўрган тасдиқларидан бири эди. Менимча, бу ибора Луизанинг ҳаётини тасвирловчи шахсий имзоси, асосий фикри ва иш фаолияти эди. У “Ҳаёт сизни севади” деб

одамларни руҳлантиришни яхши кўрарди. Бу сўзни ҳар сафар эшитганимда дилимга мойдек ёқади. Кунларни бирида, “Ҳаёт сени севади” сўзи “Хей Хауз” нашриёти томонидан босиб чиқариладиган китобга яхши ном бўла олади, деган фикрга келиб қолдим. Бу ҳақда мен Луизага ва Рейд Трейсига ҳам айтдим. “Бу китоб устида ишлашга қачон ёрдам бера оласан?” – деб сўраб қолди Рейд Трейси. Мен буни ҳазил деб тушундим. Чунки ўша пайтда мен ўз китобларим устида ишлаётгандим.

Орадан бир неча йил ўтди. “Хей Хауз” учун мени учта янги китобим чиқди: Луиза сўзбошиси билан “Бахтли бўл”. “Жозибадорлик” ва “Муқаддас ўзгариш!”. “Ҳаёт сени севади” китоби борасидаги ғоя эса вақти-вақти билан хаёлимга келарди, лекин мен унга қўл урмадим. “Муқаддас ўзгариш!” номли китобимни тугатган кунимнинг эртасига гольф ўйнагим келиб қолди. Холбуки, эрталаб бу ҳақда ўйламаган бўлсамда, тушлик пайтида кутилмаганда Роберт Холден билан ҳаммуаллифликда ёзилган Луиза Хейнинг “Ҳаёт сени севади” китобига қоралама (синопсис) ёзишга мияссар бўлдим. Сўзлар ўз-ўзидан саҳифаларда пайдо бўлди.

Мен қораламамни рафиқам Холига кўрсатдим. “Қаердан келди?” – ажабланди у. Ўзим ҳам бунга ҳайронлигимни айтдим. “Тезлик билан буни жўнат”, – қистади Холи. 7 октябрда қораламаларимни муҳарририм Пети Гифтга электрон почта орқали жўнатдим. Ёзганларим унга ва Рейд Трейсига ҳам ёққанини айтиб жавоб қайтарди. Рейд буни Луизага ҳам беришга ул-

гурганди. Луизанинг туғилган куни – 8 октябрда эди. 9 октябр куни мен ундан мактуб олдим, унда қувноқ расмлар тасвирланганди: шарлар, торт, юракчалар, совға қопчалари. Мактубда, “Роберт, мен жуда ҳам бахтиёрман. Бир қарорга келишинг жуда узоққа чўзилдими, азизим? Бундай аҳамиятли яхши ишда қатнашиш мен учун катта бахт. Ҳаётни ўзи бизни қўллайди. Туғилган кунимга жуда ажойиб совға бўлди ва бундан бахтиёрман! Улкан муҳаббат ила Лулу”, деб ёзилганди.

“Ҳаёт сени севади” китоби бу – Луиза билан бўлган суҳбатларимиз мевасидир. Луиза билан кўришгани Калифорниянинг Сан-Диего шаҳрига, Шукрона куни ва Пасха маросимлари ўртасида уч марта бордим. Умумий олганда биз тўққиз кун бирга бўлдик ва скайп орқали ҳам мулоқот қилиб турдик. Мен барча суҳбатимизни ёзиб олдим. Йиллар давомида “Мен барчасини удалайман” шиори остида ўтган Европадаги, Австралиядagi, Канада ва Америкадаги конференцияларда Луиза билан йигирма мартадан ортиқ учрашдик. “Хей Хауз” нашриётининг Бутунжаҳон саммитида¹ Луизадан интервью олдим. Луиза ҳам менинг очик маърузаларим ва семинарларимда қатнашган. Китобда ҳар бир суҳбатларимиздан олдинги учрашувларимиз ҳам тасвирланган.

“Ҳаёт сени севади” бу – изланиш ва ўзимизни ўзимиз таниб қалбан англаб олишимиз учун йўл. Китоб атрофимиздаги дунёни танишимизга ёрдам беради. Унда табиий реаллик

¹ Ҳаволаларга изоҳлар китобнинг охирида берилган.

ҳақидаги масалалар кўтарилган. Бизнинг шу бугунги замонамизда фан оламга янгича қарашга ўргатмоқда. Масалан: эндиликда атомлар – алоҳида заррачаларгина бўлиб қолмай, универсал энергия манбаи эканини биламиз. Аслида коинотда алоҳида зарралар мавжуд бўлмаган. Барчаси бирор нарсаларнинг бир қисмидир. Ҳар биримиз олий Бирлашишнинг бир қисмимиз. Биз борлиғимиз ва яралишимиз ила юлдузлар билан муносабатдамиз.

Фан, бу оламимиз шунчаки жисмоний ҳақиқат эмаслигини, у онгли ҳолатда эканини ҳам тан олмоқда. “Борлиқ буюк бир механизмдан кўра, буюк фикрга ўхшайди”, деб ёзганди инглиз физиги сэр Жеймс Жинс. Онгли яратилишни ўрганиш фан учун янги иш жараёнидир. Яратилишнинг асосий мезони бу атом эмас, балки муҳаббат эканига биз Луиза билан жуда ишонамиз. Бу севги – ҳиссиёт эмас. У – шунчаки туйғугина ҳам эмас: у ҳаёт ўйинлари ортидаги ижодий тамойилдир. У – Борлиқ. У – онг. У – меҳрибон. Биз барчамиз шу муҳаббатнинг маҳсулимиз. У – бизнинг асл табиатимиз.

“Ҳаёт сени севади” китоби бу изланиш, англаш ва амалиётдир. Луиза – руҳий прагматист аёл. Мен учун фалсафа ҳам қизиқарли, фақат уни кундалик ҳаётда қўллаш мумкин бўлсагина. Шунинг учун ҳам сарлавҳа остига “Ҳаётни поклаш учун етти руҳий амалиёт” иборасини танладик. Китоб етти қисмдан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири назарияни тажрибага айлантиришга ёрдам берувчи руҳий амалиёт билан яқунланади. Бундан ташқари китобда бош-

қа машқлар ҳам мавжуд. Машқларни алоҳида ёки гуруҳ бўлиб ҳам бажаришингиз мумкин. Илтимос, эътиборли бўлинг ва бу амалиётларга бефарқ бўлманг. Машқлар ҳам жуда керакли амалиёт.

“Кўзгуга қараб” номли **биринчи қисмда** биз Кўзгу хусусиятларини ўрганамиз. Бу дунё-қарашимиздаги ўзимизга бўлган муносабатларимизни акс эттиришга асосланган. Биз оламни асл ҳолида кўра олмаймиз, биз уни ўзимиз истагандай ва тасаввур қилгандай кўрамиз. Бу дунё ҳаётимизнинг умумий ҳақиқатини кўрсатади: мен муҳаббатга лойиқман. Агар биз юрагимиздан узоқлашсак ва ўзимизни севишдан тўхтасак, олам қоронғулашади ва жонсизга айланади. Фақат ўз-ўзини севиш учун ҳаракат яралишнинг нозиклигини ҳис қилишга ва бу ёруғ дунёга янгича қарашга ёрдам бера олади. Биринчи қисмда ёзилган руҳий амалиёт “Ҳаёт сизни севишига изн беринг” машқларини ва “Севги ибодати” кўникмасини ўз ичига олади.

“Ўз ҳаётингиз тасдиғи” номли **иккинчи қисмда** биз Луиза билан мактаб даврларида бу дунёга бўлган қарашларни ўрганганларимиз ҳақида суҳбатлашамиз. Мен коллежда ўқиб юрган пайтларимда эшитган маърузам ҳақида гапириб бераман. Ўша маъруза мени ҳаёт тарзимни ўзгартириб юборганди. Маъруза қуйидагича номланганди: “Ҳақиқатни айтинг, машинангизни баллони тешилгани, чиндан ҳам бошингизда оғриқни кўзғайдими?” Бу вазиятда шу нарсага кўникишингизни истардикки, ҳаёт сизни қораламайди ва танқид ҳам қил-

майди. Биз ўз феъл-атворимиз туфайли азият чекамиз. Тўғри, бизга одамлар халақит беришлари мумкин, аммо ҳаёт ўз-ўзидан сизга қарши эмас. Нимага? Ҳаёт тубдан қўллайди. Биз яратилишнинг ҳосиласимиз, ҳаёт эса ўз табиатимизни англашимизни истайди, ўзимизнинг шартсиз МЕНимизни билишимизни хоҳлайди. Бу қисмда қайд этилган руҳий амалиёт “Ўнта нуқта” деб аталади.

“Қувончим ортидан эргашиб” номли **учинчи қисм** – ўз ички овозингизни эшитишга ўргатади. “Ҳаёт сени севади” ибораси ўзингизча борлигингизни англаш ҳақида эмас, аксинча, бу чекловдан қандай чиқиб кетиш ҳақида”, дейди Луиза. Мен ўзимнинг катта ҳарфдаги “ҲА” йим ҳақида ҳикоя қилсам, Луиза эса “ички кўнғироғи” ҳақида гапирди. Ҳаёт доим бизни қўллашга ва руҳлантиришга ҳаракат қилади. Кўп ҳолларда биз буни сезмаймиз, чунки биз ўз муаммоларимизга ва бахтсиз ҳаётимизга ўралашиб қолганмиз. Китобнинг бу қисмида ўрганишимиз керак бўладиган руҳий амалиёт – қувонч ортидан бориш ва муҳаббатга тўла ҳаётда яшаш учун ижобий тасдиқларнинг рўйхатини яратишдир.

Тўртинчи қисм “Ўтмишни кечириниш” – изланишимиз учун учрашиш жойидир. Бу ерда ҳаёт бизни яхши кўриши учун баъзи омилларни ўрганамиз. Мисол учун, қачонки маънавий покликни йўқотишни англаш ва руҳан кераксизлик сабабларини билиш, иноят билан ёмон тажрибани тушуниш. Биз суперэго, айбдорлик ҳақидаги воқеликни ўрганамиз, яъни “бизни

бир вақтлар ҳаёт бизни қандай севганини, қачондир ички жозибадорликни тарқатганимиз ва эндиликда ҳаммаси унут бўлгани” ҳақидаги чўпчакни ўрганиб чиқамиз. Бу қисмда асл руҳий айбсизликка қайтиш ва “ички болакай”имиз устида ишлаш ҳақида сўз боради. Бу амалиёт “Кечириш шкаласи” деб аталади. Бу кечириш ҳиссиётининг ривожланиши учун жуда кучли машқлардан биридир.

“Доимо миннатдор бўлинг” ибораси остидаги **бешинчи қисмда** биз, Луиза билан, руҳшунослар ҳам, болалар ҳам, катталар учун муҳим деб таъкидланадиган асосий эътиқод тамойиллари тушунчасига ўтамиз. Асосий эътиқоднинг мезони бу, биз нега туғилганимизни тушунишдир. Суяқларимизнинг илигигача сингиб кетган бу билим, биз яратилишнинг бир қисми эканимизни, меҳрибон Яратган томонидан қўллаб-қувватланишимизни айтади. Асосий эътиқод ҳаёт бизга нафақат ёрдам беришини у биз учунлигини тушунтиради. Бу эътиқод биз учун ҳар ерда энг яхши жой ҳозирлаб қўйилганини кўра билишга ёрдамлашади. Ҳар бир тажриба – хоҳ у ёмон бўлсин, хоҳ яхши, бахтли ёки бахтсиз, аччиқ ёки ширин – ҳаёт бизни севишига имкон беради. Бу қисмдаги “Ҳар кунлик миннатдорчилик” руҳий амалиётини кўзгу билан ишлашни бирлаштириш лозим.

“Қабул қилишни ўрганинг” номли **олтинчи қисм** буддизм фалсафасидан олинган бўлиб, оламнинг хайрихоҳлиги қондасига бағишла-

нади. Луиза бунда Будданинг портретини чи-
зиш тажрибаси билан ўртоқлашади, портретни
“Марҳаматли Будда” деб номлаган. Луиза су-
рат устида беш йил ишлади. Суратни чизиш зўр
медитация бўлиб, унга ҳаётдаги меҳр-оқибат-
ни чуқурроқ ҳис қилишга ёрдам берди. “Ҳаёт
доим бизни севишга интилади, фақат биз уни
кўришимиз учун очик бўлишимиз лозим”, –
дейди Луиза. Бу қисмнинг руҳий амалиёти –
“Қабул қилиш журнали”дир. Журнални юр-
гизишдан мақсад – ҳаётга бўлган муҳаббатни
англаш ва ҳозирни ўзида қабул қилишга ёр-
дамлашишдир.

Еттинчи қисм “Келажакни поклаш”. Бу
қисмда биз Борлиқнинг дўстлиги масаласи бо-
расидаги саволга дуч келамиз. Альберт Эйнш-
тейн бу саволни, биз беришимиз мумкин бўл-
ган энг зарур савол деб ҳисоблаган. Луиза ва
мен одамнинг ўзи қанчалар дўстона эканли-
гини англаш кераклигини тушуниш муҳим деб
ҳисоблаймиз. Ҳаётнинг энг чуқур даражада-
ги мақсади, дунёни меҳр ила акс эттиришдир.
Бизнинг мақсадимиз нафақат ҳаёт бизни се-
вишини қабул қилиш, балки унга ҳам ўз мин-
натдорчилигимиз билан жавоб қайтаришдир.
Агар ҳар биримиз ҳаётни яна бир оз севгани-
мизда эди, оламда кўрқув ва ҳадикка ўрин қол-
маган бўларди. Еттинчи қисмдаги руҳий ама-
лиёт “Дунёга барака бериш” деб номланади.

Бу китоб сизни қўлингизда турганидан Луи-
за билан мен жуда бахтиёрмиз. Тақдир бизга
бу китобни биргаликда ёзиш имконини бер-

ганидан миннатдормиз. Бизнинг ишимиз барчангизни ҳаёт сизни севишига ва бу дунёда муҳаббатнинг намоён бўлишида ёрдам беришига интилаётганингизда қўллаб-қувватлашига умид қиламиз.

I ҚИСМ

КЎЗГУГА ҚАРАБ

“Севги, бу – кўзгу, лекин у сенинг моҳиятингни акс эттиради, агар жасоратинг етса унга тик қара”.

Румий

Биз Луиза билан тушлик пайти катта байрам дастурхони атрофида оила ва дўстлар даврасида завқланиб ўтирардик. Дастурхонда ноз-неъматлар: иккита индейка товуғи, органик сабзавотлар, ширин француз кабернети, майдаланган бодом сепилган ошқовоқ пиروги ва кам оқсилли нон. Буларни ҳаммасини меҳр билан Хизера Дэн тайёрлаган. Лекин у, эри ҳам унга қарашиб юборганини таъкидларди, балки таомларни таъмини синаб кўрувчи сифатида қарашган бўлса ажабмас. Ёқимли мулоқот, кўтаринки кайфият, иссиқ истаралилар компанияси. “Ҳаёт сени севади”, – деди Луиза, бир-биримизни Шукроналик куни билан табриклар бокалларни кўтарарканмиз.

Бу орада Хизера тайёрлаган ажойиб ошпазлик асарларини ҳеч чарчамай беғараз мақтанарди. Дастурхонда бўш жойни ўзи қолмаган.

Мен ўтирганча ўйга чўмгандим: шундай байрам куни барчамиз бир жойга тўпланганимиз қанчалар ажойиб! Лекин ичимиздагилардан бири, Элиот стулдан туриб, аста юриб деворга осилган катта кўзгу олдига борди. У кўзгу рўпарасига туриб, уни ўпа бошлади. Биз Луиза билан уни кузатарканмиз, бир-биримизга қараб жилмайиб қўйдик.

Маълум бир вақт ўтгач, Элиот яна ўша қилиғини қайтарди: ўрнидан туриб кўзгу рўпарасига бориб уни ўпди. У бизни ёнимизга жуда бахтли қайтарди. Мана унинг кўзгу олдига ташрифи тез-тез қайтарилиб, одатга айланди. Биз кузатиб турганимизни Элиот сезмасди гўё. Биз бўлсак унинг қилаётган ишига ҳайратда эдик. Элиот 18 ойлик бўлиб, унинг ҳаракати шунчалар ҳаққоний ва завқли эдики, ҳавас қилса арзиғулик. Аслида, ҳамма болалар баъзан кўзгуни ўпишади.

Элиот томошабинлари борлигини тушуниб отаси Грэгни ўзининг ўйинига қўшилишини сўради. Грэг тушликни бўлгиси келмаётганди, лекин Элиот қисташдан тўхтамай, имо-ишоралар билан отасини чорларди. Ўғлининг талабчанлигидан зериккан Грэг дастурхон атрофидан турди. Ва мана улар кўзгу рўпарасида туришибди. Элиот яна кўзгуни ўпди ва Грэгни ҳам шундай қилишини кутиб турарди. Грэг ҳозирланарди-ку, лекин ўзини бироз ноқулай сезаётганди. Энди ҳамма эътибор унга қаратилганди. Ниҳоят, у сал эгилди-да, кўзгуда ўз ўпичининг изини қолдирди. Элиот хурсанд ҳолда анча вақт қарсак чалишдан тўхтамади.

— Луиза, – сўрадим мен, – сен болалигингда кўзгудаги ўз аксингни ўпганмисан?

— Эсимда йўқ, лекин аниқ ўпган бўлсам керак.

— Луиза менга ҳам шу саволни берди.

— Мени ҳам эсимда йўқ, – жавоб бердим мен.

— Биз ҳам қачонлардир Элиотга ўхшаганмиз.

— Худди шундай, бунга ишончим комил.

— Лекин биз яна олдингидай бўлишимиз ҳам мумкин.

— Қандай қилиб?

— Кўзгу билан ишлаб, – ишонч билан деди Луиза.

— Тушунмадим...

— Гап шундаки, кўзгу билан ишлаш яна ўзингни севишга ўргатади. Ўзингни севиш эса ҳаёт ҳам сени севишини кўришга ёрдам беради.

— Унда ҳадикка ўрин йўқ.

— Севги бор жойда кўркүвга жой йўқ.

КЎЗГУНИ ЎПИБ

Фасллар келинчаги баҳор фаслининг қуёшли куни. Биз ўғлим Кристофер билан уйда ёлғиз қолгандик. Рафиқам Холли ва қизим Бо, Кью-Гарденс² яқинидаги “Кулол идишлар кафеси”га “қизлар гурунгига” кетишганди. Бо эндигина беш ёшга тўлганди ва унинг ижодкорлиги шунчалар таъсирли ва завқли эди! Улар тез орада уйда бўлишади ва менда қизалоғим-

нинг охири яратган буюмини кўришга бўлган иштиёқим ошиб бораётганди. Мен Бони яхши билганим учун бу буюмлар – камалаксимон тарелка, ўрнашиб туролмайдиган юраксимон чашка ёки пушти ранг қуёнча шаклидаги туздон, деб тахмин қиляпман, албатта, “Алиса мўъжизалар мамлакатада”³ гидан озган Қалпоқчаси катта эски дастурхон столи учун муносиб эмас.

Кристофер эса олти ойликка етиб қолганди. Нимагадир, мен уни ҳар доим танигандай ҳис қилардим. Баъзан бизни кўзимиз кўзимизга тушганида, ғаройиб ҳиссиёт уйғонарди ва мен “ота” бўлишдан тўхтардим, у бўлса “бола” бўлишдан қоларди; биз ҳамма нарсада устун бўлган икки яқин қалбга ўхшармиз. Бу ҳиссиётни қизимга нисбатан ҳам кўп марта ҳис қилганман. Уларсиз бир кун ҳам яшай олмаслигимни тасаввуримга ҳам сиғдира олмайман, менда шундай туйғу мужассамки, гўё биз бир-биримиз учун яратилганмиз. Луиза, биз ҳаётимиз мобайнида саёҳат қилишимиз учун энг зарур бўлган сабоқ ва турли совғаларни бера оладиган оилани танлашимизга ишонади. Луиза ўзининг “Ўз ҳаётингни покла” китобида қуйидагиларни ёзади: “Ишонаманки, биз барчамиз абадийлик ичра саёҳат қиламиз. Биз бу сайёрага руҳий камолотимизни ривожлантириш учун белгиланган сабоқларни ўрганишга келганмиз. Биз жинсимизни, танамиз рангини, мамлакатни танламаймиз, кейин эса бизнинг моҳиятимизни акс эттириб “кўзгу” бўладиган бизга муносиб ота-онани қидирамиз”.

Холли ва Бо қўнғироқ қилиб, тез орада келишларини, Кристофер ва менга совғалари борлигини айтишди. Гўшакни қўярканман, Кристофер менга қараб жилмайиб турганига кўзим тушди. Кўпчилик болакайлар болаликдан жилмаювчан бўлишади – бу уларнинг табиатига хос. Лекин мени ўғлим меъёрдан ошириб юборишда чегара билмайди. У барча нарсаларга жилмайиб қарайди, гулсиз вазага, бесўнақай қандайдир буюмга ҳам, ҳатто бирор асбобга ҳам. Мен Кристофернинг қўлига камин печимиз устида осилган кўзгуни олиб бераман.

“Азизим Кристофер, чуқур мамнуният билан сизни Кристофер билан таништирамоқчиман”, – дейман ўғлимга, унга кўзгудаги ўз аксини кўрсатиб. Мен ҳайратдаман. У кўзгуда ўз аксини кўриб жуда хурсанд бўлиб кетади, деб ўйлагандим. Ахир у нимани кўрса хурсанд бўлиб кетарди-да. Яна Кристофернинг кўзгудаги аксига эътибор бераман. Ўғлим парво ҳам қилмаяпти. У ўзини ҳеч нарсани кўрмагандек тутарди.

Кристофер нега ўз аксини кўриб табассум қилмади? Хўп майли, айтиш мумкинки, мен болаларнинг ривожланиш руҳияти бўйича баъзи бир тадқиқот олиб бордим ва шуни аниқладимки, эмизикли ёшдаги болалар ўз аксларига нисбатан табассум қилмас эканлар. Улар гўё ўзларини танимайдилар. Нимага шундай? Бу ҳақда Луизадан сўрайман. “Эмизикли бола ўз танасида ўзини кўриб ҳис қила олмайди”, – деб ўзига хос тарзда жавоб берди.

Чақалоқлар гўё қуш каби ўз танаси устида учиб юрган руҳ, лекин улар барибир унга қў-

нади. Улар кўзгуга қараганларида ўз таналари акс этган тана ҳақида: “Бу – мен” ёки “Бу мени танам”, деб ўйламайдилар. Чақалоқлар соф онг эгаси, улар ўзлари ҳақида бирор фикрга ва қиёфалари ҳақида ҳам тасаввурга эга эмаслар. Уларнинг шахсияти ҳали шаклланмаган, юзларида эса ниқоб йўқ. Чақалоқларда асаб томонидан таъсирчанлик йўқ. Улар ҳали ҳам тоза руҳнинг асл неъматидан баҳрамандлар, ўзларининг ҳақиқий юзлари – қалб юзларига эгалар.

Болалар одатда кўзгудаги аксларига қараб, тахминан 15-18 ойлик бўлганларида ўзларини англай бошлайдилар. Рухшунос Жак Лакан, бу ривожланиш босқичини “кўзгу босқичи” ёки *Stade Du Miroir* деб атаган. Шукроналик куни байрамида Элиот, айнан шундай ажойиб ёшда бўлган. Албатта, Кристофер ҳам Элиотнинг ёшига етганида у ҳам кўзгуни ўпа бошлаган. У ҳаммомдаги катта думалоқ сув жўмрагини, ялтироқ қошиқларни, пўлат қозонни, эшик тутқичларини – умуман ўз аксини кўрган ҳамма нарсани ўпа бошлаганди.

Тахминан уч ёшга тўлган болалар кўзгу билан дўстлашишни бошлашади – унда нимани кўришса, ҳаммасини севишади. Бу пайтда бола “Мени танам бор”ни билади. Лекин барибир кичкинтой учун ҳозирча унинг танаси ҳаётий тажрибага эга бўлиши учун зарур бўлган ўзига хос кийиниш (дресс-код) ролини ўйнайди. Бу вақт турли чехра ва юзларга “мослашиш” даври, антик давр, “Пикабу”⁴ ўйинлари ва ўхшовсиз кулгули рақсларни ихтиро қилиш даври. Кристофер ва Бо кўзгуда кўрган тасвирлари



дан шунчаки завқланишади. Менинг фарзандларим ўз аксилари билан кўп ўйнашади, худди Питер Пэн⁵ ўз сояси билан ўйнагани сингари.

Ўз акси билан ўйинлар асосан: “Мен кимман?”, “Аслинг каби бўлиш нимани англатади?” деган саволларга жавоб олишга бўлган синов ўйинлари бўлиб, олдинга кичик одамчага завқ бағишлайди. Аммо бу узоққа чўзилмайди. Охир-оқибат вақти келиб биз ўз “мен” имизни англаганимизда, ҳаётга бўлган муносабатимиз ўзгаради. Кўзгу олдида туриш ноқулай кўринадди, тўғрироғи уялишни бошлаймиз. Баъзан эътиборга зор бўлсак, баъзан ундан ўзимизни четга оламиз. Агар севгидан ўзимизни олиб қочсак, албатта, қўрқувга дуч келамиз. Ўзимизни баҳолашни бошлаганимизда биз асл юзимизни йўқотамиз. Натижада, биз кўзгуда кўраётган акс эттириш қиймат мулоҳазаларидан иборат бўлиб чиқади. Бу эса – ҳақиқий МЕН эмас.

Қалб қуши, бизнинг аслимиз, у доимгидай қуйлаяпти, аммо унинг хонишини, қўрқув ва ёлғизлик акс этаётган ўзимиз ясаб олган бемаъни ўзлигимизнинг бўғиқ ва дағал инграши тўсиб қолмоқда. Қачондир кўзгуда кўрган гўзаллик ҳали ҳам биз билан, аммо у ўзимизнинг танқидларимиз билан бадбашарага айланган. Биз уни яна кўришимиз мумкин, лекин минг афсуски, танқид одатга айланиб қолган. Бизнинг ички ҳакамимиз барчасини билиб туришига аминмиз. Лекин яхши натижага биз ўзимизни танқид қилишдан тўхтатсаккина эриша оламиз.

НОМУНОСИБЛИК ҲАҚИДА АФСОНА

— Мен биринчи марта ўзимни ўлдирмоқчи бўлганимда тўққиз ёшда эдим, – дейди Луиза.

— Хўш?..

— Бироқ уриниш муваффақиятсиз тугади.

— Агар буни уддалаганида Луиза Хейни олам танимаган бўларди.

— Тўғри, – жилмаяди у.

— Хўш, кейин нима бўлди?

— Менга доим бир тепаликда ўсадиган зирavorларни истеъмол қилишимга тўсқинлик қилишарди, чунки улар заҳарли бўлиб, еса ўлиш мумкин эди. Бир куни жуда қийналиб кетганим учун зирavorлардан жуда кўп еб олдим-да, ўлимга тайёргарлик кўрдим.

Луиза ва мен унинг Сан-Диегодаги уйининг кабинетида осиб қўйилган катта кўзгу рўпарасида ўтирибмиз. Биз ёшлик хотираларини бир-биримиз билан ўртоқлашардик. Кўзгу рўпарасида суҳбатлашиш Луизадан чиққан фикр эди. У тўғри кўзгуга қараб гапирар ва ўзининг акси билан кўз қараши орқали алоқа қиларди. Ажойиб: у ўзини жуда очиқ ва ҳимоясиз тутишга ҳаракат қиларди. Луиза болалигини эслаб гапирганда унинг овози жуда мулойим ва майин чиқарди. Лекин баъзида унинг сўзларига қайғу оҳанги араллашиб ҳам турарди. Луиза ўша тўққиз ёшли қиз учун қайғурарди.

— Нега ўзингни ўлдирмоқчи бўлгансан? — сўрайман мен.

— Мен ўзимни фойдасизман, деб ўйлагандим.

— Ўзингга ёққан кунларинг ҳам бўлгандир?

— Ҳа, албатта, энг бошида. Лекин ота-онам ажрашишганидан кейин ҳаммаси ўзгариб кетди. Онам бошқа кишига иккинчи бор турмушга чиқди. У доим мени сўккани-сўккан эди. Уйимизда зўравонлик ҳукм суларди.

— Буни эшитишни ўзи қанчалар қайғули.

— Оилам мени кераксиз эканимни миямга жойлади.

Луизани ўсмирлик даврида қўшниси уни таҳқирлайди. У одамни ўн олти йилга озодликдан маҳрум қилишади. Луиза ўн беш ёшлигида уйдан чиқиб кетади. “Мен одамларга меҳрибон бўлишни жудаям истардим, лекин ўзимга нисбатан қандай меҳрибон бўлишни билмасдим. Ишлар ёмонлашгандан янада баттар ёмонлашиб борарди. Мен меҳр-муҳаббатга зор эдим, шунинг учун ҳам осонгина алдандим”, — сўзида давом этарди Луиза. У, ўзича кимни яхши деб ўйласа, ўша билан яқинлашди ва кўп ўтмай ҳомиладор бўлиб қолади. “Мен ўша пайтларда ўзимни аранг тўйдирардим, болани эса умуман боқа олмасдим”.

Ёшлик хотираларим билан бўлишиш учун мени навбатим келди. “Сен болалигингда нимани кўпроқ хоҳлардинг?” — деб савол берди Луиза. Мен эътибор билан кўзгудаги аксимга қарадим. Олдинига хаёлимга ҳеч нарса келма-

ди. Лекин кейин хотиралар тиклана бошланди. Асосан мени борлигимни сезишларини истардим, дедим мен. Луиза нимани назарда тутаётганимни тушунтиришимни сўради. “Кимдир менга нима учун бу ерда эканлигимни ва охир-оқибат ҳаммаси яхши бўлишини айтишини хоҳлардим”. Мен жуда қизиқувчан бола эдим, вужудимни “Мен кимман?”, “Нима ҳақиқий?”, “Мен нега яшаяпман?” деган саволлар эгаллаб олганди.

Луизанинг ҳаёти сингари мени ҳам ҳаётим олдинига рисоладагидай бўлганди. Ота-онам ва мен тез-тез бир жойдан иккинчи жойга кўчиб юрардик. Отам доим иш қидирарди. Онам эса ота-онасидан узоқроқда бўлишни истарди. Лекин натижада биз Винчетер (Англия)га қайтдик ва онамнинг оиласига унча узоқ бўлмаган жойга жойлашдик. Биз “Коттеж Жимолости” деб аталадиган уйни ижарага олдик. Ўша даврлардаги яхши, бахтли хотиралар мени ёдимда сақланиб қолган. Кейин ёшим тўққизга етганда биз, унча катта бўлмаган Литтлтон шаҳарчасига кўчиб ўтдик, уйнинг номи “Соялар” эди. Бу ном менга жуда ғалати туюлганди.

— Ота-онанг сени яхши кўришармиди?

— Албатта, лекин ҳаммаси жуда мураккаб эди.

— Нима бўлганди?

Онам доимий депрессиядан азоб чекарди. Касаллик кутилмаганда хуруж қилиб қоларди. Онам бундай пайтда кўрпа-тўшак қилиб ётиб оларди ва биз тузалиб кетиши учун Худога ил-

тижо қилишдан бошқа иложимиз қолмасди. Вақт ўтиб онамни асаб касалликлари клиникасига жойладик, лекин у ерда онам доим ўзини ўлдиришга ҳаракат қиларди.

— Отанг-чи, у ҳақида нима дея оласан?

— Унинг ўз жинлари бор эди. Тахминан, ўн бешларга кирганимда, отам спиртли ичимликка ружу қўя бошлади. У доим ичишни ташлашга ваъда берарди, бундай ваъдалар кўп бўлган. Охир-оқибатда эса у бизни ташлаб кетди. Охирги ўн йил ичида у турли жойларда яшаб юрди, кейинчалик умуман бошпанасиз қолди. Очиғини айтсам, бундай қийналиб яшаётган ота-она билан яшаш даҳшатли тушга ўхшарди. Голдинлар бир-бирларини иложи борича яхши кўришди, лекин ҳеч қайсимиз ўзимизни жозибали ҳис қилмадик. Бирортамиз: “Мен жозибалиман ва чиндан ҳам шундайман” деб айтолмадик.

Сизнинг асл табиатингиз – жозибадорликдир⁶

Луиза ва мен инсон табиати борасида бир хил фалсафага эгамиз. Ишонамизки, барча учун, шу билан бирга, сиз учун ҳам асл ҳақиқат “Мен жозибалиман” сўзи билан ифодаланади. Севги – шунчаки ҳиссиёт ёки туйғу эмас. Севги – бу сизнинг асл табиатингиз. Севги – сизнинг руҳий ДНКгиз. У – юрагингиз қўшиғи. У – қалбингизнинг онги. Агар болалигимизда омадимиз келган бўлса, бу асл ҳақиқат – “Мен жозибалиман” – айнан кўзгуда, ота-онамизда, мактабимизда, маҳалламизда, дўстларимиз ва бошқа муносабатларимизда акс этган.

Кўзгу – болаликдаги энг муҳим нарса. Идрокнинг олий мақсади – “Мен жозибалиман” деган ҳақиқатини тасдиқлашдир. Онанинг сизга нисбатан меҳрли кўзлари ёки отанинг эътибори бу ҳақиқатни тасдиқлаши мумкин. Аксининг айнан шундай тасдиғи туфайли биз қалб қуши эканлигимизни ёдга оламиз. Унинг шарофати билан жозибали эканимизни ҳис қиламиз, кучли томонимизга ва ўзимизга ишонамиз ва доно-ақлли, меҳрибон бўлиб улғаямиз.

Бу асл ҳақиқатнинг қарши томони ҳам бор – “Мен жозибали эмасман” деган қўрқув. Бу қўрқувнинг илдизи болаликка олиб боради, у нотўғри, носоғлом аксга боғлиқ. Кўзгу олдидаги суҳбатимиз давомида Луиза қуйидагиларни айтди: “Мени ўзларини жозибалиман, деб ҳис қилмайдиган одамлар тарбия қилишди. Улар мени жозибали бўлишга ва бунга ўзимни ишонтиришга ҳаракат ҳам қилиб кўришмади, чунки улар бу ҳақда тушунчага эга эмасдилар. Ота-оналар шу асл ҳақиқатни табиатан билишлари ва фарзандларига ўзларини севишга ўргатишлари лозим.

Асосий қўрқув – “Мен жозибали эмасман” – деб ўйлаш нотўғри, бу шунчаки хаёл холос. Бу ҳақиқатга ўхшайди, чунки унга ўзимизни ишонтирамиз. Шу қўрқув туфайли биз ўзимиздан узоқлашамиз ва ҳақиқий табиатимиздаги қалб қушини унутамиз. Кўзгуга қарашга қўрқамиз. “Ўтмишдаги аксимни ҳайдаб соламан” – деган эди, бир пайтлар актёр Билл Найи. Қўрқув ҳаётимизни захарлайди, у туфайли биз ўзимизни доим танқид қиламиз: “Менга нима-

дир бўлган”, “Мен ёмон одамман”, “Мен қадр-сизман” ...

Асосий кўрқув, ўзини доим танқид қилиш одати бизни доим хавотирда ушлаб туради, мен буни номуносиблик ҳақидаги афсона деб атайман. Бу номуносиблик ҳақидаги афсона фикрлашда ҳам пайдо бўлади:

Мен керакли даражада яхши эмасман.

Мен керакли даражада ақлли эмасман.

Мен керакли даражада муваффақиятли эмасман.

Мен керакли даражада чиройли эмасман.

Мен керакли даражада кучли эмасман.

Мен керакли даражада севимли эмасман.

Мен керакли даражада ижодкор эмасман.

Мен керакли даражада бой эмасман.

Мен керакли даражада нозик эмасман.

Мен керакли даражада аҳамиятли эмасман.

“Бу кўрқув, мен бирга ишлаган барча одамларда мавжуд бўлган”, дейди Луиза. Номуносиблик ҳақидаги афсонанинг бизни табиатимиздаги қалб қушига ҳеч қандай алоқаси йўқ. Бу афсона – фойдасиз билим. Биз бу билан маълум бир вақт яшашимиз мумкин, аммо кейин жуда қийин ва оғриқли бўлади. Ўшанда тиззалаб оламизда ибодат қилишни бошлаймиз: “Ўз ҳаётимни даволамоқчиман”, “Бошқача бўлиши мумкин-ку”. Биз номуносиблик таъсиридан қачонки, “Мен жозибалиман” деган асл ҳақиқатга қучоғимизни очсақкина чиқиб кета оламиз.

КЎЗГУ ТАМОЙИЛИ

— Олдинига кўзгу билан ишлаш осон бўлмади, — дейди Луиза.

— Нега? — сўрайман мен.

— Ўзимдан камчилик қидирдим ва жуда кўп топдим, — жилмайиб қўйди у.

— Масалан?

— Эҳ... қайси бирини айтай, қошим чатоқ, ажинлар кўп... Рўйхат етарлича узун.

— Бунга фақат ҳамдардлик билдириш мумкин.

— Ҳа, мен ўзимга жуда қаттиққўллик билан қарадим.

Мени биринчи бор кўзгу билан ишлашим ҳам тахминан худди Луизаникидай бўлди. Кўзгуга қараганимда, эътирозлар мени чулғаб олди. Баъзилари ташқи кўринишимга тааллуқли эди. Эсимда, ўшанда кулишим ҳам ўзимга ёқмаганди. Бошқачароқ кулишни истагандим. Мен ўзимни суратга тушишни билмайдиган, суратда яхши чиқмайдигандай ҳис қилардим. Қолган эътирозлар жуда аччиқ ва танқидий бўлганди. Номуносиблик ҳақидаги одатий афсона: керакли даражада муваффақиятли эмасман, керакли даражада иқтидорли эмасман, мен унчалик яхши эмасман ва ҳатто умид қиладиган бирор нарса йўқ...

— Луиза, хаёлингга ўз устингда ишлаш қийинчиликларидан воз кечиш истаги келмаганми?

— Келган, лекин мени яхши ўқитувчим бўлган, мен унга ишонганман ва у менга кўзгу олдида ўзимни хавфсиз сезишимга ёрдам берган.

— Қандай қилиб?

— Ўқитувчим менга, мени танқид қилаётган кўзгу эмас, ўзим эканлигимни кўрсатди. Шунинг учун ҳам кўзгудан кўрқиш керак эмас.

— Менимча, айнан шу кўзгу билан ишлашнинг калити бўлса керак.

— Ҳа. Мураббий менга кўзгу олдида турарканман, ташқи кўринишимни танқид қиларканман, лекин ҳақиқий аслимни кўра билмаслигимни тушунтирди.

— Ва сен давом этавердинг?

— Ҳа, вақт ўтиб кичик мўъжизаларни кўра бошладим.

— Кичик мўъжизалар?

— Тўхташ учун яшил чироқ, – жавобан кулиб юборди Луиза.

— Тушунмадим...

— Светафорнинг яшил чироғи айни керакли дамда олға юриш учун ёнгандай, олдин тўхташ мумкин бўлмаган жойда тўхташ имкони пайдо бўлгандай бўлди. Ўзимни дунё билан уйғунликда ҳис қила бошладим. Қалбимга енгиллик кириб келди.

Мени ҳам кўзгу билан ишлашда яхши ўқитувчим бўлган: Луиза Хей! Луиза бу – амалиётда пионер. У буни қарийб эллик йилдан бери дунёга ўргатади. “Кўзгу билан ишлаш” номи билан Луиза кўзгу рўпарасида ишлашга мўл-

жалланган бир қатор машқларни бирлаштирди. Машқ кўникма, тасдиқ ва унинг “Ўз ҳаётингиз дастурини даволанг” номли китобидаги сўровларни ўз ичига олади. Мен бу тажрибани “Бахт лойиҳаси” номли семинарларимда талабаларга ўргатаман ва “Жозибадорлик” номли уч кунлик курсларимда қўлламан.

Кўзгу тамойили, кўзгу билан машғулотлар нега шунчалар ўзгарувчан ва шифобахш эканлигини тушунишга ёрдам беради ва ҳатто ички қаршилиқни ҳис қилганингда ҳам машқ қилишни давом эттиришга ундайди. Бу тамойил қуйидагиларга ўргатади: инсоннинг ўзига бўлган муносабати ҳамма ва барча нарсаларга бўлган муносабатларда кўринади.

Шундай қилиб, ўзига бўлган муносабат оила ва дўстлар, мухлис ва бегоналар, обрўли одамлар ва душманлар, қаҳрамонлар ва ёвуз одамлар билан муносабатларда намоён бўлади. Кўзгу тамойили барча нарсада ўзингизга бўлган муносабатни кузатишга ёрдам беради. Масалан, муносабатлар:

— вақт ўтиши билан, яъни муҳим бўлган нарсада қандай фойдаланилади;

— ташқи муҳит билан, яъни ёлғизликдан баҳраманд бўлиш қобилияти билан;

— муваффақият билан, яъни юрагингизни тинглаш қобилияти билан;

— бахт билан, яъни қувончингиз ортидан эргашиш билан;

— саломатлик билан, яъни ўз танангизга ғамхўрлик қилиш билан;

— ижод билан, яъни ўзини танқид қила олиш даражаси билан;

— ўзини ўзи бошқариш билан, яъни ички доноликка ишониш билан;

— мўл-қўлчилик билан, яъни айни пайтда кимлигингизни тушуниш билан;

— севги билан, инсоннинг заифлик даражаси билан;

— маънавият билан, яъни очиклик даражаси билан.

Кўзгу тамойили шуни кўрсатадики, сен қанчалар қийналяпсан ва қандай даволаниш мумкин, қанчалар босиқсан ва қандай озод бўлиш мумкин? У ўзингизни севишга ёрдам беради ва ҳаёт бизга меҳр-оқибат кўрсатишига имкон беради. Кўзгу тамойилини қандай ишлашини тушуниш шахсий муносабатларда, ишда ва умуман ҳаётда тўғри йўл танлашда муҳим тушунча беради. Шундай қилиб, олдинга интилишни давом эттириш учун “кўзгу” тамойили билан яқиндан танишиб оламиз.

Руҳият, бу – кўзгу. Сизнинг руҳиятингиз – ўзимиз ҳақимиздаги тасаввуримиз кўзгусидир. Ўзимизни англашимиз бизни қайғуришимиз керак бўлган фикрларга таъсирини ўтказди. Бошқача қилиб айтганда, биз аксини кўрган одамдек ўйлаймиз. “Олдинлари ўзимни дунёнинг қурбони бўлгандек ҳис қилардим, – дейди Луиза. – Шунинг учун ҳам менинг руҳиятим беқарорлик, махфийлик ва кўрқувга тўла эди. Ҳаёт мени севишга ҳаракат қилсада, мен унга ишона олмасдим. Ва мен бу муҳаббатни кўрол-

масдим, чунки бунга ишонмасдим. Руҳиятни ўзгартиришнинг энг самарали усули биринчи навбатда ўзингиз ҳақингиздаги фикрингизни ўзгартиришингиз керак.

Дунё, бу – кўзгу. Идрок субъектив, объектив эмас. Мия бит сония ичида 400 миллиарддан ортиқ ахборотни қабул қилади. Агар у ҳаммасини қайта ишлаб чиқишга ҳаракат қилганида, ғазабдан ёрилиб кетган бўларди. Шунинг учун ҳам бизни миямиз сонияда 2000 битни ўтказиб юбориб, ахборотни саралайди. Ўз-ўзига назар ташлаш шундай саралашга кирди. Биз ўзимиз аниқлаганларимизни кўрамиз. “Биз нарсаларни ўз ҳолича кўрмаймиз, балки уларни ўзимиз қандай бўлсак шундай кўрамиз”, деган эди немис файласуфи Иммануил Кант. Дунёнинг қандайлиги бизни ўзимизга боғлиқ: дўзахми ёки жаннатми, синовми ёки совғами, қамоқми ёки мактаб, жанг майдоними ёки кўркам боғми, мажбурий меҳнат лагерими ёки болалар ўйингоҳими, даҳшатли тушми ёки театр.

Бошқалар билан муносабатлар – кўзгудир. Бирор киши билан учрашсанг, ўзинг билан ҳам учрашасан. Биз қандайдир, бир-биримиздан фарқ қиламиз, деб ўйлаймиз, лекин аслида эса бу ўзимиз, шунчаки турли кўринишдамиз, холос. Биз қайғу ва ҳиссиётларимизни ўзгаларга ўз муносабатларимиз орқали кўчирамиз. Баъзан “Мен жозибалиман”, деб яшайсан, лекин шундай ҳам бўладики, “Мен фойдасизман” деб кўрқасан. Ўзингни қанчалик оз севсанг, бошқаларга ҳам сени севиш шунчалик қийин бўла-

ди. Ўзингни қанчалар кўп севсанг, қанчалар сеvimли эканингни ҳис қиласан.

Ҳаёт, бу – кўзгу. “Вояга етиб катталар сафига қўшилиб борарканмиз, биз болаликдаги яшаган муҳитни ўз оиламизга сингдиришга ҳаракат қила бошлаймиз. Биз шунингдек, шахсий муносабатларимизни ота-онамиз билан бўлган муносабатларга мослаштиришга мойилмиз”, деб ёзади Луиза, ўзининг “Ўз ҳаётингни покла” ижодий альбом тренингида. Ҳаётда ўзингни ким деб билсанг, ўшасан, нимага ишонсанг ўшанга лойиқсан, кимни айбласанг, ўшаларга жавобгарсан. Дунёни биз акс эттирамиз, дунё эса бизни.

Кўзгу тамойили “кичик мўъжизалар” тажрибасини таклиф қилади ва бу тамойил “Мўъжизалар курси” да ажойиб тарзда тушунтирилган, унда шундай дейилади:

“Идрок этиш – кўзгудир, лекин ҳақиқат эмас. Мен нимани кўраётган бўлсам, ундаги акс менинг кайфиятим”. Ва яна: “Кўриниш идрокни ифодалайди. Сен кўраётган дунё, сен идрок эта олган дунё ундан зиёда эмас. Лекин кам ҳам эмас. Шунинг учун у сизга керак. У – сизнинг ички ҳолатингизнинг ташқи кўринишдаги кайфиятингизга гувоҳ. Инсон қандай ўйласа, шундай қабул қилади. Шунинг учун дунёни ўзгартириш эмас, балки дунёга бўлган муносабатни ўзгартиришга ҳаракатни бошламоқ лозим”⁷.

ЎЗИНИ СЕВИШ МЎЪЖИЗАСИ

“Бошланишига кўзгу билан ишлаш осон бўлмади, – дейди Луиза. – “Мен сени севаман, Луиза” дейишим жуда қийин кечди. Мен жуда кўп кўз ёш тўқдим, кўп жиддий амалиётлар бажаришимга тўғри келди. Доим ўзимга: “Мен сени севаман”, дейишим учун жуда чуқур хўрсинишимга тўғри келди. Лекин мен буни айтдим. Бу иборани айтганимдан жуда хурсандман, чунки бундай кўзгуда ишлаш амалиёти менинг ҳаётимни қайта тиклади”.

Менинг беш кунлик “Бахт тренинги” семинаримда, талабалар билан тўла аудиторияда, Луиза кўзгу билан ишлаш ҳақида айтиб бермоқда. 150 та талаба унинг ҳар бир сўзини ўзига сингдирарди. Уларнинг ичида, кўзгу билан ишлаш машғулотини ўзи ёки иши учун қўллаётган – рухшунослар, врачлар ва мураббийлар бор эди. Луиза семинарга бирор янгилик ўрганиш учун талаба сифатида келганди. Гап кўзгу тамойилига ўтганда, мен сўзни Луизага бермасам бўлмасди.

Луизанинг айтишича, кўзгу билан ишлашдаги яхши натижалар, унга тез билина бошлаган. “Бир куни, – дейди у, – мен унча катта бўлмаган машқни қилмоқчи бўлдим. Мен кўзгуга қарадим-да: “Мен ажойибман ва мени ҳамма севади” – дедим. Албатта, бошланишида бунга ишонишим қийин бўлди, лекин мен сабрли бўлдим ва кейинчалик машқни бажаришим

осонлашиб борди. Куннинг иккинчи ярмида эса: қаерга бормайин, ўзимга “Мен ажойибман, мени ҳамма севади”, деб қайтаравердим. Менинг юзим табассумла ярқирай бошлади. Одамларнинг менга нисбатан муносабатлари ҳайрон қоларли даражада эди. Ҳамма менга ғаройиб такаллуф кўрсатарди. Ўша куни мен билан мўъжиза рўй берди – ўзимга бўлган севги мўъжизаси”.

Луиза нутқини тугатгач, менда ундан кўзгу билан ишлашнинг мақсади ҳақида сўраш имконияти туғилди. Сухбат ёзиб олинаётганди. Мана унинг сўзлари: “Кўзгу билан ишлашнинг асосий мақсади, ўзини муҳокама қилишни тўхтатиш ва ўзининг аслини кўришни бошлаш. Кўзгу билан ишлашга қаттиқ киришганда, баҳолашсиз, танқид қилмай ёки таққосламай онгли равишда ЎЗИНГНИ чиройингни англаб етасан. Кўрасан ва саломлашасан: “Эй кичкинтой, мен бу ердаман”. Ва ўзинг ўзингга садоқатли дўст бўласан”.

Кўзгу тамойилини ўргатар эканман, тингловчига Дерек Уолтнинг⁸ “Севгидан кейинги севги” шеърига эътибор беришини сўрайман. Бу шартсиз МЕН ҳақиқати (Мен жозибалиман) ва “эго”га хос бўлган қўрқув (Мен ёқимсизман) ўртасидаги асосий драмани кўрсатувчи, ўзини ўзи севишга доир энг ажойиб шеърлардан бири. Уолтт шартсиз МЕН ҳақида “сен билан бўлган нотанишдай”, “юрагингни қалбдан ким аниқ билади” ва “ҳаёти давомида ким сени севган” каби сўзлар билан ифодалаб гапиради. У асл ҳақиқатимиз МЕНни, қўрқувга ва муҳокама-

га тўла туйғумиз билан дўстлашишга чақиради. У бизга айтади:

...Кўзгу сиртидан ҳамма чангни супуриб ташла.

Бу – Сенсан! Ўтир ва ўз ҳаётингни байрам қил.

Луиза меҳр билан талабаларга унга савол беришларини таклиф қилади. Биринчи савол, кўзгу билан ишлашда одамлар асосан қандай хатоларга йўл қўйишади? “Энг катта хато – у билан ишламаслик! – жавоб беради Луиза. – Кўпчилик натижага ишонмаганликлари сабабли кўзгу билан ишлашмайди, ҳатто бир марта машқ қилиб кўришга ҳам уриниб кўришмайди”. Кўпчилик нима бўлганда ҳам тренингга киришадилар-у, лекин уларга ҳужум қилаётган ўзларини қоралаш фикри туфайли воз кечишади. “Сиз ҳис қилаётган камчиликлар сизнинг аслингиз эмас, – таъкидлайди Луиза. – Баҳоласангиз, камчиликларни кўрасиз. Севсангизгина ўз моҳиятингни кўра оласан”.

Навбатдаги савол кўзгу билан ишлашдаги умумий қийинчиликларга тегишли. Унинг жавоби қуйидагича: “Кўзгу билан машқ қилиш яланғоч теория билан ишламайди!”. Бошқача айтганда, кўзгу билан ишлашнинг калити зарурий ҳаракатларнинг кетма-кет бажарилишида. Луизадан кўзгуга қарашга қийналган дамлар бўладими, деб сўрашади: “Ҳа, бундай кунларда кўзгу олдида қолишга ўзимни мажбур қиламан, токи ўзимни яхши ҳис қилмагунимча”, деб жавоб беради у. У олам неъматини бўлган севгини ҳис қилмагунча уйдан чиқмасли-

гини тан олади. Ахир олам бизнинг борлигимизни акс эттиради.

Биз Луиза билан машғулотимизни, мени кўзгу олдида ишлаб олган қайси мукофотларни бебаҳо деб ҳисоблашини сўраган саволим билан тугатамиз. Луиза, бу машғулотлар уни ўзини севишга ўргатганини ва уни саратон касалидан халос қилганини эслайди. “Севги – мўъжизавий дори, – дейди у. – Ва сиз ўзингизни қанчалар кўп севишга тайёр бўлсангиз, сизнинг ҳаётингизда ҳамма нарса яхши ишлашни бошлайди”. Қуйидаги сўзлар билан Луиза биз билан хайрлашади: “Ёдингизда бўлсин, ҳаёт сизни севади”.

1-АМАЛИЁТ

ҲАЁТ СИЗНИ СЕВИШИГА ИЗН БЕРИНГ

*“Ўзингизни қанчалар сева олсангиз шунчалар се-
винг ва бутун ҳаёт бун акс эттириб, сизга меҳр би-
лан жавоб қайтаради”.*

Луиза Хей, “Ўз ҳаётингизни даволанг”

Луиза билан у яхши кўрган “Bertrand at Mister A.S”⁹ номли ресторанда кечки овқат та-
новул қилиб ўтирибмиз. Ажойиб таом, бургунд
виноси ва Сан-Диего гўзаллиги. Мен шу китоб
устида бўлажак иш ҳақида гаплашиш мақса-
дида Лондондан учиб келдим. Биз ҳамкорли-
гимиздан руҳланган ҳолда жуда мамнун эдик.
Кечки овқат олдидан мен Луизага: “Ҳаёт сени
севади” ёзувлари битилган кумуш кўзгу совға
қилдим. Луиза табассум қилди. Столимиз ёни-
да официант пайдо бўлди. У бокалларимиз-
ни вино билан тўлдирди. “Тост айтишни айни
пайти”, – деди Луиза.

Луиза билан сиз учун ишлаб чиққан бирин-
чи руҳий амалиётимиз, ўзига тўғри муносабат
тамойилини, ўзини севиш тамойили ва кўзгу
билан ишлаш тамойилларини бирлаштиради.

Бунга тахминан ўн беш дақиқа вақт керак бўлади. Лекин унинг самараси бир умрга қолади. Энг керакли буюмлардан биринчиси бу – кўзгу, шакли ва ўлчами қандай бўлиши муҳим эмас, ҳар қанақаси бўлаверади. Бошлашдан олдин у қандай акс бераётганини текшириб кўринг. Чунки сиз ҳаётингиздаги энг керакли инсон билан учрашишга шайланяпсиз. Ёдингизда бўлсин, бу одам билан муносабатингиз (ўзингиз билан) атроф муҳит ва умуман оламга бўлган муносабатингизга таъсир қилади.

Бу тажриба уч қисмдан иборат.

Биринчи қисм “Ҳаёт сени севади” даъвати билан онгли равишда муносабат ўрнатиш билан боғлиқ. Қулай ўтириб олинг. Кўзгуга қаранг. Чуқур нафас олинг ва ўзингизга айтинг: “Ҳаёт сени севади”. Тўлиқ нафасни чиқаринг. Шундай нафас олишда давом этинг! Машқни ўн марта бажаринг. Ҳар дамда ўзингиздаги ўзгаришларни кузатишга ҳаракат қилинг. Идрок этишинг учта тилига эътибор қаратинг: тана қандай қабул қиляпти, ҳис (юрак) ва қандай фикрлар (ақл ахбороти) пайдо бўлмоқда

Бизнинг тавсиямиз: ўз жавобларингизни журналга ёзинг. Шахсан мен Луиза билан муваффақиятимизни кўриш учун шундай қилганмиз. Жараён мобайнида тана юрак соҳасида ва юздаги зўриқиш билан жавоб бериши мумкин, кўзингиз атрофида юмшоқлик ва бутун борлигингиз бўйлаб енгилликни ҳис қила бошлайсиз. Ҳис-туйғуларда қайғу ва дард ёки умид ва бахтни сезишингиз мумкин. Фикрларингизда “Мен буни уддалай олмайман” ва “Бу

иш бермайди” деган ҳадиклар пайдо бўлиши ҳам мумкин. Илтимос, жараённи баҳолашга ҳаракат қилманг. Оддий ва тўғри жавобларнинг ўзи йўқ. Ўзингизни ҳаммаси яхши кечаётгандай тутманг. Ростгўй бўлинг.

Эътибор беринг: “Ҳаёт сени севади” жумласида бор йўғи учта сўз бор. Унда бошқа сўз йўқ. “Ҳаёт сени севади, чунки...” деб қўшимча қилиш шартмас. Айтайлик, чунки... “мен яхши одамман” ёки “меҳнаткашман”, ёки “мен юксалиш йўлидаман” ёки бўлмаса, “мен ишқибоз бўлган футбол жамоаси ютди” деган сўзларни қўшиш керакмас. Ва яна: “Ҳаёт сени севиб қолади, агар...” гапириш талаб қилинмайди. Айтайлик, агар... “мен ўн фунтни йўқотсам” ёки “саратони тузатсам”, ёки “дугонамни топсам” дейиш шартмас. Бу фалсафанинг кучи шундаки, ҳеч қандай шартсиз, ҳаёт сени доим севади.

Бу тажрибанинг **иккинчи қисмида** биз сизга кўзгуга қараш ва гапиришни таклиф қиламиз: “Ҳаёт мени бугун севиб қолишига изн бераман”. Ва яна ўзингизнинг ҳолатингизга эътибор беринг. Нафас олишга аҳамият қаратинг. Бу тасдиқни танангизда ёқимли туйғу, қалбингизда хотиржамлик ва хаёлингизда қувноқ фикрлар пайдо бўлгунича такрорлайверинг. Тайёргарлик асосийси бу – калит. Тайёргарлик ҳисси мавжуд бўлсагина ҳамма нарса мумкин бўлади.

Тажриба ўтказилди ва “дала шароитида” тадқиқот қилиш вақти келди. Бошқачароқ айтганда, куннинг нотинч пайтида ўзингизнинг тажрибангиз натижаларини кузатишингиз

лозим бўлади. Биз Луиза билан сиздан шуни сўраймизки, буни бир ҳафта давомида ҳар куни бажаришингизни истаймиз ва куннинг охирида эса кундалигингизга “Ҳаёт мени севади” номи остида ҳисобот ёзишингизни тавсия қиламиз. Қуйидаги иборани қайтаринг: “Ҳаётни ҳозирроқ мени севишдан бошқа иложиси йўқ”.

Бу тажрибанинг мақсади “Мен жозибалиман” номли асл ҳақиқат билан онгли равишда дўстлашишга ёрдам беришдир. Ўзингизни жозибали ҳис қилар экансиз, сизни севадиган дунё билан мулоқотни бошлайсиз. Ёдингизда бўлсин, дунё – кўзгудир. “Мен сени севаман” ва “Ҳаёт сени севади” сўзлари ўртасида ҳеч қандай фарқ йўқ. Бунинг ҳаммаси ўша ягона асл севги. Ҳаётни сени севишига изн бериб, ўзингни жозибали сезасан, ўзингни жозибали сезиб эса, ҳаётни сени севишига изн берган бўласан. Энди бундан кейин сиз аслида ким бўлсангиз, ўшандай бўлишга тайёрсиз.

Шуни назарда тутингки, тажриба жозибадор бўлиш учун эмас, чунки сиз шундоқ ҳам жозибалисиз. Ҳозирнинг ўзидаёқ сиз – муҳаббатнинг муқаддас ифодасисиз. У муносиб одам бўлиш учун эмас; сиз шундоқ ҳам муносибсиз. Бу ўз-ўзини яхшилаш учун эмас, балки ўзини қабул қилиш учун. Бу ўзини ўзгартириш учун эмас, балки ўзи ҳақидаги фикрларни ўзгартириш учун. Бу ўзини қайта кашф этиш учун эмас, балки ўзини қабул қилиш учун.

Биринчи бобнинг сўнгида, мен ёзган ва семинарларимда тез-тез қайтарадиган ибораларимни сиз билан баҳам кўришга ижозат бер-

сангиз. Севги дуоסי. Бизни фикрлашимизча, биринчи бобда айтганларимизга яхши якун ясайди.

Севгилим,

Сен ўзингга ҳукм чиқара олмайсан ва кимлигингни била олмайсан.

Сен ҳақингдаги ҳақиқатни баҳолаб бўлмайди.

Бир ширин муқаддас лаҳза учун ҳукмларингни четга суриб қўй ва сенга ажойиб мўъжизани кўрсатишимга изн бер.

Қара, ўзингга ҳукм чиқаришни тўхтатсанг, аксингда сен ҳақиқий кўринасан.

Сен баҳолайдиган нарса бу шунчаки тасвирдир.

Охирги ҳукм ҳақиқат билан белгиланади, сен янгидан ўзингни англаб оласан.

Севги чин дўст сифатида табриклаш учун кўзгуингда пайдо бўлади, чунки сен жозибалисан.

Сен севгидан яратилгансан.

II ҚИСМ

ҲАЁТИНГИЗНИ ТАСДИҚЛАШ

“Бизнинг бугунги кунимиз кечаги фикримиз маҳсули, бугунги фикримиз эртанги ҳаётимизни қуради”.

Будда

Фарзандларим Бо ва Кристофер, Луизани яхши кўришади. Бунга Луиза ҳам бефарқ эмаслигини биламан. Улар бирга бўлишганда уларни кузатиш жуда қизиқарли. Луиза уларга қандайдир жўшқин севгини кўрсатмайди. У болаларни қитиқлаб эркаламайди, улар билан ўйнамайди ҳам. Унинг учун олти ёшли Бо – “катта ёшли қиз” ёки “яхши қиз” эмас, балки шунчаки ҳақиқий қиз. Уч ёшли Кристофер эса шунчаки, ҳақиқий ўғил бола. Луизани ёши ўтиб қолган, лекин ҳамма нарсани қандай бўлса, ўша ҳолича кўради. Ҳаммаси унга бутунлай табиий кўринади. Фарзандларим ва Луиза биргаликда менга Мэри Поппинс, Жейн ва Майклни эслатишади¹⁰.

Кристофер, Луизани биринчи бор кўрганида у томонга қийқириб чопқиллаб борди ва:

— Мени тишларимни кўришни хоҳлайсизми?, – деди.

Луиза унинг таклифидан биров ўйланиб туриб, шундай деди:

— Кел, кўрай-чи.

Кристофер юзини юқорига кўтариб, бўйнини чўзиб, оёғи учида туриб, жилмайиб тишларини кўрсатди.

— Раҳмат, – жавоб берди Луиза.

— Арзимаиди, – деди Кристофер.

Олдин ҳам, кейин ҳам ўғлим ҳеч ким билан ўзини бундай тутмаганди. Биров кейинроқ Луизадан бу нимани англатишини сўрадим.

— Тишлар тўғри қарор қабул қилишни англатади. Кристофер менга шунчаки, ўз фикрини билишини ва тўғри қарор қабул қилишга қодир эканини айтиб қўйди, – жавоб берди Луиза ўзининг хотиржам тутиб.

Биз Луизанинг уйида биринчи бор меҳмон бўлганимизда, у қизимга овқатланиш учун мўлжалланган катта столини кўрсатганди, столни у кенг улкан Борлиқ узра айланаётган галактика ва юлдузлар туркумини эслатувчи чизмалар билан беаганди.

— Мен бўлсам, бизнинг ошхонамиз столига отамни суратини чизишни истардим, – деди Бо.

Луиза қизимга, Освалд исмли бегемот устида ишлашни давом эттираётган мойли суратини кўрсатди. Сурат “Румба рақсига тушаётган Освалд” номини олди.

– Освалд, бахтли бегемот, – деди Луиза қизимга. – У шунинг учун бахтлики, чунки у ўзининг ижодий фикрини билади.

Бокқа чиқиб, Луиза қизимга сабзи ва қизил лавлагини ердан қандай суғуриб олишни кўрсатди. Улар карам ва пишган нўхат ҳам йиғишди. Ҳозир бизни уйимизда ҳам турли сабзавотлар етиштиришимиз учун боғ бор.

Бо Луизага ўзи илк бор, ўз қўллари билан ясаган билагузукни берди. Бо ўшанда ўзи шиша ва сопол мунчоқлар ичидан шу билагузукни танлаб, Луизага совға қилишга қарор қилганди. Баъзи-баъзида менга Луиза электрон почта орқали хат жўнатади: “Бога айт, бугун менинг қўлимда унинг билагузуги”. Унинг менга жўнатган мактубларидан қадрлиси бу, биз ўғлим билан уникида меҳмон бўлиб қайтганимиздан уч-тўрт кун кейин ёзган хати. У қуйидагиларни ёзганди: “Кристоферга айтиб қўй, унинг жажжи қўлларининг изи ҳали ҳам менинг кўзгуимда турибди. Қачондир кўзгуни юваман, албатта, лекин ҳозир эмас”.

Биз болалар билан яна Лондондамиз, нонушта қиляпмиз; нонуштада қиладиган одатларимиздан бири бу – ҳар куни Луизанинг таъқвимидан “Мен барчасини уддалайман” деган руҳлантирувчи хабарни ўқиш. Бо буни эрта-лаб ва ётишдан олдин ўқишни канда қилмайди. Унинг шахсий кутубхонасида иккита болалар учун ёзилган Луиза Хейнинг китоблари бор. Биттаси – “Мен ўйлайман, Мен борман” китоби ўз-ўзини ҳурмат қилишга ўргатади. Бошқаси – “Лулунинг саргузаштлари” болаларни ўзига ишонч ва ижодкорликка илҳомлантирувчи ҳикоялар тўплами.

“Лулу – мен болаликда бўлишни хоҳлаган қиз, – тушунтиради Луиза. – У ўзининг жозибали эканини ва ҳаёт уни севишини билди”. Лулу билан Бо тахминан бир хил ёшда-лар. Иккисининг ҳам сочлари ёрқин рангда. Иккисининг ҳам кичик укалари бор. Баъзан улар ҳам чўчишади, уйга у ер-бу ерларини кўкартириб кириб келишади. Ва ҳаёт уларни юракни тинглашга ва кучли бўлишга ўргатади. Лулунинг ашулаларидан бирида шундай жумлалар бор:

*Сен ким бўлишни хоҳласанг бўлишинг мумкин,
Сен хоҳлаган нарсангни қилишинг мумкин,
Сен ким бўлишни хоҳласанг бўлишинг мумкин.
Бутун ҳаёт сенинг таянчингдир.*

Бо ва мен бир марта Луиза ҳақида гаплашиб ўтирардик. Бо тинмай у ҳақида сўрарди. Ва мен унга савол бердим:

— Нега сен бунчалар Луиза Хейни яхши кўрасан?

Бироз ўйланиб туриб, жилмайди-да, жавоб берди:

— Менга унинг ўйлаши ва фикрлаши ёқади.

ИДРОКИНГИЗ ЁРҚИНЛИГИ

– Мени юқори синфга олишмади, – эслайди Луиза. – Менда қобилият йўқлигини айтишди, қолеверса мен ўзим ҳақимда худди шундай фикрда эдим.

— Луиза, мактаб давридаги хотираларинг қандай?

— Кўрқинчли. Мен жуда уятчан, ҳамма нарсадан ҳадиксирайдиган бўлганман ва мени дўстларим бўлмаган.

— Бу нима билан боғлиқ?

— Ота-онамда доим пул етишмовчилиги бўлган. Мен кўлда жуда ёмон тикилган кийимларни кийишга мажбур эдим. Ўғай отам турмаклаб қўядиган сочимнинг кўриниши жуда кўрқинчли эди. Ичимдаги қуртларни ҳайдайдидеб, менга хом саримсоқ едиришарди, у нафақат қуртларни – атрофимдаги синфдошларимни ҳам мендан узоқлаштирган.

— Муаллимлар борасида нима дея оласан?

— Муаллимлар билан биз гўё бошқа-бошқа сайёралардан эдик.

Мени мактаб даврим ҳақида гапирсак, нима ҳам дейишим мумкин? Ажойиб тажриба. Хўмрайган, қариб қолган ўқитувчилар, чидаб бўлмас алгебра дарси, жазо ўрнида калтакланиш, қисқа танаффуслар ва тушлик учун мажбурий “бланманж”¹¹. Қизиқ бу бланманжни овқат деса бўладими ўзи? Мактабдаги тавсифномамда айтилишича, мен тарбия кўрган, салоҳиятга эга бола бўлганман. Нимага салоҳиятли? Бу ҳақда бирор гап ёзилмаган. Эсимда, менга ҳатто танбеҳ ҳам беришганди. “Холден, аслингча бўл!” – бақирганди ўқитувчим. Бу танбеҳ мени қандайдир сабабларга кўра, жуда жаҳлимни чиқарганди.

— Мен мактабни тезроқ тарк этишни хоҳлардим, – қатъиятлик билан дейди Луиза.

— Қизик, Луиза. Мен учун сен – ҳар доим янгидан-янги нарсаларни ўрганувчи абадий ўқувчининг намунаси.

— Мен нима учун уруш даврларининг санасини ёдда сақлашим, саноат революцияси ва сиёсат тарихини ўрганишим кераклигини ҳеч тушунмасдим.

— Имтиҳонлар-чи?

— Мен уларни кўп қисмини топшира олмаганман.

Рухсиз таълим – мактабда ўтган машғулотларимни шундай таърифлаган бўлардим. Ўқув дастури бир томонлама қарашга асосланган бўлиб, ҳамма нарса фақат ақлий машқларга бағишланганди. Биз фақат ақлнинг негизига шўнғиб, мантиқ ва грамматикани, факт ва рақамларни ёдлаб олиб айтиб беришга ўрганардик. Юрак ва руҳиятдаги ҳолатга, ички донолик ва ички овозни эшитишга умуман аҳамият қаратилмади. Луиза сингари мен ҳам академик инсон бўлмадим. Менинг олган билимим мени барча камчиликларимни очиб ташлади-ку, лекин бирорта кучли томонимни намоён қилмади.

“Боланинг ёрқин ва беғубор қизиқувчанлиги ҳамда катталарнинг зерикарли онги ва қарашлари ўртасида қандайин ғаройиб фарқ бор” деганди Зигмунд Фрейд¹². Биз ҳамма нарсани билишга шундай ёрқин ташналик билан туғилганмиз. Ўрганиш ва ривожланиш истаги бизнинг руҳий ДНКмизда мавжуд. Руҳий тадқиқотлар шуни кўрсатадики: болалар уч ёшга тўлганда ўртача бир кунда 390 га яқин савол беришар

экан. Ҳар қайси ота-она бу тадқиқотни ўтказиб кўриши мумкин. Болаларда ўрганишга қизиқиш бўлиб, тарбияловчилар уларни ёки қўллаб қуватлайдилар, ёки бу қизиқишдан уларни халос этадилар.

Ўғил болалар ва қизларга улардаги билишга бўлган муҳаббатни қўллаш учун меҳрибон фаришта керак. Меҳрибон пари яхши ота-она, ажойиб мактаб муаллими ёки ҳатто қад-қомати келишган хола ҳам бўлиши мумкин. Эҳтимол, меҳрибон пари мусиқа асбоби ёки пони ва яна нимадир шаклида пайдо бўлиб, болага катта муҳаббатини кўрсатар. “Мен болалигимда расм чизишни яхши кўрардим, столим устида доим тартиб ва саришталик ҳукмронлик қиларди, – деб эслайди Луиза. – Мен кўп ва узоқ вақт китоб ўқидим, айниқса, эртақ китобларни ўқишга қизиқардим. Менинг тасаввурим, ўзим холи қолишим мумкин бўлган хавфсиз макон эди.

Мен олийгоҳнинг руҳшунослик ва фалсафа факультетига ўқишга кирганимдан сўнг, ўрганишга бўлган муҳаббатимни янгидан кашф қилдим. Олийгоҳга уч олувчи сифатида кирдим, лекин олийгоҳда имтиҳонларни аъло баҳоларга топширадиган талабага айландим. Буни қандай уддалаш мумкин? Бу жуда оддий, мен энди ўзимга ёққан фанларни танлашим мумкин эди. Якунда, ўзимни қизиқтирадиган нарсаларни ўрганиш имкониятига эга бўлдим ва мен нафақат мартаба ёки келажакдаги яхши даромад учун ўқиб ўргандим. Мен ички шижо-

атимга эргашдим. Менда иштиёқ пайдо бўлди ва ўз овозимни топа олдим”.

ИМКОНИАТЛАР САЛОҲИАТИ

Биз Луиза билан унинг уйида тушлик қилишимиз. Борлиқнинг сурати чизилган катта стол атрофидамиз. Биз, дунё жисмонан кўринганидек эмаслиги, аслида у бизнинг онгимиз ҳолатининг акси эканлиги ҳақида гаплашиб ўтирардик. Қўлимда ручка ва биз мактаб ўқувчилик давримизда бизга етишмаган дарслар рўйхати бўйича, маънавий ўқув дастурини тузмоқдамиз. Ҳозирча бу рўйхатда ўзимизни англаш ва севишимизга ёрдам берадиган дарслари, кўникма (хотиржамлик) бўйича дарслар, овқатланиш, кечиримлилик ва тасаввурга оид дарслар бор.

— Луиза, тасаввур қил, сенга дунё бўйича ҳар бир болага битта сабоқ бериш имкониятини беришди.

— Бу ажойиб-ку! — руҳланиб кетди Луиза.

У ушбу мавзунини ишлаб чиқиш усуллари борасида ўйлаб қолди. Унинг ўз фикрини ифода этишга тайёрлигини ҳис қилиб, мен бунинг учун у қайси дарсни танлашини сўрадим.

— Дарснинг номи “Ўз ақлинг билан қандай дўстлашиш керак?” бўлади, — деб жилмайди у.

— Нимадан бошлаган бўлардинг?

— Албатта, кўзгу билан ишлашдан. Мен барча ўқитувчилар ва ота-оналар бунга қўшилишларини истардим.

— Бу дарс қандай ўтган бўларди?

— Биз кўзгуга қараб “Ҳаёт сени севади” дейишни такрорлашдан бошлаган бўлардик.

— Ҳаёт сени севади, – қайтараман, Луизанинг сўзларига қўшилган ҳолда.

— Кейин биз ўз аксимиздан кўзимизни узмаган ҳолда навбатдаги иборани қайтарамиз: “Мен сени севаман, мен ҳақиқатда ҳам сени севаман”.

— Мен сени севаман, мен сени ҳақиқатдан ҳам севаман.

— Биз яна “Менинг онгим фикрларимни яратади, бугун эса муҳаббат ва бахт ҳақида ўйлашга аҳд қилдим”, дейишимиз ҳам мумкин.

— Қандай гўзал!

— Ўзимизни севсак, албатта, гўзал фикрлаймиз.

Бизнинг кўп фикрларимиз ҳақиқий бўлмайди. Бу асосан, ҳаётимиз давомида онгимизда пайдо бўладиган ҳикматлар, танқидлар, шубҳалар ва турли шарҳларнинг курашидир. Бу фикрлар бизнинг Шартсиз МЕНИМИЗНИНГ ҳақиқий онгидан эмас, балки “Мен жозибали эмасман” деган кўрқув ва ҳадикка ишонадиган хаёлий ўзликдан келиб чиққан. Бу кўрқув чин эмас, биз уни ўзимизга юклаб олганмиз ва ҳамма асабийлик шу сабаблидир.

“Чақалоқлар ўзларини танқид қилишмайди”, – дейди Луиза. Ўзининг ажинлари ёқмайдиган бирорта чақалоқни учрата олмайсиз. Чақалоқлар ўзларини ҳеч кимга мос эмасликларини хис қилишмайди. Улар ўзларини ёки бошқаларни: “етарлича яхши эмас”, “етарлича ёқимтой

эмас”, “кераклича ақлли эмас”, “кераклича муваффақиятли эмас”, деб баҳолаш учун дунёга келишмаган. Чақалоқлар ғазабланмайдилар. Аксинча, уларда кузатиш мумкинки, уларни кўз ёшлари жуда тез қурийди ва осонлик билан аччиқланишдан ўзларини олиб чиқишни уддалайдилар. Чақалоқлар пессимист эмаслар. Улар келажакдан ҳафсалалари пир бўлмайди. Уларнинг ақли ҳали ҳам ўзига хос равишда ва улар доимо имкониятга эга.

Асл фикрлаш, шартсиз МЕНдан келиб чиқади ва “Мен жозибалиман” деган асосий ҳақиқат унда акс этади. У севги, “Мен жозибадор эмасман” кўркувига асосланган руҳиятдан холи нурли ақлдир. “Сомонли уй” китобининг муаллифи Майкл Нил, одамларни қандай қилиб тўғри фикрлашга ўргатади. Биз Луиза билан Майклни яхши кўрамиз ва ҳурмат қиламиз. У: “Ҳар дамда биз ёки ўйлаймиз, ёки севамиз”, дейди. Бошқача сўзлар билан айтганда, биз ёки ўзимизнинг тасаввуримиздаги руҳий “мен”га, ёки Шартсиз МЕНнинг соф онгига мостлашганмиз.

“Имкониятлар йиғиндиси” – Луиза Шартсиз МЕНга шундай йўналишни белгилайди. “Мен бу иборани биринчи ўқитувчиларимдан бири бўлган Эрик Пейсдан кўчириб олганман, – дейди Луиза. – Мен Эрик билан Диний илмлар черковида учрашгандим, ўшанда ёшим қирқ бешлар атрофида эди. Камина эндигина ажрашгандим, ўзимни жудаям ёқимсиз сезардим, миямни ҳаёт мени севмайди, деган фикр қамраб олганди. Эрик менга тушунтирди, ҳаёл ва фикрларни ўзгартириш орқали ҳаётни ўз-

гартириш мумкин экан. Ҳар сафар – муҳокама, танқид, қўрқув, шубҳа каби чекловлардан ўзингни олиб қочсанг – ўзингнинг ҳақиқий ақлингнинг чексиз донолик чўққиси бўлган имкониятлар йиғиндисига дуч келасан”.

Хуллас, ўзингни ҳақиқий ақлингни ҳис қилиш учун нима қилиш лозим? Бу ажойиб қидирувга “Жозибаторлик” курсларимда ўргатаман. Агар сизга қизиқ бўлса, одатда кўникмалар ҳосил қилиш учун ишлатиладиган, барча нарсадан холи тинч жойни танланг, танангизни бўш қўйинг, қўлингизни юрагингизга қўйинг ва фикрларингизни тинчлантиринг. Ўзингизга савол беринг: “Агар мен ўзимга баҳо бермасам, қандай қилиб ўзим ҳақимда қайғура оламан?” Шу саволни ҳар дақиқада 15 дақиқа давомида қайтаринг ва сиз машқ жараёнида шубҳасиз, ўзингизни севувчи қадрдон онгингизни сезасиз.

Яқинда “Жозибаторлик курсида” олдинги қаторда ўтирган Аманда исмли талаба: “Агар мен ўзимга баҳо бермасам, қандай қилиб ўзим ҳақимда қайғураман?” саволига унинг биринчи реакцияси: “Мен ўзимга баҳо бермасдан, ўзим учун қайғурганимни эслай олмайман, бунга ишонмайман ҳам”, – деб қолди. Биз агар “Мен жозибалиман”нинг асосий ҳақиқатини унутиб қўйсак, шундай бўлади. Кўп ўтмай Аманта ўз йўналишини топди. Машқ охирида, унинг айтишича, гўё “осмонда учиб юргандай” ўзини ҳис қилибди. Жамоавий муҳокама пайтида гуруҳда: “Ўзи билан

бўлиш қанчалик зўр ҳиссиёт эканини олдин билмагани”ни сезибди.

Бу машқни оддий ибора билан тугатишни тавсия қиламан: “Агар мен ўзимга камроқ баҳо берсам, мен билан қанақадир яхши нарса содир бўлади, масалан...” Шуни беш марта такрорланг ва жавобингизни баҳоламанг. Ўзингиз тузатманг ҳам. Чин ақлингиз сиз билан гаплашишига изн беринг. Имкониятлар билан яша-шингизга ўзингизга имкон беринг. Ва сизнинг асосий ҳақиқатингиз сизни руҳлантисин ва йўналтисин.

ЎЗ РУҲИЯТИДАН АЗОБЛАНИШ

Бармингем олийгоҳида¹³ ўқиб юрган пайтларимда, мен барча ўқиш давримдаги энг яхши маърузалардан бирини эшитиш бахтига муяссар бўлганман. Ушбу когнитив психотерапия¹⁴ бўйича маъруза, олийгоҳга келган меҳмон томонидан ўқилганди, у доктор Андерсон эди. Бу инсон билан биз бошқа учрашмадик. Маърузанинг номи оммани ўзига жалб қилганди. У қуйидагиларни айтганди: “Тўғриси айтинг, автомобилнингизни ғилдираги шинасининг тешилиши, сизда бош оғриғига сабаб бўлиши мумкинлигига чиндан ишонасизми?” Доктор Андерсон бизга ўзини таништирди. Унинг ташқи кўриниши актёр Дик Ван Дайкни¹⁵ эслатарди. У бахтли, шижоатли эди ва у бизга дарров ёқиб қолганди.

Доктор Андерсон когнитив психология тўғрисида қисқача тушунча берди. У Аарон

Бек ва Альберт Эллисни¹⁶ эслаб, тилга олди ва “когнитив хулқ-атвор терапияси” ҳозир жуда долзарб мавзу, деди. Шунингдек, у “когнитив психология” умуман янги фан эмаслигини ҳам таъкидлади. Қўлидаги қандайдир рисола ни кўрсатиб: “Сизларни когнитив психологиянинг отахон асосчиларидан бири билан таништиришга рухсат этинг”, – деди профессор. Унинг айтишича, китобга минг йиллик ҳикматлар битилганди. “Рухсат берсангиз ушбу ажойиб матннинг биринчи сатрини сизга ўқиб берсам”, – деди сўзбоши саҳифаларини варақлар экан, қизиқишимизни оширди.

Мана Доктор Андерсоннинг ўқиб бергани:

“Бизнинг бугунги кунимиз кечаги фикримиздан ҳосил бўлади ва бугунги фикримиз эртанги ҳаётимизни барпо қилади; бизнинг ҳаётимиз онгимизнинг яратилишидир”.

Доктор Андерсон саҳифадан бошини кўтариб, концерт охирида дирижёр олқишлар билан саломлашгандай қўлларини биз томон ёйди. Чехраси қувончдан порларди, у қаршимизда худди: “Эй одамлар, мен сизларга оламнинг сирини очиб бердим”, дегандай турарди. Талабалардан ҳеч бири қарсак чалмаган бўлсада, лекин доктор Андерсон эътиборимизни жалб қила олганди. Кейинроқ биз ундан, бу “Дхаммапада”, Будданинг шеърий мулоҳаза китоби эканини билиб олдик. Доктор Андерсон бошқа маърузачилардан фарқ қилар эди.

“Агар автомобилнинг гилдирагининг шинасининг тешилиши сизни бошингизда оғриқни

қўзғаса, қўлларингизни кўтаринг”, – деди доктор. Ҳаммамиз қўлимизни кўтардик. “Нотўғри жавоб”, – деб қатъий жавоб қайтарди у. “Йўқ, мумкин”, дея баҳслаша бошладик. “Лекин қандай қилиб, деб сўраяпсизми?” – нотик таслим бўлмади. У бу сўзлардаги мантиқни тушунтирди, яъни шинанинг тешилиши бош оғриғига сабаб бўлишининг ягона йўли, шина ғилдирақдан чиқиб бориб дарахтга урилиб, қайтиб сакраб бошингизга тегишидир. Биз унинг фикрига қўшилдик. “Бу бемаънилик!” – деди талабалардан бири, дарс жараёнидан норизо бўлиб. Бунга профессор Андерсон савол билан аҳамият қаратди: “Агар чиндан ҳам маъруза сизни безовта қилаётган бўлса, қўлингизни кўтаринг”.

Оламни қандай ҳис қиласиз? Мана доктор Андерсон, аслида қандай саволни ўртамизга ташлаганди. Агар бизнинг ҳисларимизни катталаштирувчи ойна орқали кўриб чиқилса, тажриба вазиятдан, аниқроғи вазият ҳақидаги фикрларимиздан иборат эканлигини кўришимиз мумкин. Ҳаётимиз воқеалардан ва ўша воқеалардаги фикр-мулоҳазалардан иборат. “Шифокорлар менда саратон касаллигини аниқлашгач, – дейди Луиза, – ўша пайтда мени фикрларим фақат саратон касаллиги ҳақида бўлиб, шу касаллик тўғрисида ўйлай бошладим. Мен бу касалликка жасорат, донолик ва меҳр билан қарши чиқишим учун энди аввало, ўз фикрларимни даволашим керак эди”.

Биз фикрларга боғлиқмиз, доим улар билан оворамиз ва улар туфайли тажриба орт-

тирамиз, бироқ, буни ҳар ким ўзи билганича қилади. Шунинг учун ҳам битта воқеага икки киши икки хил фикр билдиради. Сан-Диегода Луиза билан яқиндагина қилган мулоқотимдан кейин, мен “Британия авиалинияси” орқали Лондонга қайтдим. Самолётимиз тўқсон дақиқа давомида ҳеч қандай танаффузсиз турбулентлик¹⁷ худудига кириб қолди. Бу турбулентликни ҳар қайси йўловчи ҳис қилди, лекин ҳар қайсиси турлича қабул қилди, мана сизга яна бир яхши мисол. Бир аёл тўхтамай: “Мен ўлишни истамайман!” деб қичқирарди. Уни тинчлантириш керак эди. Ундан бир неча ўриндиқ нарида ўтирган иккита болакай эса, ҳар шўнғишни ва фюзеляжнинг¹⁸ титрашларини қиқиллаб кулиб қабул қилишарди. Улар вақтни мароқли ўтказишди. Яна бир инглиз бор эди, у кўзларини юмганча, чуқур-чуқур нафас олиб чиқарар ва ўзича: “Ҳаёт бизни севади” ва “Ҳаммаси яхши”, деб такрорларди.

Фикрлар нисбийдир. Биз қизим Бо билан мактабга кетардик. Етиб боришга тахминан ўттиз дақиқа керак бўлади – асосан бу тирбандликка боғлиқ. Бундай йўлларда биз кўп гаплашамиз. Бо мактабни яхши кўради, лекин бизсиз қолиш унга қийин. Қачондир: “Биламан дада, бу шунчаки менинг фикрларим”, деганди. Мен жавоб бердим: “Сен, қизим, ўша фикрларингга меҳрибон бўл ва уларга яхши эканлигингни билдир”. Бо бироз жим турди-да кейин савол берди (ўзининг бир кунда берадиган деярли уч юз тўқсонга саволларидан бирини сўради): “Фикр нимадан иборат?” Ажойиб савол. Агар

фикрлар шунчаки – ғоялар ёки ҳақиқатнинг асли эмаслиги эканини билсак, шунда дунёни биз ҳис қилганимиздан-да, аъло даражада эканини тушуниб етамиз.

Нимани ўйлаш ўзимизнинг изимизда. Бир куни Луиза билан сайрдан қайтаётган эдик. Биз унинг уйи ёнидаги йўлак бўйлаб юрдик. Катта қари дарахтлар сояси бизни жазирама қуёшдан ҳимоя қиларди. Гап биз танлайдиган фикрнинг тамойили ҳақида борарди. “Шу “тамойил” деганимизда айнан нимани назарда тутилади?” – сўрадим мен. Луиза қуйидагича жавоб қайтарди: “Бу шуни англададики, фикрлар биз уларга берадиган кучдан бошқа ҳеч нарса йўқ”. Фикрлар бу – шунчаки ғоялар, онгнинг имкониятлари, биз уларга аҳамият қилсаккина “катта” ёки “кучли” бўла олади. “Сен ақлингга ягона фикрловчисан, фикрларингни тўғри ёки нотўғри эканини фақат ўзинг фарқлай оласан”, – деди Луиза.

Энг юқори фикрни танлаш. Мен яхши кўрган Луиза Хейнинг тамойилларидан бири: “Биз аҳамият қаратадиган ягона нарса, бу – бизнинг фикримиз, фикрни эса ўзгартириш мумкин”. Биз том маънода ўз руҳиятимиздан азобланишимизни кўрсатади. Оғриқ ақлдан яратилади. Бу шундан гувоҳлик берадики, биз том маънода ўз руҳиятимиз туфайли азоб чекамиз. Бу азобдан қутулишнинг йўли, ўз ақлинг билан дўстлашиш ва фикрларни ўйлаб топишингни ўзингга эслатиш. Бахтга эришиш учун шунчаки, битта фикрни бекор қилишингиз керак. Масалан...

Уч ёшли ўғлингиз, сизни бунга қандай қарашингизни билиш учун машинангиз калитини ювиниш хонасига олиб кирмоқчи бўлса, сизни жаҳлингиз чиқиши мумкин ёки бошқача донороқ фикрга келишингиз ҳам мумкин.

Олти ёшли қизингиз, онасининг тўй кўйлагини кийишни истаса, бунга сиз қовоқ солиб қаршилиқ қилишингиз мумкин, лекин бунда сиз оилавий фотосессия учун имконият сифатида кўришингиз ҳам мумкин.

Рафиқангиз макаронга соус тайрлаш учун, сиз яхши кўрган 1989 йилги “Бордо” виносини ишлатиб юборган бўлса, сиз ғазабланиб, уйда жанжал кўтаришингиз ҳам мумкин ёки буни ўрнига тинчликни танлашингиз ҳам мумкин.

Ишхонангиздаги компьютерингиз керакли пайтда бузилиб қолса, сўкиниб қарғашни бошлашингиз мумкин, лекин бу ҳолатда хотиржамлик билан раҳбариятдан ёрдам сўрашингиз ҳам мумкин. Ҳар сафар бирор нарса сиз айтганингиздай бўлмаса, сиз дунё менга қарши, деб ўйлашингиз ҳам мумкин, лекин бундай бўлишида мен учун фойдали бирор хислат бор деган фикрни танлашингиз ҳам мумкин.

ТАЛАБ КУЧИ

Бўлмади. Мен марказий газетага мақола ёзаётгандим. Муҳаррир мақолани тез топширишимни талаб қиларди: “Кечаги кунгача мингта сўз ёзганимда мукамал бўлган бўларди”. Мен компьютеримга икки соатдан ортиқ қараб ўтирдим, аммо ўша-ўша бўм-бўш экран-

ни кўрдим. Қайта-қайта ёздим, ёзавердим, лекин ички овозимнинг назарида бирортаси ҳам тўғри келмасди. Менинг ижодим бўйича баҳо берадиган бу норози овоз менга жуда таниш эди. У бўйсунмас, совуқ ва шафқатсиз. Бу овоз – менинг ички танқидчим.

Ўша куни эрталаб менинг ички танқидчим шунчаки, шафқатсиз эди. Умуман олганда мен нима ҳақида ёзишим кераклигини яхши тушунардим, лекин мен ҳатто, биринчи жумлани ҳам тугатолмасдим. Мақолани бошлашим билан ички танқидчи ўзининг хулосасини чиқарди: “керакли даражада яхши эмас” ёки “керакли даражада қизиқарли эмас”, ёки “керакли даражада ҳаққоний эмас”. Мен эса ўзимни турли йўллар билан рағбатлантиришга ҳаракат қилардим: чуқур нафас олиш, қаҳва, руҳлантирувчи сўзлар – барчаси беҳуда. Жуда кўп вақт зое кетди мен сочларимни юлишга тайёр эдим. Бундай қилмадим, чунки олдин қилиб кўрганымда ёрдам бермаган. Ҳар ҳолда менга ёрам бермаган.

Мен энди ёзувчилик карьерамга нуқта қўймоқчи бўлиб тургандим, қандайдир садо келди. Ичимда бошқа бир овоз гапиришни бошлади. Овози майин, дўстона ва уйғун эди. У жуда меҳрибонлик ва ҳазил аралаш: “Сени ички танқидчингни ҳеч қачон ошкор қилишмаган”, – деди. “Ана холос!” – қичқириб юбордим мен стулдан йиқилгудек ҳолда. Ахир, бу рост-ку! Бугун эрталаб менга қандай қилиб мақола ёзмаликка ўргатаётган мураббий ҳақида чиндан ҳам илгари ҳеч қачон нашр қилишмаган.

Мен кўп йиллар давомида ички танқидчимни тинглабман-ку, лекин унинг “файл” и-ни ҳеч текшириб кўрмаган эканман. Мен шунчаки, у тўғри гапиради ва ўз ишини яхши билди деб, тахмин қилардим. Лекин у бирорта ҳам китоб ёзмаган. Унинг ҳатто Интернетда блоги ҳам йўқ. У менга мақола ёзишга ёрдам беролмасигига ҳайрон бўлмаса ҳам бўлади. Ана холос! Елкамдан тоғ ағдарилгандай бўлди. Энди менга ажойиб тушунча берган бошқа овознинг сўзларига қулоқ тутишим кераклигини тушундим. Ундан: “Энди мен нима қилишим керак?”, – деб сўрадим. “Ички танқидчингга айт, ўзини босиб олсин-да, таътилга чиқсин” – деди у. Айнан шундай қилдим. Иш юришиб кетди.

Англаб етиш, бу – ўзгариш учун биринчи қадам, – дейди Луиза. – Ўзинг билан нима қилишни билмагунингча ўзгара олмайсан”. Ўша тонг мақола устида бош қотириб ёзиб ўтириб, кўп янги нарсаларни англадим. Мен ўзимга нималар қилаётганимни кўришга ўзимга руҳсат бердим. Умрим мобайнида бўйсуниб келган танқиднинг ҳукмдорлигидан чиқиб кетишимга, ақлий ҳиссиётга берилиш назариясидаги “сеҳрли иккинчи чорак” деб аталадиган тасодифий тушунчанинг ўзи етиб ортди. У вақти-вақти билан ижодимни таҳлил қилиб туради, лекин энди, янги тушунча туфайли нима қилишни биламан.

Менинг ишимнинг юраги – сўров. Мен одамларни кўпроқ онгли ва бахтли бўлишлари учун ўзларига нисбатан сўровдан қандай фой-

даланишни ўргатаман. Ишончим комил, кўпчилик терапияга муҳтож эмас, уларга асосан аниқлик керак. Бошқача қилиб айтганда, асосий табиатимиз бўлган Шартсиз Мен – даволанишга муҳтожмас, чунки биз аслида соғлом оғ эгасимиз. Ҳаммасидан олдин биз ўз фикрларимиз туфайли азият чекамиз. “Ҳатто ўзига нисбатан қаҳр ҳам – аслида фикр холос, уни эса ўзгартириш мумкин”, – дейди Луиза. Ўз-ўзини англаш танлов билан таъминлайди.

Ким сизни фикрлашга ўргатган? Мен бу саволни ўргатиш дастурларимда бераман. Кўпчилик бу ҳақда ҳеч қачон ўйлаб кўрмаган. Аслида, биз ўз қарашларимизга шубҳа қилмаймиз. “Болалар тақлид қилиш орқали ўрганишади” – дейди Луиза. Тўғри. Бизга қандай ўйлашни ўргатишди. Биз кимнидир, ниманидир мисол қилиб яшаб келдик. Ўйлаб кўринг, нимани мисол қилдик! Биласизми? “Ўзига ва оламга муносабат беш ёшлиқдан бошланади” – деб таъкидлайди Луиза. “Сен ўз ҳаётингни поклашинг мумкин” номли китобда у: “Агар ёшлигимизда олам бу жуда кўрқинчли жой деб ўргатилган бўлса, унда биз эшитган барча нарса ўша йилларда бизда мустаҳкамланган эътиқодга мос келади. Шундай эътиқод туфайли ҳаётимизда “Бегоналарга ишониб бўлмайди”, “Тунда кўчада юриб бўлмайди”, “Одамлар ёлғон гапиришга мойиллар” каби худди шунга ўхшаш огоҳлантиришлар ҳосил бўлади.

Лекин бизни ёшлик пайтимиздан, дунё бу – хавфсиз жой, деб уқтиришганда биз бошқача қарашларга эга бўлардик. Агар бизга муҳаббат

ҳамма жойда мавжудлигини, одамлар жуда меҳрибон ва дўстона, бу дунёда биз истаган ҳар қандай нарса борлигини айтиб уқтириб вояга етказишганда эди, бу нарсаларни қабул қилишимиз осон бўлган бўларди”.

Ўзимизни тушуниш – ўз фикримизни англаш қобилиятини беради, бу қобилиятга эга бўлмай туриб, биз ўз ақлимиз ва онгимизни янгилай олмаймиз. Ҳаётнинг энг ёмон сценарийси: биз ота-онамиз ёки бошқа бир одамдан орттирган эски ақлни ишлатамиз ва ўша эски амалиётни қўллаймиз, яъни ўша беш ёшлигимиздаги – Ақл 5,0 – ақлни. Кўп айтиб такрорлаб туриладиган “менинг ақлим” аслида бундай эмас, қолаверса, у эскирганига анча бўлган. Биз буни тушунмас эканмиз, қанчалар уринмайлик ҳаётимиз стереотип ва ундаги бирор жиҳат ўзгармай қолаверади.

Ўзингизга берадиган яна бошқа бир керакли савол: “мени” фикрим – кимники? Бунга икки босқичда қараш мумкин. Биринчи босқич – кимнинг фикрини кузатяпсан – ўзингникими ёки ўзгаларникими? Масалан, ўзингни танқид қилиш бу – оилавийми? Ўзингизни танқид қилиш онангиздан ўтганми ёки унинг сизга нисбатан даъволарими?

Ўзингизга нисбатан чиқариб келаётган ҳукмингиз – отангиздан ўтганми ёки унинг сизга берган баҳосими? Фалсафангиз чиндан ҳам оилавий идеалингизни акс эттирадими? Кимдан ўрнак олаётганингизни билсангиз яхши бўларди. Фикрларни танлаш мумкинлигини тушуниш ҳам жуда муҳимдир.

Бошқа босқич – биз учун ичимизда ким ўйлашини тушуниш истаги бизни манбага янада тезроқ яқинлаштиради. Бу ҳолатда, биз фикр шунчаки акс эмаслигини аниқлашга ҳаракат қиламиз:

а) асл ҳақиқат (“Мен жозибалиман”), бу Шартсиз Ўзлигимизнинг ҳақиқий онгига хос жиҳатдир;

б) асосий кўрқув (“Мен жозибали эмасман”), бу руҳий ўйлаб топилган “Мен”ни акс эттиради. Бошқача айтганда: фикр қалбдан келади ёки худбинлик туфайли пайдо бўлади. Қайси бири бизни ўйлаяпти? Бир неча мисолларни кўриб чиқамиз...

“Мен билмайман”. Ўзингизга “Мен билмайман” дейиш билан нимани назарда тутасиз: чиндан ҳам билмайсизми ёки ўз билганларингизга шубҳангиз борми? Ахир булар умуман бошқа-бошқа нарсалар. “Ҳар сафар одам, “Мен билмайман” деганда ўз ички донолик эшигини ёпаверади, – дейди, Луиза. – Лекин ўзингга “Мен билишга тайёрман” десанг, ўзингни доноликка очасан ва ўзингдаги асл “МЕН”ни қўллаган бўласан.

“Мен тайёр эмасман”. Бу ибора янграганда яъни, “Мен тайёр эмасман” сўзни ким айтяпти: қалбми ёки худбинликми? Кўпчилигимиз, бу фикрга бирор янги нарсани амалга оширишимиздан олдин аҳамият берамиз: никоҳдан ўтиш, боланинг туғилиши, янги бизнес очиш, китоб ёзиш, аудитория қаршисида сўзлаш... Чиндан ҳам тайёр эмасмисан? Агар шундай бўлса, қўшимча ёрдам сўраш керак. Бун-

дай бўлмаса, ичингдаги шубҳа ёки худбинликка ўзини босиб олиб, тинчланишини таклиф қилиб, қалбингиз сизни тўғри йўлга йўллашини сўрашингиз керак.

“Мен жуда қариман”. Биз ҳаётимизни турли фикрлар билан беҳуда сарфлаймиз: “Мен тайёр эмасман” ва бу фикр, албатта, бир кун ўзгаради. “Мен жуда қариман”, деб ўйлашни бошлаймиз. Лекин буни ким айтяпти? Руҳнинг ёши борми? Чиндан ҳам жуда кексамисан ёки ўзингни яроқсиз сезяпсанми ёки кўрқяпсанми ёки яна бирор бошқа баҳона борми? Фикрларни кузатганингизда ва баҳолашни тўхтатганингизда, сиз фикрнинг моҳиятини кўришни бошлайсиз.

“Мен буни уддалай олмайман”. “Фикр – фақатгина ғоя эмас. Ўз руҳингиз ёки ички худбинлигингиз ҳақида ўйлашингиз мумкин”, – дейди Луиза. Луизанинг “Ўз ҳаётингни покла” номли китобидаги мени энг севимли боб “Бу ростми?” деб номланади. Агар бу бобни ўқимаган бўлсангиз, албатта, ўқиб чиқинг. Ўқиган бўлсангиз яна бир марта ўқинг. Ҳар қандай текшириб чиқилмаган кўрқув 100 фоиз ҳақиқатдир, токи сиз уни ўрганиб чиқмаган бўлсангиз.

2-АМАЛИЁТ

ФИКР ЎЗГАРИШИ

Биз Луиза билан Сан-Диегодан беш милча наридаги “Ло- Хойядаги “Торрей Пайнс Лодж” меҳмонхонасида тушлик қилиб ўтирардик. Кўз олдимизда гольф майдони – дунёдаги энг яхши майдонлардан бири. Бу майдонда 2008 йили АҚШ чемпионатининг очилиш маросими бўлиб ўтган. Мен гольфни яхши кўришимни Луиза биларди ва у мени бу ерда бўлишим қанчалар ҳаяжонли эканини ҳам тушунарди. Мен у билан “Хей Хауз”¹⁹ президенти Рид Трейсини бу йил “Хей Хауз”да гольф бўйича йиллик турнир ўтказишни сўраш ниятим борлиги ҳақида ўртоқлашдим. “Ҳамма нарса бўлиши мумкин”, деб жилмаяди Луиза.

Бутун тонг биз, онгимиз дунёни идрок этишга қандай таъсир қилиши борасида гаплашдик. “Шубҳасиз, гольф – ақлни чархловчи ўйин”, – деб ўз фикримни билдирдим Луизага. “Бу ҳамма нарсага тегишли”, – кўшимча қилди Луиза. Мен яқинда ўзим ҳам қатнашган Сант-Енодоқда (Корнуолл)²⁰ бўлиб ўтган турнир ҳақида гапириб бердим. Торрей Пайнс²¹ сингари майдон қирғоқда жойлашган, шунинг учун ҳам агар шамол эсиб турса, тўпни ҳам, ақлни ҳам бошқариш қийин кечади.

Турнирда менинг рақибим 120 марта зарба беришига тўғри келди, бу одатдагидан тахминан 30 та зарба кўп дегани. У бошланишда ёмон бошлади ва ўйин охиригача ёмон ўйнади. Мен уни ички танқидчиси тамомила ўзига бўйсундириб олганини кўрдим. Натижада, у ўзини ҳеч ўнглай ололмади. Ҳар бир зарбадан кейин у ўзига қичқирарди “Аҳмоқ!” ва шунга ўхшаш сўзлар билан ўзини ҳақорат қиларди. “Бу ўзини топиб олишга уриниш”, деб тушунтирди Луиза. Унинг ақли улкан қум қопқонига тушиб қолгандай бўлиб, ундан чиқиб кетолмаётганди. “Агар ўз фикрингни ўзгартиришни билмасанг, унда ўз тажрибангни ҳам ўзгартира олмайсан”, деди Луиза худди ҳақиқий гольф эксперти каби.

Кундузи кейинроқ биз фикрни ўзгартириш ҳақидаги суҳбатимизни давом эттирдик.

— Мен ҳеч кимнинг ҳаётини ўзгартирмайман, — аниқлаштирди Луиза. — Фақат инсон ўзи буни қила олиши мумкин.

— Ҳўш, сен бу ҳолатда нима қиласан?

— Мен одамларга уларнинг мияларида жуда кўп ижодий имкониятлар яширинганини тушунишларига ўргатаман ва фикрнинг ўзгариши ҳаётдаги ўзгаришларга олиб боришини ҳам таъкидлайман.

— Демокчисанки, одамларни қандай ўйлашга ўргатасан, шундайми?

— Бизга ташқи тажрибамиз ва ички фикрларимизнинг алоқаси кўрсатилмас экан, биз

ўз ҳаётимизнинг жабрдийдаси бўлиб қолаверамиз.

— Одам, бутун дунё унга қарши, деган хаёл билан яшайверади.

— Дунё бизга қарши чиқмайди. Ҳақиқат шуки, биз жозибалимиз ва ҳаёт бизни севади.

— Бундай тушунча бизга барча имкониятларни очади.

— Имкониятларнинг тўлиқ бўлиши бизнинг ўз қўлимизда.

Луизанинг “Имкониятларнинг тўлиқлиги” номли маърузаси мени энг яхши кўрганларимдан бири эканини тан олдим. Унда қуйидагилар айтилади: “Мен ҳаётимни инсонлардаги ҳақиқатни кўриш учун сарфлайман. Мен улардаги чин ҳақиқатни уларнинг мавжудлигида кўраман. Мен уларда Худо берган саломатлик борлигига ишонаман ва у улар орқали намоён бўлади”. Луиза ижобий фикрлаш ҳақида гапирмаяпти. Мен ундан ҳеч қачон “ижобий фикрлаш” деган сўзни ишлатганини эшитмаганман, деб ўйламайман. Луиза фикрларни ижобий ёки салбийга ажратмайди. Фикрлар ёки бор, ёки улар йўқ. Бу ерда асосий ёндашув қуйидагича: фикрларимиз бизнинг ҳақиқатимизни яратади.

— Хўп, лекин нима бўлганда ҳам ақлимизни қандай ўзгартира оламиз? – сўрайман мен.

— Унга бўлган муносабатни ўзгартиришимиз керак, – деб жавоб берди Луиза.

— Буни қандай қилинади?

— Айнан инсоннинг ўзи нимани ўйлаётганини ёдда тутиши лозим.

— Фикрларни яратишда жуда фаол ва шижоатли ижодкор бўлиш керак.

— Фикр кучсиз, ҳамма куч инсоннинг ўзида.

— Хукми кўриш, аммо ҳакамлик қилмаслик керак.

— Ўзига нисбатан танқидни кўриш, лекин ўзига нисбатан жуда қаттиққўл танқидчи бўлмаслик.

Луизага ўша гольф ўйини ҳақидаги суҳбатимизни ва ўша ўйинчини эслатдим. У: “Қандай даҳшатли зарба”, деб сўкинмаган: “Мен аҳмоқман”, деб қичқирган. Унинг ўзи билан суҳбати гольф ўйинининг изоҳи эмас; у айнан ўзи ҳақида гапирган. У ўз фикрлари орасида йўқолиб қолган ва ҳар бир қоралашга қаттиқ аҳамият бериб, ўзини ҳакам (судья) ўрнига қўйиб олган. Бу ўзини қаттиқ танқид қилиш натижаси. У ўзини ҳаддан зиёд қаттиқ танқид остига олган. У ақли расо эмас эди ва эҳтимол, унинг ички танқидчиси ҳеч қачон олтин медаль ололмаганини англамаган бўлса керак.

— Фикрлар – ўзимизга бўлган муносабатларимизни акс эттиради, – эслатди Луиза.

— Фикрни эса ўзгартириш мумкин.

— Ҳа, чунки фикрларимизга фақат ўзимиз хўжайинмиз.

— Уларни ўзгартиришни нимадан бошласак бўлади?

— Кўзгу рўпарасида тасдиқлаш билан бош-
лаш керак, – Луиза учун бу аниқ.

— Тасдиқлаш ўзи нима?

— Тасдиқлаш – бу янги бошланишдир.

Луиза ўз ҳаётини тасдиқлаш билан ўзгар-
тира олган. “Мен шуни билдимки, бизнинг ҳар
бир фикримиз, ҳар бир сўзимиз тасдиқлаш-
дир, – дейди Луиза. – Улар биз нимага ишонсак
шуни тасдиқлайди ва ўз навбатида ҳаёт тажри-
бамизни ҳам”. Шикоят – бу тасдиқлаш. Мин-
натдорчилик – бу тасдиқлаш. Ҳар бир фикр ва
сўз бир нимани тасдиқлайди. Ечим ва ҳаракат
ҳам – тасдиқлаш. Танлаган кийимимиз, овқа-
тимиз, жисмоний тарбиямиз – ҳаммаси ҳаёти-
мизни тасдиқлайди.

“Тасдиқлаш сўзини ишлатган пайтингда,
жабрланувчи ролидан чиқасан. Энди сен чо-
расиз, ёрдамга муҳтож эмассан. Сен ўзинг-
ни, ўз кучингни тан оласан”, деб ёзади Луиза
Хей, ўзининг “Юрак фикрлари” китобида. Тас-
диқлашлар, ҳар кунлик, онгсизлик уйқусидан
уйғотиб, фикрларни танлашимизда, чегара-
ланган эски ишончлардан чиқиб кетишимизга
ёрдам беради. Улар ҳозирги кун билан яшаш-
га ва келажагимизни тиклашимизга ёрдам бе-
ради. “Бугун нимани тасдиқласанг, эрта учун
янги тажриба бўлади”, – деб ҳисоблайди Луиза.

Луиза билан ҳамсуҳбат бўлар экансан, у
тасдиқлаш ҳақида ўйлаб ўтирмайди, балки у
тасдиқлашлар билан яшайди. У эрталаб кўзгу
рўпарасида машқларни бажариб оқшомга бо-
риб унутиб қўймайди. Тасдиқлашлар кун мо-

байнида унга ҳамроҳ бўлади. Қўллаб-қувватлаш учун тасдиқлар унинг уйи бўйлаб эҳтиёткорлик билан жойлаштирилган. “Сени ҳаёт севади” тасдиқлаш сўзи – унинг ваннахонадаги кўзгусида бор, “Ҳаммаси яхши” меҳмонхона эшиги ёнида, “Мени олдимда – ноз-неъмат” ошхонасида. Автомобилида эса: “Мен ҳаётимдаги ҳар бир инсонни дуо қиламан ва бойитаман, ҳаётимдаги ҳар бир инсон мени дуо қилади ва бойитади” деган сўзларни ўқишингиз мумкин.

“Ҳаёт сени севади” дастури бўйича иккинчи тажриба “ўнта нуқта” деб номланади. Ғоя шундан иборатки, битта тасдиқлаш амалиётини кун мобайнида қайтариб бажариш. Исталган тасдиқлашни олинса бўлади. Тавсия: бунинг учун сиз шу китобдаги асосий мавзунинг олинган. Сизга шуни таклиф қиламизки, кўзгуга қараб, овоз чиқариб: “Ҳаёт сени севади” деб айтинг. Илтимос, буни ўн марта қайтаринг.

Яна бошқа тасдиқлаш имкониятлари:

- “Бугун мен ҳаётнинг севгисига очиқман”.
- “Бугун мени ҳаёт севишга ижозат бераман”.
- “Бугун мен ҳаёт севгисига “ЛАББАЙ” деб жавоб бераман”.
- “Мен ҳаётнинг севгиси учун миннатдорман”.
- “Ҳаёт мени севади ва мен бахтлиман”.

Энди бу ёзувларни кўзингиз ҳар куни тушадиган уйингизнинг ҳар жойига қўйиб чиқинг. Бунинг учун офис жиҳозлари дўконларида сотиладиган ёпишқоқ қоғоз варақчаларидан фой-

далансангиз бўлади. Ҳар қандай шакл бўлаверади: доира, юлдуз, юрак, фаришта, кулгу шаклларида бўлса ҳам яхши бўлади. Бу тасдиқлар ёзилган қоғоз “нуқта”ларни деразага, кўзгуга, чойнакка, музлатгичга, автомобиль рулига, катмонингизга, компьютер экранига ёпиштириб чиқинг ва доим уларни ўқиб туринг. Ҳар сафар “нуқта”ларга кўзингиз тушганида, руҳан ҳаёт сизни севишини айтинг ва тасдиқланг.

Бу амалиётни етти кун бажаришингизни тавсия қиламиз. “Сабрли бўлинг”, – сўрайди Луиза. Мен каби бўлманг: уч марта тасдиқлашни қайтариб, Хей Хауз нашриётига кетиб қолдим. Одатда амалиётни янги бошлаганингизда, баъзи қаршиликларни ҳис қиласиз. Ичингиздаги ҳамма нарса бу тасдиққа қаршилигини, “Ҳаёт мени севмайди” деган фикр ва туйғулар акс этишини сезасиз. Шунини ёдда тутингки, бундай қўллаб-қувватловчи ибора янги бошлангандир. Бу асл ҳақиқатга “Мен жозибалиман”га етаклайди. Буни қайта ишлаш учун ҳам бироз вақт керак бўлади. Шундай ишлаб туринг. Ойна билан ишлаш каби, тасдиқлар назария эмас, балки амалиётдир.

III ҚИСМ

ҚУВОНЧ ОРТИДАН ЭРГАШИБ

“Агар сиз ҳақиқатни билишни истасангиз, мен сизга ҳақиқатни айтаман. Ўзингиздаги муқаддас, яширин овозга қулоқ тутинг”.

Кабир²²

Биз яна Луиза билан унинг Сан-Диегода уйидаги кабинетидаги кўзгу рўпарасида ўтирибмиз. Биз бугун “Ҳаёт сени севади” иборасининг маъноси ҳақида ўйляяпмиз. “Ҳаёт сени севади” – ажойиб тасдиқлаш, – дедим мен, – лекин бу шунчаки тасдиқлашдан кўра кўпроқ. Луиза ўзига ярашган табассумларидан бирини қилиб: “Бунга жуда умид қилман”, деди. “Ҳаёт сени севади” – бу ҳаёт учун жуда керакли таклиф қилинган асосий фалсафа. Бу учта сўз, бизни ижод қалбига, бир-биримиз билан муносабатларимизда ўзаро тушунишга ва бизнинг ҳақиқий табиатимизга йўналтирувчи кўрсаткичга ўхшайди. “Ҳаёт сени севади” биз аслида ким эканимизни ва нима қилсак чинакам баракали ҳаёт кечиримизни кўрсатиб беради.

— Луиза, айт-чи, “Ҳаёт сени севади” ибораси сен учун нимани англатади?

— Ҳаёт ҳаммамизни севади, фақат сени ёки мени эмас.

— Ҳаммамиз назарда тутилганмиз.

— Ҳаёт ҳаммамизни севади, – у бунга оддий ва одатий ҳақиқатдек изоҳ беради.

— Севги ҳаммамизни назарда тутиши лозим, бўлмаса у севги эмас.

— Тўғри ва ҳеч кимга устунлик берилмайди.

— Севги олдида барчамиз тенгмиз.

— Жудаям тўғри ва ҳеч ким назардан қолмайди.

— Ҳеч қандай илоҳий истисносиз.

Балки кимгадир бу янгича фикрлашдир, лекин янги фалсафа эмас. Ўтмишдаги файласуф ва шоирлар кўриб чиқиладиган муносабатларнинг асосларини ўргандилар. Перси Биши Шеллинг “Муҳаббат фалсафаси”²³ шеърини шу муносабатларни ҳам руҳий, ҳам ҳиссий нуқтаи назардан ўрганилади. Бу мен энг яхши кўрган шеърларимдан бири. Мен доим “Жозибаторлик” дастури бўйича биринчи машғулотларимда шу шеърни ўқиб бераман. Куйида эса ўша шеърнинг бошланиши:

*Жилғалар бирлашар дарёлар билан,
Дарёлар бирлашиб денгизга қўшиллар.
Осмон шамоллари абадий, яқин юраклар.
Ёлғизлик йўқ, илоҳий қонун –
Бу диллар учрашиб, бирлик ҳис қилар
Биз-чи, биз сен билан, бизлар-чи, айт-чи?*

Биз бир-биримиз учун яратилганмиз. Барчамиз назарга олинганмиз. Битта ҳам истисно йўқ. Фаразчи ва олимлар бу энг чуқур ҳақиқат, коинотдан ташқарида эканлигига ва бир вақтнинг ўзида ҳаммамиз бир тананинг қисмлари эканимизга рози бўлишади. Альберт Эйнштейн ажралиш туйғусини “оптик алданиш”²⁴ деб атади. Эйнштейннинг таниқли шогирдларидан бири, профессор Девид Бом бир бутун Борлик, ўзаро боғланган яхлитлик ва ўзаро боғлиқлик ўйинлари ҳақида гапирганди. Биз барчамиз бир-биримизга тегишлимиз.

— Ҳаёт сени ҳеч қандай мажбуриятсиз севади, – дейди Луиза.

— Буни қандай тушуниш керак?

— Ҳаёт сенга ҳукм чиқармайди, – жавоб беради у сезгирлик билан.

— Ҳаёт танқид ҳам қилмайди.

— Ҳаёт синамайди ҳам. У елкамиз биз кўтара олмайдиган юк юкламайди ҳам.

— Мен “сенга” гапираётганимда, қалб қушини ва бизнинг Шартсиз МЕНни назарда тутаман.

— Ҳаммаси тўғри, ҳаёт сени, сени аслингни севади.

— Биз боримизча севиклимиз, бирор ким бўлишимиз керак, деб ўйлаганимиз учун эмас.

— Ҳаёт айни пайтда сени севади.

Ҳаёт сени севади, бу – айни пайтдаги жараён. Ҳаёт инсонни фақат болалигида, ёшлигида ва бегуноҳлигида севади, дейиш бу жуда катта

хато. Ҳаёт сени бирор шароитда “қачонки” ва “агар” аста-секин ўзгарсанг севади, деб ўйлаш керакмас. “Ҳаёт бизни ўзимизни яхши кўрмай қолганимизда ҳам севади” – дейди Луиза. Биз бу хабарни таҳлил қилиш учун маълум вақт жимиб қолдик. “Ҳаёт сени севади” ибораси қачонки, том маънода қабул қилиниб ишонч ҳосил қилинадик, агар биз ўзимизни севсак, бўлмаса уни ҳақиқат, деб тушунишимизда бундай тасдиқлаш ўта идеалдек туюлади. Бирдан хаёлимга келиб қолган “Мўъжизалар курси” китобидан парчани Луизага айтиб бердим.

Кўзимиз юмуқ бўладими, кўзларимиз нури сўнадими, биз уни кўрмаётганимиз учун олам севгиси тўхтаб қолмайди. Яратувчи ижодининг улуғворлигига қаранг ва Худо сиз учун нималар қилганини кўрасиз ва тушунасиз, ҳис қиласиз.

— Кел, яхшиси ҳаёт маъноси ҳақида гаплашайлик, – Луизага мурожаат қилдим.

— Яхши таклиф, – деди Луиза жилмайиб.

— “Ҳаёт сени севади” фалсафасини қандай сўз билан ифодаласа бўлади? – сўрадим мен.

— Ҳаёт бор нарса, бизни яратган. Ҳаёт сўзи Худони Оламини, Рухни, Иноятни, Илоҳни англатиши мумкин, – деди Луиза.

У “Худо” номини унчалик ишлатмаётганини пайқадим ва ундан буни сўрадим.

— Мен кўпроқ “ҳаёт” сўзини ишлатишни маъқул кўраман, сабаби у диний маънога эга эмас, – деб жавоб берди Луиза.

Мен унинг фикрига қўшиламан. “Тўғри-да, Худони нимага фақат диний сифатлар билан чегаралашимиз керак?!”

– Ҳаёт сени севади маънавий фалсафа, диний эмас, – деди Луиза.

– Ҳаётни бошқа ном билан айтиб бўлмайди.

– Жуда тўғри. Ҳаёт Яратганнинг барча исмларининг жамламасидир.

– Шундай экан, “Ҳаёт сени севади” ва “Худо сени севади” деб бир хил маънони англаса бўларканда?

– Ҳа, лекин бир шарт билан, Худо – бизни гуноҳларимизни кузатиб туриши ила, у ягона шартларсиз муҳаббат соҳиби ҳамдир.

– Амин.

Ҳаёт сени севади – бу муҳаббат фалсафаси, севгини нафақат романтик туйғу сифатида, руҳий мавжудлик сифатида тан оладиган фалсафа. Турли фалсафаларда, насроний, суфизм, каббале, бхакти-йога бўлгани каби севги нафақат ҳис-туйғу ва яқинлик алоқасидир. “Ҳаёт сени севади” фалсафасидаги муҳаббат Ижодкорлик Ақлига ишора қилади. Севги бутун Борлиқнинг онгидир. У асабийлик ва худбинликдан холи. “Муҳаббат бу чексиз меҳрибонлик”, – дейди Луиза. У ўзининг яратганларини севади, агар биз унга изн берсак, бизни етаклайди ва йўналтиради.

Мен Луизага кўраётган мавзуимизга чуқурроқ назар солишни таклиф қилдим: “Энди, “Ҳаёт сени севади” фалсафаси нимани англатмаслигини кўриб чиқайлик”. Луиза яна маъно-

ли жилмайди. “Яхши, “Ҳаёт сени севади” дегани ўз йўлингни қандай топишни эмас, балки бу йўл олиб борган йўлдаги чекловлардан қандай чиқиб кетишни англатади!” Мен яхшироқ тушунтиришини сўрадим. У айтадики: “Ҳаётнинг ҳар биримиз учун тузган режаси бор. Бу режа энг катта манфаатимиз учун ва барчамиз манфаат кўришимиз учундир. Бу серқирра ва худбинлик учун ҳар қандай мукофотдан кўра кўпроқ. У юракнинг олий манфаатларига тегишли. Биз ҳаётимиз мобайнида қиладиган энг яхши ҳаракатимиз – бу муҳаббатни, севгини ўз томонимизга йўналтира олишимиз”.

— Қачондан ҳаёт мени севади деб ҳисоблай бошладинг?

— Унча кўп бўлмади.

— Бирор кимса сенга “Ҳаёт сени севади” деганми?

— Йўқ, мени оиламдагилар бирортаси айтишмаган.

— Сенга буни кимдир ўргатгандир?

— Йўқ, эслай олмайман.

— Хўп майли, айт-чи, сени ҳаёт севишини қандай билдинг?

— Менимча, бу биринчи бор ичимдаги қўнғироқни эшитганимдан сўнг содир бўлган бўлса керак.

ИЧКИ ОВОЗИНГГА ҚУЛОҚ ТУТ

Биз Луиза билан Карлсбаддаги (Калифорния) “Хей Хауз” штаб квартирасидамиз. “Хей

Хауз – 2014” Халқаро саммити учун фильмга интервью оляпмиз. Видеокамералар ўрнатилган. Студия яхшилаб ёритилган. Луиза менинг бўянишимга охирги нуқтани қўйди. Ҳайрон бўлманг, Луиза мени грим (пардоз) қилмоқда. Бу бизни ўзига хос анъанаммиз. Лас-Вегасда 2009 йилда ўтказилган “Мен буни удалайман” деб номланган конференцияда, парда ортида, у мени пардозлашни ўзи таклиф қилганди. “Хей Хауз”да мени биринчи чиқишим эди. Ўшандан бери Луиза мени ўзи пардоз қилиб қўяди.

— Сен ички қўнғироқ ҳақида гапиргандинг.

— Ҳа, албатта. Қўнғироқ!

Луизанинг руҳияти кўтаринки эди.

— Ички қўнғироқ нима ўзи?

— Мен уни мана бу еримда ҳис қиламан, – деб, Луиза юраги атрофини кўрсатди.

— Юракдами? Ҳа.

— Лекин барибир, ички қўнғироқ нима?

— Ички билим.

Луиза ўзининг ички қўнғироғига ишонади. “У мени дўстим, – дейди у. – У – менинг ички овозим. Мен унга ишонишни ўргандим ва бу менинг ҳаётдаги асосий суянчиғим”. Мен Луизадан унинг ички қўнғироғи ҳақида уч марта интервью олдим. Ва ҳар сафар унинг ички қўнғироғидан қанчалар миннатдорлиги мени ҳайратга соларди. У ҳақида жуда ҳурмат ва муҳаббат билан гапирарди, чунки унинг учун ички чақирувини тинглаш унинг кундалик руҳий амалиётидир. “Менинг ички қўнғироғим доим ўзим

билан. Мен уни эшитганимда энг керакли саволларга жавоб оламан”.

— Ички қўнғироғинг қаердан пайдо бўлади?

— Ҳамма жойдан! – жавоб беради Луиза, қувноқ кайфиятда.

— Яъни?

— Мени ички қўнғироғимни – гўё чуқур ҳикматни тинглашга ўхшайди.

— Худди, “Сен ҳаётингни поклай оласан” номли китобингдаги Ягона онг кабими?

— Ҳа, Ягона ақл барчамизга йўл-йўриқ кўрсатади.

— Ички қўнғироқ ҳаммамизда борми?

— Ҳар бир инсон у билан дунёга келади.

Бу бир воқеани айтиб беришга ишора эди. Холли, Бо, Кристофер ва мен Сан-Диегодаги Энсинитас Ботаника боғига сайрга боргандик. Биз аждаҳо дарахтлари боғида сайр қилиб, бир неча марта дарахтли уйга чиқдик, капалакларни санадик, шаршарада дам олдик, майсазорда қувлашмачоқ ўйнадик... Машинага қайтиб келишимда, Калифорния кўкнори гулзорини томоша қилиш учун тўхтадим. Бо ёнимга келди ва: “дадажон, севги бу – сен ўсимликларни инсонни кучли севгандай сева олишингдир”, деди.

“Бу унинг ички қўнғироғи! – қувонч билан қарсак чалди Луиза. Бо – аслида оддий қизалоқ, лекин кутилмаганда у, сеҳрли таёқчасини силкитганда ажойиб донолик булутини қолдирувчи Дин-Дин²⁵ парисига айланиб қолди. Ҳамма одамлар фарзандларида ички қўнғироқ

бор ёки йўқлигини текшириб кўришса бўлади. Болалар ёрқин ақл билан сийланганлар. Баъзи буддистлар буни “онг кўзгуси” дейишади, чунки бу руҳ донолигини акс эттиради. Бу доноликнинг интеллектуал коэффицентга, математик жадваллар, тарихий тестлар ва Пифагор тригонометриясига ҳеч қандай алоқаси йўқ. Уни эслаб қолиш шарт эмас, чунки у аллақачон бизнинг ичимизда. “Инсон дунёга табиат руҳонийси сифатида келади”, деб ёзганди Уильям Вордсворт²⁶ ўзининг “Оде” номли китобида. Эрта Болалик Хотираларидан Чексизликка ишора. Бизда табиий донолик бўлади. Бизнинг борлигимиз олам ҳақидаги билимдир. Биз буни ўзимизга мослаштирган ҳолда ҳис қиламиз, ўзимиздан ўтказамиз, биз унга турли номлар берамиз – ички қўнғироқ, ички ўқитувчи, илоҳий раҳбарлик... Биз ўзимиз билан ҳақиқатни олиб юрамиз. Роберт Браунинг²⁷ “Парацельс”сида шундай дейилади: “Ҳақиқат бизнинг ичимизда, ўйлаганимиздек, у тепада ёки биздан ташқарида эмас. Бизда ички марказ бор, ҳақиқат шу жойда бутунлигича бўлади; ва ўша гўзал ва соф сезги бўлган ҳақиқатни қўпол тананинг деворлари ўраб туради”.

Биз баъзан бу ҳақиқатни унутиб қўямиз, лекин у бизни ҳеч қачон ёдидан чиқармайди. Тез орада биз ички бошқарувни йўқотишни бошлаймиз. Руҳимиздаги GPS – навигатор²⁸ рисоладагидай ишлайди, лекин биз у бузилиб қолгандай яшаймиз. Биз кўпроқ худбинликка ўрганамиз, бизни интеллект эса – ташқи навигациядан. У бизнинг қисқа саёҳатимиз-

га тўғри келади, лекин бизни асосий йўлимизга эмас. Умримизнинг кўп қисмини ички донолигимизни – ички қўнғироғимизни яна янгидан очишни истаймиз. У бизнинг ёдимизда ва шунинг учун ҳам бу бизни излашга ундайди.

— Сен қандай қилиб ўз қўнғироғингни яна қидириб топгансан? – Луизадан сўрайман.

— Мен кеч очилдим. Деярли, барча катта ёшимда ички қўнғироғимни ҳис қилмай ўтдим.

— Нима бўлганди?

— Мен Диний илмлар черковига маърузага қатнардим, ўша ерда кимдир: “Агар сен фикрларингни ўзгартиришга тайёр бўлсанг, сен ўз ҳаёингни ўзгартира оласан”, деди. Ичимдан садо келди: “Шунга аҳамиятингни қарат”. Шундан бошланди.

— Бу сўзни ички қўнғироғинг айтибди-да?

— Ҳа, шунақага ўхшайди.

Энди Луиза мендан қандай ички қўнғироғимни топганимни сўради. Мен унга биринчи марта ўн саккиз ёшимда қандай қилиб руҳий йўлбошчим билан учрашганимни айтиб бердим. Унинг исми Авэнти Кумар бўлган ва мен ўз саргузаштларимизни китобимда ёзиб ўтганман. Авэнти мен билан Берменгем шаҳар университетида бир курсда ўқиган. Авэнти шаҳарлик мистик эди. Унинг ҳаёти жуда оддий бўлсада, бошқалардан ажралиб турарди. У мени метафизика ва медитация билан таништирди.

Бир куни севимли қаҳвахонамиздаги кўп суҳбатларимиздан бирида: “Сен – Буддасан ва

ҳамма сени кутаётганини унутма”, деди Авэн-ти. Ва яна у: Биз ҳаммамиз Буддамиз, деб қўшимча қилди. Будда – санскрича сўз бўлиб “уй-ғонган” – ўзининг шартсиз табиатини эслаган киши деган маънони англатади. Барчамизни виждон овозимиз бор, бу овоз асл овозимиз, биз уни қанчалар кўп эшитишга тайёр бўлсак, шунча уни эшитиш осон бўлади.

Худди Луизага ўхшаб бу ички овозга ишонишга ўргандим ва мен уни “менинг ҲА”йим деб атайман. Мени ишончим комил, бу Луизанинг “ички қўнғироғига” ўхшайди. Мен унга бундай ном берганимга сабаб у доим мени чиндан рағбатлантиради ва унда менинг қалбимнинг асосий мафаатлари борлигини ҳис қиламан. У мени доим қўллайди ва доим ёнимда. Менинг ички овозим уни танамда, юрагимда ва ўз қарашларимда ҳис қилсам ҲА каби сезилади. Бу ҲАга – бирор нарсага қарор қилсам қулоқ тутаман. ҲА бу – бирор нарсани режалаштирсам эшитадиган ички овозим. ҲА бу – порлоқ йўл учун фонусимдир.

“Менинг ички қўнғироғим орқали ҳаёт менга ўз муҳаббатини изҳор қилади” – дейди Луиза. Мен ҳам ўзимнинг “ҲА”имга шундай муносабатдаман. Луиза ўзининг ички қўнғироғи билан кун бўйи маслаҳатлашади. “Олдига ички қўнғироқни эшитиш учун мен кўп медитация қилдим, – деб эслайди у. – Менга осон бўлмади. Бошим қаттиқ оғриган. Бу даҳшат. Лекин мен давом этдим ва аста секин медитациядан роҳатландим. Медитация ичимда-

ги “мен” нимни эшитишимга ёрдам берди. Бошидан бу жуда ёрдам берди”.

Мен, ҳозир ҳам олдингидай медитация билан шуғулланыптими деб, Луизадан сўрадим ва у жиддий амалиёти ҳақида гапириб берди. “Мен ҳозир ҳар куни эмас, вақти-вақти билан шуғулланыпман. Уйқудан туриб кўзгу рўпарасига бораман ва айтаман: “Айт-чи мен бугун нимани билишим керак? Кейин қулоқ соламан. Бу машқни бажарар эканман, ишонишни ўргандим, шуни билдимки, мен билишим керак бўлган ҳамма нарса, менга фазо-вақт кетма-кетлигида очилар экан”. Луизага у ёки бу масалада махсус кўрсатма керак бўлганида, кўпинча қуйидаги саволни беради: “Менга нима дея оласиз?” Масалан, саломатлик ҳақида ёки бизнес ёки кун учун бирор режа тузиш керак бўлганда...

Луизанинг ажойиб машқларидан бири менга “Мўъжизалар курси”даги ибодатни эслатади, “Йўналтирувчи ибодат” деб атайман. Мен уни қарийб йигирма йилдан бери ҳар куни қайтариб келаман. Сиз аввал тинчланиб олишингиз, ички овозингиз билан онгли равишда алоқани ҳис қилишингиз лозим (уни нима деб атасангиз атайверасиз), кейин шунчаки сўранг:

- Менга нимани таклиф қила оласан?
- Мени қаерга боришимни таклиф қила оласан?
- Мени нима дейишимни ва кимга айтишимни таклиф қиласан?

ҲАҚИҚИЙ ЎЗИНГНИ СЕВ

— Мен ўша “Ҳа” оламида яшаётган инсоннинг “Ҳа” симан, — дейди Луиза.

— Ажойиб янграпти. Лекин нимани назарда тутяпсан?

— Олам бизга “Ҳа” дейди. Ҳаёт бизни севади ва бу севги бизни қўллайди ва ўз йўлимизга йўллайди.

— Севги — бу ички қўнғироқ!

— Ҳа, — жилмаяди Луиза. — Ва мен шахсий “ҳа” бор, чунки мен доим ички қўнғироғимга эргашаман.

— Нега биз ички қўнғироғимизга қаршилик қиламиз?

— Болалар “Ҳа” сўзининг керакли даражада эшитишмайди. Улар “йўқ”, “мумкинмас”, “қилма”, “айтганимни, қил” деган сўзларни эшитишади. Бу гапларни айтаётган одамлар, ўзлари ҳам қачондир ёшликлариди шу сўзларни эшитишган.

Тадқиқотларга суяниб гапирсак болалар биринчи бўлиб ўрганадиган сўз бу “йўқ”. Миллий радио орқали менга бу тадқиқот натижаси бўйича изоҳ беришимни сўрашди. Тан оламан, мен бундан ажабландим. Мен, болалар илк бор ўрганадиган сўз “она” ёки “дада” бўлса керак деб ўйлардим. Балки, бундай эмасдир. Яна бир бошқа тадқиқот натижаси шуни кўрсатадики, болалар бир кунда 400 мартагача “йўқ” сўзини эшитишлари мумкин экан. Кўпчилик, бо-

лага “йўқ” сўзини айтиш кераклигига қаршилик қилмайди, аммо бунчалик кўп эмас. “Йўқ” сўзи кўпчилик болалар учун биринчи сўз бўлиши мумкин. Бошида бир сўз бўлган, у ҳам бўлса “йўқ”. Ҳаётимиз “йўқ”дан бошланади. Ишонинг, бошлаш учун унчалик яхши эмас. Тасаввур қилиб кўринг, агар бизни биринчи ўрганган сўзимиз “ҳа” бўлганида эди.

“Ҳар бир болада ички қўнғироқ бўлади, – такидлайди Луиза, – лекин болалар ички овозларига ишонишлари учун атрофдагиларнинг қўллашлари билан ўсиб улғайишлари керак”. Луиза, биолог-олим Брюс Липтоннинг “Хей Хауз”да нашр этилган китобида ёзилганлардан мисоллар келтиради. Брюс асосий ҳужайраларнинг соғломлиги, атроф муҳитга боғлиқлигини кўрсатадиган улкан ҳажмдаги тадқиқотларни таҳлил қилган. Севги ижобий муҳит саломатлигига ҳисса қўшади; аммо қўрқув ва салбий ҳис-туйғуларга тўлиб-тошган муҳит зулмга сабабчи бўлади. “Муҳаббатга тўла муҳит бўлмаса, бола ўз ички қўнғироғини унутади”, деб хулоса чиқаради Луиза.

Ичимиздаги овозни эшитиб, биз ўзимизни севишга ўрганамиз. Шунда, биз ҳақиқатимиз билан яшаш учун жасоратга эга бўламиз. Лекин биз ички қўнғироғимизни эшитишни тўхтатсак, ўзимизни рад қилган бўламиз. Ўзимизга нисбатан ҳалол бўлиб ва ўзлимизни англаш ўрнига, биз мувозанатга мувофиқ яшашга, ўзгаларни хурсанд қилишга ва оддий, содда бўлиб қолишга ҳаракат қиламиз. Биз бу ерга оддий бўлиб қолиш учун келмаганмиз. Оддий

бўлиб қолиш дегани бу ўз қувончи ортидан бормасликни англатади. Умримиз охирида на қўриқчи-фариштамиз, на муқаддас Пётр ёки бошқа бир киши биздан: “Сен оддий одамми-динг?” деб сўрамайди. Улар оддийликдан синов қилишмайди.

Генри Дэвид Торо²⁹: “Бизни доим ўзимиз қандай бўлсак шундай бўлишимизга чақиришади”, деб ёзганди. Бунинг учун биз ички донолигимизни англашимиз керак. Менда ички доноликни ривожлантириш учун машқ бор, машқни “Бахт лойиҳаси” ўз ичига олган саккиз ҳафталик “Бахтли бўл” номли курсларимда тавсия қиламан. Бу машқни ёзма нусхасини “Бахтли бўл” номли китобдан топишингиз мумкин. Бундай машқда: гуруҳдаги ҳар бир кишини бирма-бир ўрнидан туришини ва баланд овозда қуйидаги сўзни айтиши таклиф қилинади: “Мен доно инсонман”.

Балки сиз учун бу “Мен – доно инсонман” сўзини айтиш осондир, лекин ҳаммага ҳам осон эмас. Кўпчилик талабалар машқ ҳақида эшитганларидан кейин, юраклари ҳапқириб кетади. Улар “Мен – доно инсонман” дейиш учун ўринларидан турмоқчи бўлишганда тиззаларида титроқ пайдо бўлади. Бу одамлар хавотирга тушиб, ҳатто кўзларига ёш ҳам олишади. Бу машқни шарҳлар эканман, талабалардан уларнинг қайси “Мен”и бу машқни бажаришга қийналаётганини аниқлашларига ундайман. Қалб қушими, Шартсиз Мен ёки тасаввуримдаги ёлғон ўзликми?

Яқинда “Бахтли бўл” курсида Алан исмли эркак бу машқни бажаришдан бош тортди. Тўғрироғи сўзлаш навбати келганида, гапира олмади ва қўлини силкитиб: “Йўқ, Мен уддалай олмайман”, деди. Бу дамгача Алан дарсларга жуда берилиб кетганди. У фаол ва жуда қобилиятли инсон. Алан, Лондондаги улкан мактаблардан бирида катта ўқитувчи бўлиб ишларди. Мен унинг қўли қатъий “Йўқ” деб кўрсатганини кўрдим. У тайёр эмасди, лекин биз давом этавердик. Бир неча кундан кейин, электрон манзилимга ундан мактуб келди. Мана унинг қисқача мазмуни:

“Азизим Роберт,

“Бахтли бўл” номли дарсларингиз учун раҳмат. Дарслар менга жуда катта завқ бағишлади. Хабарингиз бор, охирги дарсда менда қийинчилик пайдо бўлди. “Мен – доно инсонман” машқини бажаришдаги ўзимдан ўтган кечинмамга ўзим ҳам ҳайрон бўлдим. Ичимда нимадир музлаб қолди ва “йўқ” деди. Мен гапиролмай қолдим, камина ўқитувчиман, менинг учун болаларга нутқ санъатини эгаллашга ёрдам бериш энг катта қувончдир. Ҳаёт каминани устидан кулди. Бу аслида ўзимни даволаш ва севишга чақирув бўлса ажабмас. Мени ёшим қирқ олтида ва доно бўлиш учун ҳеч қачон кеч эмас! Мен шуни билишингизни истардим, мен сиз айтган ҳар биримизни ичимиздаги бўладиган донолик ортидан боришга тайёрман. “Мен – доно инсонман”, “Мен – доно инсонман”.

“Мен бу сўзларни ёзарканман ўрнимдан турман! Кўзларим тўла ёш. Тўғри, буни овоз чиқариб эмас, ёзиб билдирмоқдаман, илтимосим шуки, бу сафар дарсда учрашганимизда бу сўзларни гуруҳ олдида овоз чиқариб айтишга рухсат берасиз. “Мен – доно инсонман”. Бу менинг учун жуда зарур. Ўзингни онгли равишдами ёки онгсиз равишда рад қил.

Энг яхши тилаклар билан Алан”

Агар биз ички “мен” имизнинг доно овозини эшитмай ўзимизни кар қилиб олсак, ўзлимиздан кечишга ўрганиб қоламиз. Биз умуман ўзимизни эшитмай қўямиз. Юрагимиз бизга йўллаётган мактубни очиб ҳам кўрмаймиз. Танамиз гапираётган сўзларни рад қиламиз. Биз қалб қушимиз хиргойисини эшитмаймиз. Ўзимиздан узоқлашаверамиз, узоқлашаверамиз. Кўзгудаги аксимизни таний оламизми? Кўзгудаги акс – чиндан бизнинг “мен” имизми? Биз ўзимизни онгли равишдами ёки онгсиз равишда рад қилмоқдамизми? Биз ўзимизга бу муҳим эмас деймиз. Биз ўзимизга ишонишни тўхтатамиз-да ва бунга енг учуда қараймиз. Серён Кьеркегор³⁰ “Умидсизликнинг энг кенг тарқалган шакли – бу аслида ким эканингни билиб туриб, ўша бўлмаслик”, деган эди.

Ўз ички овозингни эшитишни тўхтатишинг билан ўзингдан узоқлашиб борасан. Ўз аслингни унутсанг, ўзи ҳақиқатдан ҳам нимани хоҳлашингни билмайсан. Барчамиз бахт ахтармиз, муваффақиятга интиламиз, севгини кутамиз, лекин ўз ички бошқаруни йўқотиш дегани, бу биз керакли нарсани йўқ жой-

дан қидираётганимизни англатади. Биз истакларга тўламиз, лекин фарқлай оляпмизми, яъни чинакам муқаддас бўлган интилиш ва маркетинг ёки реклама нимага мажбурлаётганини фарқига боряпмизми? Биз доим бирор нарсани хоҳлаймиз. Биз нега ҳақиқатдан ҳам “Ҳа” деяётганимизни биламизми?

“Мен ҳар сафар “керак” сўзини эшитганимда, менда “дарс қўнғироғи” жиринглай бошлайди”, дейди Луиза. Ўзингга: “Мен фалон нарсани қилишим керак...”, “Мен фалон жойда бўлишим керак”, “Менда фалон нарса бўлиши керак” деганингда ўзингдан сўра-чи: “Буни ким айтяпти?” Бу бизнинг Шартсиз МЕНимизнинг овозими? Сиз чиндан ҳам қувончингизга эргашяпсизми? Ёки бу сизнинг худбинлигингиз овозими? Бизнинг кундалигимизда “керак” қанча кам бўлса, бошда шовқин камроқ бўлади ва сиз ички қўнғироғингизни эшитишингиз осонроқ бўлади”, – дейди Луиза.

Биз ўзимизни рад қилсак, бошқалар ҳам бизни рад қилишидан қўрқамиз. Агар бошқалар бизни рад этса, бизни севадиган ҳеч ким қолмайди. Биз жозибали бўлиш ва жамият томонидан қабул қилинишимиз учун қўлимиздан келганини қиламиз. Биз бошқаларни хурсанд қилиш умидида ўзимизни турли хил шаклларга соламиз, севги ва муваффақият қозонишга ҳаракат қилиб актёрлардек турли ролларни ўйнаймиз – ёрдамчи, бечора ҳол, юлдуз ва ҳоказо... ва ҳоказо... Лекин барибир, бирор нарсани йўқотиб қўйиш ҳисси қолаверади. Биз ўзимизни қабул қилишни ўрганмасак, ҳақиқий асли-

мизга “Ҳа” деб айтмагунимизча, бизда доимо тушуниб бўлмайдиган йўқотишнинг оғриқли ноласи қолаверади.

Аслида, “Ҳа” деб айтиш бу – ўзлигининг энг чуқур қисми билан танишиш истагидир. Бу сенинг ички гўзаллигинга, қалбинга, ижодий бошланишинга “Ҳа” дейиш истагидир. Мана нимага ишониш керак. Бундай ҳолда, ўзига бўлган муҳаббат ҳамма нарсага муҳаббатдир. Бу ҳаётнинг ҳақиқий ишидир. Форснинг севгини мадҳ этувчи шоири Румий дунёга “Кечиктирмай Ҳа, денг” номли шеърини таклиф қилди. Унда қуйидаги сатрлар мавжуд:

Бизда бир рассом бор,
Биз бўлса кўрмаймиз,
Биз бунга ишонмаймиз.
Лекин бу ҳақиқат.
Шундай экан, “Ҳа” дейлик
Кечиктирмасдан!
Ахир биз буни биламиз,
Биз буни билардик,
Келишидан олдин
Дунё ўйинларин.

МУҚАДДАС “ҲА”

Биз Луиза билан “Ҳаёт сени севади” китобини ёзишдан бир ҳафтача олдин, ёзувчи Сэнди Ньюбингдан унинг “Сокин ақл” китобига сўзбоши ёзиб беришимни сўралган мактуб олдим. Гарчи бўш вақтим унчалик кўп бўлмасда,

мен бундай таклифдан мамнун бўлдим, чунки ўша пайтларда асосий эътиборимни Луиза билан ёзаётган китобимизга қаратишим керак эди. Олдинига рад қилмоқчи ҳам бўлдим, лекин кейин “Ҳа” деб ёзиб жавоб қайтардим. Бу “аҳтимол ҳа”, “балки ҳа” ёки “бўлиши мумкин ҳа” ва умуман олганда турли тахминий ҳа., ҳа..лар эмасди. Бу ҳақиқий “Ҳа” эди. Бу мен айтадиган “Катта Ҳа”, Ҳа, бош ҳарфи катта “Ҳ”ли Ҳа эди.

Менинг “Катта Ҳа” йимнинг яна бошқа номи – “Муқаддас Ҳа”, у менинг ошқозоним (ҳазм қилиш инстинкти)ни, юрагимни ва бошимни ёритади. У ўзини борлигини билдирганида, менда танлаш имконияти қолмаганини ҳис қиламан, яъни ортидан эргашиш ёки эргашмаслик танловим бўлмайди. Бу шундай “Ҳа” ки, шунчаки ҳақиқатни ҳис қилади. Унга қарши бориш шунчаки хато бўлган бўларди. Сэндининг китобини ўқиб чиқишга рози бўлганимдан жуда хурсандман. Унда жуда кўп чуқур ҳақиқатлар бор. Китобда, хусусан “Ҳаёт сени севади” китобига мос келадиган битта сатр бор. У менга ҳар куни уни эслатади. Ва шунга ўхшаш жумлани менга ички овозим ҳам хабар беради. Жумла қуйидагича:

“Дунёнинг меҳрибон қўли сизни қўлласин”.

Луиза ўзининг ёзувчи ва ўқитувчилик фаолияти ҳақида гапириб, – “Мен яратган ҳамма нарса ўз ички қўнғироғимни тинглаш ва “Ҳа” деб айтишга асосланган”, – дейди. – Китоб ёзишимни ҳеч қачон тахмин ҳам қилмаганман.

Менинг биринчи, кўк рангли (Ўз танангни да-вола) китобим шунчаки турли ёзувлар тўплами эди. Бир киши мени эслатмаларимдан китоб чоп эттиришга ишонтирди. Ва мен “Ҳа” дедим. Китоблар қандай нашр этилишини билмасдим, лекин бу йўлда ёрдам қўллари пайдо бўлди. Бу кичик саргузашт эди. Тез орада кичик саргузаштлар бестселлерга ва нашриёт инқилобининг катализаторига айланди.

Луизанинг маъруза ўқиш ҳақидаги ҳикояси ҳам ўрناق бўларли. “Кимдир мени маъруза ўқишга таклиф қилди ва мен “Ҳа” дедим. Мен маърузада нима дейишимни тасаввур ҳам қилмасдим, лекин “Ҳа” деб айтганимдан сўнг, бу йўл учун ички кўрсатмани ҳис қилдим”. Ҳаммаси маърузадан, кейин семинарлар ва жойлардаги учрашувлар билан бошланди. Менинг дарсларимга ноанъанавий жинсий йўналишга мойил бўлган бир нечта эркаклар қатнашганини ҳам эслайман. Ва бир марта мендан ОИТС билан касалланганлар учун семинарлар ўтказишим мумкинми, деб ҳам сўрашди. Мен: “Келинг, синаб кўрайлик, нима чиқишини кўрамиз” дедим. Луиза семинарлар қаерда ўтишини ҳам билмасди, ҳеч қандай кенг миқёсдаги маркетинг режаси ҳам бўлмаган. У Опра Уинфри³¹ ва Донахьюнинг машҳур телешоусига ҳам кўз тикмаганди. “Мен юрагимнинг кўрсатмасига эргашганман”, дейди Луиза.

“Ҳа” дейиш – ҳаракатга тайёр бўлишни аңлатади. “Энг катта савол, сиз ўз сарузаштларингиз учун чиндан ҳам юракдан “Ҳа” дейишга тайёрлигингизда”, дейди “Қаҳрамоннинг

саёҳати” китобининг муаллифи Йозеф Кэмпбелл. Муқаддас “Ҳа”нинг бизнинг ҳаётимиз учун режалари улкан. Гап шуҳратпарастлик ҳақида эмас, гап мақсад ҳақида, фойда ҳақида эмас, ҳаётга бўлган иштиёқ ҳақида, ўзини тарғиб қилиш ҳақида ҳам эмас, хизмат қилиш ҳақида. Муқаддас “Ҳа” – Уолтон Уитман айтганидек, бу очик йўлда одимлашга тайёрликдир.

“Ҳа” дейиш – ишонч амалидир. Баъзан биз нима учун “Ҳа” деганимизни билмаймиз. Атрофимизда бўлаётган ишларни тўлалигича англай олмаймиз, ҳатто кейинги қадамимизни ҳам кўролмаймиз. Ва фақат “Ҳа” деганимиздан кейингина барчаси аниқ бўлиб, кейин нима бўлиши кўринади. PBS³² каналининг ажойиб “Афсона кучи” кўрсатувида Бил Мерс, Йозеф Кэмпбеллдан мақсадга етишиш учун ишончининг йўли ҳақида интервью олмоқда. У, Кэмпбеллнинг шахсан ўзида ўша “кўринмас қувватлаш” борми деб сўрайди. Кэмпбеллнинг жавоби: “Уни доим ҳис қиламан. Бу ғаройиб... Агар ўз бахтингга эргашсанг, унда сени доим кутган ўша йўлга тушасан ва аслида яшашинг керак бўлган ҳаётда яшашни бошлайсан. Буни кўра бошласанг, унда сенинг бахтинг ичра яшаб келаётган одамларни учратишни бошлайсан ва у сенга эшикларни очади. Айтмоқчиманки: кўрқманг ва бахтингизга эрашинг, эшиклар сиз кутмаган ва тасаввур ҳам қилмаган жойларда очилади”.

“Ҳа” дейиш – очик ақлга эга бўлиш. Муқаддас “Ҳа” кўрқувдан, ҳеч кимга керакмаслик, худбинликдан, руҳий муаммолардан халос қила-

ди ва руҳга биз билан гаплашишга изн беради. Муқаддас “Ҳа” – олий эркинликка бўйсундиш. “Руҳий йўлга ўтиш дегани, мен энди ҳаётимни ўзим бошқаришим шарт эмас, дейишни англатади. Ҳаёт барчасини ўз зиммасига олди ва у мени шу йўлдан етакламоқда. Мен биламан. Мен етакламаяпман”, – дейди Луиза.

“Ҳа” дейиш, бу – саёҳат, мақсад эмас. Биз, узоқдаги нарсага эришиш учун эмас, олдимизда турган нарсага эришиш учун “Ҳа” деймиз. “Ажойиб ҳаёт кечирдиш ўзингга боғлиқ” номли китобда Луиза, Чер Ричердсон ҳақида: “Хей Хауз” қандай пайдо бўлган деб одамлар жуда кўп сўрашади. Уларни бошланиши ва ҳозиргача бўлган фаолияти қизиқтиради. Менинг жавобим доим ягона: мен кўнғироққа жавоб бердим ва почта қутисини очдим. Мен олдимда турган нарсага тегиндим”. Саёҳат бу мақсад.

“Ҳа” дейиш, бу – ҳозирги кун билан яшаш. Мен ўн саккиз ёшлигимда, почта қутисидан иккита мактуб олдим. Бири, Бирмингем университетида уч йил ўқишга таклиф қилган бўлса, иккинчиси, Портсмут университетининг бир йиллик журналистика курсига қабул қилинганимдан хабар берарди. Мен муваффақиятга ўч ва шижоатга тўла ўсмир эдим. Мен тезроқ журналистика курсини битиришни истардим, лекин бутун вужудим, юрагим ва бошим ичра “Ҳа” аста қайиқда сузиб, Бирмингемга боришга ундаганди. У ерда мен биринчи устозим Авенти Кумар билан учрашдим. Ва ўша ерда мен руҳий йўлимни топдим.

Мен ҳозир, Бирмингем борасидаги ўзимнинг “Ҳа” сўзимни тингламаганимда, ҳаётим қанчалар нотекис бўлган бўлиши ҳақида ўйлаб қоламан. Мен бу ҳақда Луизадан ҳам сўраб кўрдим. У: “Сендаги “Ҳа” сени қаерда бўлсанг ҳам, доим топа олади”, деди. Бу жавоб менга жуда маъқул бўлган. Луиза шуни ҳам таъкидлайдики, ўзидаги “Ҳа”га бўйсунмиш, бу бирор нарсага эришиш ёки тўғри деб тушуниладиган қарорни қабул қилиш (нотўғри деб аталадиган нарсадан фарқли ўлароқ)ни англамайди. Бу айти пайтда бўлиш, асли бўлиш, сени юқорига чорловчи билан бўлишни англатади. Ва кўзгуга қараганингда кўрганингдан қониқиш ҳосил қилишни англатади. Бу саёҳат.

3-АМАЛИЁТ

ИШОНЧЛИ “МЕН”

“Энг қадимги ва қисқа сўзлар – “ҳа” ва “йўқ” – кўпроқ ўйлашни талаб қилади, – деганди Пифагор³³. “Ҳа” ва “йўқ” гўё кундалик ҳаётимиз билан бирга тўқилган матодир. Улар – руҳиятимизнинг арифметик йиғиндиси. Бизнинг фикрлашимиз “ҳа” ва “йўқ”дан иборат. Бу икки сўз бизнинг муҳим қўш кодимиздир. Улар кунимизнинг тажрибасини белгилаб, ҳар бир танловимиз ортида туради. Ҳаммаси – ёки “Ҳа”, ёки “Йўқ”, ёки “Балким”.

Эсимда, бошланишида мен қизиқиш билан ўзимнинг “ҳа” ва “йўқ” билан муносабатларим ҳақида бош қотирганман. Ўшанда ёшим йигирма олтида эди ва мен англиянинг Бирмингем шаҳрида соғлиқни сақлаш тизимида ишлардим. Мен “Стресс Бастерс” деб номланган касалхонага бордим. (“Стрессдан халос бўлиш”. Жамоат соғлиқни сақлаш бўлим мудири, руҳий ишонч ҳақида машғулот ўтиб беролмайсизми, деб сўраб қолди. Шу бўйича машғулот ўтказадиган руҳшунос бўшаб кетган экан. “Ҳа”, жавоб бердим мен. “Ишонч” ҳақида етарли маълумотга эгаман деб эмас, албатта. Лекин бу савол мени қизиқтириб қолганди ва мен бу ҳақида аниқроқ билиб олишни истагандим.

Илгари ишонч руҳшунослигини ўрганаётганимда шуни пайқагандимки, машғулотларда, одамлар ҳар қандай вазиятда “йўқ” дейишларига асосий аҳамият қаратилганди. Мен бу ҳақда: “Қандай қилиб “йўқ” дейиш керак”, “Ишонч билан “йўқ” дейиш”, “Йўқ” дейиш санъати” ва шунга ўхшаш номланган турли мақолаларни ўқиганман. Ва мен, “Шунчаки, “йўқ” дегин” ва “Йўқ дегани йўқ деганини англатади” деган шиорларга суянардим. Жуда ғалати, ўша мақолаларда “Ҳа” кам эста олинарди. Бу массалани бир неча ҳафта ўрганиб чиқиб, ўз курсимни таклиф қилдим, уни “Ишончли Мен” деб номладим. Ундаги биринчи машғулот “Ҳа”нинг кучи” деб номланарди. Мен “ҳа”дан бошладим, чунки қуйидаги таълимотни илгари сурдим:

“Ҳа” дейишни қанчалик яхши билсанг, шунчалик яхши “йўқ” дея оласан.

“Кўпчилик одамлар хоҳламаслиқдан бошлашади, – дейди Луиза. – Улар қуйидаги сўзларни ўзларига сингдириб олишган: “Мен ўрганиб қолганларим билан муносабат қилишни хоҳламайман” ёки “Мен қилиб юрган ишимни бажаргим келмайди” ёки “Яшаб турган жойимда, яшагим келмайди”. Бу қандайдир бошланиш, лекин бу эътиборингизни ва қувватингизни бирор нарсага “Ҳа” дейиш истагига йўналтириш каби кучли эмас. Луиза огоҳлантиради: “Ниманидир қанчалар инкор қилаверсангиз, у сизни шунчалик таъқиб қилаверади”. Беўхшов киноя, аммо ҳаёт шунақа. “Йўқ” дейиш билан янги бошланиш томон биринчи қадамни қўй-

дим дейишинг мумкин, аммо “Ҳа” демас экансан, ҳеч нарсага эришолмайсан.

Шундай одамлар борки, улар салбийликка мойиллар. “Йўқ” – бу уларнинг ҳаётдаги танлаган ўринлари. Ҳамма нарсага уларнинг биринчи жавоблари – “Йўқ” ёки “Балким” агар шу жавобни яхшироқ деб ўйласак, улар ҳеч қачон “Ҳа” дейишмайди. Бу уларнинг ёки ҳаёт тажрибалари меваси, ёки шахсиятлари билан боғлиқ. Тренинглариимнинг бирида мени олдимга Сюзан исмли мижозим келди. Бизнинг иккинчи сессиямиз “Мен нима хоҳлайман?” саволи билан бошланди. Сюзана шундай деди: “Мен “Йўқ” дейишим керак бўлган кўп нарсалар ҳақида ўйлашим мумкин, лекин нимага “ҳа” дейишни англаганимдаги куч билан бир хил эмас, тўғрими? “Йўқ”, – эътироз билдирдим мен. Сюзана ўз устида сабр билан ишлаганди. “Ҳа” борган сайин унинг жавобларини эгаллаб борди.

Баъзи одамлар “Ҳа” жуда кўп нарсаларга айтилади дейишади. Ҳақиқатан нимага “Ҳа” дейиш кераклигини билмас экансан, уни ўнг келган нарсага қаторасига айтаверасан. Бу ички шубҳа ва иккиланишга, мақсадларнинг тўқнашувига, ғазаб, хоҳланмаган мурсага, бўшлиқ ва носоғлом қурбонликка, ҳолдан тойишга олиб келади. Аммо ҳаётингда Муқаддас “Ҳа”нинг асл моҳиятини англаганингдан сўнг, чинакам баракали ҳаёт кечиришга кўмаклашадиган ишонч ва иноят ҳисси пайдо бўлади.

Бу бизни учинчи “Ҳаёт сизни севади” тажрибасига олиб киради. “Менинг тасдиқлаш иқрорим”.

Тасдиқлаш иқрори – бу автопортретдир. Бу мен нималарга “Ҳа” деб айтган бўлсам, ҳаммасини ифодалайди. Албатта, унинг кўриниши қандай бўлиши ўзингизга боғлиқ. Сиз ўз қўлингиз билан чизган расмлардан кўргазма яратишингиз ҳам мумкин, журналлардан фотосуратларни кесиб олсангиз ҳам ёки Интернетдан фойдалансангиз ҳам бўлади. Кимдир сўзлар рўйхатини тузишни афзал кўради. Балки, бирор кишига ақл харитасини яратиш маъқул келар. Нима қилсангиз ҳам ҳаммаси битта саҳифада бўлсин.

Сиз ички “мен”нингизга қулоқ тутиб, “Тасдиқлаш иқрори”ни тузишингиз лозим. Сиз ўзингиздаги Муқаддас “Ҳа”ни тингланг. Улар сизга қарашли. Улар на ота-онангизга, на дўстингизга, на болаларингизга ёки яна кимгадир тегишли эмас. Улар ҳаётда нима қилишинг кераклиги ҳақида эмас, улар ўз қувонларингиз ортидан эргашиш ҳақида. Улар сени нимани яхши кўришингни, нимага ишонишингни, нимани тарбиялаётганингни ва қадрлашингни тасдиқлайди. Улар сени ўз ҳақиқатинг билан яшаётганингдан хабар беради.

Биз Луиза билан “Тасдиқлаш иқрори”ни яратар эканмиз, шундан хабар топдикки, одамлар эгалик қилиш ва сотиб олишга мойил эканлар. Биз, харидлар рўйхатидан кўпроқ нарса бўлган ўзингиздаги Муқаддас “Ҳа”ни илгари суришингизни сўраймиз. Бунда шундай хислатлар-

ни ривожлантиришингиз мумкин, яъни жасорат, миннатдорчилик, айтайлик кечиримлилик каби. Балки сиз медитация, йога, расм чизиш ёки овқат пиширишни ўрганишни хоҳларсиз. Ўзингиздан сўранг: “Мен нимани ўрганмоқчиман?” ва “Мен нимани синаб кўрмоқчиман?” Рўйхатга севимли тасдиғингизни ёки шахсий сирли овозингиз (мантра)ни қўшинг. Рўйхатни тузишнинг калити унга қалбан ва юракдан ёндашишдир.

Мен ва Луиза сизни “Тасдиқлаш иқрори”-ни яратишингиз учун кўпроқ вақт ажратишингизни сўраймиз. Ижодкор бўлиш керак. Бир мартадаёқ, мукамал бўлишга уринманг. Озод тажрибани ҳис қилинг. Яхши кўринадиган нарсани яратишингиз шарт эмас. Ўзингизни эшитинг. Ҳаммаси яхши туюлса, дўстингизга ёки мураббийингизга кўрсатинг. Қарама-қарши фикр-мулоҳаза ёрдам беради. Сиз кўздан қочирган бирор нарсани, балки улар сезишар. Охирида, сиз яратган тасдиқлаш иқрори бугунни гапираётганига амин бўлинг, аксинча қайсидир, қачондир келадиган кунни эмас. Эсингизда бўлсин, бу тажриба – бахтни ортидан қувиш эмас; у ўз қувончингиз билан бирга бўлишга ёрдам беради.

IV ҚИСМ

ЎТМИШНИ КЕЧИРИШ

“Агар биз Жанубий Африканинг гўзал келажаги ҳақида орзу қилсак, демак, бу мақсадга етишнинг йўллари бор. Улардан иккитасини айтсак бўлади, бири Меҳрибонлик бўлса, иккинчиси Кичиримлиликдир”.

Нельсон Мандела

Кучли шарқий шамол. Калифорнияда бўрон, Сан-Диего осмони узра қора булутлар сузиб юрибди. Ерни яна юмшатиб ёмғир ёғишни бошлади. Сан-Диего сўнгги ойларда саҳрога айланди. Ёмғирнинг жонлантирувчи кучи анчадан бери кутилганди. Эсаётган шамол Бальбоа боғидаги дарахтларни у ёқдан-бу ёққа шафқатсиз силкитади. Чидаб бўлмас дим ҳаво йўқолди. Янги қувончли ҳаёт пайдо бўлди. “Умид қиламанки, дам олиш кунлари ҳам ёмғир ёғадди, – деди Луиза. – Ёмғир ҳамма нарсани янгилайди”.

Бугун жума оқшом пайти ва мен ҳозиргина Лондондан келдим. Қўниш силкинишлар билан бўлиб жуда ноқулайлик туғдирди. Ерга қўнган самолёт тўхтагунча силкинди. Ерда бўлиш қанчалар ажойиб! Луиза билан мен унинг уйида камин печь ёнида охирги янгиликлар

билан бўлишиб ўтирибмиз. Яна биргалигимиздан хурсандмиз, атроф муҳит ўзгача ижобий кайфиятга чорлайди. Биз “Ҳаёт сени севади” китобини яратишдаги йўлимизни аллақачон ярмини босиб ўтганимизни англаймиз. Ва биз билардик, шу боб унинг юраги бўлишини. Кечиримлилик боби.

Китоб ёзиш одатий ҳол эмас. Агар ижодкорликда олдиндан айтиб бўлмайдиган нарса бўлмаганида мен тез-тез ёзмаган бўлардим. Бу кўзгуга қарашга ўхшайди, айниқса, бахт, шифо ва севги каби кенг мавзуларга эътибор қаратилганда. Китоб билан ишлаш, ўз олдинда турганларни кўришга ёрдам беради. Бу ҳолатда сиз юқори даражадаги онгни бошдан кечирасиз, худди медитация сингари. Янги тушунчалар ҳаяжонга солади ва халос қилади. У ичингдан ўтади ва ҳар бир митти аъзоларинггача янгилайди. Энг яхшиси, китоб ёзиб – озодлик ҳиссини туясан.

Мен бу ижодиётни бир неча ҳафта мобайнида яратдим. “Ҳаёт сени севади” ибораси – менинг кўзгуим. Улар – менинг сўровим ва мен уларни бутун борлигим билан қабул қилдим. Бу учта сўз менинг онгимга мустаҳкам ўрнашган. Улар уйғонганимда мен билан саломлашишади. Улар кун мобайнида тўсатдан ақлимда пайдо бўлишади. Нима билан машғул бўлмайин, улар доим ёнимда. Кечалари ётоғимда бу сўзларни ўзимда ҳис қиламан, улар доим тушларимни эгаллашга тайёрман.

Бу учта сўзга кўнгил жавобим ҳам бор. Ҳар сафар “Ҳаёт сени севади” деган иборани эшит-

ганимда қалбим “Ҳа” деганини эшитаман. Бу овоз баъзида майин шивирлаш, баъзида эса қувончли қийқириқ. Ҳар бир “Ҳа” деганимда жисмонан кучли ва янада самимий бўлиб, ҳаёт мени илҳомлантираётганини ҳис қиламан. Онгимнинг қоронғу бурчакларидан келадиган бошқа овозлардан ҳам хабардор эканимни айтгандим. Бу овозлар бемаъни, улар оғриқли. “Ҳаёт сени севади” – бу қизил сўз учун, лекин ҳақиқатнинг акси эмас. Улар ҳақиқат бўлиши учун жудаям яхши.

— Эҳтимол, сен менга биринчи марта, “Ҳаёт сени севади” деганинг мен учун биринчиси бўлмагандир, – дедим Луизага.

— Бўлиши мумкин, – жилмайди Луиза.

— Мен уларни эшитсам, улар мени юксалтиради.

— Ҳамма ҳам уларни эшитавермайди.

— Баъзан улар асл ҳақиқатдек эшитилади, лекин вақти–вақти билан эса шунчаки, ижобий тасдиқлаш каби.

— Бу менга таниш.

— Нега уларни чинакам эшитиш мураккаб?

— Биз уларга ишонмаймиз.

— Нимага?

— Ўзимизга ишонмаймиз.

— Нима сабабдан?

— Сабаби айбдорлик ҳисси.

Болаларча беғуборликни йўқотиш сабабли айбдорлик ҳисси. Биз бундай ҳиссиётни, асосий ҳақиқат бўлмиш “Мен жозибалиман” ни ёд-

дан чиқарганимизда бошдан кечирамиз. Бундай ҳиссиёт асосий қўрқув “Мен жозибалимасман”дан келиб чиқади. Бу ўзини қадрсизман, деб билиш ва ишониш. Ўзимиздаги айбсизлик туйғусини йўқотганимизда – аслида бизнинг ҳақиқий табиатимиз – биз муҳаббатга лойиқ эмаслигимизга ишонишни бошлаймиз. Биз муҳаббатни хоҳлаймиз, аммо у келганида уни рад қиламиз, чунки бунга нолойиқликни ҳис қиламиз. Нолойиқлик ҳиссини бошимиздан ўтказишимизга сабаб, биз ўзимизни жозибали эмасман деймиз ва бу билан биз ўзимизни ўзимизга ва бошқаларга бўлган севгидан маҳрум қиламиз.

Айбдорлик ҳисси, бу – ўзини жозибали эмасман, деб ишонишдан пайдо бўлган қўрқув. Бу бирор воқеа билан боғлиқ ҳолда келади. Воқеаки, қачондир сиз бирор кишини дилини оғритгансиз ёки бошқа биров сизга нисбатан ноҳақлик қилган. Бу воқеа ўтмишда қолган, ҳозирги ҳаётга аслида уни таъсири ҳам йўқ. Лекин ҳали ҳам тугамаган ва тугамайдигандай туюлади, чунки уни йўқ бўлишига йўл қўйилмайди. Биз у билан шунчалар уйғулашиб кетганмизки, уни йўқотишдан қўрқамиз. Биз сўрашимиз мумкин: “Ўз айбларимсиз, мен ким ҳам бўлардим?” Жавоб оддий: сиз яна айбсиз инсонга айланиб, жозибали бўласиз.

Ҳар қандай киши айбдорлик ҳиссининг туғилиши ҳақида ҳикоя қилиши мумкин. Ҳаммада бундай воқеалар бўлади. У ичимизда бошланади ва биз уни ташқи оламга кўчирамиз. Барча афсоналарда ҳам шунга ўхшаш воқеалар

мавжуд. Қўрқув комплекси бўлган “Мен жозибали эмасман” – бизнинг афсонамиз. Биз бундан, ўзимизни айблаш, танқид қилиш ва рад қилиш учун фойдаланамиз. У сабабли хурофот пайдо бўлади ва Худо бизни қоралайди, ҳаёт бизга меҳрибон эмас, ҳаёт жуда бешафқат деган бемаъни фикрлар туғилади.

Айбдорлик ҳисси доимо нотўғри аниқлашга асосланади. Яъни асарнинг бош қахрамонлари ўзларининг кимлигини унутиб қўйишган. Улар болаликдаги беғуборликни йўқотиб қўйишган. Гўё биз, Одам Ато ва Момоҳаво, Уйқудаги Гўзал сингари худди ўзимизни сургундаги тушга тушиб қолгандек кўрамиз. Биз ўзимизни Эдип ва Қурбақа малика³⁴ каби лаънатланган деб ҳисоблаймиз. Балиқчининг қизи ва Тесею³⁵ сингари келиб чиқишимизни унутамиз. Иркит Ўрдакча³⁶ ва Махлуқ (Гўзал ва Махлуқ эртаги) каби, биз ўзимизнинг асл гўзаллигимизни кўра олмаймиз. Одиссей ва Адашган ўғил³⁷ каби уйга саёҳат қилишимиз керак.

Айбсизлик доим Шартсиз МЕНда мавжуд. Худбинлик (эго) – нотўғри аниқлашнинг рамзи – бунга ишонмайди. У ўзини номуносиб деб билгани учун айбига ишонади. Худбинлик эса агар сиз узоқ вақт давомида ўзингни айбласангиз, айбсизликни қайтарса бўлади деб ишонади. Афсуски, айбсизлик ҳисси билан муҳаббат ўртасида курс йўқ. Ҳатто жуда чуқур айбдорлик ҳисси эвазига, ҳам муҳаббатни сотиб олиб бўлмайди. Айбдорлик ҳақидаги ҳикояси қахрамон номуносиблик ҳиссидан тамомила

воз кечсагина тугайди. Кўпинча бизга поки-
за эканлигимизни кўрсатиш учун фаришта,
шаҳзода ёки малика керак бўлади. Ўз айбсиз-
лигингизни чорласангиз, у ҳар кимни даво-
лайди. Худбинлик (яъни эго), буни мўъжиза-
дек қабул қилади.

“Менинг энг муҳим ишим одамларга айб-
дорлик ҳиссидан халос бўлишга ёрдам бериш-
дир, – дейди Луиза. Инсон ўзини бахтли бў-
лишга муносиб эмасман деб ишонса, ўзини
айбласа, бирорта ҳам яхши нарсаси бўлма-
ган воқеаларга аралашиб қолаверади”. Ме-
нинг, айбдорлик ҳиссида бирор ижобий ҳис-
лат борми деб берган саволимга Луиза қуйи-
дагича жавоб берди: “Айбдорлик ҳиссининг
фақат битта ижобий томони бор: у бизга, ас-
лида ким эканлигимизни унутиб қўйгани-
мизни айтади ва уни ёдга олиш вақти кел-
ганидан хабар беради”. Айбдорлик ҳисси,
бу – огоҳлантириш сигнали, соатнинг уйғо-
тувчи қўнғироғи, инсон ўзининг асл табиати
ва муҳаббатидаги ҳаётига зид бўлганида бу
дастаклар ишга тушади.

– Айбдорлик ҳисси ҳеч нарсага даво эмас, –
дейди Луиза.

– Марҳамат қилиб тушунтирсанг.

– Айбдорлик ҳисси, биз қилган ёки бизга
нисбатан қилинган салбий ҳолатлар билан боғ-
лиқ ва ўшалар ўтмишни тарк этишга тўсқинлик
қилади. Бу эса ўтмишни яхшироқ қилмайди.

– Инсон ҳеч қачон ўзини айбламаслик ке-
рак демоқчимисан?

— Йўқ. Сени даволанишингга ишора қиладиган белги бу, доимий айбдорлик ҳисси ёки номуносиблик ҳисси.

— Буни қандай даволаса бўлади?

— Кечиримлилик билан.

ИЧИНГИЗДАГИ БОЛАКАЙГА БЎЛГАН МУҲАББАТ

Биз Луиза билан унинг меҳмонхонасидаги кўзгу олдида ўтирибмиз. Кўзгу анчагина катта – беш футча узунасига ва баланлиги уч фут. Унда иккимиз бемалол акс этардик. Беркинишга жой йўқ. Соат эрталабки 09:30, олдимизда суҳбат ва тадқиқотга бағишланган бутун бир кун. Луиза турли кўкатлардан тайёрланган тетиклаштирувчи смузи³⁸ ичади. Мен қаҳва ичяпман, менинг фикримча бу ичимлик ҳам ёмон эмас. Мен сизга айтсам, қаҳва бизга ҳақиқий роҳат бағишлайди. Ёзиб олиш учун компьютеримиз тугмасини босамиз ва биз кечиримлилик ҳақидаги суҳбатга тайёрмиз.

— Луиза, биласан, кечиримлилик бу жуда кенг маънодаги мавзу, нимадан бошлаймиз?

— Ичимиздаги болакайга бўлган севгимиздан, – деди Луиза ўзинг қисқача оҳангида.

— Нимага айнан шундан?

— Ички болакайни севмас экансан, қанчалар жозибали эканингни тушунмайсан ва сени ҳаёт қанчалар севишини кўрмайсан.

— Чуқур маъноли сўзлар, – дейман мен, қаҳвадан бир қултум ютарканман.

— Чунки бу ҳақиқат, – тасдиқлайди у, жилмайиб.

— Мен сенга ишонаман.

Луиза Хей – “Ичингиздаги болакай” ни даволашда пионер (кашшоф). У одамларга қирқ йил давомида бу амалиётни алоҳида ва гуруҳларда ўргатди. Луиза асосан барча китобларида ҳар бир инсонда мавжуд бўлган болакайга бўлган муҳаббати ҳақида ёзиб келган. У сизнинг ички болакайингизни даволашдаги медитация машқларини нашр этди. Бир пайтлар мен “Ичингиздаги болакай” номли терапия машғулотларига қатнашганман, лекин ҳеч уни ҳаётимга тадбиқ қилмаган эканман. Кун келиб мен бу мавзуда Луиза билан гаплашишим керак эди, шунинг учун ҳам муҳокамага тайёр эдим. Мен буни ўзим учун қилиб, китобни яратишни саёҳатимнинг бир қисмига айлантирдим.

— Ички болакайга бўлган муҳаббат, бизга руҳий айбсизликни яна топишимизга ёрдам беради, – деди Луиза.

— Бу болакайни қандай севишимиз керак?

— Худди биз ичимизда катталарни яхши кўришимиз сингари.

— Қоралашни бас қилиб.

— Болалар ёмон одам эмаслар. Уларнинг бирортаси гуноҳкор бўлиб туғилмаган, бирортаси ҳам номуносиб эмас, – Луиза бу гапларни қатъий, худди урғочи шер болаларини ҳимоя қилаётгандай гапирарди.

— Сен ҳаммаси ҳақида гапиряпсан-да?

— Ҳар бир бола меҳрибонлик билан яратилган. Биз меҳрибонлигимизни унутиб қўйсак, ўзимизни айблашни ва камситишни бошлаймиз.

Айбсизликни йўқотиш, бу келиб чиқишимизни унутишдан пайдо бўлади, яъни меҳрибонликни унутиб қўямиз. Бу фалсафа кўплаб маънавий ва фасофий анъаналар томонидан тан олинган. “Яратилиш Маънавияти” асосчиси Мэтью Фокс бу меҳрни бизнинг асл неъматимиз деб атаган. У меҳрибонликнинг табиати ҳақида гапираркан, нрвичлик Юлианни сўзларини мисол келтиради: “Тана кийим билан тўсилган, мушаклар тери билан, суюқлар мушаклар билан, юрак кўкрак қафасига ўралгани каби, бизнинг вужудимиз ва руҳимиз Яратганнинг марҳамати билан қучоқланганмиз”.

“Мен жозибалиман” даги асосий ҳақиқат – олов сақловчидир. Биз уни ёдга олсак, айбсизликни, қадр-қимматни ҳис қиламиз ва бу меҳрни бир-биримизга улашамиз. Агар жозибадорлигимиздан шубҳа қила бошласак, бизни “Мен жозибали эмасман” деган қўрқув эгаллайди. У бизни ўз ҳақимизда ёмон фикрлашга етаклайди. Бу қўрқув номутаносиблик афсонасини чорлайди, бу ўша “Керакли даражада яхши эмасман” деган фикрлар йиғиндисини ҳосил қилади. Онгимизнинг қоронғу бир бурчакларидан келаётган “Мен ёмонман”, “Менда нимадир нотўғри” каби шунга ўхшаш минғиллашларни эшитамиз. Биз ўзимизни бўшанг ҳис қиламиз ва бошқалар билан бўлган муносабатларда ўзимизни айбдор

санаймиз. Шармандали нафсониятимиз, руҳиятимизнинг бегуноҳлигини тўсиб қўяди.

— Мен ота бўлганимдан кейин шуни сездимки, “яхши бола бўл” деган гап болаларни шунчалар ғашига тегар эканки... фикримни баён қилдим Луизага.

— Мен ҳам буни кўрдим.

— Кўпчилик ота-оналарнинг тарбиявий услублари, болаларни яхши хулқ-атворга ўргатиш. Бундай қилишимизга сабаб биз уларда табиатан меҳрибонлик борлигига ишонмаймиз.

— Агар “яхши қиз бўл” ёки “яхши ўғил бўл” дейиш орқали босим ўтказиш ҳаддан зиёд бўлса, бола ўзини ёқимсиз ҳис қила бошлайди.

— Ушбу “яхши хулқ” ҳақидаги даъватларингиз сизни “Ёмон сешанба”ни истаб қолишингизга олиб келиши мумкин.

— “Ёмон сешанба” бу нима ўзи?

— Бу Мэри Поппинснинг эртагидаги боб. Эртақдаги исми Майкл бўлган кичкинтой бола яхши бўлишдан шунчалар чарчаган бўладики, у кунбўйи ўзини ёмон тутишга ҳаракат қилади.

— Биз буни жуда яхши биламиз, — кулиб қўйди Луиза.

— “Керак” ва “шарт” жуда кўп, улар табиат томонидан келадиган меҳрибонликни тўсиб қўяди.

— Ота-оналар ўзларидаги меҳрибонлик ҳиссини йўқотиб қўйиб, болаларида яшаётган меҳрибонлик ҳиссига ишонишлари қийинлашиб қолди.

Яқинда шанба куни эрталаб, қизим Бо, ўғлим Кристофер ва мен саргузаштга журъат эдик. Болаларнинг онаси Холи ўқишга кетган, ихтиёримизда бир бутун кун бор эди. Бу ҳаётингизнинг босқичларини, жумладан болаликни ҳам кўриб чиқадиган “Биографик Учрашув” дастури эди. Умуман олганда бизни бўш вақтимиз кўп эди. Бо, Кристофер ва мен “Кью Гарденс” деб номланган Қироллик ботаника боғида яшайдиган тилла қирғовулни ўрганишга бордик. “Кью Гарденс” ходимларининг кўпчилиги, тилла қирғовулни ҳеч кўришмаганди. Биз эса уни кўп бор кўрганмиз.

Йўл-йўлакай биз, яхши кўрган “Кью”дан бир хабар олиш учун мустақил кичик “Оливер” соғлом овқатланиш дўконида тўхтадик. Бо ва мен ширин ҳазмтаом озуқа олиб, Кристофер итариб юрган саватга солдик. Сават аравача Кристоферчалик келарди, бироздан сўнг уни итаришга у қийнала бошлади. Лекин Кристофер эркакларча уни амаллаб кассагача олиб келди. У ҳаммасини ўзи амаллай олишини бизга уқтирарди.

Олган нарсаларимиз пулини тўлаш учун навбатда турганимизда, нотаниш бўлган бир хушфёъл аёл, эътиборини қаратиб, бизни гапга тутди. У қизимдан “Исминг нима? деб сўради. “Бо” – жавоб берди қизим. “Сен яхши қизмисан?” Бу сафар қизим индамади. Кристоферга: “Сени исминг нима?” “Вистофер”, – деди у, Кристоферга ўхшатишга ҳаракат қилиб. “Ажойиб, – деди аёл. – Сен-чи, сен яхши боламисан?”

Хушфеъл аёл Кристофер ушлаб турган саватга қаради. “Ана холос! – овозини баландлатди у. – Отангиз сизга шунча ширинликлар олиб берганига қараганда, сизлар ўзингизни жуда яхши тутган кўринасиз”. Бу сўзларни айтиб, аёл менга қараб жилмайди. Бо кулмади. Мен уни нима ҳақида ўйлаётганини билардим. Лекин нима бўлганида ҳам бу Кристоферга ёққандай бўлди. Аёлнинг гаплари унинг қулоғи ёнидан ўтиб кетишига умид қилгандим. “Мен ишонман сизлар жуда яхши боласизлар. Фақат яхши болалар шундай ширинликларга лойиқлар”. У кетди, лекин тез эмас.

Олганларимизни рюкзакка жойладик ва дўкондан чиқдик. Бир-икки қадам юргандик қизим Бо мени пиджагимни этагидан тортқилади.

— Дадажон, биз гаплашиб олишимиз керак.

— Қулоғим сенда.

— Биласизми, мен яхши қиз бўлмоқчи эмасман, – деди қатъий овоз билан.

— Қандай бўлишни хоҳлардинг?

— Мен чиройли қиз бўлмоқчиман.

— Бу нима деганинг?

— Бу шунақаки... Мен кўчага чиққанимда, одамлар менга “Сен чиройли қизсан” дейишадди ва мени уларга айтишим керак бўлган ягона сўзим “Раҳмат” бўлади.

— Бо, сен жуда чиройли қизсан.

— Раҳмат, – кулиб юборди Бо.

Амалиётда ўрганган мавзуларимдан бири “Ичингиздаги болакай” – яхши бола бўлиш учун

болалигимда ичимдан ўтказган босимлардан бири. Мен “Яхши болаларга” қичқирмасликларини жуда эрта билдим, уларни жазолашмайди ва уларда муаммо бўлмайди. Мен доим яхши бола бўлсам ва ёмон бўлмасам, ота-онам менга ҳеч қачон “Сен бизни хафа қилдинг” дейишмайди, деб умид қилардим. Улар шу сўзларни айтишганда нафратланиб кетардим. Лекин доим яхши бўлиш жуда қийин амал. Жуда кўп ҳиссиётларнинг босимига дош беришингга тўғри келади. Ҳар доим ҳам ҳақиқатни айтиб бўлмайди, баъзан ёлғон ҳам гапирамиз ва оқибати ёмон бўлади.

“Яхши бола” бўлишга уриниш жуда кўп сабабларга кўра қийин. Яхши ва ёмон борасида катталарнинг тушунчалари турлича. Ҳатто она ва ота ўртасида шу масалада фарқ бўлиши мумкин. Бобо ва бувилар эса ота-оналарни қарашларига рози бўлмасликлари мумкин. Мактаб ўқитувчиларининг, болангиз дўстларининг ҳам ўз қарашлари бўлиши мумкин. Бундан ташқари, энг ёмони бу қарашлар ҳар бир инсонда ўзгариб ҳам туради. Бу аҳволда муваффақиятга эришилмайди ва бу адолатдан эмас. Лекин сен ўзингга эътироз билдирмасликни айтасан, чунки эътироз билдириш – яхши эмас.

Қанчалар кўп “яхши ўғил” ва “яхши қиз” бўлишга ҳаракат қилсанг, шунчалар кўп роль ўйнашинг керак бўлади ва айбсизлик мана шу ўйин билан кетади. Сен қуйидагича чамалашни бошлайсан, қандай қилиб муҳаббат ва розиликни қозонсам бўлади ёки муаммодан қандай қутулсам бўлади. Яхши бўлиш – ҳозирча биргина ҳаракат.

Лекин бошқалари ҳам керак бўлади: кучли бўлиш (“собит қадамли жажжи жангчи”), ёрдамчи (“менинг жажжи ёрдамчим”), ёқимтой (“менинг жажжи фариштам”), жажжи каттакон (“катта қиз”). Бошқа роллар ҳам бор: кўзга ташланмайдиган бола, оилавий қаҳрамон, муаммоли бола, кўнгилочар меҳмонларни жалб этиш.

“Олдинига мен “яхши жажжи қиз” бўлишга жуда интиланман, – дейди Луиза, – лекин бу менинг ўғай отамнинг исталмаган эътиборига олиб келган. Шунинг учун ҳам мен ўзимни ҳимоя қилиш мақсадида, кўримсиз бола бўлишга ҳаракат қилганман”. Биз қандай ролни ўйнашимиздан қатъи назар, бу бизни яхшилигимиздан бегоналашиш туйғусига олиб келади. Асосий қўрқув бўлган “Мен жозибали эмасман”, мен севги қозонишим керак деган тасдиқлашга айланади. Ушбу ёлғон эътиқод билан ўзингда кўникма ҳосил қиласан, севги табиий ва шартсиз эканини ҳис қилишдан тўхтайсан. Қолаверса, сен севги бу мукофот бўлишидан қўрқасан, уни қўлга киритиш учун унга лойиқ инсон бўлиш керак, деб ўйлай бошлайсан.

Биз ёшлигимиз қандай бўлган бўлса, шундайлигича катталар ҳаётига олиб кирамиз. Одамлар билан мулоқотга киришиб, қачондир уқтирилган ролларни ўйнаймиз. Меҳрибонликсиз биз сарсонмиз. Биз муҳаббатни йўқ жойдан ахтарамиз. Бизни қўрқувдан халос қиладиган бирорта шаҳзода ёки маликани қидирамиз. Биз тузоққа, нолойиқлик туйғулари зиндонига тушамиз. Ачинарлиси, кимдир бизни қутқаради, деб умид қиламиз.

“Шрек 3”³⁹ да, Уйқудаги Гўзал, Қорқиз, Рапунцел, Золушка, унинг хунук ўғай синглиси Дорис, малика Фиона ва унинг онаси қиролича Лилиана Мафтункорлик шахзодаси минораси ҳибсга олинган. Фиона аёллардан қочиш режасини тузишларини сўрайди. “Жудаям зўр! – дейди, ҳаяжондан Қорқиз. – Қизлар келинлар асл ҳолатимизни эгаллаймиз!” Уйқудаги Гўзал ўша онда ухлаб қолади, Қорқиз тобутга ётади, Золушка борлиқ ҳақида хаёл суришни бошлайди. “Нима қияпсизлар?” – дейди малика Фиона ҳайратланиб. Уйқудаги Гўзал бирдан уйғонади-да: “Озодликни кутяпмиз”, дейди ва яна ухлаб қолади. “Сизлар устимдан куляпсизларми?” – асабийлашади малика.

Бошқа бир замонавий эртақ “Соҳибжамол аёл”⁴⁰ да, Жулия Робертс Голливуддаги бузуқи аёл Вивиан Уордни ўйнайди, унга турли иш юзасидан бўладиган учрашувларда ҳамроҳлик қилиб юриши учун Ричард Гир ўйнаган бой бизнесмен Эдвард Льюис пул тўлайди. Кўп ўтмай ишбилармонлик муносабатлари муҳаббатга айланади. Льюис уни қутқаряпман деб ўйлайди, Вивиан эса умуман бошқача фикрда. Якуний саҳнада шахзода Льюис оппоқ лимузинда малика Вивианни олдига келади. У ўт ўчириш нарвонидан кўтарилиб унинг ёнига чиқади. Унга яқинлашиб сўрайди: “У минорага кириб қутқарганидан сўнг нима бўлди?” Малика жавоб беради: “Бунга жавобан, у дарҳол уни қутқаради”.

Жабрдийда ва қутқарувчи севги қозониш учун биргаликда интилишади. Бу ҳикоялар-

нинг ҳеч бирининг бахтли якуни бўлиши мумкин эмас, токи биз муносабатларимизда асл яхшилигимизга қайтмагунимизча, бахтли якунни кутиб бўлмайди. Бу йўлда ҳар ким ёрдам бериши мумкин, чиндан ҳам бизга ёрдам керак. Аммо охир-оқибат, асосий меҳрибонликка қайтиш учун ўзимиз қарор қабул қилишимиз зарур. Бу қарор – ўзлимизга саёҳат, кечиримлиликка саёҳат, бизни севгига қайтарувчи саёҳат.

“Ички болакайни севиш, бу – бегуноҳлик ва меҳрни йўқотиш учун ўзингизни кечирингиз, – дейди Луиза. – Ҳақиқат шундаки, биз ҳаммасини болаликнинг ҳар бир даврида ўрганган нарсаларимизни энг яхши усулда қилдик. Биз ҳали ҳам яхши ишламаганимиз, хаттога йўл қўйганимиз, одамларни хафа қилганимиз ва яхши бола бўлмаганимиз учун ўзимизни қоралашимиз ва жазолашимиз мумкин. Ўзимизни кечирмасак, адолатли ғазаб зиндонининг асири бўлиб қолаверамиз. Кечиримлилик – озод бўлишнинг ягона йўли. Кечирим озод қилади”.

Биз Луиза билан кечиримлилик ва ички болакайга бўлган муҳаббат ҳақидаги суҳбатимизни кўзгу рўпарасида тасдиқлаш (медитация) билан якунлаймиз. Тасдиқлаш ўзига хос равишда бўлди. Қуйида сизга фойдали ва ёрдам бериши мумкин бўлган матн таклиф қиламан. “Шундай тасдиқлашни кўзгу рўпарасида бажаришга илҳомлантиринг”, дейди Луиза. Уни ишонтириб айтаманки, мен ушбу матнни китобга киритаман.

Биз кўзгу олдига ўтиришингизни таклиф қиламиз. Қўлларингизни юрагингиз атрофига қўйинг. Чуқур нафас олинг. Ўзингизга муҳаббат кўзи билан қаранг. Муҳаббат билан ўзингизга мурожаат қилинг.

Мен жозибалиман ва ҳаёт мени севади.

Мен жозибали эмасман, деб қўрқиб юрган вақтларим учун ўзимни кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен ўзимни қоралаганим ва меҳрибонлигимга ишонмаганим учун ўзимни кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен ўзимни қадрсиз ҳис қилганим учун ва мен севгига лойиқ эмасман, деб ўйлаганим учун ўзимни кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен ўзимни танқид қилган ва ўзим билан курашган вақтларим учун ўзимни кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен ўзимни рад қилганим ва умидимни йўқотганим учун кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен ўзимга шубҳа қилганим ва ишонмаганим учун ўзимни кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен ўз хатоларим учун ўзимни кечираман.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

Мен кечирим сўрайман, шунинг учун мен ўргана оламан.

Мен кечиримни қабул қиламан, шунинг учун ҳам ўсишим мумкин.

Мен жозибалиман ва мени ҳаёт севади.

ОТА-ОНАНГИЗНИ КЕЧИРИБ

— Кимларни кечиришинг қийин кечган? — сўрадим Луизадан.

— Балки онамни ва ўгай отамни, кўпроқ ўгай отамни.

— Сен уларни кечириб қандай керакли совғага эга бўлдинг?

— Кечириш мени озод қилди.

— Бу нимани англатади?

— Мен жисмоний ва жинсий зўравонликка тўла уйимдан қочиб кетдим. Тирик қолишим учун қочишга мажбур эдим. Лекин мен тез орада ундан ҳам баттар қийинчилик ва камситишларга дуч келдим.

— Қочиш сени шунчалар узоққа етаклабди-да.

— Ҳа. Мен ва ўгай отам билан болалигим ўртасида қанча масофа бўлмасин, мен барибир қочиб қутула олмадим.

— Қочиш.., нимадан қочиш?

— Мен жуда кўп айбларни ўз зиммамга олдим.

— Мен кўпчилик болалар қиладиган ишни қилдим – бўлган воқеаларга фақат ўзимни айбладим.

— Мен ўша айбларимни катталар дунёсига олиб ўтдим. Ўзим билан ўзим ўралашиб қолгандим. Масъулиятли рафиқа бўлдим, ўз ҳаётим билан қўлимдан келганча яшадим, лекин мен бир тирик мурда эдим.

— Сен ҳаракат қилдинг-ку, аммо гуллаб-яшнамадинг?

— Айнан шундай. Эрим ажрашишни сўраганда, мен ҳаракат ҳам қила олмасдим. Ўшанда менга – вагинал саратон ташхисини қўйишганди. Бу ўзимдан қочишдан воз кечганимда содир бўлди.

— Сен ўшанда қочишдан чарчагандинг, тўғрими?

— Ҳа. Саратон касаллигига чалинишимга сабаб айбдорлик ҳисси эканини билардим, у ўз ғазабим жисмоний ва руҳий болалиқдаги жинсий таҳқирланишга нисбатан норозилик.

— Буни қандай билдинг?

— Менинг ички қўнғироғим, – деди у, юрагини кўрсатиб. – Ҳаётимда биринчи марта мен ўз ичимдаги овозга чиндан эътибор қаратдим ва у мени Диний илмлар черковига метафизика ва кечиримлиликка етаклади.

— Ва, кечириш сени озодликка олиб чиқди.

— Мен ўзимни шартли равишда озод қилинган маҳбуслар киядиган кишанларини таққандек ҳис қилардим, кечиримли бўлишим кишанларни олиб ташлашим учун калит бўлганини тушундим, – деди у.

— Озодликдаги биринчи қадаминг қандай бўлган?

— Бошланишига мен қочишни тўхтатишим, кейин кўзгуга қараб ўтмишимнинг юзигатик қарашим лозим эди. Ўгай отам билан боғлиқ нарсалар, бу ёмон, лекин бунинг учун ўзимни жазолашим ундан ҳам ёмон эди. Мен хафагарчилик ва озодлик ўртасида танлов қилишим кераклигини англадим.

— Ҳақиқий бахт маҳбусларни қабул қилмайди.

— Олдинига мен кечирини хоҳламадим, лекин менда саратон касаллиги бўлишини ҳам истамасдим ва мен ўтмишдан озод бўлишни хоҳладим.

— Хўш, кишандан қандай озод бўлдинг?

— Мен “Мўъжизалар курси”да бир жумлани ўқиб қолдим, унда ҳамма касалликлар кечиримли бўлмасликдан келиб чиқади ва кечиримлилик ҳар қандай айбни ва ҳар қандай кўрқувни енгади деб ёзилганди. Мен ўзимнинг ички қўнғироғимдан шу ростми, деб сўрадим ва у менга “ҲА” деди, – қувончдан қичқириб юборди Луиза.

— Ва, ҳақиқат сени озод қилади!

— Кечирини интилиш қамоқхона эшикларини очди. Қамоқдан чиқиш жасоратни талаб қиларди ва мен буни ажойиб ўқитувчилардан ва зўрловчилардан олдим. Улар менга кечиримлилик ўз-ўзини севиш учун ҳаракат эканлигини кўрсатишди; мен буни ўзим учун қилдим.

— “Мўъжизалар курсида”да тасдиқланишича, – “кечиримлилик, бу – ўзи учун совғади”.

— Мен озод бўлишим учун кечиримлик кечирдим. Шундай қилиб мен ўзимни, айбдорлик ва хафгарчилик танамга зарар етказишига йўл қўйгани учун кечирдим. Мен ўзимни сеvimли бўлмаганим учун ўзимнинг кечирдим. Мен ўзимни айбдорлик ҳисси билан юрганам учун кечирдим. Мен ота-онамни кечирдим. Мен ўтмишимни кечирдим. Буларни эвазига мен ҳаётга қайтдим ва мана қирқ йилдирки, яшаб юрибман. Кечиримлик менга Луиза Хей бўлишимга ва ҳақиқий ўзим бўлишимга имконият берди. Бу ҳақиқий мукофот.

— Амин.

Сизнинг ота-онанг билан муносабатларингиз ҳаётингиздаги биринчи кўзгу бўлган. Ота-онангизнинг сизга бўлган муҳаббатини акс эттириш қобилияти, улар қанчалик севиш қобилиятини ҳис қилишларига ва ҳаёт уларни севишига қанчалик рухсат берганликларига боғлиқ. Ота-онанг аксида кўрган нарсанг, сен ҳақиқат деб ишонган нарсанг эди. Бу сени биринчи кўзгунинг бўлгани учун, сенинг эътиқод ва ишончинг бошқа барча кўзгуларда ва барча муносабатларингизда акс этади. Даволаш саёҳатингизда сен биринчи кўзгунингизга қайрилиб қарангиз. Бу ерда сен янги кўзлар билан қарашни иштангиз ва қоралашингиз, айбдорлик ва хафгарчиликлар ортисига яширинганларни кўришингиз керак. Янги кўзларингиз билан кўрганларингиз ўзгарди ва бошқа кўзгуларда ҳам акс этди.

Сен ота-онангнинг ҳаётингиздаги таъсирини эътибордан қочирмаслигингиз лозим. Тананг уларнинг вужудидан пайдо бўлган. Улар сизга исм

беришди, сен уни эндиликда бу исмни ўзим-ники деб юрибсан. Уларнинг тили сенинг ҳам ҳозирда она тилинг. Уларнинг миллати – сени миллатинг. Уларнинг дини – сени туғма дининг. Сенинг сиёсий қарашларинг, балки улардан ўтгандир. Сендаги қўрқув, балки уларники бўлиши мумкин. Шунингдек, ота-онанинг таъсир кучи билан бир қаторда, ўз ичингдаги муқаддас кучни, яъни сени ўз ҳаётинг билан яшашга ундаётган кучни ҳам менсимаслигинг мумкин эмас.

Ота-она тарбияси ҳақидаги энг гўзал таълимот ливиялик шоир Халил Жебраннинг “Пайғамбар” китобида келтирилган. У бизни “юрагимиз сирларини” билишга ва “бир-биримизни севишни, аммо севги ришталарини яратмасликка” руҳлантиради. У ота-оналарга, эслатиб:

Фарзандларингиз сизнинг фарзандингиз эмас.

Ўзликка интилаётган ҳаётнинг қиз-ўғиллари.

Улар сиз орқали келишди, лекин сиздан эмас.

Тўғри, улар сиз билан, лекин тегишли эмас.

Сўзларни озгина ўзгартириш билан, бу доно маслаҳат болаларга ўз ҳаётларини давом эттиришларида ёрдам бериши мумкин. Янги нусхадагиси қуйидагича:

Ота-онангиз сизнинг ота-онангиз эмас.

Ўзликка интилаётган ҳаёт қиз-ўғиллари.

Сиз улар орқали келдингиз, лекин сиз уларданмас.

Гар сиз билан бўлишса-да, уларга сиз тегишли эмас.

Сизнинг ота-онангиз сизнинг биринчи кўз-гуингиз, шунингдек биринчи ўқитувчингиз. “Кечириш ёки кечирмасликни, биз кўпроқ ота-онамиздан ўрганмиз”, – дейди Луиза. Одатга кўра, болалар олдинга ота-оналарининг дунё-қарашларини ўзлариникидай қабул қилишади. Дастлабки йилларда болалар асосан ҳаётни тақлид орқали ўрганишади. Ота-оналаримиз сабоқлари – таъбир жоиз бўлса, айтишимиз мумкинки, худди “Инжил” дир. Уларнинг баъзи таълимотлари фойдали, аммо ҳаммаси ҳам эмас. Шаксиз, одам ўзининг муқаддас ички овозини эшитиш учун ота-оналарнинг анча-мунча кўрсатмаларини унутиши керак.

Бир вақтни ўзида, Луиза ва мен ушбу китобни ёзиш билан бирга, “Ҳаёт сени севади” деб номланган беш кунлик жамоат дастурини ҳам ишлаб чиқдик. Унинг қисмларидан бири оилавий муносабатлар ва кечиримли бўлишга бағишланади. Ўша қисмда биз ота-оналар ўсиб келаётган кечиримлиликка қандай ўргартишларини тадқиқ қиламиз. Биз сўровлар бўйича ёрдам берувчи сўровнома берамиз. Мана саволларга мисол:

Сизнинг онангиз кечиримли инсон бўлганми?

Онангиз кечиримлилик ҳақида нимани ўргатган?

Онангиз келишмовчиликларга қандай муносабатда бўлган?

Онангиз қайғуларини қандай даволарди?

Онангиз сизни бутунлай кечирилганингизни қандай қилиб айтди?

Онангиз қандай қилиб кечирим сўради?

Отангиз кечиримли одаммиди?

Отангиз кечиримлилик ҳақида нимани ўргатган?

Отангиз келишмовчиликларни қандай ҳал қилган?

Отангиз қайғуларини қандай даволаган?

Отангиз сизни бутунлай кечирилганингизни қандай айтди?

Отангиз қандай қилиб кечирим сўради?

Ота-онамиз бизга кимнидир кечиришимиз учун биринчи имкониятни берадилар. Бу ҳақиқат, улар сизни қанчалик севишгани муҳим эмас. Кечиримли бўлиш курси ота-она учун ҳам болалар учун ҳам дунёга келган кундан бошланади. Бу 24/7 (кунига 24 соат, ҳафтасига етти кун), курсда ухлаш учун жуда кам қисқа танаффуслар ажратилади. Ота-она ва бола, иккиси ҳам ўқувчи, ҳам ўқитувчи. Дастур жуда кўп англашларга тўла. Яхши кунлар бўлади, ёмон кунлар ҳам. Ва ҳар куни кечиримлиликни машқ қилиш учун яна бир бошқа имконият бўлади. Қаерда муҳаббат бўлса ўша ерда кечиримлилик бўлади. Муҳаббат билан кечириш асл ҳақиқат ва унга номни ҳам кераги йўқ. Севги, бу – кечирим. Севги қайғу ва аламларни заҳарга айланмасидан олдин эри-

тиб ташлайди. Севги яра пайдо бўлмасидан олдин олдини олиб даволайди. Севги ногўғри йўналиш олмасингиздан олдин ўзгаришлар киритади. Лекин шунга қарамай, биз ўзимизга бўлган севгимиз ва бир-биримизга бўлган меҳр-муҳаббатимиздан воз кечамиз. Бизни севиш мумкинлигини ва ҳаёт бизни севишини унутиб қўямиз. Шу унутувчанлигимиз кўзимизни пардалайди ва кўзгуимизни хиралаштиради. Мана шундан кейин бизга кечирувчанлик керак бўлади.

Ҳар қандай оиланинг кечиримлилики тарихи бўлади. Бундай тарих инсоният ҳаётининг бир қисми бўлиб, ҳар кимнинг ҳам шахсий драматидир. Ота-оналар ҳам ҳеч қачон ўз идеалларига мос равишда яшай олишмайди. Улар ҳам агар чинакам меҳрибон эркак ва аёл бўлишни истасалар, ўзларини кечиришни ўрганишлари лозим. Фарзандлар ота-оналарини идеал бўлмаганликлари учун кечиришни ўрганишлари керак, акс ҳолда улар ўсиб-улғайиб ўзларининг асл табиатини англай олдиган бўлиб, соғлом вояга етмасдилар. Ёдингизда бўлсин, бизнинг ота-оналар билан муносабатимиз бу – бизнинг биринчи кўзгуимиз. Шунинг учун:

*Ота-онамизни кечирмасак,
Биз ўзимизга мурожаат қиламиз.
Ота-онамизни кечирмасак,
Муаммоларимизни бошқалардан кўрамай.
Ота-онамизни кечирмасак,*

Бошқаларга нисбатан хатти-ҳаракатимизга айланади.

Ота-онамизни кечирмасак,

Фарзандларимиз айбловчига айланади.

Нимани берсак ўшани оламиз.

ХАФАГАРЧИЛИКДАН ВОЗ КЕЧИШ

Биз Луиза билан кечиримлилик тўғрисида икки кундан бери суҳбатлашамиз. Сан-Диегода эса ҳали ҳам ёмғир ёғарди. Шамол деразага урилди. Шамол таъсирида сузиб юрган булутлар мусаффо осмонни бир очиб, бир ёпарди. Қаердадир, қуёш ҳам кўриниш бериб қоларди. Вақтимизнинг кўп қисмини хонада ўз ички ишларимизни бажариб ўтказардик. Биз тушлик учун емак олишга супермаркетга ҳам боришимиз керак эди. Мулоқотимиз шиддатли, тушунишли ва шифо билан тўла эди. Кечиримлиликни ўрганиш учун ҳар доим янги нарса бор. Бирозгина интилиш билан узоқ йўлни босиб ўтса бўлади.

— Луиза, айт-чи, ҳақиқий кечиримлилик нима ўзи? – сўрадим мен, барчасини тушуниш учун, қитмирлик билан.

— Кечиримлилик, қўйиб юборишни англади.

— Нимани қўйиб юбориш?

— Ўтмишни, айблов ҳиссини, хафагарчиликни, кўрқув, ғазаб, муҳаббатга алоқаси бўлмаган барчасини.

— Бунда енгилликни ҳис қиласан.

— Ҳақиқий кечиримлилик енгиллик беради.

— Хўш, қўйиб юборишга нима ёрдам бера олади?

— Мени вазиятимда ёрдам берган нарса, ота-онамнинг болалигини тушунганим эди.

— Нимани ўргандинг?

— Ўғай отамни болалиги жуда қийин кечган. Ота-онаси жисмонан ҳақорат қилишган. Уни кўп марта мактабдаги муваффақиятсизлиги учун жазолашган. Унинг жиннихонага тушиб қолган эгизак акаси ҳам бўлган. Ўғай отам ҳеч қачон онасини тилга олмаган. У анча ёшлигидаёқ Швейцаридан Қўшма Штатларга қочиб кетган. У худди мен каби қочган.

— Бу тушунча сенга қандай ёрдам берди?

— Тушуниш, содир бўлган воқеа учун таскин бермади, – деди қатъий оҳангда Луиза. – Асосийси, бу менга истиқбол берди ва ўзимга нисбатан раҳм-шафқат қозонишимда ёрдам берди ва кейинроқ унга, яъни ўғай отамга. Энг асосийси, бу менинг айбим дейдиган ишончни ўзимдан қувиб солишга ёрдам берди.

— Кечиримлилик чиндан ҳам қўйиб юборар экан-да, – дедим мен.

— Ҳа, шундай.

Даволаш, бу – ўтмишдан фориғ бўлиш. Ҳар қандай одамни ўтмишида фалокат ва қайғу бўлиши мумкин. Ўтмишнинг бундай салбий доғларини ювиб ташлашнинг биргина йўли – кечиришни ўрганиш. Кечиришни билмасанг ўз воқеангдан қутула олмайсан. Ҳаётинг олдинга ҳаракатланмайди, чунки сен олдинга интилмайсан. Бугунги кун сени қониқтирмайди,

чунки сен кечаги ўтмиш билан яшаяпсан. Келажак бир хил кўринаверади, чунки сен фақат ўтмишни кўрасан холос. Аслида ўтмиш ортда қолган, тутаган, лекин у сенинг онгингда тутамаган. Шунинг учун ҳам сенга ҳали ҳам ҳар кунинг қайғули.

“Биз кечирмас эканмиз, келажакимизни ўтмишга бериб қўяверамиз”, – бу сўзлар менинг яхши кўрган қўшиқчи ва композиторларимдан бири Майкл Макдональдга тегишли. Кечиримли бўлиш шуни ўргатадики, сиз ҳозир ким бўлсангиз ҳам ўтмишдаги бўлиб ўтган воқеалар борасида ҳеч нарса қила олмайсиз. Бизнинг тажриба ва амалиётларимиз билан бир хил эмас. Улар бизга таъсир кўрсатиши мумкин, лекин улар бизни белгиламайди. Бошқаларга қандай муносабатда бўлганимиз ёки бизга қандай муносабатда бўлишгани бизнинг воқеамизнинг охири эмас. Қачонки биз: “Мен ўзимни ўтмишим эмасман” ва “Мен ўз ўтмишимни кечирмоқчиман”, деб айта олсак, биз ўзимизни янги келажакимизни ярата оламиз. Янги боб кечиришдан бошланади.

Покланиш, бу – айбдорлик ҳиссидан қутулиш. Биз ўзимизга айтаемиз: “Агар мен бошқача йўл тутганимдами...” ва “Агар улар бошқача йўл тутишганда, менда ҳаммаси яхши бўлган бўларди”. Биз таниганларнинг барчалари ўтмишлари бошқача бўлишини исташган ва иташади. Биз ҳам буни у ёки бу тарзда итадик. Айбдорлик ҳисси, бу – ачинарли сабоқ, лекин ечим эмас. Ўзимизни кўмишда ёки бошқалардан қасд олишда давом этсак, бу ҳеч нарса-

ни ўзгартирмайди. Кечирим ўтмишдаги содир бўлганларни ўзгартира олмайди, лекин у, бизнинг унга берган аҳамиятимизни ўзгартириши мумкин. Мисол учун, ўзимизни жазолаш ўрнига, ҳаётимизга ўзгартиришлар киритишимиз ва аслида ким бўлсак ўша бўлишда ўтмишдан фойдаланишимиз мумкин. Ҳозирдан бошлаб ўтмиш қамокхона эмас, у очиқ эшиқдир.

“Кечиримлилик менга эндиликда бошқача ўтмиш яратиш истаги тугаганлигини тушунишни ўргатди, – дейди Луиза. – Кечириш орқали мен ўтмишимдан фойдаланишга, даволашга, ўсиш ва ўз ҳаётимни маъсулиятимга олишга ўргандим”. Ўтмишингда содир бўлган нарсалар эмас, бугун, ҳозир ўтмишинг билан нима қилмоқчилигинг ҳақиқий ўзгаришларга сабаб бўлади. “Айни пайтда бу – сенинг куч нуқтангдир, – дейди Луиза. – Сен айнан ҳозир ярата оласан”. Кечириш орқали ўз ўтмишинг билан муносабатингни ўзгартирасан ва шу билан бугунга ва келажакка бўлган муносабатинг ўзгаради.

Покланиш, бу – қўрқувдан фориғ бўлиш. “Мўъжизалар курси” кечиримлилик онгининг энг ёрқин ва ҳайратланарли суратини чизиб беради. 121-дарснинг “Кечиримлилик бахт калитидир” номли қисмида шундай дейилади: “Кечирмайдиган онг қўрқувга тўла бўлади ва у муҳаббатга жой бермайди, севги ўзи билан бўлиши учун; унга қанотларини кенг ёйиб, дунё ташвишларидан фориғ бўлиш учун баландга парвоз қилишга жой йўқ. Кечиримсиз онг ғамгин бўлади, тин олишга ва оғриқдан халос

бўлишга умид йўқ. У қийналади ва бахтсиз ҳолатда, қоронғу томонга қараганча, писиб келаётган хавфни умид билан кутади”.

“Одамлар: “Мен кечира олмайман”, дейишганда, улар одатда: “Кечиргим келмаяпти” дейишган бўлади. Бунга сабаб эса улар кечиримлиликдан чўчишади”, – қайд этади Луиза. Кечиришдан қўрқинишнинг кўп қисмини – мен назарий қўрқувлар деб атайман. Бу қўрқувлар кечиришни қўллашингиздан олдин пайдо бўлади, лекин сиз кечирганингиздан кейин улар йўқолади. Масалан, кечирувчанлик сизни заиф ёки ҳимоясиз қилади, деган қўрқув умуман ҳақиқат эмас. Кечирувчанлик сизни озод қилади. Шу билан бирга, кечирувчанлик орқали сиз ўтмишда бўлганларни унутасиз дегани эмас, кичиримли бўлмасангиз, сиз бугун ва келажак билан ҳамоҳанг бўлиб яшашни унутасиз дегани. Кечириш келажакни яратади.

Ва ниҳоят, кечиримли бўлиш қўрқуви, кечирмаслик қўрқуви каби даҳшатли эмас. Норизочилик ва арз-додларни қўйиб юбормасдан уларни давом эттириш даҳшатлидир. Ўзингизни жазолашда давом этиш, даволаниш ва уйғонмасликдан кўра даҳшатли. Норизочиликни кўтариб юриш бу жуда оғир ва оғриқли юк. Албатта, ўз ўтмишингиздан хафа бўлишингиз ва ғамга ботишингиз мумкин. Бундай пайтда йиғламасанг қайғу чекинмайди. Лекин биз қайғуларни кетишига йўл қўймай, яна қийналишга қарор қилган бўламиз. Азобланишдан наф йўқ. Азоб, бу – уйғонишга қўнғироқ.

“Кечиримлилик – бугунги ҳақиқат”, – тасдиқлайди “Мўъжизалар курси”. Айнан ҳозир бизга ўтмишдан чиқишимизга изн берилади. Ҳозир биз ҳеч нарсадан кўрқмаймиз. Айнан ҳозир ҳеч қандай айбдорлик ҳисси йўқ. Айни вақтда ўтмишнинг аҳамиятини бекор қилиш мумкин. Айнан ҳозир келажак туғилади. Кечириб билангина асосий ҳақиқатни англаймиз: “Мен муҳаббатга лойиқман”. Кечиримли бўлиш билан ҳаёт бизни севишига изн берамиз. Кечиримли бўлиб йўлимиздан чиққан одамларга севувчи куч бўламиз.

Кечиримлилик бизга келажак учун ажойиб тасаввурни тақдим этади. Кечиримлилик билан биз ичимиздаги муҳаббатни ташқарига чиқариб, оиламизга, дўстларимизга, бегоналарга, душманларга ва бутун оламга тарқатишимиз мумкин. Шундай қилиб, биз кўрқув ва оғриқ, қоралаш ва айбдорлик, қасос ва хужум даврини яқунлаймиз. Уильям Мартин “Тао Те Чингнинг ота-онаси”⁴¹ номли китобида ўзимизни қабул қилишимиз ва даволанишимиз келажакни даволашга қандай ёрдам бериши ҳақида ажойиб фикр беради. У ёзади:

Болалар қандай ўрганишади

Ўз хатоларини тузатишни?

Ўзингизникини қандай тузатаётганингизни кузатиб.

Болалар қандай ўрганишади

Муваффақиятсизликларини енгишни?

Ўзингиз қандай енгаётганингизни кузатиб.

Болалар қандай ўрганишади?

Кечиримлиликка мурожаатни.

Сиз ўзингизни қандай кечиришингизни
кузатиб.

Шунинг учун ҳам сизнинг хатоингиз

Ва сизнинг муваффақиятсизлигингиз –

Бу неъмат,

Энг яхшисига эришиш учун болаларнинг

Тарбиясида имкониятлардир.

Ўша сизнинг хатоларингизни кўрсатади-
ганлар –

Сизнинг душманингиз эмаслар,

Аксинча, сизнинг бебаҳо дўстларингиздир.

4-АМАЛИЁТ

КЕЧИРИМЛИЛИК МИҚЁСИ

Душанба тонги, биз Луиза билан кечиримлилик ҳақидаги суҳбатга шўнғиб кетганмиз. Бўрон ўтиб кетди. Сан-Диего яна осмоннинг тиниқ мовийлиги ва қуёшнинг ёрқинлигидан завқланарди. Шунчалик тозаки, гўё биз бундай тоза ҳаводан ҳеч нафас олмагандик. Луизанинг шахсий ёрдамчиси Шелли ва уйга қараб турувчи Маргерет биргаликда кириб келишди. Уларнинг ташрифлари жойни нурга тўлдирди. Биз улар билан бўрон тассуротлари ҳақида фикр алмашдик ва улар бизни Луиза билан холи қолдиришди. Бизни танаффусимиз биров чўзилганди, шунинг учун худди қанақадир янги нарсани эндигина бошлаётганимиздек туюларди.

Кечиримлилик, бу – янги бошланиш, муҳаббатга қайтиш. Бу сени муҳаббатда бўлаган имкониятлар жамиятига киритади. Унинг таъсири сирли бўлиши мумкин. Кечиримлилик ўтмишдан тозаланишга ёрдам бериб, сизни чиндан содир бўлган воқеа борасида ростгўй бўлишга руҳлантиради, сабоқларни ҳурмат қилишга, даволаниш ва инъомни қабул қилишда ёрдам беради. Кечиримлилик сени оғриқда қолиш оғриқни йўқотмаслигига ўргатади. Айбдорлик ҳисси ва норозилик ҳеч нар-

сани ўзгартира олмайди. Ўлим яшашга ёрдам бермайди. Кечиримлилик – бу муҳаббатга қайтиш йўлидир. Муҳаббат сенга қайта туғилишга ёрдам беради.

Кечиримли бўлишга “Ҳа” дейиш – бу биринчи қадам. “Биз қандай кечиримимизни билишимиз шарт эмас”, – дейди Луиза. Сен: “Мен кечиримли бўлишга “Ҳа” дейман” деб тасдиқлаганингда, сенни даволашни бошлайдиган ниманидир фаоллаштирасан. Бизнинг тиришқоқлигимиз даволанишни ташкиллаштиради, керакли одамлар билан учрашувга тайёрлайди ва бу йўлда керакли қўлловчиларни топади. Кечиримли бўлишга “Ҳа” дейишни давом этиб, ҳар бир қадамда, даволаниш саёҳатимиз бизни ўтмишдан ҳозирги кунга ва бутунлай янги келажакка олиб боради.

Тажриба “Кечиримлилик миқёси” деб аталади. Бу тўлиқ кечиримлилик неъматларини ҳис қилиш учун зарур бўлган интилишни ривожлантиришга ёрдам беради. Кечиримлилик миқёси 0 дан 100 фоизгача бўлганда яқунланади. Асосий одамни танлаш билан бошланг. Ўзингизни танлашингиз мумкин, бу жуда ажойиб ғоя. Хоҳлаган одамингизни танлашингиз мумкин, ҳатто қачондир орангизда бирор муаммо чиққан кишини ҳам. Шунда сизнинг ҳаётингизда муносабатлар доимо силлиқ бўладиган одам йўқлигини сезасиз.

Ўзингизни, худди медитация қилмоқчи бўлгандек тайёрланг. Қулай мослашиб олинг, ўпкангизни тўлдириб нафас олинг ва танангизни бўш қўйинг. Танлаган одамингизни та-

саввур қилинг, унинг борлигини англаг. Тай-ёр бўлганингизда ўзингиздан сўранг: “0 дан 100 фоизгача олганда, уни қанчагача кечирдим?” Биринчи саволга жавобингизни ёзинг. Ўзингизга ҳалол бўлинг. Мақсад “яхши бўлиш” ёки “маънавий бўлиш” ёки “ёқимли бўлиш ёки “амалга ошиши учун” эмас. Роль ўйнашга ҳаракат қилманг. Сиз озод бўлмоқчисиз. Ҳар бир жавоб – бу яхши жавоб, чунки у сиз келажакда ишлашингиз керак бўладиган амал.

Келинг тасаввур қилайлик, сиз ўзингизни барча эътибор нуқтаси қилиб танладингиз. Фараз қилайлик сизнинг натижангиз 72 фоиз. Биринчи навбатда бу натижа қандай эканини кўриб чиқамиз. 72 фоизнинг қиймати сиз ҳаётингизни қандай яшаётганингизга қандай таъсир қилади? Масалан, бахтингизга, саломатлигингизга ва муваффақиятингизга қандай таъсир қилади? 72 фоиз натижа бошқалар билан муносабатингизга қандай таъсир қилади? Мисол учун, сизнинг яқин бўлиш қобилиятингизга, ишониш ва бошқаларни кечиришингизга? Бу 72 фоиз овқатга, фаровонликка, пулга, бунёдкорлик ва маънавиятга қандай таъсир қилади?

Энди навбатдаги қадам. Ҳаёлингизда 72 фоиздан 80 фоизгача бўлган рақамни танланг. Истасангиз, ҳар сафар бир фоиздан ҳаракат қилишингиз мумкин. 80 фоизда тўхтаб тасдиқлайсиз: “Мен ўзимни 80 фоиз кечираман”. Буни бир неча марта қайтариб жавобларингизни текширинг. Ҳар қандай жисмоний ҳиссиёт, ҳар қандай ҳис ва ҳар қандай фикрни

эйтиборга олинг. Ўзингизни қулай ҳис қилгунингизча шу ерда қолинг. Ва кейин 85 фоизли миқёс бўйича олдинга бораверинг, кейин 90 фоизли ва кейин 95 фоизли.

“Кечиримлилик миқёси” бўйича қилинган ҳар бир қадам “Мен муҳаббатга лойиқ эмасман” деган асосий қўрқувни чиқариб ташлашга ва “Мен муҳаббатга лойиқман” деган ҳақиқатни ҳис қилишга ёрдам беради. Ҳар бир қадам ҳаёт сизни севишини ва сизни айбдорлик, оғриқ ва қўрқувдан халос бўлишни хоҳлашини кўришга ёрдам беради. Ҳар бир қадам нафақат сизга, балки бошқаларга ҳам фойда келтирадиган шифо, иноят ва руҳланишни ҳис қилишингизда ёрдам беради.

Тасаввур қилинг, сиз 100 фоизли даражага чиқдингиз ва айтасиз: “Мен ўзимни 100 фоиз кечирмоқчиман”. Кечириш шкаласи – кечиримли бўлиш йўлидаги тўсиқлардан халос бўлиш ва севги туйғусини бошдан кечириш истагидир. Ҳаракатланаркансиз кечирасиз. Бу тасаввур ҳаракати. Албатта, тасаввур жуда кучли. “Тасаввур – бу ҳаммаси. Бу ҳаётнинг яқинлашиб келатган жозибасини олдиндан кўришдир”, – деганди Альберт Эйнштейн. Ва бу ҳақиқат.

Биз сизни ва камида олти нафар бошқа иштирокчиларни “Кечиримлилик миқёси” ни тўлдириб синаб кўришларини тавсия қилган бўлардик. “0 дан 100 фоизгача мен (бирор кишини) қанчалар кечирдим?” деган саволдан бошланг. Саволга жавобни миқёс бўйича ҳаракатланиб фоизларда беринг. Масалан:

0-100 фоиз – мен онамни қанчалик кечирдим?

0-100 фоиз – мен отамни қанчалик кечирдим?

0-100 фоиз – ўзимни қанчалик кечирдим?

0-100 фоиз – опа-сингилларимни ва ака-укаларимни қанчалик кечирдим?

0-100 фоиз – дўстимни ва собиқ севгилимни қанчалик кечирдим?

0-100 фоиз – бошқа бир одамни қанчалик кечирдим? (юрагингизга унга нисбатан хафгарчиликни сақлаб юрган ҳар қандай одамни танлашингиз мумкин).

“Кечиримлилик миқёси” бўйича бор-йўғи бир фоизга ўтиш, ўтмишдан воз кечишга ва яхши келажакни яратишда ёрдам беради. Бу тажрибани ҳафта давомида кунига бир марта бажаришингизни тавсия қиламиз. Шу етти кун мобайнида ҳаётингизда нималар ўзгараётганига эътибор беринг. Эътибор беринг, одамлар сизга қандай муносабатда бўлишмоқда. Кичик бўлса-да, мўъжизаларга эътибор беринг. Одамлар кечиришни мўъжиза деб таърифлашларининг сабабларидан бири шундаки, сиз бир одамни кечирганингизда, қолган одам билан муносабатларингиз ўзгаради.

Луиза ва мен “Кечиримлилик миқёси” жуда кучли машқ эканига ишонамиз. Шунинг учун, агар сиз ўтмишингиз билан боғлиқ қалб жароҳатларини бошдан кечирган бўлсангиз, буни ёлғиз қилмаслигингизни қатъий тавсия қиламиз. Дўстингиз, тиббий мутахассисингиз ёки

мураббийингиздан ёрдам олишингизга ишонч ҳосил қилинг. Ўзингизга нисбатан мулойим бўлинг. Кечирим севгининг ифодасидир ва шунинг учун ҳам жараён муҳаббатга тўла бўлиши керак. Севги – бизни айбсизликка қайтарадиган шифобахш кучдир. Муҳаббатнинг қалбимизга ташрифидир.

V ҚИСМ

ҲАР ДОИМ МИННАТДОР БЎЛИНГ

“Тонгда кўтаринки руҳда уйғонаман ва яна бир муҳаббат куни учун миннатдорман”.

Халил Жебран⁴²

Топинг-чи, Луиза Хей тонгда уйғониб биринчи навбатда нима қилади? Ҳа, бу тиш ювиш ёки ҳожатга бориш эмас. Ва бу румба рақси ҳам эмас. Мен уни эрталаб бу ишларни қилмайди, демоқчи эмасман, лекин булар унинг рўйхатида юқорида турмайди. “Уйқудан тургач, ётган ўрним ва каравотимга яхши уйқу учун миннатдорчилик билдириш менга ёқади”, – дейди Луиза. Азиз китобхон, айтинг-чи сиз шундай қиладиган бирорта инсонни биласизми? Тасаввур қилиб кўринг-а, ҳар куни азонлаб туриб кўзингизни очасиз ва кунингиз миннатдорчиликдан бошланади.

— Луиза, азонлаб туриб ётадиган каравотига миннатдорчилик билдирадиган мен танийдиган одам ўзингсан холос, – дедим унга.

— Ажойиб ва ниҳоят шундай қиладиган одамни учратибсиз, мен хурсандман, – жавоб беради Луиза.

- Бу номутаносиб, тўғрими?
 - Менга мутаносибликни қизиғи йўқ.
 - Ўйлайманки, мутаносиблик тушунчаси қайта кўриб чиқилган?
 - Ўйлашимча, шундай, – дейди Луиза.
 - Каравотингга қачондан яхши уйқу учун раҳмат айтишни бошлагансан?
 - О... буни билмайман, – дейди Луиза бунга қанча замонлар бўлиб кетгандай тушунтириб.
 - Ўттиз йил олдинми, қирқ йил олдинми?
 - Қачонлардир мен уйғонардим-да ва ўйлардим: “Яна бир кун! Нафратланаман!” дейди кулиб.
 - Бу жуда кучли тасдиқлаш.
 - Ва мен ўша кунни жуда ёмон ўтказардим.
- Луиза кунни миннатдорчиликдан бошлайди. “Бу кунни бошланинг энг аъло йўли”, – дейди у. Албатта, Луиза шунчаки 10 дақиқали миннатдорчилик машқини бажармайди, у албатта, кейин кундалик ишларини қилади. У ўзи билан миннатдорчилик машқини бажаришни қоидага айлантириб олган. Унга буни эслатиб турадиган эслатмалар ҳар жойда бор. Ошхонасида деворга осилган кўзгу тагида, олтин ҳарфлар билан ёзилган савол бор: “Бугун нима учун миннатдорсан?” Луиза миннатдорчиликни жуда тиришқоқлик билан бажаради ва буни ҳамма нарсада қувонч билан ифодалайди.
- Луиза, мен сени кузатдим.
 - Шунақами? – оҳиста жавоб берди у.
 - Ҳа, яна сен доим ҳаёт билан мулоқотдасан.

— Ростданми?

— Ҳа. Каравот билан гаплашасан, кўзгу билан гаплашасан. Чой чашкаси, овқат идишлари дегандай. Ҳатто компьютер ва кийимлар билан гаплашасан. Хуллас, ҳамма нарсалар билан ҳамоҳангсан.

— Ҳа, тўғри, – у ғурур билан тасдиқлайди.

— Ва кўп ҳолларда “Раҳмат” дейсан.

— Ҳа, мен миннатдорман, машинам яхши ишляпти ва компьютерим дўстларим билан боғланишимга ёрдам беради ва кийимимни кийсам ўзимни яхши ҳис қилганим учун миннатдор бўламан.

— Ўйлашимча, сен ҳаётда мафтункорлик ила яшайсан.

— Мен доим қуллуқдаман.

Луиза доим ҳам қуллуқ қилиб яшамаганди. “Шундай кунлар бўлганки, миннатдорчиликни ҳис қилмаганман. Миннатдорчилик билдириш мени хаёлимга ҳам келмасди, чунки миннатдор бўладиган нарсамни ўзи йўқ деб ўйлардим”. У илк бор миннатдорчилик билдирган кунларини эслаб – гўё қандайдир қўллаб-қувватлаш формуласини ҳис қилиб, уни синаб кўргандай бўлганини айтади. Бу унга ҳақиқатдек кўринмагани учун натижа бермаганга ўхшайди. Албатта, кейинроқ ўзгариш юз берган. “Миннатдорчилик менга оламни янгидан кўришимга ёрдам берди, – деб ҳисоблайди Луиза. – Миннатдорчиликни ҳар кунлик ибодатга айлантириб: “Раҳмат сенга ҳаёт, раҳмат сенга ҳаёт” деб, мен ҳаётга яна ишонишни бошладим. Мен яна

мухаббатга лойиқ эканимни ва ҳаёт мени чиндан ҳам севишини ҳис қила бошладим”.

Луиза айтиб берган миннатдорчилик ҳақида гапиргани, менга асосий ишонч фалсафасини эслатди. Ишонч асоси бу – бизнинг Шартсиз МЕНимиз матоси билан бирга тўқилган. Бу шунчаки онгнинг ҳолати эмас, бу мавжудлик усулидир. Ишонч асоси қалб қушига қанотларини кенг ёйиб учиш имконини беради. Қушруҳи ҳавога ишонади. Уни кўринмас куч ушлаб туради. У Бирликни ҳис қилади. У эслайди: “Мен сеvimлиман”. Ўзимизнинг Шартсиз МЕНимизни унутиб шубҳа ёки ишончнинг асосини ҳис қиламиз. Шубҳа асоси ўзимиз қабул қилган беқарорликдан келиб чиқади. Биз: “Мен севиклиманми?” деб ажабланамиз. Биз: “Мен жозибали эмасман”, деб кўрқамиз.

Болалик даврида асосий ишонч жуда муҳим. Келиб чиқиши немис бўлган америкалик руҳшунос Эрик Эриксон, 1950 йилда нашрдан чиққан “Болалик ва жамият” номли классик асарида, руҳий ривожланишнинг саккизта босқичини аниқлади. Ундаги ҳар бир босқич ўзидан олдинги босқичга нисбатан соғлом хулоса чиқаради. Биринчи босқич “Асосий ишонч ва ишончсизлик” деб аталади. Бу босқич туғилгандан бошлаб 2 ёшгача давом этади. Асосий ишонч табиий. У меҳрибон ва эътиборли ота-она сиймоси билан қўллаб-қувватланади ва мустаҳкамланади. Ишончсизлик ҳам ҳар иккала ота-онанинг бир хил даражада меҳрсиз муносабати билан ишончнинг асоси бузилганида юзага келади. Даволанмаган ишончсиз-

лик шахсият инқирозига олиб келиши мумкин (атама биринчи бор Эриксон томонидан қиритилган).

“Энг бошидан у (чақалоқ) албатта, севги ва қўллаб-қувватлаш билан ўралган ҳолда яшаши керак”, – дейди англиялик руҳшунос ва болалар доктори, таклиф қилинган назарияни биринчи бўлиб болалар таълимига киритган Дональд Винникотт. Винникоттнинг таъкидлашича, асосий ишонч ва хавфсиз муҳит боланинг ўзи “мавжудлик туйғусини” бошдан кечириши учун муҳим аҳамиятга эга. Бу туйғу тириклик бўлиб, у “Ҳақиқий Мен” (Шартсиз МЕН) деб аташда муҳим роль ўйнайди. Бу бўлмаса “сохта мен”, “Ҳақиқий Мен”-ни ўрнини эгаллайди ва хулқ-атвор учун ниқоб вазифасини бажаради ёки хавфли ва муҳаббатсиз атроф-муҳитдан ҳимоя қилади.

Маънавият ўқитувчиси Э. Х. Элмаас болаликда ҳам, катталиқда ҳам асосий ишончнинг “шифобахш хусусиятлари”ни батафсил ёзган. У буни “ҳақиқат сизни қўллаётгандек” ҳиссиёт сифатида тасвирлайди. Унинг айтишича, асосий ишонч шуни ўргатадики, “ҳаётнинг асоси табиатан меҳрибон” ва бизни ёқимсиз, севилмаган ва нолайик сохта кўринишлар, эътиқодлар ва ғоялардан воз кечишимизга ёрдам беради. У асосий ишончни бизни ҳаётга олиб киришга қодир “оптималлаштирувчи куч” деб билади ва “жасур ва ҳақиқий” бўлишга ёрдам беради.

Ўзининг “Бирлик жиҳатлари” китобида Элмаас қуйидагича ёзади: “Агарда асосий ишонч нималар бўлаётгани ҳақида маълумот берса, руҳий ҳолатингиз тинчланади. Руҳингиз ўзи

билан ва сизнинг аҳволингиз билан хотиржам, у Борлиқ сизни таъминлайди, сизда ҳамма нарса бор ва сиз ҳақиқатдан ҳам керакли нарсаларни оласиз ва ҳамма нарсани имкони бор, деган шубҳасиз ишончга таянади. Агар сизда ҳақиқатдан ҳам шундай ишонч, шундай чуқур ички енгиллик бўлса, муҳаббат билан яшаш, ҳаётни юксак даражада қадрлаш, Борлиқ тақдим этган неъматлардан завқланиш имконияти мавжуд бўлиб, бошқаларга ва ўзингизга нисбатан раҳм-шафқат ва муҳаббатни ҳис қиласиз. Бусиз биз йўлдан адашамиз, бошқалар ва ўзимиз билан зиддиятга борамиз, фақат ўзимизни ўйлаб худбинга айланамиз. Ишонч асосини топиш – бу ажралиб чиққан табиий ҳолатингиз билан қайта боғланишдир!..”

— Менга асосий ишончнинг оқилоналиги ёқади, – дейди Луиза, ҳикоямни эшитиб.

— Менга ҳам.

— Бу ҳаммамизда бор, деб ўйлайсанми?

— Ҳа.

— Бу ишонч қаердан келади?

— Бизнинг кўрғонимиз бўлган Бирликдан.

— Асосий ишонч билан нима содир бўлади?

— Аслида ҳеч нарса. Аслида у ҳеч қачон парчаланмайди. У доим биз билан. У фақат ўзимизнинг идрокимиз билан қопланади.

— Худди булут қуёшни беркитганидай.

— Миннатдорчиликни машқ қилиш – қуёш яна чиқишига имкон берадиган усуллардан бири.

— Миннатдорчилик ўз ҳаётимга “Ҳа” де-
йишга ёрдам берди.

— Миннатдорчилик бизни ишонишга ўр-
гатади.

— Ягона чексиз онгдан бизга керакли нарса
келади: барча йўл-йўриқ, барча шифо ва барча
ёрдам Ўзидан ва бунинг учун мен жуда мин-
натдорман.

— Амин.

ҲАММАСИНИНГ СОВҒАСИ

Ушбу китоб устида ишлаётганимда мени
оғриқ қийнарди. Чап бўкса мушаклари худди
тугулиб қолгандай калтакланганга ўхшарди.
Чап оёқ нерв толалари бўйлаб гўё олов айла-
ниб юргандай эди. Танам доим тер чиққани-
дан нам эди. Мен худди яраланган ҳайвон-
дай юрардим ва бирор нарса ёзолмайман, деб
қўрқардим. Китобни топширишнинг охириги
муддати тин олишга имкон бермасди. Хайри-
ятки ёзишни бошлаганимдан сўнг оғриқ чекин-
ди. Орқамга қўйилган қат-қат ёстиклар ёрдам
берди. Мени физиотерапевт Ким Сах ва тера-
певт Жек Смит қўллаб- қувватлашди. Мен ту-
залишга жуда муҳтож эдим, аммо кундан-кун-
га дардим ёмонлашиб борарди.

Нега энди айнан шу пайтда? Мен жисмонан
бақувват эдим, каравотдан йиқилмасдим, йога
машқлариданги қийналмасдим. Мени жуда зар-
рур ишим бор эди ва бу касаллик жуда ноўрин
келди. Мен унга эътибор бермасликка ҳара-
кат қилардим, аммо у мени эътиборимни тор-

тарди. Мен ҳаммаси ўтиб кетиши учун дуолар қилардим, лекин бефойда. Охир-оқибат шуни ангаладимки, бу касаллик мени иш жадвалимни бузиш учун эмас, аксинча қандайдир фойда бериш учун келган деган хулосага бордим. Менга бу касаллик билан бирор соғлом муносабатларни ишлаб чиқишим керак эди. Ва агар Луиза Хей бўлмаса, яна ким ҳам бу ҳақда энг яхши тушунча бера оларди?

Икки кун ўтгач, Луиза билан скайпда гаплашдик. Мен унга ўзимнинг (радикулит) намлик туфайли қўзғайдиган оғриқларим ҳақида айтиб бердим. “Мен ҳар бир китобимни даволаш саёҳатида ёзаман”, деди у. Бу ҳол менга ҳам ёт эмас. Менинг ҳам барча китобларим ҳеч қачон режага мувофиқ келмайдиган саёҳатларга олиб борган. Ҳар ҳолда, улар менинг режалар ҳақидаги тушунчамга тўлиқ мос келмасди. Кўпинча йўлни топиш учун адашишга тўғри келган. Ҳар бир режалаштирилмаган жадвал орқали мен дурдоналар ва бахтни топдим.

— Радикулитинг қалай? — сўради Луиза.

— У менга керак эмас ва у менга ёқмайди.

— Сен уни ўтиб кетишини истайсанми?

— Ҳа.

— Қўрқяпсанми?

— Ҳа.

— Нимадан қўрқяпсан?

— Қимирламай машқ қилмай ётиб, семириб кетишдан қўрқаман. Аниқ жавоб эмас, албатта, лекин ҳозирча биринчи хаёлимга келган фикр шу.

— Қўрқувни муҳокама қилма.

— Раҳмат.

— Яна нимадан қўрқяпсан?

— Мен бу дард умрбодликмикан деб қўрқяпман.

— Сен ўзингни тузоққа тушгандай ҳис қилишдан қўрқяпсанми?

— Ҳа.

— Яхши. Биринчи қиладиган ишинг – қўрқувни сочиб юбориш.

— Буни қандай қиламан?

— Муҳаббат билан.

Мени муносабатим эса қоралаш билан тўла эди. Мен радикулит (бод)га катта муаммодек қарардим. Ўзимда нимадир бошқача нарсани ҳис қилардим. Омадсиз дамлар эди. Чехрам тугул, ичим ҳам ёришмасди. Мен уни ичимдан итариб чиқармоқчи бўлардим. Доим нима биландир банд бўлиб, тажрибани рад қилардим. Ичимдаги оғриқдан жуда қўрқардим. Буни устига жараён давомида яна бир неча қўрқувларни ҳам орттириб олдим. Мисол учун, шу аҳволда учратган дўстим унинг отаси бод (радикулит) туфайли ишини ташлашга мажбур бўлганини эшитдим. Яна бир дўстимнинг айтишича, танишини ёшлиқдан радикулити бўлган ва у тузалмаганмиш.

Луиза бўлса касалликка муносабатимни ўзгартиришимга руҳлантирди. “Кел, ундан муаммо ясамайлик, – деди у. – Кел, бу вазиятдан фақат яхшилик чиқишига амин бўлай-

лик”. Луизанинг доноларча берган маслаҳати туфайли ўзимга нисбатан чиқараётган салбий ҳукмларимни тўхтатдим. Мен радикулитга муаммо эмас, бир тажрибадек муносабат кўрса-тиб, у билан қарама-қарши эмас, биргаликда ишлашни бошладим. Тез орада менда кўрқув камайганини ҳис қила бошладим, оғриқ ҳам пасайгандай бўлди. Бир неча ҳафтадан кейин эса оғригим анча камайиб ҳам қолди.

Луиза яна радикулит ҳақида гапирганда сўзларни яхшилаб танлаб талаффуз қилишимни таъкидлади. “Сенинг танангдаги ҳар бир тўқима нимани ўйласанг ва гапирсанг шунга яраша жавоб беради”, деди Луиза. Касаллигингда ёки бахтсизлигингда салбий таъкидлар вирус каби тарқалади. “Қалайсиз?” – сўрайди дўстингиз. “Аҳволим яхшимас”, тасдиқлайсиз сиз. “Менга оғир” – дейсиз унга. Охир-оқибат аҳволингиз чатоқлигидан барча дўстларингиз хабар топишади ва қўнғироқ қилиб сиздан ҳол сўрашни бошлашади. “Мен ҳалиям касалман, – таъкидлайсиз сиз. – Бугун оғриқ баттарлашди”. Ўзингиз билмаган ҳолда бир кунда бир қанча шунга ўхшаш ибораларни ишлатасиз ва танангиз буларни ҳисобга олиб ўқийди.

Луиза ўзининг “Юракдаги фикрлар” китобида ёзади: Сизнинг танангиз, ҳаётдаги ҳамма нарса каби, сизнинг фикрларингиз ва эътиқодингизнинг кўзгусидир”. У бизни, тананинг хабарларни қабул қилиши ҳақида хабардор қилади ва ўргатади. Ўзига бўлган шундай муносабат шифо беради.

“Оғриқ кўпинча сен тананинг чақириғига қулоқ тутмаганингни белгисидир, – деди менга Луиза. – Шунинг учун таъкидлашни бошла: “Мен хабарни олмоқчиман”. Танангга эътибор қарат ва у сен билан гаплашишига изн бер. Тананангдан уни эҳтиёт қила олмаганинг учун кечирим сўра ва бор эътиборинг унда эканини айт. У сенга нимадир демоқчи бўлаётганидан миннатдор бўл. Тананг қийинчилик туғдириш билан бирга, ёрдам беришга интилади. У сенга қарши эмас, у сенга ўзингни қандай севишингни ва ҳаёт сени қандай севишини кўрсатмоқда”.

Бир неча ҳафта олдин Луизани олдига Сан – Диегога учиб келаётганимда, мен Пем Чодроннинг⁴³ “Барчаси парчаланганда” номли ишини ўқидим. Бошида у қуйидагича ёзади: “Кўрқув сифатида оқилона тарзда яширинган Будда табиати бизни сезувчан бўлишимизни истагани учун бизнинг орқамизни кўтаришга ундайди”. Бу хабар менга ва мени орқамга тегишлидек туюлди (марҳамат қилиб, “оғриқ” сўзини ишлатмаётганимга эътибор беринг). Луизанинг ёнига ташрифим давомида, у мени радикулитнинг белгиларини эшитишга ундади. Биз бир неча бор узоқ суҳбатларимизда, эски оғриқдан халос бўлиш, эски яраларни кечириш, ҳозирги ҳаёт билан яшаш, кўпроқ қабул қилиш ва албатта, ҳаёт сени севишига изн бериш ҳақида гаплашгандик.

Вақт ўтган сайин мен радикулитим билан дўстлашиб ҳам олдим. Кунларнинг бирида эрталабки медитация пайтида бир савол хаёлим-

ни эгаллаб олди. Савол қуйидагича эди: “Агар касалликдан қўрқмаганимда, мен ўзимни қандай тутган бўлардим?” Бу савол ҳақида бир лаҳзагина ўйлашим асаб тизимимдаги алангани сўндирди. Танага қулай бўлиб, оғриқ сусая бошлади. Энди мен унчалик қўрқмаётгандим, йўл-йўриқ ва ижодкорликка кўпроқ тайёр эдим.

— Ҳар куни эрталаб қилишинг керак бўлган биринчи нарса – бу ўз танангга соғлом бўлиш учун барча қилган ҳаракатлари ва умуман барчаси учун миннатдорчилик билдириш, – деди Луиза.

— Кечирасан, бундай қила олмайман.

— Нима учун йўқ?

— Биринчи қиладиган ишим ётган ўрнимга яхши ухлаганим учун миннаторчилик билдираман.

— Буни сенга ким ўргатди, – кулиб юборди Луиза.

— Мен жуда севадиган ва ҳурмат қиладиган бир киши.

— Ҳа, у жуда донога ўхшайди, – деди Луиза жилмайиб.

— Бу ҳақиқат.

— Унутма, сенинг тананг даволанишга интилади. Ва сенинг миннатдорчилигинг уни доим соғлом бўлишига ёрдам беради.

Луиза менга ўзининг тасдиқлаш амалиётларидан бирини тасвирлаб берди. Мана ўша: “Мен танамнинг хабарларини муҳаббат билан тинглайман”. Мен бу тасдиқлашни эрталабки

медитациямга қўшиб қўйдим. Тез орада ҳаракат режаси пайдо бўлди. Мен дўстим Райна Нахар билан бир қатор шифо машқларига эҳтиёж сездим. Мен Жонатан Рожерснинг игна санчиш муолажасига ёзилдим ва шифокорим Жек Смит билан даволаш саёҳатини давом эттирдим. Кўп ўтмай менинг танам яна машқларга тайёр бўлганини ҳис қила бошладим. Ким Саха, менинг физиотерапевтим реформаторни⁴⁴ тавсия қилди. Менга уни бир неча кунда етказиб олиб келиб беришди.

Янги жадвал ва унинг барча ўзгаришларига қарамай, ушбу китобни ёзишда давом этдим ва керакли муддатга битиришни тўғирлаб олдим. Бу сўзларни ёзар эканман, оғриқ сусайиб борарди. Ҳали эътиборни талаб қиладиган бир неча мавзулар бор эди. Китоб устида ишлаш менга, ўзимга янгича қарашга, ўзимни шу ерда ва ҳозир борлигимча қабул қилишга ёрдам берарди, бу мени ҳаётимни очиб беради ва унинг менга бўлган муҳаббатини янада сергаклик билан идрок этишга ёрдам беради. Бу саёҳат учун мен жуда миннатдорман.

ИШОНЧ ЙЎЛИ

— Докторлар менда саратон касаллиги борлигини аниқлашганда, даволанишинга ишонмасдим ва миннаторчиликни бошдан кечирмагандим, – деди Луиза.

- Сени муносабинг қандай бўлган?
- Мен жуда қўрқиб кетгандим.
- Нимадан қўрқардинг?

— Қирқ йил олдин саратон ўлимга маҳкум бўлиш эди.

— Ўлишдан қўрққанмидинг?

— Ҳа. Бемаъни фикрлар қуршовида эдим.

— Нимани назарда тутяпсан?

— Лекин, бу касаллик мен яхши одам бўлмаганим белгиси ва нотўғри яшаётганим учун берилган жазо эканлигига ишонардим.

— Муносабатингни қанчалар ўзгартира олдинг?

— Мен йўл-йўлакай улкан ёрдам ололдим.

— Ҳеч биримиз ёлғиз шифо топмадик.

— Даволанишга интилишнинг ўзи мўъжиза эди.

— Яъни, қандай?

— Соғайиб кетишим учун ҳамма нарсани қилишга тайёр бўлганимда, ўзимни керакли одамлар етаклашгандай ҳис қилдим.

— Аниқроқ айта оласанми?

— “Сен ўз ҳаётингни поклай оласан” номли китобимда мен товон рефлексологиясини ўрганиб чиққач, шу соҳа бўйича амалиёт қилаётган врачни топишни хоҳлаб қолганимни ёзгандим. Ўша куниёқ мен бир маърузада қатнашдим. Одатда мен олдинги қаторда ўтирардим, лекин бу сафар орқада ўтиришни афзал билдим. Бундай қилишни истамадим, аммо ичимда нимадир шунга мажбур қилди. Нима бўлганда ҳам эндигина ўтиргандим ёнимга бир эркак келиб ўтирди. У рефлексология бўйича

мутахассис бўлиб, чақирув бўйича ишларди. Шунинг учун ҳам мен уни қабулига ёзилдим!

— Ажойиб!

— Гўё тасодифан ажойиб китоблар қўлимга тушгандай эди. Мен яқин атрофдаги маърузалар ҳақида эшитдим ва ҳар хил қизиқарли одамларни учратдим.

— Улар йўналтиришдими?

— Ҳа. Бу йўл ишонч йўли эди ва мен учун барчаси ўз ўрнига тушди.

— Нима деб ўйлайсан, бу йўлга сени нима чорлади?

— Менинг ички қўнғироғим, – деди у қўллари билан юрагини кўрсатиб.

— Ички қўнғироқ учун Худога раҳмат.

— Мен билан содир бўлган барча кичик мўъжизалар ва тасодифлар туфайли тез орада ички овозимга ишонишни ўргандим.

— Бу шуни англатиши мумкинки, катта режа сенга ғамхўрлик қилган кўринади.

— Ҳа. Олти ой ўтгач, шифокорлар касалликни чекинаётганини тасдиқлашди. Мен ҳеч қандай иккиланишсиз, саратон онгимдан ва танамдан чиқиб кетганини билардим.

1999 йили “Ўзгаришлар бўлиши мумкин” деб номланган китобни ёздим. Бу китоб шахсинг ўсиши ва тикланиш ҳақида. “Ўзгаришларда” мен ишончининг кучи, у энг ёмон ва энг яхши дамларда бизга қандай йўл кўрсатиши мумкинлигини ўргандим. Луизанинг ҳикоясини тинглар эканман, ишонч қандай қилиб тафак-

курни кўрқувдан муҳаббатга айлантиришини эсладим. Қандай қилиб у бизни тамомила ва мўъжизавий ҳолда покланиш саёҳатига жалб қила олар экан. “Ўзгаришлар бўлиши мумкин!” китобини ёзиб тугатганимдан бир неча йил ўтгач, мен Женнадан электрон мактуб олдим, мактубида ўзининг даволаниш муолажаси ҳақида ёзганди. Мана у нималарни ёзганди:

Азизим доктор Холден!

Мен 42 ёшли аёлман. Нью-Йоркда яшайман. Бир неча ой олдин (ҳозир бир неча йил олдин десак бўлади) менга кўкрак беши саратони ташхиси қўйишди. Бу совуқ хабар ҳаётимни тўхтатиб қўйди гўё. Кутилмаганда мен дўзахга тушиб қолгандим. Бу узоқ саёҳат бўлди. Йўл-йўлакай менга жуда кўп одамлар ёрдам беришди. Мўъжизалар содир бўла бошлади. Жуда кўп мўъжиза. Улардан бири – бир кун китобингизни метро вагонининг бўш ўринидан топиб олишим бўлди.

Ҳозиргача эслайман, китобингизни қўлга олишим билан миямда бир овоз янграганди: “Бу сенга совға”. Муқовага назар ташлаб юзимга табассум югурди. Сарлавҳа етарли даражада мукамал эди. Бу сарлавҳа ҳаётим мобайнида ҳис қилиб юрганларимни барчасини жамлади. “Бу айнан ўша, менга айни пайтда керакли нарса”, – дедим ўзимга. Мен китобингизни охириги ҳафталар ичида қайта-қайта ўқиб чиқдим. Уни ўзим билан сумкамда олиб юрдим. У қаравотимни ёнидаги столчада ҳам турарди. Мен уни врач қабулига ҳам олиб бордим. Китобингиз менга йўлдош ва қолаверса, дўстимга айланди.

Кеча менга доктор соғайиб қолганимни айтди. Мен яна соғ ва яхшиман, лекин бошқачаман. Ҳозир нафақат танам соғлом, балки қалбим ҳам тинч ва осуда соғлом фикрларга тўла. Тажриба умумий ҳаётимга бошқача қарашимга ёрдам берди. Мен айтмоқчиманки, ҳаммаси бошқача! Ҳатто китобингизни номи ҳам. Ишонсангиз, мен “Ёмон нарсалар содир бўлади!” номли китобни ўқияпман деб ўйлабман. Китобнинг номи мукамал! Ҳар кун, камида “Ёмон нарсалар содир бўлади!”ни ўн марта қўлимга олиб, навбатдаги бобларни ўқидим. Мен ҳатто бу китобни танишларимга ҳам тавсия қилдим.

Кеча уйга қайтаётиб, метрода яна “Ёмон нарсалар содир бўлади”ни қўлимга олдим ва шу кун ва шу ерда китобингизнинг ҳақиқий номи кўрдим.

Менга бу янги ном жуда ёқди! Бу мукамал ва менинг ҳаётимга бўлган муносабатимни умумлаштиради.

Раҳмат сизга!

Женна”.

“Агар сиз кўрқсангиз, бу ўз худбинлигингизга ишонишингиз белгисидир” деб ёзганман “Ўзгаришлар бўлади” номли китобимда. Ўраб-чирмаб қўйилган “мен” туйғуси ишончни тушуниш учун худбинлик (эго) билан курашади ёки аксинча ҳам бўлиши мумкин, чунки ҳақиқий ишонч фақат руҳ билан бирлашганда сезилади. “Ўзгаришларда” мен ёзгандим: “Худбинлик (эго) ишончни тубсиз жарлик че-

тида бўлгандек ҳис қилади. Бу ҳалокатли қадамлар. Сабаби шундаки, ишонч сизни эгонинг идрок эта олиш чегарасидан ўтиб, кенг имкониятлар даврасига олиб киради. Ишонч сиздаги энг олийсини чақиради. Бу сизга Шартсиз МЕНнинг чексиз салоҳиятига кириш имконини беради. Ишонч бўлса ҳамиша имкон топилади”.

Ишонч, бу – нафақат ижобий фикр: бу мавжудлик имконияти. Ўзининг энг юқори ифодасида бу Шартсиз МЕНга тегишли хабардорлик сифати. Ишонч, ҳаётинг парчалангани СЕН парчаланганинг эмаслигини кўрсатади. Ким бўлсанг шундайлигингча қоласан, ҳаммаси жойида бўлади. Бунда ўзига нисбатан ҳиссиёт бузилади, яъни худбинлик (эго) ва унинг режалари, умидлар ва уни кутиш, қандай “бўлиши керак”лар парчаланаяди. “Ҳаётлар қайта қуриш учун парчаланаяди”, – деб ёзади Лионила Ванзант ўзининг “Бузилган қисмлардан хотиржамлик” номли ишида. Шу боб устида ишлаётган пайтимда мен янги хабар олдим, аёл дўстим Сью Бойд, Бристоль касалхонасига тушиб қолибди. У комада бўлиб, унга энцефалит ташхиси қўйишибди ва унда тирик қолишга имконият оз эди. Шифокорлар бизга, агар у қандайдир мўъжиза билан ўзига келса ҳам, жиддий ақлий бузилишларга дуч келади дейишди. Сьунинг дўстлари дарров айлана ибодатини ташкиллаштиришди. Бир неча кундан кейин Сью ўзига келганини эшитдик. Биринчи имконият туғилди дегунча мен Бристол касалхонасига етиб бордим. У ётган палатага кирарканман,

ўзимни қандайдир беқарорлик тўлқинига тушиб қолгандай ҳис қилардим. Мен Сьюни даҳшатли ҳолатда кўришимдан қўрқардим. Шунга қарамай ташвишланишимга ҳожат йўқ эди.

Сьюнинг тўшагида ўтирганини, унинг пушти рангли юзини, очиқ табассумини ва ажойиб кўк кўзарини кўриш қанчалар яхши. Унинг ёнида иккита ҳамшира бор эди, у уларни кулдирадди. “Жин урсин, қария, сени кўриш қанчалар зўр!” овозини баландлатди Сью. Биз йигирма йилги танишлар эдик. У – муҳаббат тара тувчи. Уни таниган барча мени сўзларимга қўшилган бўларди. У – жуда кўнгли очиқ инсон. Биз битта эътиқод йўлидан анчадан бери бирга борардик. Энди бўлса мен уни ҳамширалар ёрдамида биринчи тебранма қадамларни ташлаётганига гувоҳ бўляпман. “Бу мени оёқларим эмас”, – дерди у.

Сью нима бўлганини айтиб берди. “Кутилмаган иш бўлди, мен бу аҳволга тушиб қоламан, деб ҳечам ўйламагандим”. Кейинроқ Сью қатъий тарзда: “Мен муқаддас олий режа борлигига ишонаман ва унга тўлиқ қўшиламан”, деди. Менинг қандай жасорат, деган сўзимга, Сью: “Аслида бу жасорат эмас, бу ишонч. Мени ҳозирда қўлимдан келадиган ягона нарса ишонч”, – деб жавоб берди. Бизнинг Сью билан бўлган суҳбатимиз орасида, у билан руҳоний Рам Дас менга айтганларини бўлишдим, у менга ишонч ҳақида шундай деганди:

“Ишонч, бу – ўзингни ким деб ўйлайдиган одам сенинг ҳаётингни бошқара олмайди, лекин асли-

да сен ўзинг кимлигингни ва удалай олишингни англаб етганингдир”.

Мен Сьюга миннатдорчилик ҳақида боб ёзмоқчи эканимни ва унда ишонч ҳақида ҳам бирор нарсалар бўлишини айтдим. Уни ҳузуридан кетишимдан олдин Луиза Хейнинг “Донолик карточкаси”дан совға қилдим. Карточкада айтиладики: “Мен ички ақлимга ишонаман”. Уни ўқиб, Сью жилмайиб қўйди. “Севги – бу ҳамма нарса, ҳақиқатдан ҳам муҳим”, – деди у бошига 24 та электроэнцефалографик электрод уланган ҳолатда. “Сен олдин ҳам билармидинг, Сью”, – дедим мен. ЭЭГ монитори Сьюнинг кулгусини қайд этди. “Ҳа, бу ҳақиқат, – деди у. – Лекин бу ҳақда ҳақиқатан энди билдим”. Унинг кўзларига боқиб, шуни кўрдимки, Сью муҳим нарсани бошидан кечираётганди. “Мен, танасиз ўзлик бўлиш қандайлигини биламан, – деди у. – Ва сенга айтаман: шунинг ўзи – муҳаббат”.

МУҚАДДАС “ҲОЗИР”

Болаларимиз Бо ва Кристофер – уйимиздаги биринчилардан бўлиб уйқудан турадиганлардан. Улар қуёш чиқишини, соатни уйғотувчи кўнғироғини кутиб ўтиришмайди ва доим ўйнашга ошиқишади. Холли ва мени, одатда, уйқудан тўшагимиз бўйлаб сакраб юриб, бақирчақир қилиб, юрадиган икки қувноқ жигарбандларим уйғотишади.

— Дада, туринг! – қичқиради Бо.

— Дада, қани уйғонинг! – бақиради Кристофер.

— Дада, дада, – тортқилайди халатимдан Бо.

— Кетдик юқорига! – бақиради Кристофер.

— Хайрли тонг, болачалар! – дейман аранг нафас олиб.

— Тонг отди! – дейди Бо, овозини секинлатиб, мен ҳушимга келаётганимни сезиб.

— Келинг поезд-поезд ўйнаймиз! – қичқиради Кристофер.

— Соат неччи? – сўрайман, худди энди тунги уч бўлгандай.

— Туриш вақти, – дейди, Бо.

— Ҳа, дада, туринг, – дейди, вақтни ҳам айта олмайдиган Кристофер.

— Сизлар ўрнингизга яхши уйқу учун миннатдорчилик билдирдингизми? – сўрайман мен, уйқу учун яна қимматли бир-икки сония ютиб олиш учун.

— Ҳа, – дейди Бо.

— Ҳа, – қичқиради Кристофер.

— Кетдик, – дейди Бо.

— Ҳозир! – бақиради Кристофер.

“Ҳозир” бу – болалар учун жуда муқаддас. Бошқа ҳеч қандай вақт унга ўхшамайди. Ҳозир – болаларнинг табиий яшаш жойидир. Улар ўтмишда ёки келажакда кўп вақт ўтказишмайди. Ҳозир – ҳар доим янги саргузашт. Болаларда доим ҳаммаси ҳозир. Катталар кўпинча болаларнинг “ҳозир”ига доимий эътиборини, сабрсизлик белгиси сифатида қарашади ёки ҳат-

то одобсизликка ҳам йўйишади, аслида эса бу тириклик белгиси. Ҳозир – бу ягона ҳақиқий вақт. Ва ҳозир – ўйин-кулгу қилиш вақти бўлди.

Кристофер ва Бо биринчи навбатда мени нишонга олишади. Улар Холлини бироз ёлғиз ухлашига қўйиб беришади. Аслида-ку, менимча Холли уйғониб бўлган бўлади, лекин у қимирламай ётишни билади. Эҳтимол, у менинг назариямни ўқигач, айтадиган гаплари пайдо бўлар. Нима бўлганда ҳам бу назария, лекин мен бунини исбот қила оламан. Кристофер билан Бо мени уйғотишар экан турли кулгили гапларни айтишади, шунда Холли овоз чиқармай кулаётганини сезаман. Енгил узуқ-юлуқ нафас олади – мана уни уйғоқлигини нима сотиб қўяди. Кристофер ва Бо уйғотгани киришганда мен улардан яна беш дақиқа сўрайман.

– Хайрли тонг, дада, – қичқиради Бо сочларимни ўйнаб.

– Уйғонинг, дада! – қичқиради Кристофер кўкрагимга ўзини отиб.

– Эрталаб бўлди, – қичқиради Бо.

– Ҳозир турасиз, дада! – қичқиради Кристофер.

– Соат беш, беш, беш ва яна беш демоқда, – деди Бо.

– Ҳа-а-а, – деди Кристофер.

– Майли, менга яна беш дақиқа беринглар, – дедим мен.

– Бо, беш дақиқа нима ўзи? – сўради Кристофер.

— Билмайман, лекин дадамлар учун бу зарур нарса, – деди унга Бо.

Айни пайтга болаларда катта ишонч бўлади. “Ҳозир” улар учун ўтмиш ва келажакдан кўра кўп нарсани англатади. Ҳозир – улар бахтли бўлишлари учун зўр имконият. Ҳозир – бу муҳаббатни топадиган ўша маконлари. Болалар бугунга боқиб, бир қатор имкониятларни кўришади, деганди Луиза. Ҳозир – бу уларнинг кўзгулари. Бошида болалар асл ҳақиқат бўлмиш “Мени севиш мумкин” га аҳамият қаратишган. Бундай кучли ҳақиқат “Мени севишади” деган кучли ишончни пайдо қилади. Ҳозир – жуда яхши вақт. Ҳозир – айбсизлик вақти.

Агар биз ўзимизга ишончни йўқотсак, бизга ҳозир ғамхўрлик қилаётган ва барча нарсани бераётганга ишончни йўқотамиз. Кучли қўрқув: “Мен севгига лойиқ эмасман” ва кучли шубҳа: “Мени севишармикин?” идрокимизни издан чиқаради. Биз айни дамда унутувчанлигимизни кўрсатамиз. Ўз навбатида “ҳозир” имиз яхшимас деб уни муҳокама қиламиз. Бир нарса етишмаётгандай бўлаверади. “Ҳозир” энди ҳақиқатга ўхшамай қолади ва биз қадимимизни ортга, ўтмишга буришга ҳаракатни бошлаймиз ёки олдинга – яхши келажак сари одимлаймиз. Аммо “ҳозир” сиз биз адашамиз.

“Ўзгаришлар бўлади” китобимда ёзганимдек “Адашган ўғил каби, биз барчамиз охир-оқибат “ҲОЗИР” га қайтамиз. Орқага “ҳозир” га қайтиш саёҳати бу даволаниш саёҳати бўлади. Бу жасоратни талаб қилади, чунки биз орқага ҳозирга қайтишни бошлашимиз билан ўзимиз-

ни қоралашлар, ўзимизни танқид қилишлар, ўзимизни рад этишлар ва айбсизлик тушунчамизни йўқотган ҳолатимизга дуч келамиз. “Ҳозирги айна вақт – жуда зич жой” деб ёзганди Пема Чодрон ўзининг “Ҳаммаси парчаланганда” китобида. Нима бўлганда ҳам биз “ҳозир” кўзгусига қайтганимизда, ҳақиқий нарса нима ва ҳақиқат бўлмаган нарсадан чиқа олишимиз ёдимизга тушади.

Менинг ҳаётимдаги катта совға – шоир Дэниэл Ладински билан тинмай ёзишиб туришим. Биз Дэниэл билан электрон почта орқали гаплашишни бошлашимизга сабаб бўлган нарса, мен унинг сўфийзода шоир Ҳофизни таржима қилган китобини бундан ўн беш йилча олдин ўқиганим бўлган. Дэниэл таржима қилган Ҳофизнинг бир-иккита сатрларини ўз ишимда келтирганман, айниқса, “Севиш қобилияти” китобимда. “Бу кечанинг мавзуси – ишқ” номли китобида Ҳофизнинг 60 та ўткир ва ширали шеърлари ўрин олган. Дэниэлда ушбу китобга қўйишим мумкин бўладиган шеър бор. Шеърнинг номи “Сен ҳозир турган жой” деб номланган. Бу шеър кучли ишонч ҳақида. Айна ҳозирги ҳурмат ҳақида. Шеър қуйидагича бошланади:

*Сен ҳозир айна турган бу жойни,
Худо харитадан сенга ажратди.
Қўлларинг, юрагинг ва кўзларинг
Қай томон қаратмагин сен,
Ерга ва осмонга юзин бурганча,
Севимли у ерда таъзимда ҳар кун –*

*Токи сен у томон юришинг учун,
Бизнинг севганимиз доим таъзимда.*

Кучли ишонч билан сиз муҳаббатга муносибсиз ва ҳаёт сизни айнан ҳозир севади. Айни пайтда сизга ёрдам қўлини чўзиб, ўтмишингиз қандай бўлганига ҳам қарамай сизни гуллаб яшнашингизни истайди. Ҳозир бу – Яратганинг ҳозир. Ҳозир – муҳаббатнинг яна битта номи. Луиза Хейнинг ҳозирга нисбатан ишончи улкан. Сиз унда болаларча ишонч бўлса керак дерсиз. Бир куни у менга шундай деди: “Мен ҳозирга муносабатимни ўзгартириб, ўз ҳаётимни даволадим”. Бугунги куннинг совғаси шуки, бизга яна бошидан бошлашга имкон берилади. Ҳар бир “ҳозир” – бу ўтмишни қўйиб юбориш учун таклиф. Ҳар бир “ҳозир” – бу энг яхши келажак учун чипта. Ҳар бир “ҳозир” – бу агар биз кўзларимизни каттароқ очиб қарасак, ҳаммамиз учун совға.

Кучли ишонч, ҳаётини саёҳат учун бизга энг яхши жойни уйимизда ажратиб қўйилганини кўришимизга ёрдам беради. Айни пайтда ҳозир қаерда бўлманг – барча муносабатларда ишдами, оила, молиявий мавқеингиз бўйичами, жисмоний ғайратингиз, руҳий ҳолатингиз ва ҳатто қамоқ каби жойларда бўлсангиз ҳам ҳаётингизни даволаш учун саёҳатингизни бошлашингиз мумкин. “Айни дамда “ҳозир” нималар билан тўлдирилган бўлса, сиз буларни ўзингиз танлагандай қабул қилинг. Доим шу билан ишланг, унга қарши ишланг. Бу жараён ва ҳолатларни дўст ва ҳамкор деб билинг,

душман деб эмас. У ҳаётингизни мўъжизавий тарзда ўзгартириб юборади.” – деб ёзган Эккарт Толле ўзининг “Айни ҳозирнинг кучи”⁴⁵ номли китобида.

Ўша йили, Экхарт Толле “Айни ҳозирнинг кучи” китобини ёзганда, мен “ҲОЗИР бахти!” номли китобимни ёзиб битирдим. “Ходдер энд Стьюгген” нашриёти бизнинг китобларимизни Буюк Британияда 1998 йилда бир ой ичида чоп этди. Биз битта саҳнада биргаликда тақдимот ўтказдик. Китобимизнинг иккиси ҳам Опри Уинфри шоусида кўрсатилди. Менинг китобимнинг бир неча нусхаси сотилди, Экхартнинг савдоси анчагина юқори бўлди! “ҲОЗИР бахти!” китобида даволаниш учун энг яхши имконият ва бахт айни пайтда бўлади, деб ёзганман. Ҳақиқатдан ҳам бахтли бўлишимиз учун бахтни қаердандир қидиришимиз керак эмас, айни турган жойимиздан қидиришимиз лозим.

HAPPINESS IS NOWHERE

Бу ҳарфларни ўқишнинг ҳар эҳтимолга қарши иккита усули бор. “HAPPINESS IS NOWHERE” (Бахт ҳеч қаерда йўқ) билан “HAPPINESS IS NOWHERE” (Бахт шу ерда ва ҳозир)даги фарқларнинг воқеага биров алоқаси бор ва барчаси сиз воқеани қандай кўришингизга боғлиқ. Сизнинг идрокингиз – мана ўша калит”, – деб ёзганман “ҲОЗИР бахти!” китобимда.

Кучли ишончсиз, сиз ҳар бир жорий вақтни яна бирор жойга бориш учун ҳаракатланиш майдончаси сифатида фойдаланасиз. Сиз бахт

ортидан эргашасиз, муваффақият ортидан қувасиз ва муҳаббатни топиш учун ибодат қиласиз, лекин уни турган жойингизда ҳеч қачон тополмайсиз. “Покланиш саёҳатимда мен онгли равишда бугун билан яшашни танладим, деганди қачондир Луиза. – Олдинига бу менда совуқ ва кимсасиз бўш уйга киргандай ҳиссиёт уйғотганди. Бора-бора, ҳозирги кун билан яшаш, ҳаётга ишониш ва уни кўра билиш каби менга керакли барча нарса шу ерда эканини англай бошладим”.

Ҳар бир алоҳида оннинг ўз сабоғи бор, совғаси, ўрганиш ва хабари бор – ҳаммаси сиз учун. Бу барча ёрдамнинг мақсади нима? Бу Олам муҳаббатининг мақсади нима? Ўйлайманки, Луиза буларни ўзининг “Кучли фикрлар: 365 кунлик тасдиқлар” китобидаги тасдиқлаш амалиётларидан бирида жуда яхши ифодалаган. Тасдиқлашлар...

Ҳар бир лаҳза ҳозирги ҳолатимдан кўра янада кўпроқ бўлишимга ажойиб янги имкониятни совға қилади.

5-АМАЛИЁТ

МЕНИ ҲАР КУНЛИК МИННАТДОРЧИЛИГИМ

— Топ-чи, ҳар оқшом тугашида мен нима қиламан? – дейди Луиза кўзларида кулгу билан.

— Хўш, нима экан?

— Мен оламдаги минглаб одамлар билан ухлашга ётаман, – кулади у.

— Қандай қилиб?

— Одамлар мени ухлашга бирга олиб кетишади.

— Қизиқ!

— Биз ухлашдан олдин каравотимизга биргаликда медитация қилиш учун қулай жойлашиб оламиз.

— Луиза, сен ҳалиям боласан!

— Топ-чи, уйқудан олдин нима қиламан?

— Тасаввур ҳам қилолмайман.

— Мен ўтган кунимга назар ташлайман, ҳаммасига шукрона билдираман ва ҳар бир олган сабоғим ва тажрибам учун ўзимда миннатдорчилик ҳиссини туяман.

— Буни сен каравотда қиласанми?

— Ҳа, қоида бўйича шундай. Ўтган тунда чўн-так кўзгуимга қарадим (сенинг совғанг, унда “Ҳаёт сени севади” деган ёзувлар бор) ва овоз чиқариб миннатдорчилик билдирдим.

— Овоз чиқариб миннатдорчилик билдириш бу жуда кучли.

— Ҳа, шунчаки ўйлашдан кўра кучлироқ.

— Мен миннатдорчилик билдиришни қизим Бо билан у тунда уйқуга ётаётганда бўлишишни яхши кўраман.

— Болаларга миннатдорчиликни машқ қилдиришга ўргатиш жуда муҳим, – деди Луиза қўллаган ҳолда.

— Ва жуда мароқли. Агар сен кунни миннатдорчилик билан бошлаб ва уни шу тарзда яқунласанг, сенинг ҳаётинг олдин тасаввурингга ҳам келмаган баракаларга тўлиб кетади.

— Миннатдорчилик қанчалар кучли эканини, уни амалда қилишни бошламагунингча била олмайсан.

— Миннатдорчилик машқи ҳар доим сен тасаввур қилганингдан ҳам яхшироқ.

— Мўъжизани бошингдан кечиришинг учун сен буни қилишинг керак.

— Миннатдорлик, бу – мўъжиза.

Миннатдорлик, бу – руҳий амалиёт. Ҳар сафар миннатдорлик билдирар экансан, ҳатто светафорнинг яшил чироғи учунми, автомобилни тўхташ жойидаги бўш ўрин учунми, муҳаббат томон қадам ташлаган бўласан. Миннатдорлик доим севги томон етаклайди. Миннатдор-

лик қалбга, юракка йўл очади. Миннатдорчиликни мақсад қилиб олиш ҳаётинг ва ўзингга нисбатан муҳаббатни ривожлантиришга ёрдам беради. Миннатдорлик билдиришни унутмасанг, сен нафақат бор нарсанг учун, балки кимлигинг учун ҳам бахтни ҳис қиласан. Миннатдорчилик амалиёти “Мени севиш керак” деган кучли ҳақиқатни ёдда сақлашга ёрдам беради. Миннатдорчиликни қанча кўп машқ қилсанг, шунчалар ўзинг билан ўзинг бўла оласан.

Миннатдорчилик, бу – кўра олиш машқларидир. Тасаввур қилинг, кўзгуга қараганингизда, ҳаётингизда олган ўнта қандайдир совға учун миннатдорлигингизни овоз чиқариб айтасиз. Агар олдин бундай машқни қилмаган бўлсангиз, огоҳлантириб қўяй, эҳтимол олдинга сиз ўзингиз билан курашасиз. Сиз ўзингизга бундай ўнта нарсани айтолмайман, деб айтишингиз ҳам мумкин. Агар сиз алоҳида вақт ажратиб ҳаётингизни яхшилаб кўздан кечириб чиқсангиз ва юрагингизга яқинлаша олсангиз, сиз жуда осонлик билан ўша ўнта нарсани топа оласиз.

Миннатдорчилик – шукур қилиш тушунчасини олиб келади. У руҳиятни қайта ташкиллаштиради. У кўзимизни очади. Оламни бошқача кўришни бошлаймиз.

Миннатдорчилик, бу – муқаддас “Ҳа”. Миннатдорчилик осон кечса унда биз ўз ҳаётимиз билан бир йўлдалигимиздан дарак; агар қийин бўлса, сиз тўхтаб олишингиз керак, сиз ўзингизни йўқотиб қўйган бўлишингиз мумкин ва оламда нима муқаддас эканини унутган бўла-

сиз. Миннатдорчилик амалиёти муқаддас “Ҳа”ни англашда ёрдам беради ва уни ҳаётингиз мобайнида қадрлашингизга ундайди. Луизага ўхшаб кунни миннатдорчилик билан бошласанг йўқолиб қолмайсан. Миннатдорчилик – ибодат, йўлда қолишга ва чин ҳақиқатга “Ҳа” дейишга имкон беради. Коммингснинг⁴⁶ ажойиб шеъри қуйидагича бошланади:

*Раббимга раҳмат бу ажойиб кун учун
Дарахтнинг зумрад тожлари шитирлаши
учун,
Фируза осмонинг учун, соддалик учун,
Чексизлик учун, самимий “Ҳа” учун.*

Миннатдорчилик онгни кенгайтиради. Мен Луизага ўз ишиас⁴⁷ ҳақида айтиб берганимда, у миннатдорчиликнинг даволаш кучи ҳақида айтиб берди. Унинг айтишича: қайсидир босқичда сен бу ишиасдан миннатдор ҳам бўласан. Мен ҳозир ундан миннатдор бўл демоқчи эмасман. Бу жуда тез бўлиши ҳам мумкин. Ўшанда қайсидир босқичда бир лаҳзага миннатдор бўласан, чунки касаллигинг сен учун хабар ёки совға бўлганини кўра оласан”. Луизанинг гапидан кейин машқ қилишни бошладим ва уни вақти келганда ўн марталаб қайтардим ҳам: “Мен ишиас учун миннатдорман, чунки...”. Бу жуда маърифий ва фойдали эди. Аста-секин мен тузала бошладим: олдинига 30 фоизга, кейинчалик 20 фоиздан қўшилиб борди.

Миннатдорчилик асосий ишончни қўллаб-қувватлайди. Миннатдорлик амалиёти ҳамма нарсадан совға қидиришга кўмаклашади. Миннатдорчилик ўзингизга нисбатан хукмингизни тўхтатиб туришингизга ёрдам беради. Бу қарашларга яна бир бошқа бурчак ва бошқача қарашни беради. Баъзан бекор қилиш, рад этиш, кечиктиришлар, ёмон об-ҳаво ва янада ёмон об-ҳаво ҳам кадрланмаган совғалар бўлиши мумкин. Ишда қисқартиришга тушиш, касаллик, муносабатларни узилиши бошқа бир ажойиб фойдали нарсанинг бошланиши бўлиши мумкин. “Биз у ёки бу нарсаларнинг нега содир бўлаётганини билмаймиз, – дейди Луиза. – Ҳатто фожиа ҳам биз учун энг улуғ яхшилик бўлиши мумкин. Мана нега менга тасдиқлаш ёқади: “Ҳаётимдаги қайсидир тажриба, қайсидир томондан менга фойда келтиради”.

Миннатдорчилик “ҳозир” га қайтаради. Миннатдорлик амалиёти бизга ҳаётимизни яхшилашга имкон беради ва машқлар туфайли доим нимадир етишмаётгандай ўзимизни ҳис қилмаймиз. Яқинда кимдир мени “Фейсбук”⁴⁸ саҳифамда хабар қолдирибди: “Бир томондан майсани яшилроқ деб ўйлаш мумкин, аммо лекин, майсани суғоришга вақт топсанг, сен истагандай яшил бўлади”. Миннатдорчилик амалиёти майсангни суғоришингга ёрдам беради. Миннатдорчилик содир бўлаётган барча нарсадан унумли фойдаланишга ёрдам беради.

Ушбу бобда “Кундалик миннатдорчилик” деб номланган амалиёт бор. Марҳамат қилиб кўзгу олдига туринг ва: “Мени айни пайтда

Ҳаётимдан миннатдор бўлган нарсам бу –...”. Илтимос, буни овоз чиқариб айтаётганингизга ишонч ҳосил қилинг. Агар сиз бу овозли миннатдорчилик машқини етти кун давомида эрталаб ва кечқурун бир марта қайтарсангиз, ажойиб бўлган бўларди. Миннатдорчилик машқини айни пайтда машқ қилиб, биз умуман янгича яшашни бошлаймиз. Миннатдорчилик сизни қўлингиздан тутганида, муҳаббатга лойиқ эканингизни ва ҳаёт сизни севишини янада аниқроқ кўра бошлайсиз.

VI ҚИСМ

ҚАБУЛ ҚИЛИШНИ ЎРГАНИНГ

*Қалб доимо бироз очиқ қолиши керак,
Кутиб олишга тайёр келажак тажрибасини.*

Эмили Дикинсон⁴⁹

Биз “Ҳаёт сени севади” китобимизни ёзаётганимизда, Луиза Хей 87 ёшда эди ва у ўзининг илк бадий кўргазмасини ўтказди. Мэйн-стрит галереясидаги АртБит галереяси Калифорниянинг Виста бизнес туманида бўлиб ўтди. У “Луиза Хей ижоди” деб номланди. Унда йигирмата мойли ва акварелли суратлар тақдим этилди. 26 январда Луиза галереяда учрашув ўтказди; дунёнинг ҳар бурчагидан унинг ишини кўриш учун кўплаб одамлар келишди. Бир кун олдин мен унга қўнғироқ қилиб табриклагандим. “Мен ўзимни жуда яхши ҳис қиляпман”, – деди менга.

“Марҳаматли Будда” – Будда портрети Луиза томонидан чизилган. У Луизанинг “АртБит” галереясидаги кўргазмада марказий композиция эди. Марҳаматли будда – бу мой билан чизилган ажойиб сурат. Унинг баландлиги уч фут, энига икки ярим фут. Олтин Будда, заъфарон⁵⁰

ва ёрқин кўк рангда кийим кийган, қизил би-нафша ва пушти лотоссимон тахтида лотос ҳо-латида ўтирарди. Боши атрофида оқ юмалоқ шакл бор. У чап қўлида оғзи кенг идишни уш-лаб турган, шифоловчи Будданинг портрет-ларида бўлгани каби. Суратнинг орқа фониди зумрад, олтин ва заъфарон бўёқларнинг қат-ламли чизгилари бор.

Асл “Марҳаматли Будда” сурати Сан-Диего-даги Карлсбадеда “Хей Хауз”нинг асосий бино-сига кираверишда жойлашган. “Сурат кирган-ларнинг барчасини марҳамат қилади гўё”, – дей-ди Луиза. Мен “Марҳаматли Будда”ни севаман. Менинг уйимда шу ўлчамдаги нусхаси кабине-тимга кириш эшиги ёнига осиб қўйилган. Мен унга қараб тепага ишлаш учун кўтарилишим-дан олдин ҳар куни у билан пинҳона суҳбатла-шаман. Луиза будда ҳақида бирорта асосий ки-тобларида ёзмаган. Шунинг учун у ҳақида ни-мани ўйлашини сўрагим келди, “Марҳаматли Будда” ва унинг фалсафаси “Ҳаёт сени севади” ўртасидаги алоқани тушунишни истардим.

“Буддизм фалсафасига кўра, будда – бу ти-рик авлиё, – деди менга Луиза. – Мен ишонаман, у сиз атайдиган Шартсиз МЕНнинг тажрибаси-га эга бўлган. У ўзининг уйғониш даврида яго-на чексиз ақлни бошидан кечирган ва яратув-чилик неъматларини олган”. Мен Луизадан бу ҳақда кўпроқ айтиб беришини сўрадим. Унинг айтишича: “Биз ўз ижодларини қўллаб-қувват-лайдиган Умумжаҳон Онг томонидан яратил-ганмиз. Биз Оламнинг сеvimли болаларимиз ва бизга барча нарса берилган. Биз марҳамат ила

туғилганмиз. Будданинг бизга йўналтирган хабари қуйидагича: “Мен марҳамат қилинганман”.

— “Маҳаматли Будда”ни чизишга қанча вақт кетди? – сўрадим мен Луизадан.

— 85 йил! – жавоб берди у ва кулди.

— Яхши жавоб.

— Умуман олганда, бунга беш йилча керак бўлди.

— Узоқ саёҳат.

— Бу ўзим якка босиб ўта оладиган йўл эмасди.

— Нимани назарда тутяпсан?

Мени санъат соҳаси бўйича иккита устозим бўлган, улар имкониятларимдан келиб чиқиб, мени ўзим ўйлагандан ҳам узоқроққа етаклашди.

Луизанинг биринчи ўқитувчиси тасодифан Сан-Диегога ташриф буюрган инглиз рассоми эди. “У шаҳардалигида унинг машғулотига қатнадим ва у менга Будданинг расмини чизишимни вазифа қилиб берди”, деди Луиза. У олдин бунақа иш қилмаганди. “Буддани чизиш аниқликни талаб қиларди. Бу худди математика курсини босиб ўтишдай бўлди. Мен кўп чизгиларимни ўчиришимга тўғри келди, – дейди у кулиб. – Буддани чизишим устозимнинг ғояси эди ва мен уни қўллаб-қуватлашисиз буни қилолмасдим”.

Суратни чизиш Луизага осон бўлмаган, у бир неча машқлардан кейингина бўёқлар билан ишлашга ўтган. “Мен ўзимча уни бўярдим,

аммо бундан бахтиёр бўлолмасдим”, – дейди у менга. Луиза суратни чизишни икки йилга тўхтатиб қўйди. Сурат уни расм чизишга мосланган хонасида қолиб кетди. “Кунларнинг бирида бир фикр ёдимга тушди: агар ўқувчи тайёр бўлса, ўқитувчи пайдо бўлади. Шундан кейин кўп ўтмай мен иккинчи ўқитувчимни учратдим, у маҳаллий рассом Линда Баундз эди”. Луиза Линда билан дўстлашиб олди. “Лиза мендан шундайин рассомлик қобилиятларимни суғуриб олдики, мен бундай имкониятларни хаёлимга ҳам келтирмагандим. Биз биргаликда саёҳатга жўнадик, мен ҳозиргача буни қадрлайман”, – дейди Луиза.

“Маҳаматли Будда”ни бўёқдан чиқариш икки йилни талаб қилди. Бу вақт ичида расм чизиш кўпроқ медитацияга айланди. Луиза ҳаётида Буддага мослашишни бошлади. Сурат у томонидан яратилганди ва ҳиссиётлар остида суратни “Марҳаматли Будда” деб номлади.

— Мен Будда билан гаплашишни бошладим, – деди менга Луиза.

— Нима ҳақида?

— Барчаси ҳақида, – жилмайди у.

— Аниқроқ айтсанг бўладими?

— Мен Буддадан чизиш борасида ёрдам беришини сўрадим.

— Оқилона.

— Мен Буддага бу расмни чизиш вазифамни бажара олмасликдан қўрқаётганимни айтдим.

— Будда нима деди?

— У айтдики: “Ёдингда сақла, Борлиқ сени севади ва нимага қўл урмагин уни муваффақият билан яқунлашингни истайди”.

Луиза ҳар сафар “Марҳаматли Будда” устида ишлаганда, Будданинг билимли тажрибасига таянди. “Олдинига мен Буддадан ўзини чизишимда ёрдам беришини сўрадим. У ёрдам берди, кейин ундан бошқа нарсаларда ёрдам беришини сўрадим. Мен ундан ўзимни севишда қўллашини, бошқаларни кечиришда, миннатдор бўлишни ва қабул қилишга янада очикроқ бўлишимни сўрадим. Мен ундан моддий томондан ёрдам беришини сўрамадим, мен ундан ақлимга ёрдам беришини сўрадим. Мен Буддада доим ёрдам беришга ҳозир ва айни пайтда ёрдам бера оладиган куйинчак дўстни кўрдим.

Мен Луизадан Будда бўйича ўтказган тажрибаларининг натижалари ҳақида сўрагандим у жавоб берди: “Марҳаматли Будда” ўзимга нисбатан сабрли ва меҳрибон бўлишга ўргатди. Суратни чизиб битиргунимча мен ўзимни қизалоқдай ҳис қилдим – мен бу қизалоқни Лулу деб атадим, – у суратни ҳеч қандай қўрқувсиз ва ўзини танқид қилишсиз ёки шубҳаларсиз чизади. Аввало, мен қабул қилишга очик бўлишим ҳам керак эди. Суратни яратилишида мен шунчаки восита бўлдим холос. Мана нега уни номи “Марҳаматли Будда: сўранг ва албатда, мукофотни оласиз”.

“АЛЛАҚАЧОН” ТАМОЙИЛИ

— Мен, етарли даражада ўзига тўқ инсон-
лигимни биринчи бор англаганимни эслай-
ман, – дейди Луиза.

— Хўш, қачон?

— Қачонки, мен ўзим истаган ва мени қи-
зиқтирган ҳар қандай китобларни харид қила
олишимга қурбим етишини билганимда.

— Ўшанда неча ёшда эдинг?

— 45 ёшлар атрофида.

— Нимага айнан китоблар?

— Пулим жуда оз бўлганди, мен ҳатто од-
дий қўл соатини сотиб олишга ҳам қурбим ет-
маган. Китоблар эса мен учун ҳашаматли тую-
ларди, лекин мен уларни сотиб олардим.

— Нимани ўқирдинг? Мени руҳлантирган
китоблардан бири Флоренс Скавелл-Шиннинг
“Ҳаёт номли ўйин қоидалари” китоби. Менга
уни қулайлиги ва оқилоналиги ёққанди.

— Сизларни Флоренс билан қалбан яқин-
сизлар, деса бўлади.

— Мен доим қариндошликни ҳис қилган-
ман, – кулади Луиза.

— Эммет Фокснинг⁵¹ ишлари ҳам катта ёр-
дам берган.

— Муваффақиятга эришишингда бу китоб-
ларнинг қандай ёрдами тегди?

— Улар доим муҳаббатга ва юксалишга нисбатан туғма салоҳият ҳаммамизда мажудлиги ҳақида гапиришарди.

— Бу хабарни қандай қабул қилдинг?

— Мен буни кулгили деб ўйладим! – деди у кулгу аралаш.

— Нимага?

— Борлиқнинг чексизлигининг менга умуман алоқаси йўқ эди. Мен бу неъмат бошқалар учун, менга эмас деб ўйлардим.

— Сен муҳаббатга лойиқлигинини сезмасмидинг?

— Ўшанда ўзимни баҳолашим жуда паст даражада эди. Уни устига, мени жуда жаҳлим чиққанди.

— Нимага?

— Шу китоблар менга севги ва фаровонлик йўлидаги салоҳиятимни ривожлантиришимга ўзим халақит бераётганимни айтишарди, – яна кулди Луиза.

— Бу китоблар мен учун жуда муҳим бўлганини билиб туриб ҳам олдинига улар билан жанг қилдим. Лекин вақти келиб ўзимга нима деганимни эслайман: мен бу китобларни топдим, энди мен севги ва фаровонлик салоҳиятини ҳис қилиш йўлини топаман ва уни яна унутишимга йўл қўймайман.

Луизанинг телефони жиринглади. Мен диктофонни тўхтаб туриш тугмачасини босдим. Алоқада Рейд Трейси. “Рейд сенга салом деяпти!” етказди менга Луиза. Улар гаплашишар

экан, мен Луиза биринчи бор ўзида қувончни сезиб, ўзини қандай ҳис қилгани ҳақида ўйлардим. Бу китоблар унинг учун Оловуддиннинг чироғидек эди. Улар аввал ўзида бўлган салоҳиятини уйғотди. Даволаниш учун бир қадам босиш керак эди, холос. Ва энди қирқ йил ўтиб у, сайёрадаги энг кўп китоби сотиладиган ёзувчилардан бири, “Хей Хауз” президенти Рид Трейси билан суҳбатлашмоқда.

— Сен қачондан ўзингда қувончни ҳис қила бошлагансан? — сўради мендан Луиза.

— Мен ўшанда ўн еттига киргандим.

— Анча ёш бўлган экансан, — дейди ҳавас билан.

— Мен “ўрта ёш инқирозини” бартараф қилишга эрта киришдим.

— Бизни таққослашдан наф йўқ, лекин баъзида билганларимни олдинроқ билишни хоҳлардим.

— “Ҳар бир инсон учун Илоҳий режа бор”, — Флорэнс Сккавел-Шиннинг сўзини қайтардим мен. Бу Луизани жилмайишга ундади.

— Ўн саккиз ёшингда нима бўлганди?

— Мен, Аванти Кумарни-биринчи руҳий мураббийимни учратдим.

— У сенга нима деди?

— У менга қуйидаги китобларни ўқишга берди, “Тао Те Чинг”, “Бхагавадгита”, “Дхаммапада” ва “Йог автобиографияси”⁵², улардан биринчи марта даъволарни қўллаб-қувватлаш амалиёти борлигини билиб олдим. Сенга ўша

китоблар жуда муҳим бўлган бўлса, менга ҳам бу китобларим жуда муҳим эди.

— Сен ҳам мен каби курашдингми?

— Ҳа. Сен каби мен ҳам Худо берган салоҳият айнан бошқаларда бор, менда эмас деб ишонардим.

— Сен ўзингни муҳаббатга лойиқмасман деб ўйлардинг.

— Ҳа. Лекин китобларни варақлашда давом этдим.

— Сен ичингдаги қўнғироққа қулоқ тутган-санда, – жилмайди Луиза.

— Мен қулоқ тутганимдан мамнунман.

— Чунки у ўзингни фаровон ҳис қилишингга ёрдам берди, тўғрими?

— Менга аллақачон бой бўлганимни айтган Аванти бўлди.

— Сен унга ишондингми? – деди Луиза жилмайишда давом этиб.

— Мен Авантидан сўрадим: “Агар мен ҳозир бой бўлсам нега буни ҳис қилмаяпман?” У айтдики, мен ўзим бу ҳиссиётга тўсқинлик қилаётган эканман.

— Бундан жаҳлинг чиқамагандир, – кулимсираб сўради Луиза.

— Жаҳлим чикди, ёстигимни муштлаб урдим.

— Кейин нима бўлди?

— Аванти буни булутсиз осмондаги момақалди роққа ўхшатди.

— Айнан нимани?

— У айтдики, мен ҳозир фаровонлигимни ҳис қилмаётганимни сабаби, мен бу фаровонликни келажақда ҳис қилмоқчи бўлганимда экан.

— Жуда яхши айтилган.

— Аванти, руҳий йўлимга биринчи қадимимни қўйишга ёрдам берди.

— Бу биринчи қадам қандай бўлганди?

— Бу, менда муҳаббат ривожланишига йўл қўймаётган тўсиқларни топиш эди.

Бу тўсиқлар бузилади.

Амин.

Аванти Кумар менга “Аллақачон тамойили”ни ўргатган биринчи инсон эди. Бизнинг асл табиатимиз бўлган Шартсиз МЕН, аллақачон маъқулланган. Биз ўзимизда мавжуд бўлган ва унутилганларни эслашимизга ёрдам берадиган абадий доноликни ўзимиз билан олиб юрамиз. Қалбимизнинг тўридан биз илоҳий меросимизни топа оламиз. Биз энг кўп бўлишни хоҳлаган одамимизга, аллақачон айланиб бўлганимизни тушуниб етамиз.

Дунёга келганингдан бошлаб ўтган вақт мобайнида,

Кўплаб очилмаган совғалар қолиб кетади.

Ҳофиз

Илоҳий салоҳият ҳозир айни дамда мавжуд, келажақда эмас. Бу салоҳият – бизнинг

илоҳий кўзгумиз. Биз унда бизга Худо берган истеъдодни кўрамиз. Айнан шу ерда биз кўпроқ бахтни, ўзгармас доноликни ва чексиз муҳаббатни топамиз. Шундай бўлса-да, кўпинча биз нимагадир кўзгу ҳақида унутиб қўямиз. Унинг сирти турли йўриқномалар билан тўсиб қўйилган: “Мен муҳаббатга нолойиқман” ёки “Мен мукамал эмасман”. Булар ва шунга ўхшаган салбий тасдиқлар бизнинг ўзимизга чиқарган ҳукмимиз ва ўзимизга нисбатан танқидимиз, ўзимдан юз ўтиришимиз ва ўзимизни пастга уриш кўникмамиз. “Ҳар бир болакай – рассом. Муаммо шундаки, вояга етганинда қандай рассом бўлиб қолишингда”, – деган эди Пабло Пикассо.

Сизга “Аллақачон тамойили” асосида ҳаёт йўлида саёҳат қилишингиз учун керак бўладиган ҳамма нарса аллақачон берилган. Қайси йўлни танлама, илоҳий ҳидоят ўша йўлнинг охирида кутиб олади. “Мен ҳаётим учун тузилган илоҳий режага тўлиқ тайёрман; мен вазиятга мослаша оламан”, – деб ёзади Флоренс Скавел-Шинн. Флоренсинг таъкидлашича, менга Мэри Поппинс фильмида, Жейн ва Майкл олдида Мэри Поппинс тубсиз сумкасидан турли буюмларни кетма-кет олиб уларни олдига ташлаётганини эслатади. Бизнинг салоҳиятимиз ҳам айнан шундай. У биз сўрасак ва зарурат туғилганда очилади. У бизни (эго) манманлигимиз кўтара оладиган барча нарсалардан ҳам кўпроқ.

Бизнинг энг қоронғу дамларимиз ҳақида нима десак бўлади? Худбинлигимиз тиз чўккан пайтда-чи? Севги борлигига шубҳа қилган дам-

ларимиз ҳақида нима дея оламиз? Қачон биз “биргина ҳалқа изи”ни кўрамиз ва ўзимизни ёлғиз ҳис қиламиз? Бундай даҳшатли онларда ҳеч ким нима кераклигини айтолмайди. Бундай пайтларда нотўғри сўзларга умуман ўрин йўқ, улар ярани янада янгилаши мумкин. Сиз бу ҳақда ҳали билмассиз, аммо айти пайтда, ўша ташландиқ ерда аллақачон даволаш бошланади. Айти ҳақиқат шундай ишлайди. Бирликдан ташқарида ҳеч нарса содир бўлмайди. Яратишга бўлган муҳаббат ҳеч кимга йўл қўймайди. Муҳаббат ҳеч кимни ташлаб қўймайди.

“Аллақачон тамойили” бизга ўзимизнинг асл табиатимизни ва ҳақиқатнинг табиатини эслатади. У бизга дунёда кўринганидан ҳам кўпроқ нарса борлигини тушунишга ўргатади. Ҳатто кўрқув дунёсида ҳам севги бор. Ҳатто муҳтож бўлганингизда ҳам тўкинлик бор. Ҳатто ёлғизликда ҳам нажот бор. Ҳатто саросимага тушганингизда ҳам йўл-йўриқ бор. Сизга керакли барча нарса ҳозир айнан шу дамда, шу ерда. Мана шунинг учун ҳам Луиза бизни доим ибодат қилишга ва ҳозирги давр тасдиқларини такрорлашга ундайди. Қуйидагилардек...

Бугун ҳаёт мени севишига рухсат бермоқчиман.

Мен билишим керак бўладиган барча нарса мен учун мавжуд.

Мен барча яхши нарсаларни ва ҳаётимда айнан ҳозир нима бўлса миннатдорлик билан қабул қиламан.

Мен барча келишмовчиликларни қўйиб юбориб хотиржам бўламан.

Менинг даволанишим аллақачон авж олмоқда.

*Олам менга таклиф қилган барчасини,
фаровон ҳаётни ҳозир қабул қиламан ва қадрлайман.*

МУСТАҚИЛЛИКДАН ТАШҚАРИДА

Мен “Севилиш қобилияти” номли уч кунлик оммавий дастурим доирасида “Ҳаёт сени севади” дарсини ўтказаман. Ушбу дарсда биз севги туйғуларнинг ривожланишига қаршилик қиладиган тўсиқларни ўрганамиз. Бу дарсларда севишимиз қийин эканлиги аён бўлишига алоҳида эътибор берамиз. Биз ўзимизни севмаслигимиз бошқалар бизни севишини қийинлаштираётганини, севги ҳисси билан боғлиқ кўрқувларни, муносабатлардаги ўрнимиз, кўтариб юрган эски шикоятларимиз ва бизни севишга йўл қўймаслик учун ҳимояларни кўриб чиқамиз. Биз севгига қаршилик қиладиган бундай тўсиқни мустақиллик сифатида диққат билан кўриб чиқамиз.

“Сиз қанчалик мустақилсиз?” Мен бу саволни “Ҳаёт сени севади” дарсининг бошида талабаларга бераман. Унинг ортидан, мен қуйидаги саволни бераман: “Сиз ўзингизни қайси тоифадаги одамларданман деб ҳисоблайсиз: Ф.Н.Ч. ёки Д.Н.С?” Тушунтираман Ф.Н.Ч. – бу функционал мустақил шахс, Д.Н.Ч. – бу дисфункционал мустақил шахс. Мустақиллик спектрида бир қатор саломатлик диапазони бор ва бир

қатор дисфункция диапазоли мавжуд. Бу ҳолатда ҳаёт сизни севишини истасангиз фарқни билиш ва тўғри танлов қилишингиз муҳим.

Соғлом мустақиллик, бу – ҳар ким ва ҳамма нарсада ҳаракат қиладиган ижодкорлик кучи. Бу ижодий куч Бирликдан келади. Бу гуллар ва китлар, камалак ва юлдузлар, жимжимадор тошлар ва одамлар яратилган Борлиқнинг қуввати бирлашган ягона маконга ўхшайди. У шаклларни жонлантиради ва эмбрионларни чақалоқларга айлантиради. Бу боланинг биринчи қадамларини қўйишига ва икки оёқда туришига ёрдам беради. “Мен ҳаммасини ўзим қила оламан”, деб йиғлайди бола. Ва буларнинг барчаси алоҳида ҳолатда эмас, балки қўллаб-қувватлаш ва муҳаббатнинг ҳимоя қобиғида содир бўлади.

Соғлом мустақиллик жамоада ўз ўрнимизни эгаллашимизга ёрдам беради. Бу бизга ўзимизни “МЕНМАН” сифатида ифодалашимизга ёрдам беради. Ич-ичингиздан ўзингизни “мен шукурлиман” ва “мен сеvimлиман” ва “мен севгига лойиқман” деб биласиз. Сен, бу – мен, ҳамма нарсадан яратилган. Ҳамма нарса сизни яратишга ёрдам берди. Бу шунчаки шеър эмас, бу – илм. “Ҳаёт сени севади” дарсида мен америкалик астрофизиолог ва космолог Карл Саган ҳақида ҳикоя қиладиган қисқа метражли фильмни кўрсатаман. Унда Карл Саган шундай дейди: “Агар сиз нолдан олма пирогини яшашни истасангиз, унда аввало сиз Оламини кашф қилишингиз керак”.

Соғлом мустақиллик фикр эркинлигини таъминлайди. Бу сизга ўз фикрингизни ўр-

ганишга ёрдам беради, бу соф шаклда Шартсиз МЕНлигингинг ифодасидир. Абраҳам Маслоу ўзининг эҳтиёжлар иерархияси бўйича ишида тушунтирганидек, “бошқаларнинг яхши фикрларидан мустақил бўлишга ёрдам беради.”⁵³ Соғлом мустақиллик сизга шарт-шароитлардан халос бўлишингизга ва ўз фикрингизни эркин ифода этишга ёрдам беради. Бу шахсийлаштиришга, ўз-ўзимиз бўлишимизга ва биз бўлишимиз керак бўлган ва ҳозирда шундай эканимизни англашимизга, доно аёл ёки доно эркак бўлишимизга ёрдам беради.

“Соғлом мустақиллик ҳаётимни сақлаб қолди, – дейди Луиза менга. – У менга ўн беш ёшимда уйни тарк этиш ва зўравонликдан қочиш учун жасорат берди”. Соғлом мустақиллик сизни ёмон вазиятдан олиб чиқиши мумкин. Бу бизнинг ҳақиқий кучимиз бўлган ўзимизнинг туғма донолигимизга таянишимизга ёрдам беради.

Бу сизни носоғлом қарамликда адашиб қолишдан, ўзингизни рад этишдан ва ўзингизни ташлаб кетишдан қутқаради. Соғлом мустақиллик бўлмаса, оилавий муносабатлар тузалмайди ва инсоният севги томон такомиллаша олмайди.

Дисфункционал мустақиллик ҳақида нима дейиш мумкин? Умуман олганда, дисфункционал мустақиллик хатодир. У яхшиликни узоқларга олиб кетади. Биз ўзимизни оламнинг алоҳида шахс ифодаси сифатида кўришни тўхтатамиз. Бунинг ўрнига, биз ўзимизни ўзимиз яратганимизга ишонамиз. Биз якка ҳолда яшаймиз. Танамизнинг кўзлари шундай кўради. Албат-

та, юрак кўзи билан ёки квант физикаси⁵⁴ объективи орқали кўрганингизда, Альберт Эйнштейн айтганидек, ажралишнинг барча шакллари (жумладан шахсий эго) “оптик иллюзия” эканлигини кўрасиз.

Дисфункционал мустақиллик жуда ёлғизликдир. У ягоналикдан ташқари, дўзах деб аталиши мумкин бўлган жойга жойлаштиради. Д.Н.С. бўлиш муаммоси шундаки, у одамни ҳамма нарсадан, шу жумладан ўзидан ҳам ажратиб қўяди. Бошқалар билан алоқани йўқотиш ўзи билан алоқани йўқотишига олиб келади. Ўз-ўзини англаш туйғуси бузилади. Ёмон бўлганда, сиз юрагингизни ҳис қила олмайсиз, жисмонан танасиз бўласиз, ақл ўз-ўзидан қарама-қарши бўлиб қолади ва охир-оқибат руҳнинг мавжудлигига ишонч йўқ. Эго (худбинлик), Шартсиз Мен бўлган ҳамма нарса бўлишга ҳаракат қилади, бироқ унинг ёрдамисиз, у ўзини севилмаган, чарчаган ва ёлғиз ҳис қилади.

Дисфункционал мустақиллик жуда кўрқинчли. Бу биз кўрқув туфайли қилган танловимиз, бу эса ўз навбатида кўрқувни келтириб чиқаради. Кўпинча дисфункционал мустақиллик шикастланишга фаоллашиш ҳисобланади. Бир пайтлар биз яраланганмиз. Биз ўзимизча чекиндик ва ўзимизни хавфсиз ҳис қилдик. Кейин улар ўз атрофида қалъа девори қуришга қарор қилишди. Девор янги жароҳатлардан ҳимоя қилиш учун мўлжалланганди. Девор ўз вазифасини бажарди. У дунёни четлаб ўтди. Афсуски, бу бизни эски ярамиз билан ёлғиз қолдирди. Бизни ёнимизга ҳеч нарса кира ол-

майди: ёрдам ҳам, бизни севадиган одамлар ҳам, ҳатто фаришталар ҳам.

Дисфункционал мустақиллик, бу – севгини қамал қилиниши. Қанчалик дисфункционал жиҳатдан мустақил бўлсангиз, ўзингизни ҳамма нарсадан шунчалик узоқроқ тутасиз. Эгога (худбинликка) кўра хавфсиз бўлиши керак эди, лекин йўқ. Қанчалик қобиғингизга ўралсангиз, шунчалик кўрқасиз, ҳатто севгидан ҳам кўрқиб қоласиз. Шунинг учун ҳам бундай одамни севиш жуда қийин. Муҳаббат азоб чекишидан кўрқади ва яна хафа бўлишни хоҳламайди. Ҳақиқат шуки, севги ҳеч қачон азобланмайди. Фақат севги бўлмаган нарсагина азоб беради. Муҳаббат бизни доимо севиши мумкин ва фақат муҳаббат бизни қутқара олади.

Дисфункционал мустақиллик, бу – йўлнинг охири. Давом этиш мумкин эмас. Д.Н.С. бўлиш сизнинг ўсишингизни тўсади. Сиз ҳаётни ўзингиз, фикр-мулоҳазасиз, ёрдамсиз, севгисиз тартибга солишга ҳаракат қиласиз, аммо бу иш бермайди. Америкалик квант физиги ва Эйнштейннинг энг машҳур ҳимоячиси Девид Бом: “Индивидуаллик фақат бирликдан юз ўтирилганда мумкин бўлади”, дейди. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, биз бирликка қайтганимизда ва ҳаёт бизни севишига имкон берганимизда, биз ҳақиқий мақсадимизни амалга ошира оламиз ва ўзлигимизни англай оламиз.

Бир куни Луиза менга шундай деганди: “Сен учун Дунёнинг барча эшиклари очиқ. Донолик эшиги очиқ. Шифо эшиги очиқ. Севги эшиги очиқ. Кечиримлилик эшиги очиқ. Фаровонлик

эшиги очик. Бу сенинг кунинг буюк бўладими ёки йўқми, бу ҳақиқат!” Бирлик ҳар қандай соатда очик. Дисфункционал мустақилликнинг бошқа томонида Дунё илҳоми ва севги олами мавжуд. Ҳаёт сени кутмоқда. Сен қилишинг керак бўлган нарса – деворингдан тешик оч, эшикни итариб оч ва муҳаббатни ичкарига киришига изн бер.

Шартсиз МЕН, асосий очиклик ҳолатида бўлиб, ҳар доим муҳаббат учун очикдир. “Ҳаёт сени севади” семинарида мен талабалар билан Луизанинг энг севимли севги машқларидан бирини баҳам кўраман. Сиз кўзгу олдида ўтириб, қўлларингизни кенг ёйиб, шундай дейишингиз керак: “Мен севгининг кириб келишига изн бермоқчиман. Муҳаббат хавфсиз киради. Мен севгига “ҲА” дейман. Луиза буни кунига уч марта бажаришни тавсия қилади. Бу эшикларни очиш, деворларни олиб ташлашга ёрдам берадиган жуда оддий машқдир.

“Ҳаёт сизни севади” дарсини Луизанинг очиклик ҳақидаги чиройли дуоси билан якунлаш...

*Мен бор жойда, чексиз ҳаётда,
Ҳаммаси мукамал, тўлиқ ва бутун.
Ишонаман ўзимдан буюк бу кучга,
Ҳар кун, ҳар лаҳзада мен узра оқиб ўтади.*

*Дунёда Ягона Ақл борлигини билган ҳолда,
Мен қалбимни доноликка очаман.
Мана шу Ягона Ақлдан келади барча жавоблар,*

Барча ечимлар, барча шифолар, барча янги
ижодлар.

Мен бу Куч ва Ақлга ишонаман,

Мен билишим керак бўлган барча нарса мен
учун ошкорлигин биламан.

Ва керакли вақтда, бўшлиқ ва кетма-кет-
лик билан.

Ўзимга керак бўлган барча нарса менга қай-
тади,

Менинг оламимда ҳаммаси яхши.

КУРАШ ҲИССИНИ КЕТИШИГА ИЗН БЕРИНГ

Шунча бўлганларга қарамай ҳатто,
Куёш лом-мим демас, гапирмас асло.

Замин айтар доимо:

“Мен сеникиман ҳар он”

Қаранг севгининг мўъжизасини,

У ёритар бутун осмонни.

Бу “Куёш ҳеч қачон гапирмайди” шеъри Хо-
физ ва Даниэл Ладинскийнинг яна бир ажойиб
ҳамкорлигидир. Шеърда севгининг чексиз та-
биати кўзга ташланади. Бу бизга ҳақиқий севги
худди шундай, ҳеч қандай тўловсиз берилиши-
ни ва у барчамиз учун бирдек мавжуд эканли-
гини эслатади. Бу севги ҳар кимнинг идроки-
дан устундир, чунки унинг чегараси йўқ. Уни
ҳеч ким тушуна олмайди. Бу шунчаки ғоя ҳам
эмас. Бу Бирликдан келади. Бу ягона макон ман-

баидан олинадиган қувват. Бу ҳаётнинг асосий онгидир. Бу Оламнинг юраги, унинг чексиз саховатини ифодалайди.

Севгида шарт йўқ. Агар биз Шартсиз Менга эътибор қаратган бўлсак, буни эслаб қолиш осон. Бу ерда биз асосий асл ҳақиқатни англаган ҳолда яшаймиз: “Мен севаман” ва асосий ишонч билан: “Мен сеvimлиман”. Албатта, биз бирон-бир сабабга кўра иноятдан тушиб қолганимизда, кимлигимизни ва сеvги нима эканлигини кўриш қобилиятини йўқотамиз. Оқибатда сеvги афсонага, ундан ҳам ёмони – динга айланади. Бизнинг асосий кўрқувимиз: “Мен сеvгига лойиқ эмасман” ва асосий ишончсизлик: “Мен сеvimлимасман” бизнинг идрокизмизни бузади ва эго сеvгини ўзининг нусхасига айлантиради. Эндиликда сеvги биздан ажралган. Ва биз яна сеvги пайдо бўлганда уни қозонишимиз керак деб кўрқамиз.

Сеvги билан келишилмайди, шунчаки берилади. Сеvги сеvгидай бўлишига ва ҳаёт сизни сеvишига имкон бериш учун сеvги мутлақо нолейиқ нарса эканлигини қабул қилиш керак. Сеvги келишув эмас. Бу алмашиладиган танга эмас. Сеvги сизга ҳеч қачон “Менга эгалик қиласан” демайди. Сеvги муҳокама эмас. Ўтмишимиз қанчалик даҳшатли бўлмасин, сеvги бизни кутади. Сеvги ҳеч кимни йўқотмайди. Ҳеч кимни, ҳатто энг ёмон душманингни ҳам. Сеvгининг шартсиз табиати – мана нима сеvгини шунчалик кучли қилади. У ҳар қандай қаршилиқни енга олади. У ҳар қандай тўсиқни олиб ташлайди. У ҳаммани уйига олиб келади.

Севгини қозониш кераклигига ишонар экансиз, ҳаётни қанчалар севиш мумкинлигига ҳам чегара ўрнатасиз. Севги эмас, биз яратган қаҳрамон шарт-шароитни белгилайди. Шартномани сеvgи эмас, эго (худбинлик) ёзади. Ушбу шартнома шахсий қоидалар ва меъёрларга тўла ички масала бўлиб, сеvgи бу ҳақда ҳеч қандай тасаввурга эга эмас. Шартнома шартлари одамдан одамга фарқланади. Турли хил фикрлар мавжуд: “Мен ҳаёт мени севишига изн бера оламан, агар ...” ва “Мен ҳаёт мени севишига изн бера оламан агар...” Ушбу воситаларнинг энг кенг тарқалган учта тоифаси: меҳнат этикаси, азоб-уқубат этикаси ва азоб-уқубат этикаси.

“Ҳаёт бизни севади ва ҳаёт бизга бу китобни яратишда ёрдам беради”, деб ёзганди Луиза, биз “Ҳаёт сени севади” китобини ёзишга келишиб олган кунимиз электрон почта орқали. Яна шу хабарда: “Бу китоб аллақачон мавжуд. Биз қилишимиз керак бўлган нарса унинг пайдо бўлишига рухсат беришдир”, деб ёзилганди ҳам. Унинг сўзлари менга Ҳиндистоннинг Бход-Гая шаҳрида учрашган буддист роҳибни эслатди. Биз Махабодхи ибодатхонаси яқинида ўсадиган Бо дарахти деб ҳам аталадиган Бодхи дарахти олдида учрашдик. Бу Сиддхартха Гаутама маърифатни бошдан кечирган ва Будда номи билан бутун дунёга машҳур бўлган жой – кўчмас жой деб аталади.

Роҳиб энг нафис “тхангка” дастгоҳида ишлаган, умуминсоний муҳаббат ва доноликнинг моҳиятини ифодаловчи Важрадхара Буддани

пахта ва ипак мато устига чизган. Унинг тасвирий санъати ҳақида фикр билдирганимда, у жилмайиб: “Мен Худо берган тасвирларнинг нусха кўчириш машинасиман. Худо менга намуналарни беради. Мен фақат расмларнинг нусхаларини саҳифага содиқлик билан жойлаштираман. У менга, ҳақиқий рассом диққатни жамлаган ҳолда ишлайди, лекин куч сарфламасдан ишлайди, саъй-ҳаракат (эго) нафсдан эмас, жаннатдаги Буюк жазмдан келади”, – деди.

Китоб ёзишимнинг сабабларидан бири шундаки, ҳар бир асар биргаликдаги ижод ва ҳамкорликдир. Ёзиш ёлғиз иш бўлса ҳам, муаллиф ҳеч қачон ёлғиз ёзмайди. Яхши кунларда ижодкорлик жараёни осон ва кўп ҳаракат қилмасдан оқади. Менда кўп бўлмаган оғир кунларда матн устида ишлай олмадим. Мен сўзлар яқин эканлигини ҳис қиламан, лекин улар саҳифага сиғмайди. Одатда асосий тўсиқ – ҳаддан ташқари ғайрат. Мен оқимни суриш учун ҳаракат қиламан; воқеалар содир бўлишига йўл қўймаслик ўрнига буни амалга оширишга ҳаракат қиламан.

Ушбу китобни ёзиш жараёнида мен Луизадан қийинчиликсиз ишлашга, илҳомга очиқ бўлишга, ўзимни бошқаришга ва жараёнга ишонишга ундайдиган кўплаб мулойим хатларини олдим. Муқаддас Буддаси сингари, у бу иш биз орқали ўтишини хоҳлади. Биз тез орада ишимизга эътиборимизни қаратишимизга ёрдам берадиган назорат рўйхатини туздик. Унда “Бизни севадиган ҳаёт бу китобни ёзмокда”, “Ҳар куни ҳаёт бизга “Ҳаёт сени се-

вади”ни ёзишга ёрдам беради” ва “Биз “Ҳаёт сени севади” матнини яратишда олган барча йўл-йўриқ ва қўллаб-қувватлашлар учун миннатдормиз.” Мен ёзган ҳар бир китобим учун тасдиқлар рўйхатини туздим, лекин буни Луиза билан қилиш ажойиб бўлди.

Луиза меҳнат этикасига риоя қилмайди. “Тўғри бўлишини хоҳласанг, ўзинг қил” деган нақлга у ишонмайди. У мустақил ижрочи бўлиш учун имзо чекмаган. “Мен ҳаётимнинг биринчи ярмида жуда кўп курашдим, чунки мен бундан яхшироқ йўлни билмасдим”, – деди у менга. “Мен ҳамма нарсани ўзим қилишга ҳаракат қилдим ва ажралиш билан яқунландим, бахтсиз ва саратон касаллигига чалинганман. Аста-секин, мен ўзимга ёрдам беришга рухсат берганим ва кўпроқ қабул қилганим сабабли, ҳаётимда жанглар камроқ бўлди. Вақт ўтиши билан мен ўзимни севишни ўргандим ва ҳаёт ҳам мени севишига ишондим”.

Луиза, севги учун аслида ҳеч қандай тўсиқ йўқлигига қатъий ишонади. “Биз сезадиган тўсиқлар ҳақиқий эмас, хаёлийдир”, – дейди у. Кўп ҳолларда биз ҳар лаҳзада мавжуд бўлган илоҳий ёрдамни билмаслигимиз учун азоб чекамиз. Биз ҳамма нарсани ўзимиз қилишимиз керак деб ўйлаймиз. Азобланамиз, курашамиз ва қурбонлик қилиб яшаймиз, чунки ҳаёт бизни фақат маълум даражада севишига имкон беради.

Бодх-гаяда⁵⁵, юзлаб йиллар олдин, Сиддхарта Бодхи дарахти остида ўтирган. У Маърифат излашдан чарчаган эди. У шу ерда ва хо-

зир Маърифатни хоҳларди. У сарсон-саргардонликда, маърифат сари интилиб, зоҳидлик, тўла фидойилик ва юксак изтироблар билан шуғулланган. У муваффақиятга эриша олмади. Энди у сарсон-саргардонликни тўхтатиб, қидирувни тугатишга қарор қилди. У жанжални тарк этди. У тинчланди. У ҳеч нарса қилмади. Ўшанда у оламнинг буюк неъматларини бошдан кечирди ва Буддага айланди.

Айтишларича, Будданинг уйғонганидан кейинги биринчи сўзлари: “Энди мен барча жонзотлар билан мунавварман”. Бу ниҳоятда муҳим. “Мен сендан кўра маърифатлироқман” демади. Ёки: “Мен маърифатлиман, сен эмас”. У барчамиз учун салоҳиятга эга бўлган маърифатни бошдан кечирди. Ва салоҳиятли келажақда эмас, балки ҳозир мавжуд. Биз севги учун мавжуд бўлганимизда, севги бизга тақдим этилади. Биз ҳаммамиз Бирликдамиз. Биз ҳаммамиз муҳаббатнинг буюк ишининг бир қисмимиз.

Умумжаҳоний муҳаббат, худди қуёш каби, ҳар бир кишига порлайди. Севги ҳеч кимни рад этмайди.

6-АМАЛИЁТ

“ҚАБУЛ ҚИЛИШ ЖУРНАЛИ”

Луиза билан мен унинг ошхонасида нонушта қилиб ўтирардик. Луиза блендерда тайёрлаган икки стакан смузи соқини олиб келди. “Мана,” – деди у менга стаканни узатиб. Смузи суюқ ва бошқа сокларга ўхшамасди. “Нима бу?” Луиза табассум қилди: “Бунинг ҳаммаси сенинг манфаатингиз учун”. У менга батафсил айтишни лозим топмади.

“Сен қилишинг керак бўлган нарса – қабул қилиш”, – дейди у. Луиза бугун эрталабки суҳбатимизнинг мавзуси – қабул қилиш эканлигини биларди. Мен биринчи қултумни ичишдан олдин: “Ё Раббим, қабул қилишга ёрдам бер”, деб дуо қиламан.

Биз смузи ичамиз ва айпадда⁵⁶ унинг “Арт-Бит” галереядаги бадий кўргазмаси ҳақида қисқа метражли фильмни томоша қилдик. Кўргазма жуда машҳур бўлди. Дастлаб кўргазмани икки ҳафта давомида ўтказиш режалаштирилганди. Кейин олти ҳафтагача узайтирилди. “Марҳаматли Будда” асарининг юзлаб репродукциялари сотилди, уларнинг ҳар бири Луиза томонидан имзоланди ва йиғилган пул унинг хайрия ташкилоти “Хей Фонд” га ўтказилди.

— Мен ҳеч қачон кўргазма ўтказишни кутмаган эдим, – дейди Луиза.

— Сенинг суратларинг бу – сенга совға.

— Болалигимда ўзимни ижодий намоён қилишга илҳомим йўқ эди.

— Менда ҳам.

— Менга рақсга туша олмайсан дейишди, шунинг учун мен рақсга тушишни тўхтатдим.

— Мени эса синфда қўшиқ айтмайдиган гуруҳга қўшишган.

— Кўп йиллар давомида мен ўзимга: “Мен ижодкор эмасман”, деб юрдим.

— Бу кучли тасдиқлаш.

— Борлиқнинг ижодий кучи ҳар бир инсон орқали ўтади.

— Ҳеч ким айланиб ўтмайдими?

— Ҳар бир инсон ижодкорликка эга ва биз ҳар куни ҳаётимизни ўзимиз яратамиз.

— Ҳаётимиз том маънода ҳунармандчиликдан иборат.

— Борлиқнинг ижодий оқимига уланиш орқали биз ўзимизнинг ҳақиқий салоҳиятимизни намоён қиламиз ва ҳаётимизда мўъжизалар яратамиз.

— Ижодкорлик билан қандай боғланамиз?

— Қабул қилишни ўрганиш билан.

Қабул қилувчилар марҳаматлидирлар. Энг соф даражада қабул қилиш сизнинг ҳақиқий табиатингизга очик бўлишни англатади. Бу турли нарсаларга тааллуқли эмас, сизга тегиш-

ли. Гап, эга бўлиш ёки олиш ҳақида эмас, балки қандай бўлиш ҳақида. Сенинг кимлигингни ҳеч қандай шартларсиз ёки даъволарсиз билиш учун ҳақиқий сезувчанлик керак. Бу ўзини қабул қилиш масаласи. Ўзимни ҳукм қилмасам ва кимлигимни рад этсам, мен кимман? Талаб шундай. Очиқ йўлдан боринг ва у сизни уйингизга, Шартсиз МЕНингизга олиб боради. Бу ерда асл шафоат топилади. Тананинг ҳар бир ҳужайрасини ширин бахт эгаллайди.

Қабул қилиш – руҳий амалиётдир. Ҳар сафар: “Мен очиқман ва ўзимнинг энг юқори яхшилигимни қабул қиламан”, деб такрорлаганингизда сиз асосий очиқлик ҳолатини ривожлантирасиз. Буддизм анъаналарида асосий очиқлик учун сўз мавжуд бу – “шунята”. У ўзининг асл онгини англашни тасвирлайди, унда кўрқув, ўзини ўзи қоралаш, камситиш ҳисси, ўз-ўзидан шубҳаланиш, норозилик ва шикоятлар йўқ. “Шунята” севгини ҳис қилиш каби. Бу асосий очиқлик бизга гўзаллик, илҳом, йўл-йўриқ, шифо ва севгини қабул қилишимизга ёрдам беради.

Қабул қилиш, бу – буюк ҲА. “Борлиқ “Ҳа” дейди, деб таъкидлайди Луиза. У бизни энг фойдали нарсага эга бўлишимизни хоҳлайди. Ўзингиз учун энг фойдали нарсани сўраганингизда, Борлиқ: “Мен бу ҳақда ўйлаб кўраман” демайди; у мамнуният билан рози бўлади. Борлиқ ҳар доим биз учун энг яхши нарсага “Ҳа” дейди. Ва сиз ҳам “Ҳа” деб айтишингиз керак. Қабул қилишининг калити бу – интилиш ёки тайёрлик. “Мен бу вазиятда энг яхшисини қа-

бул қилишга тайёрман” деб эълон қилганингизда, бу сизнинг сезувчанлигингизни ва шароитингизни ўзгартиради.

“Талаба тайёр бўлганда, ўқитувчи пайдо бўлади”, – деди Луиза ўзига ўзи. Ва тез орада унинг рассомлик санъати бўйича устози Линда Боундс пайдо бўлди. “Мен жуда яхши маҳаллий пилатес маҳаллий ўқитувчисини хоҳлаганимда худди шундай дегандим, – дейди менга Луиза, – ва икки кундан кейин Эхли Хадро билан учрашдим”. Эхли – ўша бизнинг шукроналик кечамизда ойнага қараган ва ўзига ўзи табассум қилган ўша болакай Эллиотнинг онаси. Ҳозирга келиб Эхли Луизанинг соғлиқни сақлаш лойиҳасини мувофиқлаштирмоқда. У ва Луиза ажойиб дўст бўлишди ва ҳатто бирга китоб ёздилар.

“Ҳақиқий муваффақият” китобимда мен ирода кучи ва у ҳаётингизнинг исталган соҳасида муваффақиятнинг кейинги босқичига ўтишингизда қандай ёрдам бера олиши ҳақида ёзганман. Раҳм-шафқат ҳақидаги бобда мен тайёрлик ҳақида ушбу медитацияни таклиф қилдим:

Талаба тайёр бўлгач, ўқитувчи пайдо бўлади.

Мутафаккир тайёр бўлса, ғоя пайдо бўлади.

Рассом тайёр бўлганда, илҳом пайдо бўлади.

Ходим тайёр бўлганда, мақсад пайдо бўлади.

Спортчи тайёр бўлганда, рақобат пайдо бўлади.

Етакчи тайёр бўлганда, англаш пайдо бўлади.

Севувчи тайёр бўлганда, шерик пайдо бўлади.

Шогирд тайёр бўлганда, яратувчи бўлади.

Ўқитувчи тайёр бўлгач, талаба пайдо бўлади.

Қабул қилиш – энг яхши психотерапиядир. Агар сиз ҳақиқатан ҳам қабул қилишга жиддий ёндашсангиз ва уни ҳар кунги амалиётга айлантиришга интилангиз, қабул қилиш муҳаббат йўлидаги барча тўсиқларни олиб ташлашга ёрдам беришини билиб оласиз. “Мен яхшироқ қабул қилувчи бўлишга интиламан” деб эълон қилиш орқали сиз ичингиздаги кучни фаоллаштирасиз, у ўрганилган камситишлик туйғуларини, дисфункционал мустақиллик, но соғлом фидойилик, молиявий ишончсизлик ва ҳар қандай етишмовчиликни даволай олади. Қабул қилиш сизнинг ҳақиқий қадрингизни аниқлашга ва осон ва бахтли яшашингизга ёрдам беради.

Қабул қилиш – ҳозир у нозир бўлишга ёрдам беради. Бу сенга қаерда бўлишингда, қаерда бўлсанг ўша ерни ҳис қилишингда, чуқур нафас олишга ва шу ерда мавжуд бўлган ҳамма нарсени олишга ёрдам беради. “Кўп вазиятларда бизга етишмайдиган нарса бу бизнинг қабул қилиш қобилиятимиздир, – дейди Луиза. – Борлиқ доимо таъминлайди, лекин биз буни сезиш учун очиқ ва сезувчан бўлишимиз керак.” Қабул қилиш истаги ичкаридан очилади ва бизни нимага лойиқ эканлигимиз ва нима мумкин, деб ўйлаганимиз ҳақидаги назарияларимиздан бизни ташқа-

рига олиб чиқади. Қабул қилиш биз учун айнан ҳозир шу ерда мавжуд бўлган нарсаларга эътибор беришимизга ёрдам беради.

Ушбу бобда биз сизга “Қабул қилиш журнали” ни бошлашни таклиф қиламиз. Келгуси етти кун давомида биз сизни кунига ўн беш дақиқа ажратиб, қабул учун янада кўпроқ тайёргарликни ривожлантиришга таклиф қиламиз. Қабул қилиш журналида “Ҳозирда ҳаёт мени севишининг усулларида бири бу...” деган баёнотингизга ўнта жавоб ёзишингизни истаймиз. Таҳрир қилманг. Муддати тугасин. Ушбу машқни яна бир усули дўстингиз, ҳамкорингиз ёки фарзандларингиз билан бажариш. Сиз уни қабул қилишингиз ва баёнотларингизни яқунлаш учун қўллашингиз мумкин. Ва кейин сиз машқни қайта кўриб чиқишингиз мумкин.

“Ҳозирда ҳаёт мени севишининг усулларида бири бу...” Рафиқам Холли ва мен бу машқни кечқурун болалар ухлаб ётганида ва бўш вақтимиз бўлганида қилдик. Биз ушбу китобни ёзиш давомида машқни бажардик. Машқ кўзимизни очди. Яхши кунларда у ҳамма нарсани ширин қилади. Қийин кунларда у руҳиятни кўтаради. Машқни қанчалик тез-тез бажарсангиз, уни бажариш шунчалик осон бўлади. Қанча кўп қарасангиз, шунча кўп кўрасиз. Менинг дўстим Чак Спеззано айтганидек:

*Қабул қилиш тайёр бўлганда,
Совға пайдо бўлади.*

ЛУИЗА ХЕЙ
РОБЕРТ ХОЛДЕН

ҲАЁТ СЕНИ СЕВАДИ

Бу китоб улкан режалари бор инсонлар учун

Муҳаррир Адиба Умарова
Бадий муҳаррир Иброҳим Икромов
Техник муҳаррир Екатерина Сибеева
Мусаҳҳиҳа Соатова Шоҳида
Саҳифаловчи ва дизайнер Мирозиз Маҳкамов

Тасдиқнома рақами 7069. 22.10.2020 й.
Босишга 2024 йил 8 декабрда рухсат этилди.
Қоғоз бичими 84x108 $\frac{1}{32}$. Гарнитура Times New Roman.
Офсет босма. Шартли бос. таб. 13,44. Нашр. бос. таб. 8,19.
Адади: 2000 нусха. 221-сонли буюртма.

“ZUKKO KITOVXON” МЧЖ
босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Лангар кўчаси, 78-уй.

Луиза Хей, Роберт Холден

Хаёт сени севади: бестселлер / таржимон Тоҳир Тўлқин. – Тошкент: ZUKKO КИТОВХОН нашриёт-матбаа уйи, 2024. – 256 б.

УЎК 615.853:159.9

КБК 53.57

88