

ოლეგ ტორსუნოვი

დღის რეჟიმი

|მოკლე კონსპექტი წიგნიდან|



www.mebonia.com

ძრებობს დროსთან სწორი დამოკიდებულების მხოლოდ ერთი საშუალება – პატივი ვცეთ და დავემორჩილოთ მას. პასუხისმგებლობის მქონე შეგვიძლია ვუწოდოთ იმ ადამიანს, რომელსაც ესმის დროის ძალის მნიშვნელობა და ემორჩილება მას.

როგორ უნდა ვცეთ პატივი დროს? ამისთვის უნდა ვიყოთ ყურადღებით და შევეცადოთ გავიგოთ, როგორ მოქმედებს დრო, როდესაც მის მიერ ნაკარნახევ განრიგს ვარღვევთ და პირიქით, როგორ გვექცევა იგი, როდესაც ყველაფერს სწორად ვაკეთებთ.

მკითხველი: როგორ ვისწავლოთ დროისადმი დამორჩილება?

ავტორი: უპირველეს ყოვლისა ამის სურვილი უნდა გვქონდეს, რომელიც ავტომატურად მოდის ადამიანთან, ვინც ხასიათის ამ ორ თვისებას ფლობს:

1. მისწრაფება, რომ ცხოვრება უქმად არ გავატაროთ. ეს მისწრაფება გონიერებას აძლიერებს ადამიანში და იმის შეგნებას, რომ ამ სამყაროში დაქვემდებარებული მდგომარეობა უკავია.
2. დროის ძლევა მოსილების შეგნება. ეს აძლიერებს დროის ძალისადმი პატივისცემას, პარალელურად კი ჩნდება პატივისცემა სამყაროს სხვა კანონებისადმი.

მკითხველი: როგორ შეიძლება პრაქტიკულად ამის განხორციელება (დროისადმი დამორჩილება), და რა შედეგებამდე მივყავართ დაუმორჩილებლობას?

ავტორი: მზე დროის ეტლია (კალა-ჩაკრა). თავისი მოძრაობით, რომელიც დროის ძალითაა აღსავსე, ის აიძულებს ჩვენს ორგანიზმს, რომ ციკლურად იმუშაოს. ყველა ცოცხალ ორგანიზმს დროისადმი დაქვემდებარების თავისი ეტაპი აქვს. იგი განისაზღვრება კარმის გავლენით, ანუ სხვაგვარად რომ ვთქვათ წარსულში ჩადენილი საქციელების გავლენით. ზოგიერთი ადამიანი ადვილად ასრულებს დროის და მზის მოთხოვნებს, ზოგი ძნელად, ზოგს კი საერთოდ არ გამოსდის ეს. დღის რეჟიმის დაცვა დამოკიდებულია:

1. ამის გაკეთების აუცილებლობის გაცნობიერებაზე;
2. ნებისყოფის (ნების) ძალაზე;
3. რეჟიმის დაცვის ფიზიკურ შესაძლებლობაზე (ცუდი კარმა ყველაზე მეტად მოქმედებს ამ ფაქტორზე).

მკითხველი: თუ ცუდი კარმა საშუალებას არ აძლევს ადამიანს, რომ რეჟიმი დაიცვას, მაშინ რა დაემართება მას?



ავტორი: თუ მზის ციკლს არ დავემორჩილებით, ცხოვრება სხვადასხვაგვარ ტანჯვებს მოგვითმის.

მკითხველი: ჩნდება ბუნებრივი კითხვა: რატომაა ასეთი უსამართლობა – ზოგიერთი პრაქტიკულად განწირულია ტანჯვისთვის, ზოგი კი არ ხვდება დროის დამსჯელი ძალის ზემოქმედების ქვეშ?

ავტორი: პასუხი ძალიან მარტივია: ისინი, ვინც წინა ცხოვრებებში მრავალჯერ და გაცნობიერებულად არღვევდნენ დღის რეჟიმს, ამ ცხოვრებაში მრავალ წინააღმდეგობას აწყდებიან, მიუხედავად იმისა თუ სურვილიც კი გააჩნიათ რეჟიმის დაცვისა. დაბადების დრო, ხშირად მიუთითებს დღის რეჟიმთან ადამიანის დამოკიდებულებაზე წინა ცხოვრებებში.

მაგალითად თუ ადამიანი დილით დაიბადა, მას აქვს მაღლი, რომ დღის რეჟიმი ადვილად დაიცვას. როგორც წესი მისთვის დილით ადრე ადგომა პრობლემას არ წარმოადგენს. მისი ტემპერამენტის მთავარი აქტივობა დილის საათებს ემთხვევა.

თუ ადამიანი დღისით იბადება, მაშინ მისი აქტივობა დღის საათებში უფრო მეტია. ესეც არაა ცუდი.

თუ ადამიანი საღამოს იბადება, როგორც წესი დილაობით იგი მოთენთილი და დუნეა, დღის განმავლობაშიც ნაკლებ აქტივობას ავლენს და მხოლოდ საღამოს ხდება მაქსიმალურად აქტიური. ეს კი ძალიან უშლის ხელს დღის სწორი რეჟიმის დაცვაში.

თუ ადამიანი ღამის პირველ ნახევარში იბადება, მისი ქმედითი ძალა ღამის საათებში უფრო ვლინდება, რაც არაკეთილსასურველია.

აქედან მოდის ადამიანების დაყოფა „ტოროლებად“ და „ბუებად“. ეს გავლენა მომდონარეობს წინა ცხოვრებებში დროსთან ჩვენი ურთიერთობიდან. აღმოჩნდა, რომ დილით, დღისით და ღამის მეორე ნახევარში დაბადებულები როგორც წესი ადვილად იცავენ დღის რეჟიმს, დანარჩენები კი – ძნელად. მიუხედავად სირთულისა, „ტოროლებმაც“ და „ბუებმაც“ უნდა ისწავლონ ადრე ადგომა და ადრე დაწოლა.

მკითხველი: კი მაგრამ, თუ მაგალითად „ბუ“ ვარ და 10 საათზე არ მეძინება, ძალით უნდა ვაიძულო თავს?

ავტორი: დიახ, ამ შემთხვევაში საკუთარი თავი უნდა ვაიძულოთ... თუ მაგალითად ადამიანი სამკურნალოდ მოდის ჩემთან და მეუბნება: „ცხოვრებისგან დავიღალე!“ მე მაშინვე ვპასუხობ: „თქვენ გვიან იძინებთ.“ ის მეუბნება: „მე ბუ ვარ.“ ეს ნიშნავს, რომ მას არ ესმის, რომ დროს არ აინტერესებს – „ბუა“ იგი თუ „ტოროლა“. დრო ისე იმოქმედებს, როგორც საჭიროა და შედეგებიც შესაბამისი იქნება. გვიან დაძინების



გამო ქრონიკული ფსიქიკური დადლილობა ჩნდება და ფრაზით – “მე ბუ ვარ“, ვერაფერს შეცვლი.

ადამიანს სწორად მოქმედების სწავლა ორი გზით შეუძლია:

1. ჭეშმარიტი ცოდნის მიღებით – კანონების ნებაყოფლობითი შესწავლით და მათი ნებაყოფლობითი დაცვით.
2. თუ არ არის მცნებების შესწავლის და მიყოლის სურვილი, მაშინ ტანჯვის საშუალებით მოხდება იმის გაგება, თუ რა არის სწორი და რა არასწორი.

მკითხველი: კი მაგრამ, ეს ბედნიერი ცხოვრების კანონები მე უბედურს მხდიან.

ავტორი: ასე მოქმედებს ადამიანზე ჭეშმარიტება – თავიდან უხალისოს და მოწყენილს გვხდის, შემდეგ გვაიძულებს საკუთარ ხასიათზე ვიმუშაოთ; და მხოლოდ ამის შემდეგ უეჭველად მივყავართ ბედნიერებამდე. თუ ვგრძნობთ, რომ გვიჭირს რეჟიმის დაცვა, ეს არ ნიშნავს, რომ უარი უნდა ვთქვათ ამაზე და რაიმე საბაბით გავამართლოთ შემდეგ ეს საქციელი. მიუხედავად იმისა, რომ „ბუებად“ ვთვლით თავს, უნდა დავემორჩილოთ მზის და დროის კანონებს.

ადამიანს მზის ენერგიასთან დროის ძალის გავლენით ყოველ წამს აქვს შეხება. ეს ურთიერთქმედება სხვადასხვაგვარად მოქმედებს ჩვენზე და დამოკიდებულია მზის მოძრაობის ფაზებზე. დროის ყოველ წამს სრულიად განსაზღვრული პროცესები ხდება ჩვენს ორგანიზმში და მათი მიმდინარეობა მზის ფაზებზეა დამოკიდებული. მთელი ეს სისტემა ძალიან დიდი სიზუსტით მუშაობს. და ჩვენ დროის და მზის ამ მოქმედებაში არაფრის შეცვლა არ შეგვიძლია, ამიტომაც დღის რეჟიმი მკაცრად რეგლამენტირებული უნდა იყოს.

დავიწყოთ თავიდან: ღამის 12 საათი – ესაა წერტილი, როცა მზე თავის ყველაზე დაბალ მდგომარეობაში იმყოფება. ამ დროს ჩვენი ორგანიზმი მაქსიმალურად უნდა იყოს დასვენების (ძილის) მდგომარეობაში.

თუ გავითვალისწინებთ ვედების რჩევას, რომ ადამიანს 18-დან 45 წლამდე საშუალოდ 6 საათი უნდა ეძინოს, საუკეთესო დრო ძილისთვის იქნება: სამი საათი 24:00-მდე და 3 საათი 24:00-ის შემდეგ. ამგვარად ადამიანს უნდა ეძინოს 21:00-დან 3:00-მდე. შესაძლოა ასეთი ვარიანტებიც: 22:00-დან 4:00-მდე ან 20:00-დან 2:00-მდე.

რაც არ უნდა იყოს 22:00-დან 2:00-მდე აუცილებლად უნდა გვეძინოს. ამ დროს ვერანაირი სხვა დროის ძილით ან დასვენებით ვერ შევცვლით.



მკითხველი: სად გინახავთ ადამიანები, რომლებიც მაგ რეჟიმით იძინებენ და იღვიძებენ?

ავტორი: დიახ, ასეთი ხალხი ცოტაა, მაგრამ მათ შორის, ვინც ვედებს შეისწავლის, ბევრი ენთუზიასტი მინახავს.

მკითხველი: ეჭვი მაქვს, რომ თუ ამ განრიგს დავიცავ, ძალიან მალე ქრონიკული უძილობა მექნება.

ავტორი: რა თქმა უნდა მრავალი სირთულე არსებობს იმ ადამიანის გზაზე, ვინც სწორი რეჟიმის დაცვა გადაწყვიტა, მაგრამ თუ შეძლებთ, რომ საკუთარ თავს სწორ დროს ძილი ასწავლოთ, შედეგი ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბებს.

რაც არ უნდა გასაკვირი იყოს, ამ რეჟიმის დაცვით უფრო კარგად გამოიძინებთ და დღის განმავლობაში 2-ჯერ უფრო მეტ საქმეს გააკეთებთ. ეს დაკავშირებულია იმასთან, რომ ადრეული დილის პერიოდში ჭკუა ბევრად უფრო სწრაფად და კონცენტრირებულად მუშაობს, ვიდრე სხვა დროს. დილის 3-დან 6 საათამდე ჭკუა დაახლოებით ორჯერ უფრო სწრაფად მუშაობს, ვიდრე დღის 3-დან 6-მდე.

მკითხველი: რა წინააღმდეგობები შემხვდება დღის რეჟიმის დაცვის მცდელობისას?

ავტორი: პირველ რიგში უნდა გავიგოთ, რომ ძილ-ღვიძილის რეჟიმის შეცვლა ეტაპობრივად უნდა მოხდეს. ყოველ დღე უნდა დავწვეთ და ავდგეთ 5-10 წუთით ადრე. რამდენიმე თვეში სრულიად გადაწყობით სწორ რეჟიმზე... ასევე ეტაპობრივად უნდა შევამციროთ ძილის დროც. თუ ადრე 8 საათი გვეძინა, ჯერ 30 წუთი უნდა მოვაკლოთ. რაღაც დროის შემდეგ 30 და ა.შ.

მკითხველი: გულახდილად რომ ვთქვა, არანაირი ენთუზიზმი არ მაქვს ამის გაკეთებისთვის. რაიმე ფაქტები მინდა ამასთან დაკავშირებით, რომ მოვისმინო.

ავტორი: მაშინ უნდა გავარკვიოთ, თუ რა ემართება ადამიანს, როცა განსაზღვრულ დროს არ ძინავს:

„ძილის რეჟიმის დარღვევის შედეგები“

ყველაზე ღრმა პროცესები ჩვენს ორგანიზმში უფრო ადრე „ისვენებენ“, ზედაპირულნი კი – შედარებით გვიან.

გონება და ჭკუა ყველაზე აქტიურად 21:00-დან 23:00-მდე ისვენებს, ამიტომ 10 საათზე მაინც თუ არ დაიძინეთ, გონების და ჭკუის ფუნქციები დაირღვევა. თუ უგულვებელყოფთ ამ რჩევას და 11-ის მერე დავიძინებთ, ჭკუის შესაძლებლობები და გონიერება თანდათან შესუსტდება.



ეს უცებ არ ხდება და ბევრისთვის ძნელია ამის დანახვა საკუთარ თავში, მაგრამ თუ გვეცოდინება ჭკუის და გონების შესუსტების პირველი ნიშნები და ის, თუ რა მოყვება ამას შემდგომში, უფრო ადვილად დავინახავთ ჩვენს ცნობიერებაში ამ ფსიქიკურ პრობლემებს.

მკითხველი: და როგორია გონების და ჭკუის დაღლილობის ეს პირველი ნიშნები?

ავტორი: ცნობიერების დეგრადაციის ეს პირველი ნიშნებია – ყურადღების კონცენტრაციის უნარის შესუსტება და ჭკუის ზედმეტი დაძაბულობა. გონების ძალის შესუსტებაზე მავნე ჩვევების გაზრდა, ნებისყოფის ძალის გაზრდა და სექსისადმი, ჭამისადმი და კონფლიქტებისადმი მოთხოვნილების გაზრდა მიუთითებს.

მკითხველი: ბოლო დროს მართლა ვატყობ ყურადღების კონცენტრაციის შესუსტებას და ხშირად უმიზეზოდ ვღიზიანდები, ნუთუ ეს გვიან დაძინების გამო ხდება?

ავტორი: დიახ, ყველაზე ხსირად მიზეზი ესაა.

მკითხველი: ამის მერე რა მელის?

ავტორი: ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გვიან დაძინებას მივყავართ ქრონიკულ ფსიქიკურ დაღლილობამდე და ზედმეტ ნერვულ დაძაბულობამდე, რომლის მოხსნასაც სიგარეტით ან ყავის დიდი დოზებით ცდილობენ. ეს მავნე ჩვევები დღის რეჟიმის დარღვევასთანაა დაკავშირებული.

ხშირად სისხლძარღვოვანი რეგულაციაც ირღვევა და როგორც წესი ჩნდება არტერიული წნევის მომატებისადმი მიდრეკილება. სიფერმკრთალე, დაღლილი და მღვრიე გამომეტყველება, ფსიქიკური შენელებულობა, თავის ტკივილები – ყველაფერ ეს იმის გამოა, რომ გონება და ჭკუა დასვენებას ვერ ასწრებს.

მკითხველი: თუ ადამიანი 11 საათის შემდეგ იძნებს მას რა მოელის?

ავტორი: თუ რაიმე მიზეზების გამო ადამიანს 11-დან 1 საათამდე არ ძინავს, მაშინ მისი პრანის (სასიცოცხლო ენერგიის) აქტივობა დაითრგუნება. როგორც პრანის ფუნქციონირების დარღვევის შედეგი – რაღაც დროის შემდეგ გამოვლინდება ნერვული და კუნთოვანი სისტემების დარღვევები.

ამიტომ თუ ადამიანი რემდენიმე დღე არ ისვენებს ამისთვის განკუთვნილ დროს, მაშინ იგი იგრძნობს სისუსტეს, მოთენთილობას, პესიმიზმს, მაღის დაქვეითებას, სხეულში სიმძიმეს, ფსიქიკურ და ფიზიკურ “გატეხილობას”.



თუ ადამიანს ღამის 1-დან 3 საათამდე არ ძინავს, მაშინ მისი ემოციური ძალა ითრგუნება. შედეგად ჩნდება ზედმეტი გაღიზიანებადობა, აგრესიულობა, ანტაგონიზმი.

მკითხველი: დიახ, უკვე მესმის რომ დროსთან ხუმრობა არ ვარგა. და მაინც არსებობს თუ არა მიზეზები, როს გამოც შეგვიძლია 6 საათზე მეტი გვეძინოს?

ავტორი: დიახ, რა თქმა უნდა. ყველა ადამიანს საკუთარი მოთხოვნილება აქვს ძილზე. ეს ძლიერაა დამოკიდებული რეჟიმის დაცვაზე და ასაკზე. ასაკთან ერთად ძილის მოთხოვნილება მცირდება, მაგრამ თუ დღის რეჟიმს დავარღვევთ, ეს მოთხოვნილება მუდმივად მაღალი იქნება.

ასევე, ეს დამოკიდებულია ადამიანის კონსტიტუციურ ტიპზე და საქმიანობის სფეროზე. თუ ადამიანს საქმიანობა მუდმივი ნერვული დაძაბულობის ფონზე მიდის, მაშინ მისთვის ნაჩვენებია 7 საათიანი ძილი და დილის 4-5 საათზე ადგომა, ხანდახან 8 საათი ძილი და 5-6 საათზე ადგომა. მაგრამ საღამოს 10 საათზე გვიან დაძინება საზიანოა როგორც ფსიქიკური, ასევე ფიზიკური ჯანმრთელობისათვის.

წმინდა ადამიანებს 3 საათიანი ძილი ან ნაკლებიც ყოფნით, მაგრამ ძირითადად მათთვის, ვინც სერიოზულადაა დაკავებული სულიერი პრაქტიკით, რეკომენდებულია 9 საათზე დაძინება და 3 საათზე ადგომა (6 საათიანი ძილი). სხვა დანარჩენი ადამიანებისთვის კი სასურველია 9-10 საათზე დაძინება და 4-5 საათზე ადგომა.

თუ ადამიანი გონების და ჭკუის აქტივობის დაქვეითების ცხადი ნიშნების დროსაც კი არ იძინებს საჭირო დროს, იგი თანდათან დეპრესიის მდგომარეობაში ჩავარდება. ეს მდგომარეობა შეუმჩნევლად ვითარდება. 1-3 წლის შემდეგ დეპრესია დაგროვდება და ვიგრძნობთ, რომ ცხოვრების ფერები ფერმკრთალდება, ყველაფერი მოქუფრული ხდება გარშემო. ეს იმის ნიშანია, რომ ტვინი ვერ ისვენებს და მისი ფსიქიკური ფუნქციები იფიტება.

უფრო დაწვრილებით განვიხილოთ გონებისა და ჭკუის ძალის შესუსტების ნიშნები:

იმ მდგომარეობაში, როცა გონების ძალა ქვეითდება, ადამიანს აღარ შეუძლია გაიგოს რისი გაკეთებაა კარგი და რისი – ცუდი. ძნელად ერკვევა, როგორ მოიქცეს ამა თუ იმ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში.

ეს განსაკუთრებით სახიფათოა ბუნებრივი ცხოვრებისეული გამოცდების პერიოდში, როცა უწევს არჩევანის გაკეთება როგორი ცოლი ან ქმარი უნდა ყავდეს, როგორ აღზარდოს ბავშვი, რა სამუშაოზე იმუშაოს.



თანდათან ძნელდება მავნე ჩვევებისგან განთავისუფლება. ყველაფერი ეს ხდება, როდესაც გონებაა დათრგუნული და შესუსტებული.

ჭკუის ძალის შესუსტებისას იწყება მოუსვენრობა და მეხსიერების დაქვეითება. რაღაც დროის მერე ადამიანი მუდმივ ნერვიულ დამაბულობას გრძნობს, ხდება კონფლიქტური, ბრაზიანი, ნერვიული, ხშირად ილანძლება და ტირილს იწყებს. ჩნდება ფსიქიკური არამდგრადობა. ქვეითდება მეხსიერება და შეიძლება აღმოაჩინოს, რომ დიდი ხნით ვეღარ იმახსოვრებს რაიმეს. თავიდან გრძელვადიანი მეხსიერება ქვეითდება, შემდეგ კი მოკლევადიანი.

მკითხველი: თქვენ ასევე საუბრობდით, პრანის, ანუ სასიცოცხლო ენერგიის დაქვეითებაზე.

ავტორი: დიახ, სასიცოცხლო ენერგია იფიტება, როდესაც ადამიანი 12-დან 2 საათემდე ფხიზლობს. სწორედ ამ დროს ხდება ორგანიზმში პრანის დაგროვება.

თუ ამ დროს ნორმალურად არ გძინავთ, მაშინვე იგრძნობთ სისუსტეს. იმდენად, რამდენადაც პრანის მოქმედება დაკავშირებულია ნერვულ სისტემასთან, დროთა განმავლობაში ეს უკანასკნელიც მწყობრიდან გამოდის. ამას მივყავართ იქამდე, რომ ირღვევა სასიცოცხლო ფუნქციების ბალანსის რეგულაცია, რაც იწვევს იმუნიტეტის დაქვეითებას და ქრონიკული დაავადებების განვითარების დაწყებას.

თუ ამის შემდეგაც არ დავიცავთ დღის რეჟიმს, ორგანიზმი შეიძლება მივიდეს კრიტიკულ მდგომარეობამდე, რომელიც მიგვიყვანს ნერვული სისტემის და შინაგანი ორგანოების ფუნქციონირების მოშლამდე.

1-დან 3 საათამდე ხანგრძლივი დროის განმავლობაში სიფხიზლისას იფიტება ემოციური ძალები (გრძნობისმიერი ძალები). ქალები მამაკაცებზე ემოციურები არიან, ამიტომ ეს მათზე უფრო ადრე აისახება ხოლმე და ამ დროს ძილი ქალებისთვის განსაკუთრებულად საჭიროა.

წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება მოხდეს მძიმე ემოციური გამოფიტვა და ისტერიულ შეტევებამდეც კი მივიდეს ადამიანი. შესაძლებელია განვითარდეს მანიაკალურ-დეპრესიული ფსიქოზი, რომლის დროსაც რაღაც პერიოდი ადამიანი ზედმეტად აგზნებულია, შემდეგ კი ემოციურ დეპრესიას განიცდის.

ასევე უნდა ავღნიშნოთ, რომ დღის რეჟიმის მსგავსი დარღვევების დროს თანდათან სმენითი აღქმაც ჩლუნგდება. ასევე შეიძლება დაქვეითდეს მხედველობითი, შეხებითი, გემოვნებითი და ა.შ. აღქმა.



მკითხველი: თქვენ ამბობდით, რომ წმინდა ადამიანს 3 საათი ან ნაკლებიც ყოფნის. როდის წება და როდის იღვიძებს ასეთი ადამიანი?

ავტორი: როგორც წესი ისინი საშუალოდ 9-ზე წვებიან და 1-ზე დგებიან.

მკითხველი: საიდან იღებენ ისინი ემოციურ ძალას?

ავტორი: თუ ადამიანი სერიოზულადაა დაკავებული სულიერი პრაქტიკით, მაშინ ემოციურ ძალას ლოცვისგან მიიღებს. ამ დროს ემოციური ძალა კი არ იფიტება, პირიქით – დღითიდღე ძლიერდება. ამიტომ დროთა განმავლობაში 2 საათის ძილიც კი ეყოფა. მაგრამ არ შეიძლება ამ მდგომარეობის ხელოვნური იმიტაცია გავაკეთოთ.

ახლა ვისაუბროთ დილით ადგომაზე. აღმოჩნდა, რომ არსებობს კანონზომიერებები, რომლებიც აკავშირებს ჩვენს განწყობას და ბედსაც კი დილით ადგომის დროსთან.

გონების, ჭკუის და ორგანიზმის სასიცოცხლო ტონუსი პირდაპირ კავშირშია ამასთან. ამიტომ დაწვრილებით განვიხილოთ ეს ურთიერთკავშირები:

თუ ადამიანი ფსიქიკური და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების გარეშე დგება 3 საათზე, მაშინ მას შეუძლია მნიშვნელოვნად განვითარდეს სულიერ პროგრესში.

ამ დროს მზის აქტივობა ჯერ კიდევ ძალიან სუსტია, ხოლო მთვარე საკმაოდ ძლიერად მოქმედებს ჭკუაზე. შედეგად ჭკუა ბუნებრივად იმყოფება მშვიდ მდგომარეობაში. ამ დროს ძალიან კარგია ღმერთზე ფიქრი და ლოცვა.

თუმცა ის ადამიანები, რომლებიც ამ დროს დგებიან, ძალიან მგრძნობიარე ფსიქიკის მატარებელნი არიან და მათთვის არაა რეკომენდებული ხალხმრავალ ადგილსი დიდხანს ყოფნა. ამიტომ ასეთი ადრეული ადგომა რეკომენდებულია ძირითადად მღვდელმსახურებისთვის და ჩვეულებრივი მიწიერი ცხოვრებისგან მოწყვეტილი ადამიანებისთვის.

ის, რომ ბრძენი ადამიანების გრაფიკი ცოტა “სასაცილოა”, ბჰაგავად-გიტაშიც დასტურდება: “ის, რაც ღამეა ყოველი არსებისთვის, თვითკონტროლირებულისთვის გამოღვიძების დროა; და ყოველი არსების გამოღვიძების დრო ღამეა თვითდაკვირვებულ ბრძენისათვის.”

მათ, ვინც 3-დან 4 საათამდე დგება, ასევე საკმარისი ძალა ექნება სულიერი განვითარებისთვის. ამასთან მათი ფსიქიკური მგრძნობელობა არც ისეთი მაღალია, რომ განდეგილური ცხოვრების წესით იცხოვრონ.

ადრეულ საათებში რეკომენდებულია მხოლოდ სულიერი პრაქტიკით დაკავება, იმიტომ რომ ეს დრო ბუნების მიერ სწორედ ამ მიზნისთვისაა განსაზღვრული. იმ



ადამიანებს, რომლებიც ყოველდღიურად ადრეულ დილას ლოცულობენ, დრო სიურპრიზს უმზადებს – მათ სულის დიადი საიდუმლოებები გაეხსნებათ. ერთადერთი პირობაა – ისინი უნდა ეცადნონ უფრო მეტი დრო გაატარონ წმინდა ადამიანებთან და ნაკლები მათთან, ვისი ცნობიერებაც ცოდვითი საქმიანობითაა დაბინძურებული.

მკითხველი: გამოდის, რომ სახლიდან არ უნდა გამოვიდეთ და არ უნდა ვიმუშაოთ?

ავტორი: არა, ჩვენ უნდა შევასრულოთ ჩვენი მოვალეობები. მაგრამ უნდა გვესმოდეს, როგორ მოვიქცეთ იმ ხალხთან, ვისაც სულიერი პროგრესირება არ უნდა.

გონიერი ადამიანი არ მოუსმენს ყურადღებით მათ უაზრო ლაპარაკს. მოსმენის პროცესი ძალიან მოქმედებს გონებაზე, ამიტომ ცუდი ურთიერთობის შედეგად შეიძლება ენთუზიაზმიც გაგვიქრეს იმისა, რომ ჩვენი ცხოვრება ბედნიერებისკენ შევცვალოთ.

თუ ადამიანი თავის დღეს 4-დან 5 საათამდე იწყებს, მას შეუძლია პესიმისტიდან ოპტიმისტი გახდეს. სწორედ ამ დროს დედამიწა ოპტიმიზმის მდგომარეობაშია. ყველა მაგალობელი ჩიტი, რომელიც სათნოების გუნაშია, გრძნობს ამას და ჭიკჭიკს იწყებს. იმ ადამიანებს, რომლებიც აქტიურად იღვიძებენ ამ დროს, შეუძლიათ გახდნენ კარგი მეცნიერები, პოეტები, მუსიკოსები ან უბრალოდ ოპტიმისტი ადამიანები.

ადრეული ადგომა ყოველთვის სიხარულთან ასოცირდება. რელიგიური ადამიანები ამ დროს დიდ ბედნიერებას განიცდიან, ღმერთს უგალობენ, მსახურებას ატარებენ. ამ დროს კარგია ლოცვა, სულიერი წიგნების კითხვა და ა.შ.

ადამიანებს, რომლებიც 5-დან 6 საათამდე დგებიან, შეუძლიათ, რომ მთელი სიცოცხლის განმავლობაში ფიზიკური და ფსიქიკური სიფხიზლე ჰქონდეთ. მათი შესაძლებლობები, რომ ნებისმიერი ავადმყოფობა დაამარცხო, საკმაოდ მაღალია.

ამ დროს ასევე კარგია სულიერი პრაქტიკით დაკავება. განსაკუთრებით კარგია ლოცვების, ან იმ ინფორმაციის დამახსოვრება, რომელიც სულიერი განვითარებისთვის გვჭირდება. მზე ჯერ არაა აქტიური, მაგრამ უკვე მთვარეც აღარაა აქტიური, ამიტომ ჭკუა ძალიან მგრძნობიარე ხდება ნებისმიერი ინფორმაციისადმი. და ეს ინფორმაცია სწრაფად და ღრმად ინახება მეხსიერებაში.

ისინი, ვინც 6-დან 7-მდე დგებიან, მზის ამოსვლის შემდეგ დგებიან. ეს ნიშნავს, რომ ისინი არ ცნობენ დროის კანონებს, მაგრამ მაინც ცდილობენ რომ ძალიან ბევრი არ იძინონ. მათი ტონუსი შედარებით ნაკლები ინება, ვიდრე სასურველია და საქმეებიც არც თუ ისე ცუდად წაუვათ, მაგრამ ცხადი ხარვეზებით. მათი ჯანმრთელობა ასე



თუ ისე ნორმალური იქნება (მაგრამ ეს არ ეხება მათი ცხოვრების კრიტიკულ სიტუაციებს). ანუ ვინც ამ დროს დგება, არ ექნება საკმარისი მარაგი ფიზიკური და ფსიქიკური მდგრადობისთვის. და ბუნებრივია არ ექნებათ დიდი პროგრესი ცხოვრებაში.

მკითხველი: და თუ ზამთარში მზე 8 საათზე ამოდის, ნიშნავს თუ არა ეს, რომ ეს გრაფიკი 2 საათით გვიან უნდა გადავწიოთ?

ავტორი: უკიდურესი ჩრდილოეთით მზე საერთოდ არ ამოდის ნახევარი წლით და მეტიც, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ იქ ადამიანები ზამთრის ძილის მდგომარეობაში უნდა იყვნენ. ჩემს მსჯელობაში იგულისხმება არა ცხადი განთიადი და ჰორიზონტზე მზის გამოჩენა, არამედ მზის ის მდგომარეობა, რომლის დროსაც იგი აქტიურ მოქმედებას იწყებს დედამიწის იმ წერტილში, სადაც ვიმყოფებით. ის, ვინც ადრე დგება, გრძნობს, რომ 6 საათამდე ბუნება მშვიდია, 6-ის მერე კი დედამიწა მაშინვე გადადის მშვიდი მდგომარეობიდან ფხიზელ მდგომარეობაში, მიუხედავად იმისა ზამთარია თუ ზაფხული.

თუ ადამიანი 7-დან 8 საათამდე დგება, მისთვის გარანტირებულია უფრო დაბალი ფიზიკურ-ფსიქიკური ტონუსი, ვიდრე მისთვის ბედითაა განსაზღვრული. ამგვარად ის ხელიდან უშვებს ყველაზე სასიკეთო დროს, ამიტომ მთელი დღე ექნება მოუსვენრობა, ან იმის შეგრძნება, რომ ენერგია არ ყოფნის საქმიანობაზე ყურადღების კონცენტრაციისთვის.

ასეთ ადამიანს მიდრეკილება აქვს ჰიპოტონიისკენ, თავის ტკივილისკენ, მადის დაქვეითებისკენ, იმუნიტეტის დაქვეითებისკენ, პასიური ცხოვრებისეული პოზიციისკენ, კუჭის მჟავიანობის და ღვიძლის ფერმენტული აქტივობის შემცირებისკენ. ხოლო თუ ცხოვრება აიძულებს მას, რომ ყოველდღე მოუწიოს ენერგიის უკმარისობის დაძლევა, მაშინ ჩნდება ნევროზულობა, მოუსვენრობა, ზედმეტი დამაბულობა, და პირიქით, ზედმეტი მადისკენ, არტერიული წნევის მომატებისკენ, ზედმეტი მჟავიანობისკენ, ანთებითი პროცესების მომატებისკენ მიდრეკილება.

მკითხველი: მგონი ყველა დაავადება ჩამოთვალეთ.

ავტორი: აბა რა გეგონათ? ყველა დამრღვევი უნდა დაისაჯოს, დროის კანონებთან ხუმრობა კი ცუდია. მაგრამ ეს არაა ყველაზე დიდი საშინელება.

მათ, ვისაც ჩვევად აქვს 8-დან 9 საათამდე ადგომა, უეჭველია, რომ უკვე აღარ შეუძლიათ ხასიათის ნაკლოვანებების დაძლევა და როგორც წესი რაღაც ცუდი ჩვევები აქვთ. ამ დროს ადგომა განაპირობებს ცხოვრებისეულ სიძნელეებთან დაჯახებას, ქრონიკული დაავადებების დიდ რისკს, იმედგაცრუებებს და



წარუმატებლობებს. ასეთ ადამიანს ყოველთვის გაუჭირდება სიტუაციის სწორად შეფასება და სწორი გადაწყვეტილებების მიღება. ისინი ვერ გააკეთებენ სწორ ცხოვრებისეულ არჩევანს და მოვლენათა დინებას გაყვებიან, ისე რომ არ ექნებათ ძალა რაიმე შეცვალონ თავის ცხოვრებაში.

ის ადამიანები, რომლებსაც “ჭკუა ჰყოფნით”, რომ 9-დან 10 საათამდე ადგნენ, ცხოვებაში დეპრესიას, აპათიას და სიცოცხლის წყურვილის დაკარგვას, საკუთარი ბედის გამო იმედგაცრუებას, შიშებს, ბრაზიან ხასიათს და ა.შ. აწყდებიან. ასევე უკონტროლო მავნე ჩვევებს, უბედურ შემთხვევებს, სწრაფად პროგრესირებად ავადმყოფობებს და ადრეულ სიბერეს...

უკვე აღარ გავაგრძელებ იმათ აღწერას, ვინც 10 საათის შემდეგ დგება.

ავტორი: მამუკა გურული

წყრო >>> <http://geoastro.ge/jotish/62--.html>

შევხვდებით მწვერვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხვიჩა მებონია

