

İşıqlı ATALI

Ürəyinizdə Ata Günəş olsun! illərdir uzunömürlülük haqqında düşünürəm, artıq bu yöndə yaratdığım sistem əsasında yaşayıram. Ruhsallıq (Mənaçılıq) aşkarlanırsa, deməli, İnsana güclü Bədən də gərəkdir.

Fiziki sağlığın özülündə Ruhsal sağlıq durur.

İnsanın iç dünyasına bələdliyi sağlığı

Fiziki sağlığın özülündə ruhsal sağlıq durur

yaradır: nöqsanlarından arınan Ruhunu kökdə saxlaya bilir.

İnstinktləri tanımaq, bilmək çətin işdir, bu proses dərin idraki bilik tələb edir. Bunu bacaran sağlığını daha sistemli qurmağı bacarar.

“Özü ilə üz-üzə qalmaq” anlayışı çağımızda insanın insana mənəvi doğruluğunun artması, formalaşması baxımından çox gərəklidir. İnsan əslində ətrafında nə varsa öyrənir, özünü də anatomik cəhətdən araşdırır, ancaq mənəvi yön tam şəkildə araşdırılır. Burada özünüöyrənmə əsas məsələdir. Yeni insan ilk növbədə mənfi cəhətlərini (qorxu, həsəd, köləlik, xəbislik, cahillik, hərislik, zalımlıq və s.) araşdırmalı, sonra isə onları aradan qaldırmağa çalışmalıdır. Əlbəttə, özünü bu sarıdan araşdırmaq çox çətindir, ancaq qaçılmazdır. Bu, artıq özünüöyrənmə mərhələsidir. Sonrakı mərhələ özündəki nöqsanlarla barışmamaq, sonuncu mərhələ isə həmin mənfi duyğuların yerinə müsbət cəhətlərin (cəsarət, heyret, vüqar, saflıq, doğruluq, insanilik, ləyaqət, mərhəmət və s.) qoyulmasıdır.

yararlanmağa çalışırıq. Yeniləşən təbabətin uğurları insanlara fayda verir, ancaq bu, əsasən tibbi profilaktikada, cərrahiyyədə daha xeyirli ola bilər. Başqa qaçılmaz nədənələr də yarana bilər, yaranır...

Elə xəstəliklər var, cərrahiyyəyə gedib çıxmalı deyil, zamanında önəyə bilərik. Ruh-Bədən birliyinin nizamlanması əslində ömürlük işdir.

İnsan sağlıq sarıdan ömrünü qura bilsə, ardıcılıqla gedəcək, vaxtı mənasız gərginliklərə

itməyəcək. Ancaq hər birimiz bu gərginliyi indiyə kimi özümüz, doğmalarımız sarıdan çox yaşamışıq, yaşayırıq. Bizə elə gəlir ki, bu, doğul prosedir, belə də olmalıdır. Belə ard edəndə isə acı sonucların artdığını, çıxılmazlığa vardığımızı aydın görürük.

Xəstələnmək adi hal sayılır. Anlaşılandır, bədən ölürdür, zamana uyğundur, dəyişkəndir. Ancaq əsas məsələ Ruh-Bədən “birliyinin” ömrünü uzatmaqdır. Ona görə “birliyinin” sözünü belə yazıram ki, Ata demişkən, “Təzadlar arasında birlik omur”.

İnsan bir ömür boyunca bu təzadla yaşayır, yaşamağa məcburdur.

Ömürdə bu qoşalığı – təzadı sağlam aparmaq olar.

Bunu hər birimiz bacara bilərik.

Ruhsallıq – İnsanın hər anlamda ömrünə yiyə durması deməkdir. Xəstə Bədənə uzun ömür yolu getmək olmur. İnsan tez-tez xəstələnir, qayğıları yaxınlarının, doğmalarının çiyinə ağır yük kimi düşür, əsəbilik, gərginlik doğul gedış kimi artdıqca xəstəliklərinin sayı, ölçüsü də genişlənir.



Çox zaman ruhsallıq əsasında yaşayanların bədənini sağlam olmur. Təbii ki, Şərqdə bu əsasda yaşayan, uzun ömür sürənlərin olduğunu kimse inkar etmir. Bizdə bu ənənə tam inkişaf etməyib.

Mütləqə İnam Dünyabaxışı varsa, sağlam Bədənə bağlı da axtarışlar ardıcıl olmalıdır. Sayıram, Mütləqə İnam əsasında yaşamaq insanların sağlam Bədənə bağlı imkanlarını da artıracaq.

İnsanlar uzun ömrü həm də mənəli yaşamaq üçün çalışacaqlar. Yoxsa ki, uzun fiziki ömrü ruhsallıqdan (mənevilikdən) ayırmaq, insanlığı düşünməmək, insanlıq əsasında yaşamaq – mənasızlaşmaqdır, ömrü yelə verməkdir.

Doğadan yararlanmaq: Güneşdən, Sudan, Havadan; meyvə-tərəvəz əsaslı (daha çox çiy) yeməklər insanların ömrünü artırma bilər, artırır. Qənaətlərimi yazılaşıdırıram, İnsanlara gərəkl olacağını düşünürəm.

Son illərdə ürək, onkoloji, şəkər və s. xəstəliklərin bu dərəcədə artması artıq hamını narahat edir, ancaq insanların sağlqla bağlı tərpenişləri çox azdır. Sağlığın yaranması insanın anadangəlmə imkanları ilə də bağlıdır, ancaq əsas məsələ hər kəsin öz həkimi olmasıdır. Bizə bunu ənənəvi olaraq nə ailədə, nə də orta və ali məktəblərdə öyrətməyiblər.

Türkçərə qaydamızı tərgitmişik, indi də çağdaş yeniliklərin təbabətə tətbiqindən

Yaşamaq gözənd düşür, fərəhsizlik çeşidləri sıralanır, aqibətin ilahlilikdən asılılığı xofu artır, aqlın, iradənin imkanları dərinliklərə çəkilir. Ona görə ki, İnsanın ümitsizliyi başlayır, artır. Ətrafda kim varsa, hamının özü kimi yaşadığını görür, daha da ümitsizləşir, imkansızlıqdan çıxış yolu tapa bilmir.

Məsləhətçilik isə həmişə var! Hamı öyrətmək istəyir, öyrədir də. Adamlar yaşamadıqları gözəllikləri, sağlıql ölçülərini – gerçəkləri başqalarında görmək istəyirlər, tələb edirlər, umurlar.

Həkimdən sağlıql umurlar. Doğmalarından sağlıql umurlar.

Çox zaman yaxşı nəşə baş vermir. Ancaq ayılmaq olayı gec də olsa var. Gerçək budur ki, bizim yerimizə kimse nöqsanlarımızla döyüşməyəcək.

Kimsə sağlıql imkanlarımızı bizim kimi bilməyəcək, bizim üçün aşkarlamayacaq.

Ruhlu İnsan – mahiyyətə nöqsansız insandır.

Bədənini kökləyən insan öncə Ruhuna yiyə durandır.

Ruhlu İnsan Bədbinlik tanımır, Nikbinlik tanıyır. Yəni Bədbinlikdən qurtulur, Nikbinliyə yetir.

Ruhsal (İnsani) imkanlarına yetənin Bədənini kökləməsi daha uğurlu alınır.