

# Силогийн Илгээлт

## **Хэвлэлийн газрын тайлбар**

Сило 2002 оны долдугаар сард гаргасан энэхүү илгээлт Ном, Туршлага, Зам гэсэн гурван хэсгээс бүрддэг.

Ном хэмээх хэсэг “Дотоод сэтгэлийн үзэл бодол” гэдгээр уншигчдад эртнээс танил болсон.

Туршлага хэмээх хэсэг нь найман ёслолыг багтаасан.

Зам хэмээх хэсэг нь бодрол эргэцүүлэл, зөвлөмжийн цуглуулга болой.

Энэхүү товхимолд Илгээлт цогцоороо багтсан. Хэвлэмэл мөн мэдээллийн сүлжээгээр тараагдаж байна.

**Hom**

## **I. Бясалгал**

1. Энд амьдралын утга учиргүй байдлыг хэрхэн утга учиртай болгож болох тухай өгүүлнэ.
2. Энд байгаль дэлхий, хүмүүн төрөлхтөн, оюун санаа, бие махбодио хайрлах хайр, баяр баясгалан буй.
3. Энд өөрийгөө золиослох, буруутган гэмших, нөгөө ертөнцийн айдас хүйдсийг няцаадаг.
4. Энд хорвоогийн амьдрал болон мөнх оршихуйг сэргэлдүүлж тавиагүй.
5. Энд хүлцэнгүй эрлийн замд хичээнгүйлэн бясалгагч нэгэн нээлтэд хүрдэг тухай өгүүлнэ.

## **II. Ойлгоход бэлэн байх**

1. Таны байдлыг би өөр дээрээ туршин мэдэрч чадах тул юу мэдэрч байгааг тань би мэднэ, гэвч яаж гэдгийг та мэдэхгүй. Иймээс чухам юу хүнийг аз жаргалтай, эрх чөлөөтэй болгодог талаар хариу нэхэлгүй ярьж, ойлгохыг хичээнэ үү.
2. Надтай маргалдаснаар ойлгоно гэж бүү бод. Сөргөн маргаснаар илүү сайн ойлгоно гэж бодож болох ч энэ тохиолдолд тохирох зам бишээ.
3. Тэгвэл яах вэ гэж та асуувал миний энд тайлбарлаж байгаа зүйлийг яаралгүй, аль болох гүнзгий бясалган тунгаах хэрэгтэй гэж хэлье.
4. Танд үүнээс илүү чухал хэрэг байна гэвэл би ингэж хариулья: та унтмаар эсвэл үхмээр байвал би хорихгүй.
5. Миний таниулж буй энэ хэлбэр таалагдахгүй байгаа бол өнгөн талыг нь бүү шүүмжил, харин үр жимсийг нь хүрт.
6. Тохиромжтой санагдсан аргаараа би бодол санаагаа илэрхийлж байна. Сэтгэлийн дотоод үнэнээс хол байдаг хүмүүст таалагдахгүй байж магадгүй.

### III. Утга учиргүй байдал

*Удаан эргэцүүлсний эцэст би нэгэн парадокс олж харсан, юу вэ гэвэл: зүрх сэтгэлдээ ялагдал амссан нь эцсийн ялалтыг гэрэлтүүлсэн байхад, өөрийгөө ялагч хэмээн бодогч хүмүүс гундаж хатсан ургамал мэт замд үлдэж хоцорсон байдаг. Би түнэр харанхуйгаас олон өдөр явж гэрэл рүү ирэхдээ сургаал номоор бус бясалгалаар хөтлөгдсөн.*

*Эхний өдөр би өөртөө ийн хэллээ:*

1. Амьдрал утгагүй хэрэв бүгд үхлээр төгсдөг юм бол.
2. Зэвүүцэм эсвэл гайхам үйлийн ямар ч зөвтгөл өмнөө хоосон орон зай үлдээгч шинэ зүүд нойр юм.
3. Бурхан – энэ эргэлзээтэй л зүйл.
4. Итгэл гэдэг нь оюун ухаан, зүүд нойр мэт хувьсамтгай.
5. “Хүн юу хийх ёстой” тухайд бүрэн дүүрэн мэтгэлцэж болох ч хийх тайлбарыг нь батлах аргагүй.
6. Үүрэг амлалт авч буй хүний “хариуцлага” ямар ч үүрэг хүлээдэггүй хүний хариуцлагаас илүүгүй.
7. Би сонирхлынхоо дагуу л аливаа үйлдлийг хийдэг ба энэ нь намайг хулчгар амьтан болгоогүй ч, баатар эр бас болгоогүй.
8. “Миний сонирхлууд” юуг ч зөвтгөдөггүй, бас буруутгадаггүй.
9. “Миний учирлан хэлж буй зүйлс” бусдынхаас илүү ч үгүй, дутуу ч үгүй.
10. Харгис шинж намайг айлгадаг гэвч тэрээр сайхан сэтгэлээс дээр ч биш дор ч биш.
11. Өнөөдөр миний болон бусдын хэлж буй зүйлс маргааш ач холбогдолгүй болно.
12. Үхэх нь амьдрах болон эс төрөхөөс сайнгүй ч бас муугүй.
13. Амьдрал утга учиргүй хэрэв бүгд үхлээр төгсдөг бол гэх гаргалгаанд сургаал номоор бус өөрийн туршлага, бясалгалаар хүрсэн.

## IV. Хамаарал

*Хоёрдохь өдөр:*

1. Миний хийж буй, мэдэрч буй, бодож буй бүхэн надаас хамаардаггүй.
2. Би орчны нөлөөллөөс хамааран хувирамтгай болой. Орчноо болон дотоод “би”-гээ өөрчлөхийг хүсэхэд, орчин намайг өөрчилдөг. Энэ үед миний оршин буйг зөвтгөж чадах шинэ тэмцлийг эрэлхийлнэ эсвэл нийгмийг чөлөөлөхөд тэмүүлнэ, үгүй бол хот эсвэл хөдөөг зүглэх амой... Аль ч тохиолдолд орчин л намайг аль нэг шийдвэр гаргахад хүргэдэг. Ийм янзаар миний сонирхол болон орчин энд намайг хөтлөн ирсэн.
3. Тэгэхээр хэн мөн юу шийдэж байгаа нь чухал биш гэж хэлье. Нэгэнт төрсөн юм чинь амьдрах хэрэгтэй гэж эдгээр тохиолдолд өөртөө хэлсэн. Би ийн хэлж байгаа ч миний үгийг зөвтгөх шалтгаан бас биш. Би шийдвэр гаргаж, эргэлзэж, эсвэл байгаагаараа үлдэж чадна. Ямар ч байсан аль нэг нь түр хугацаанд бусдаас илүү байж болно, гэвч юу ч эцсийн дүнд “сайн” эсвэл “муу” биш.
4. Хэрвээ надад хэн юм идэхгүй байна тэр үхнэ гэж хэлбэл тиймээ энэ үнэхээр тийм гэж хариулна. Хэрэгцээ нь болохоор хүн хоол идэх ёстой, гэхдээ хоолны төлөөх тэмцэл түүний оршихуйг зөвтгөдөг гэж хэлэхгүй. Энэ бол муу гэж бас хэлэхгүй. Хүн ганцаар болон хамтдаа оршин байхад энэ нь зайлшгүй, гэхдээ үхэлтэй тулах сүүлчийн мөчид энэ байдал утгаа алдана.
5. Түүнчлэн ядуус, хөдөлмөрөө шулуулж, мөрдөгдөн мөшгөгдөж буй бүхний тэмцэлтэй би эв санааны нэгдэлтэй байдаг. Ийн хандаснаар би өөрийгөө “төлөвшсөн” гэж мэдэрч байна гэвч юуг ч зөвтгөхгүй гэдгээ ойлгоно.

## **V. Утга учиртай болж ирэх нь**

*Гуравдахь өдөр:*

1. Хожим болох үйл явдлыг би заримдаа урьдчилан мэддэг.
2. Заримдаа би алсын бодлыг таадаг.
3. Хэзээ ч очиж байгаагүй газрыг би заримдаа дүрслэн бичдэг.
4. Намайг байхгүй байхад болсон явдлыг заримдаа би харсан мэт хэлдэг.
5. Заримдаа би агуу их баяр баясгаланг эдэлдэг.
6. Заримдаа бүрэн ойлголцол намайг эзэмддэг.
7. Заримдаа би бүх юмтай төгс нэгдлийг мэдрэх онгод хөлөглөж байсан.
8. Заримдаа би хүсэл мөрөөдлөө таслаж, бодит амьдралыг шинээр хардаг.
9. Заримдаа би анх удаа харж байгаа боловч, хаа нэгтэй өмнө нь харснаа мэддэг.

*...Энэ бүгд бодож тунгаахад хүргэсэн. Эдгээр туршлага байгаагүйсэн бол утга учиргүй байдлаас гарч чадахгүй байснаа сайн ойлгож байна.*



## **VI. Зүүд нойр ба сэрүүн төлөв**

*Дөрөвдэхь өдөр:*

1. Би зүүдэндээ үзсэнээ, зүүрмэглэхдээ харснаа мөн сэрүүн мөрөөдөхдөө харснаа бодит гэж тооцож чадахгүй.

2. Би зүүд мөрөөдлөөс ангид сэрүүн үедээ харж буй зүйлээ бодит гэж тооцдог. Энэ нь миний хүртэхүйд мэдрэгдсэн зүйлд бус харин миний бодлын “өгөгдөлд” тулгуурласан оюуны үйлдэлд хамаардаг. Учир нь хуудуу, эргэлзээтэй мэдээллүүд нь гадаад болон дотоод хүртэхүйн мэдрэмж, ой дурсамжаас үүдэлтэй. Хамгийн гол нь миний оюун ухаан үүнийг сэрүүн үедээ мэддэг, унтаж байхдаа түүнд итгэдэг. Ховор тохиолдолд бодит байдлыг шинээр мэдэрдэг ба тэр үед харсан жирийн үйл явдал зүүдтэй эсвэл зүүрмэглэхтэй төстэй байдгийг ойлгосон.

*Сэрүүн үеийн бодит хэлбэр байдаг. Энэ хэлбэр дээр дурьдсан бүхнийг эргэцүүлэн тунгаахад хүргэж бас бүхний оршихуйн утга учрыг олох үүд хаалгыг миний өмнө нээж өгсөн юм.*

## **VII. Хүч оршин буй нь**

*Тавдахь өдөр:*

1. Би жинхнээсээ сэрүүн байхдаа нэг ойлголтоос нөгөө ойлголтод хүрч байлаа.
2. Жинхэнэ сэрүүн үед улам дээш өгсөх тэнхээ дутагдахад өөрөөсөө би Хүч олж чадаж байлаа. Тэр миний биед оршин байжээ. Энерги миний биеийн хамгийн жижиг эд эсэнд ч байлаа. Тэр энерги миний биеэр цуснаас ч эрчтэй хурдан урсан эргэлдэж байсан.
3. Энерги миний биеийн ажиллаж байгаа цэгүүдэд төвлөрч, харин ажиллагаа нь зогссон үед орхин оддогийг олж мэдсэн.
4. Өвдсөн үед чухам тэрхүү өвчинд нэрвэгдсэн цэгт энерги алга болж эсвэл хуримтлагдсан байдаг. Харин энергийн ердийн урсгалыг сэргээж чадвал олон өвчин илааршиж эхэлдэг.

*Зарим ард түмэн энэ тухай мэддэг байсан ба өнөөгийн бидний хувьд хачирхалтай янз бүрийн аргаар энергийг сэргээж байжээ.*

*Зарим нэгэн ард түмэн үүнийг мэддэг байсан бөгөөд бусдад энерги дамжуулж байжээ. Энэ үед ухаарлын “гэгээрэл” тэр бүү хэл биет “гайхамшиг” ч болдог байж.*

## **VIII. Хүчинд тавих хяналт**

*Зургаадахь өдөр:*

1. Биеэр урсан эргэлдэх энэхүү Хүчийг удирдан залах, төвлөрүүлэх арга байдаг.
2. Хүний бие хяналтын цэгүүдтэй. Эдгээр хяналтын цэгээс бидний хөдөлгөөн, сэтгэл хөдлөл, санаа бодол хамаарч байдаг. Энерги тэр цэгүүдэд үйлчлэхэд хөдөлгөөний, сэтгэл хөдлөлийн болон ухамсарт үйлдэл төрж гардаг.
3. Энерги биед хэр гүн эсвэл өнгөц үйлчилж байгаагаас хамаарч гүн нойр, зүүрмэглэх агшин, эсвэл сэрүүн байдал буй болдог... Шашны урлагт дүрслэсэн гэгээнтнүүдийн (хутагт хувилгаад) толгой болон биеийг тойрсон гэрлэн туяа нь энэ энергийн гоц үзэгдэл бөгөөд заримдаа гадна талдаа ийн харагддаг.
4. Бүрэн сэрүүн төлөвийг хянах цэг байдаг бөгөөд энэ цэгт Хүчийг залж авчрах арга бий.
5. Энэ хэсэгт энергийг төвлөрүүлэхэд хяналтын бусад бүх цэгийн ажиллагаа тогтворгүй болдог.

*Үүнийг ойлгож тэр дээд цэгт Хүчийг чиглүүлэхэд энергийн асар хүчтэй үйлчлэлийг бүх биеэрээ мэдэрсэн ба энерги миний ухамсарт хүчтэй нөлөөлж би ойлголтоос ойлголт руу дэвшиж эхэлсэн. Энергийн хяналтаа алдах тохиолдолд би оюуныхаа хамгийн харанхуй хэсэгт унаж болохыг бас анзаарсан. Тэр мөчид би “тэнгэр” болон “там”-ын тухай домгийг нэхэн санаж оюун санааны эл хоёр төлөв байдлыг зааглагч шугамыг олж харсан.*

## IX. Энергийн илэрхийллүүд

*Долоодахь өдөр:*

1. Хөдөлгөөнд орших энэ энерги нэгдмэл байдлаа хадгалан биеэс “салж явж” чадаж байсан.
2. Энэ нэгдмэл энерги нь төсөөллийн орон зай дахь тухайн биеийн сенестесик төсөөлөлд хамаарах “давхар бие” шиг байлаа. Оюун ухааны үзэгдлүүдийг судалдаг шинжлэх ухааны салбар энэ орон зай оршин буйг, түүнчлэн биеийн дотоод мэдрэмжид хамаарах төсөөллийн талаар хангалттай тайлбар өгөөгүй байна.
3. Хоёр хуваагдсан энэ энерги (“биеийн гадна” байгаа юм шиг буюу бодит биеэс “салсан” энерги) тухайн хүний дотоод нэгдлээс шалтгаалан дүрсийн хувьд сарнидаг, үгүй бол барин тавин харагддаг.
4. Өөрийнхөө “гадна” гарсан мэт биеийг төлөөлж буй энэ энергийн “гадагшлалт” нь хүний оюуны хамгийн доод түвшинд болж байдгийг би мэдэж авсан. Амьдралын амин нэгдэл аюулд орсон үед хамгаалалтын ийм хариу үйлдлийг эдгээр тохиолдолд хийдэг ажээ. Иймээс ухамсрын түвшин доогуур түүнчлэн дотоод нэгдэл нь аюулд өртсөн зарим медиум онгод орсон үед (транс-д) өөрийн мэдэлгүй дээрх хариу үйлдэл хийснээ үл ухааран, ямар нэгэн гадны хүч үйлчиллээ хэмээн үзэж байжээ.

*Зарим ард түмэн, далдыг хардаг хүмүүсийн ярьдаг “хий үзэгдэл” эсвэл “сүнс” нь тэдэнтэй харьцдаг гэх хүмүүсийн өөрсдийг нь л “хуулбар” (тэдний төсөөлөл)-аас өөр зүйл биш билээ. Хүчийг хянах хяналтаа алдаснаар оюун санаа нь харанхуйлсныг тэд далдын хүч өөрийг нь удирдлаа гэж ойлгодог ба заримдаа гайхамигийг үзүүлдэг. “Чөтгөрт эзэмдүүлсэн” гэх олон хүн ийм зүйлтэй тулгарсан нь эргэлзээгүй. Иймээс Хүчийг хянах нь шийдвэрлэх ач холбогдолтой.*

*Энэ амьдрал болон үхлийн дараах амьдралын тухай миний ойлголтыг энэ бүхэн өөрчилсөн юм. Эдгээр бодол эргэцүүлэл, туршилагын дүнд үхэлд итгэлээ алдаж, тэр үеэс би амьдрал утга учиргүй гэдэгт итгэдэггүйн адил үхэлд итгэдэггүй.*

## **Х. Утга учир тодрох нь**

*Наймдахь өдөр:*

1. Жинхнээсээ сэрсэн амьдралын ач холбогдлыг би мэддэг болсон.
2. Дотоод зөрчлөө дарна гэдэг ямар чухал болохыг би ойлгосон.
3. Дотоод нэгдэлд хүрэхэд Хүчийг залах хичнээн чухал болохыг ойлгосноор би баяр баясгалангаар бялхсан.

## **XI. Гэрэлтэгч төв**

*Есдэхь өдөр:*

1. Хүчинд “гэрэл” байлаа, тэр гэрэл нэгэн “төвөөс” ирж байсан.
2. Энерги уусан сарнихад төв алсран холдох ба харин энерги нэгдэж, хөгжин дэвжихэд түүнийг дагаад гэрэлт төвийн үйлдэл идэвхждэг.

*Эртний хүмүүс нарыг бурхан гэж шүтдэг байсанд би гайхсангүй, зарим нь эх дэлхий газар шороонд амьдрал бэлэглэдэг гэж дээдэлдэг байхад, бусад нь эрхэм дээд үнэний билэгдэл хэмээн үзэж байжээ.*

*Зарим нь улам цааш явж энэ төвөөс олон гайхамшигт чадвар хүлээн авсан ба онгод орсон нэгэнд галын дөл, заримдаа гэрэлт бөмбөлөг болон “бууж”, заримдаа сүрдэн биширсэн сүсэгтнүүдийн өмнө бут сөөгөнд улаан дөл улалзуулж байжээ.*

## ХII. Нээлтүүд

*Аравдахь өдөр:*

*Цөөн хэдий ч чухал эдгээр нээлтийг дараах байдлаар дүгнэж илэрхийлье:*

1. Биеэр аяндаа эргэлдэж байдаг энэ хүчийг ухамсартай залан чиглүүлж болно. Ухамсрын түвшинд ийм өөрчлөлт хийснээр ухамсарт нь тулгаад байх шиг өөрт нь санагддаг “төрөлх араншингаас” хүн чөлөөлөгдөх чухал боломж нээгддэг.
2. Хүний биед үйлдлүүдийг нь хянаж байдаг цэгүүд байдаг.
3. Бүрэн сэрсэн төлөв болон ухамсрын бусад түвшний хооронд ялгаа бий.
4. Хүчийг бүрэн сэрсэн төлөвийн цэг рүү залж болно. (“Хүч”-ийг тодорхой дүрсийг дагасан оюун ухааны энерги гэж ойлгох ба “цэг” нь төсөөллийн орон зай дахь тухайн дүрсийн байгаа “газар” юм.)

*Эдгээр дүгнэлт эртний хүмүүсийн мөргөл залбиралд агуу үнэний үр хөврөл буйг хүлээн зөвшөөрөхөд намайг хүргэсэн. Сүсэг бишрэлийн гадна талын зан үйл, ёслолууд тэр үнэнийг бүдгэрүүлж, хүмүүс дотоод сэтгэлээ хөгжүүлэн өөрт нь буй гэрлийн эх үүсвэртэй холбогдож чадаагүй ажээ.*

*Эцэст нь миний эдгээр “нээлт” хэрэг дээрээ нээлт биш, харин алив зөрчилгүй, өөрийн сэтгэл зүрхэндээ гэрэл хайж буй хэний ч хүрч болох дотоод гэгээрэл гэдгийг ойлгосон юм.*

### **ХIII. Зарчмууд**

*Цахилгаан цахих мэт дотоод гэгээрэл сэрэхэд амьдралд хийгээд аливаад хандах хандлага өөрчлөгддөг.*

*Өнөөг хүртэл хэлсэн, цаашид хэлэх санааг минь алхам алхмаар бясалгавал утга учиргүйг утга учиртай болгож та чадна. Амьдралаа хааш нь залах тань учиртай билээ.*

*Хуульд захирагдсан таны амьдрал сонголт хийх боломжтой. Энд би эрх чөлөөний тухай яриагүй.*

*Танд би чөлөөлөгдөх тухай, хөдөлгөөний тухай, явцын тухай өгүүлж байна. Зогсонги эрх чөлөөний тухай биш харин төрөлх нутгаа зорин буй нэгэн туулах замаа ардаа бага багаар орхих шиг алхам алхмаар чөлөөлөгдөх тухай ярьж байна. Тэгвэл “юу хийх ёстой вэ” нь хол хөндий, ойлгомжгүй, нөхцөлдсөн ёс суртахуунаас биш харин амьдралын, гэрлийн, хувьслын хуулиас хамаарах болно.*

*Та өөртөө дотоод нэгдлийг эрж хайхад дараах ”Зарчмууд” туслана.*

1. Алив зүйлийн хувьслын эсрэг явах нь өөрийнхөө эсрэг явж буй хэрэг.
2. Зорилгод хүрэхээр хэт зүтгэвэл эсрэг үр дүнд хүрнэ.
3. Их хүчийг бүү эсэргүүц. Хүч сулартал азна, дараа нь шийдвэр төгс урагшил.
4. Саланги тусдаа бус цогцоороо байхдаа алив юмс зөв зүйтэй байдаг.
5. Өдөр эсвэл шөнө, өвөл ч тэр зун ч тэр танд адил сайхан бол та дотоод зөрчлөө ялан дийлжээ.
6. Хэрэв та зугаа цэнгэл хөөцөлддөг бол зовлонд хүлэгдэнэ. Гэхдээ эрүүл мэндэд тань харшлахааргүй бол ийм агшинг алдалгүй цэнгэн жарга.
7. Зорилгод хэт төвлөрвөөс өөрийгөө хүллээ гэсэн үг. Харин хийж буй бүхнээ зорилго гэж харвал та чөлөөлөгдөнө.
8. Шийдвэрлэх гэж хичээснээр бус шалтгааныг нь ойлгосноор таны асуудал бэрхшээл арилдаг.
9. Өрөөлийг хохироовол өөрийгөө хүлж буй хэрэг. Өрөөлийг эс хохироовол та хүссэнээ дураараа хийж чадна.
10. Тангай хүмүүс яаж харьцахыг хүснэ тэгж бусадтай харьцвал та чөлөөлөгдөж чадна.



11. Нөхцөл байдлын улмаас аль талыг баримтлах нь гол биш харин та үүнийг сонгоогүй гэдгээ ойлгох нь чухал.

12. Таны зөрчилт эсвэл нэгтгэгч үйлдэл бүр таны дотор хуримтлагдаж байдаг. Дотоод нэгдэлд чиглэсэн үйлдлээ байнга давтвал юу ч таныг зогсоож үл чадна.

*Та замд нь юу ч зогсоож үл дийлэх Байгалийн хүч шиг болно. Бэрхиээл асуудал гэдэг нь өөрийн тань зөрчилдөөд байгаа зүйлээс өөр зүйл байдгийг ялгаж сур. Эхнийх нь таныг урагш түлхэж урам өгдөг бол сүүлчийнх нь эс үйлдэлд гарцгүй хүлж орхидог.*

*Та агуу хүч, баяр баясгалан, сайхан сэтгэлээр бялхан, эрх чөлөөтэй, зөрчилгүй байгаагаа мэдрэх үед дотоод “би”-дээ даруй талархаж бай. Үүний эсрэг мэдрэмж төрөх үед итгэл бишрэл дүүрэн гуйвал өмнө хуримтлуулсан талархал тань улам нэмэгдэн буян болон эргэж ирнэ.*

#### **XIV. Дотоод сэтгэлийн хөтөч**

*Өнөөг хүртэл өгүүлсэн бүхнийг ойлгосон бол одоо багахан чармайлт гаргаад та Хүчийг туршин мэдэрч чадна. Гэхдээ асуудал нь оюун ухаанаа ямар нэг байдлаар зөв тийш залах тухай бии (техникийн ажилд бэлтгэж байгаа мэт) харин яруу найраг онгод хөглөх шиг өнгө аяс, сэтгэл хөдлөлд нээлттэй байх талаар яригдаж байгааг анхааралдаа аваарай. Иймээс дээрх үнэнийг дамжуулахдаа “дотоод сэтгэлийн” талаар ойлголттой болохоос илүү түүнийг мэдрэхэд дөхөм болохуйц хэллэг ашиглалаа.*

*Хүч-тэй ажиллах явцад тааралдаж болох дотоод /пейзаж/ дүр зургийн талаар, мөн та өөрөө тодорхойлж чадах таны ухамсарт үйлдлийн зүг чигийн талаархи тайлбарт одоо анхаарлаа хандуулна уу.*

*“Дотоод сэтгэлийн замд та харанхуйлж эсвэл гэрэлтэн туяарч болно. Салаа замын уулзварт ирж буйгаа санаарай.*

*Та харанхуйд хэсүүчлэхийг илүүд үзвэл махан бие тань ялж таныг хаанчилна. Ингэснээр хий үзэгдэл, сүнснүүд харагдаж, гашиун дурсамжууд мэдрэгдэнэ. Энэ замаар улам бүр уруудна.*

*Тэрээр Үзэн ядалт, Өш хонзон, Хүнийрхэл, бүхнийг эзэмдэх Шунал, Хардалт, тэндээ үлдэх Хүсэлд хүргэдэг. Илүү уруудваас хүмүүн төрөлхтнийг үхэл зовлон, эвдрэл сүйрэлд хүргэж байсан Цөхрөл, Гомдол, хүсэл тачаал таныг эзэмдэх болно.*

*Харин та гэрэл гэгээ өөд зүглэвэл алхам тутамдаа эсэргүүцэлтэй тулгарч эцэж зүдрэнэ. Өгсөх замын энэ тээг учир шалтгаантай. Өнгөрсөн амьдрал, өмнөх дурсамж ачаа болон хойш татаж, хийсэн үйлүүд тотгор саад болдог. Бие тань сөрж эсэргүүцдэг болохоор энэ өгсөлт хэцүү байдаг.*

*Та дээш явахдаа өнгө тунгалаг, ер бусын дуу авиа бүхий олон гайхалтай орчинтой тааралдана.*

*Таныг хий үзэгдлээр айдаст автуулж, гал мэт шатааж ариутган цэвэрлэхээс бүү зугт.*

*Айдас, гомдол цөхрөлөө үлдэн хөө.*

*Эргэж буцан харанхуй руу тэмүүлэх хүслийн эрхиээлд бүү авт.*

*Өнгөрсөн дурсамжийн боол байхаа боль.*

*Үзэгдэх дүрс дурсамжийг үл хайхран өгсөх шийдвэр төгс дотоод эрх чөлөөндөө үлд.*

*Цэвэр тунгалаг гэрэл уулсын оргилыг гэрэлтүүлж, түмэн өнгөөр туяаран жирэлзэх усан үл танигдах аялгуун доор болор тал, хөндий рүү урсана.*

Таныг өөрийн төвөөс их хүчээр улам бүр холдуулж буй Гэрэлийн дарамтнаас бүү ай. Түүнийг ус агаар мэт өөртөө шингээ, яагаад гэвэл амьдрал чухам түүнд буй.

Өндөр уул нуруудад нуугдсан хоттой тааралдахдаа яаж орох аргаа мэдэх хэрэг гарна. Үүнийг амьдрал тань өөрчлөгдсөн тэр үед мэдэх болно. Хотын өндөр хана хэрэм "мэдрэгддэг" ба төрөл бүрийн дүрсээр бичигдсэн, өнгө будгаар зурагдсан байгаа. Энэ хотод хийсэн болоод хийх бүхэн хадгалагдан буй...

*Гэхдээ таны дотоод мэлмийд тунгалаг зүйлс ч бүүдгэр харагдана. Тиймээ, энэ хана танд нэвтрэх аргагүй!*

*Нуугдмал энэ хотоос Хүчийг ав. Дараа нь амьдрал буцласан ертөнцөд магнай тэнэгэр, гэрэл цацруулсан мутартай эргэн ир.*

## **XV. Сэтгэлийн амгаланг эдлэж, Хүчийг мэдрэх нь**

1. Биеэ бүрэн суллаж, оюун ухаанаа тайвшруул. Гэрэл цацруулсан тунгалаг бөмбөлөг дээрээс буун ирж, таны зүрхэнд нэвтрэн буйгаар төсөөл. Энэ хоромд бөмбөлөг дүрс шиг харагдахаа больж та түүнийг цээжин дотроо мэдэрч буйгаа ойлгоно.

2. Бөмбөлөгийн энэ мэдрэмж зүрхнээс тань эхлэн бүх биеэр алгуур тархан бүр гадагш тэлэх шиг болоход та илүү гүн, илүү чөлөөтэй амьсгалж эхэлнэ. Биеийнхээ бүх хэсэгт ийн мэдэрсэн үед энэ мэдрэмждээ та саатан дотоод сэтгэлийн амар амгаланг мэдэрнэ. Ийм байдалд та хүссэн хугацаагаараа байж болно. Дараа нь бөмбөлөгийг буцаан агшаах мэт анхны байрлал - зүрх рүүгээ буцаан аваачина. Ийнхүү бөмбөлгөөс чөлөөлөгдөж дасгалаа дуусгахдаа та тайвширч, сэтгэл хангалуун болсон байна. Үүнийг “амгаланг мэдрэх дасгал” гэж нэрлэдэг.

3. Хэрэв Хүчийг мэдрэхийг хүсвэл саяны мэдрэмжийг анхны байрлалд буцаалгүй эсрэгээр нь бөмбөлөгийг улам лавшруулан тэлж, өөрийн бүх мэдрэхүй, оршихуйгаараа түүнийг дага. Яаж амьсгалж байгаадаа анхаарах хэрэггүй. Энэ мэдрэмж биеэс тань хэрхэн гадагшилж буйг ажигла.

4. Бөмбөлөг улам бүр томрох мэдрэмжид анхаарал төвлөрсөн байх учиртайг танд дахин хэлэх нь зүйтэй байх. Хэрэв танд ийм мэдрэмж мэдрэгдэхгүй байвал түр завсарлаад дахин хийж үзээрэй. Хүчийг мэдэрч чадаагүй ч сэтгэл санаа тань амгалан болсныг та мэдэрнэ.

5. Харин энэ дасгалыг амжилттай хийж чадаж байгаа бол та Хүчийг мэдэрч эхлэнэ. Таны гар, биеийн бүхий л хэсгээс ердийнхөөс өөр өнгө аястай мэдрэмж төрнө. Дараа нь хүчээ авч буй энергийн давалгааг мэдэрч, энэ чацуу дүр зураг жирэлзэн, хүчтэй догдлон хөөрнө. Хүч илрэхийг зөвшөөр...

6. Хүчийг хүлээн авах үед аливааг хүлээж авах таны чадвар ямар байхаас хамааран та гэрэл эсхүл сонин дуу авиа мэдэрнэ. Ямар ч тохиолдолд, таны ухамсар тэлж буйг мэдрэх нь чухал юм. Үүний нэг шалгуур нь ухаан хурцлагдан, болж буй бүхнийг ойлгоход нээлттэй болж буйд оршино.

7. Бөмбөлөг агшин агшсаар анх ирсэн шигээ танаас буцаад гарлаа хэмээн төсөөлөх эсвэл мэдрэх замаар (өмнө нь аяндаа алга болоогүй бол) энэ ер бусын байдлаас та хүссэн үедээ гарч болно.

8. Дээр дурьдсантай төстэй янз бүрийн аргаар өөрчлөгдсөн ухамсрын олон төлөв байдалд хүрч байсан ба өнөө ч хүрч байдаг нь сонирхол татна. Энэ аргыг хачин сонин зан үйл үйлдэх, заримдаа биеэ цуцтал дасгал хийх, биеийн бүх хөдөлгөөнийг чөлөөлөх, мөн биеэ элдэв байрлалд оруулах замаар хийж байсан ба бүгд хүний хэвийн амьсгалыг алдагдуулж, өөрийгөө мэдрэх мэдрэмжийг нь өөрчилдөг ажээ. Ховсдолт, онгод тэнгэртэй холбогдох үе түүнчлэн мансуурлын байдал нь өөр өөр арга хэдий ч хүнд үзүүлэх нөлөө нь төстэй. Гэхдээ аль ч тохиолдолд ийм байдалд орж буй бүхэн хяналтаа алдаж, чухам юу болоод байгааг ойлгодоггүй. Эдгээр үзэгдэлд бүү итгэ, мэдлэггүй нэгэн, туршигч нэгэн, бүр домогт гардаг “гэгээнтнүүд” хүртэл ордог жирийн “транс”-ын байдал гэж бод.

9. Энэ заавраар ажиллаад ч та Хүчний нөлөөг мэдэрч чадахгүй байж болно. Үүнд санаа зовох явдалгүй. Энэ нь та их дарамттай, оюунаа олон юманд чилээж байгаагаас дотроо “биеэ сул” тавьж чадахгүй байгааг илтгэсэн хэрэг. Ерөнхийдөө таны сэтгэл хөдлөл тарамдсан гэсэн үг... Нөгөө талаас ийм зүйл таны өдөр тутмын амьдралд байдаг байж болох юм.

## **XVI. Хүчний проекц**

1. Хэрэв Хүч буйг өөр дээрээ та туршин мэдэрсэн бол янз бүрийн ард түмэн ийм мэдрэмждээ тулгуурлан, гэхдээ учрыг үл ухан, өөр өөрийн шүтлэг, зан үйлтэй болсныг ойлгож чадна. Эдгээр шүтлэг цагийн явцад олшрон нэмэгдсэн билээ. Дээр өгүүлсэн туршлагаар олон хүн бие нь "хоёр салж" байгааг мэдэрчээ. Хүчийг мэдрэх туршлагаас энэ энергийг биеэсээ гадагш проекцлож болох сэтгэгдэл тэдэнд төрсөн хэрэг.

2. Хүч бусад хүмүүст түүнчлэн түүнийг хүлээн авч өөртөө хадгалах “чадвартай” биетүүдэд “проекцлогдсон” хэрэг. Хүчний энэ “цэнэгийг” хүртсэн байж болох нандин шүтээнүүд зарим шашинд ямар чухал үүрэг гүйцэтгэснийг, эргэл мөргөлийн газрууд мөн Хүчээр "цэнэглэгдсэн" гэх санваартнуудын утга учрыг та төвөггүй ойлгоно хэмээн найдаж байна. Сүм дуганы зарим эд юмс гүн сүсэг төрүүлж, тэдэнд зориулан ёслол үйлдэн дахин дахин залбиран мөргөсний дүнд тэдгээрт хуримтлагдсан энергиэ сүсэгтэн олонд “эгүүлэн өгч” байсан нь ойлгомжтой. Ийм үзэгдлийг тухайн соёл, түүх, зан заншлын хүрээнд ихэвчлэн гадаад хүчин зүйлсээр тайлбарлаж байсан нь хүмүүний танин мэдэхүйг хязгаарлаж байжээ. Дотоод сэтгэлдээ туршиж мэдрэх нь үүнийг ойлгоход чухал юм.

3. Хүчний “проект”, “цэнэг”, “сэргээгдэх чадвар” зэрэг ойлголтын талаар цаашид дахин авч хэлэлцэнэ. Харин нэмж хэлэхэд шашинжаагүй нийгэмд хүртэл лидерүүд болон нэр хүндтэй нэгнийг зарим хүмүүс гэгээнтэн шиг шүтэн биширч, тэднээс адис авах, хувцас, эд зүйлээс нь дурсгал болгон авахыг хүсдэг нь дээр дурьдсан механизм өнөө хэр үйлчилсээр буйг харуулж байна.

4. Яагаад гэвэл “өндөрт” буй бүхэн ямагт нүднээс дээш, харцнаас дээгүүр чигт байдаг. Хүн сайхан сэтгэл, мэргэн ухаан, хүч чадал “оршоосон” бол “өндөр дээд” гэж бид ойлгодог. Тэр “өндөрт” дээд зиндааныхан, эрх мэдэл, туг далбаа, Төр засаг байдаг. Харин эгэл бидний хувьд нийгэмд байр сууриа "ахиулан" ямар ч үнээр хамаагүй эрх мэдэлд хүрэхийг хичээх ёстой аж. Толгой “дээгүүр” ч хөл нь шигдээстэй бидний дотоод төсөөллөөс үүдсэн эл механизмд өнөө хэр хөтлөгдөж байгаа маань хэчнээн харуусалтай. Ийм зүйлд (бид дотроо “бодитой” төсөөлдөг) итгэж байгаа маань хэчнээн харамсалтай. Гадаад ертөнцийг харахуй маань бидний ухамсарлаагүй дотоод төсөөллийн тусгал байгаа нь хэчнээн харамсалтай

## **XVII. Хүчийг алдах, түүнийг дарангуйлах нь**

1. Хяналтгүй үйлдлээс болж энерги цэнэгээ ихээр алддаг. Эдгээр үйлдлийг тоочвол: ухаан жолоогүй мөрөөдөх, хэт сониучирхах, зогсоо зайгүй чалчих, хэрээс хэтэртэл үүлэн борооны явдал хөөх, аливаад хэт төвлөрөх (ямар ч зорилгогүй, гөлрөх, анзаарах сэхээгүй сонсох гэх мэт). Гэхдээ олон хүн дарамт бухимдлаа тайлахын тулд ийм арга хэрэглэдэг, эс тэгвээс дарамт нь өвтөгдөг. Үүнийг анхааралдаа авч бас яагаад ингэж буйг мэдэснээр иймэрхүү үйлдлийг дарангуйлах бус харин цэгцлэх нь зүйтэй гэдэгтэй санал нийлэх бизээ.

2. Сексийг та зөв талаас нь ойлгох хэрэгтэй. Түүнийг дарангуйлж болохгүй, эс бөгөөс гэмшил, дотоод зөрчилд автдаг. Сексийн хүсэл аяндаа ундарч аяндаа жаргадаг, харин дараа нь зөвхөн энэ тухай мөрөөдөж шунан шимтэх нь зохисгүй.

3. Нийгмийн болон шашны тодорхой ёс суртахуунаар сексд тавьсан хяналт нь хүмүүний хөгжилд туслах биш харин эсрэг нөлөө үзүүлж байсан.

4. Дарангуйлагч нийгэмд Хүч (биеийн доторхи мэдрэмжийн энерги) суларснаас гоо сайхан хийгээд амьдралын сүйрэл зовлонгоор хонжоо хайгч ад зэтгэртэй нөгцөгсөд, элдэв шулам, шүтээнээ бузарлагсад, бүхий л гэмт хэрэгтэн олширч байжээ. Зарим омог аймаг, иргэншилд хэн нь гэмт хэрэгтэн, хэн нь шүүгч болохыг ялгах аргагүй байв. Утга учиргүй байдал, харанхуй бүдүүлэг ёс, дарамт шахалтыг сөрөн зогсогч шинжлэх ухаан, дэвшилтэт үзлийг хавчин мөрдөж байсан.

5. Сексийг дарангуйлах явдал "бүдүүлэг" гэх зарим омогт ч, "хөгжингүй нийгэмд" ч байсаар байгаа. Аль алинд нь ийм хандлагын сүйтгэгч нөлөө хүчтэй бөгөөд харин үүнд хүргэсэн учир шалтгаан өөр өөр гэдэг нь ойлгомжтой.

6. Илүү тайлбар та хүсч байвал секс нь хэрэг дээрээ ариун нандин зүйл бөгөөд бүтээл туурвил ундруулж, амьдрал бий болдог төв гэж хэлье. Харин зүй ёсоор болоогүй бол энэ төв сүйрэл дагуулдаг.

7. Сексийг жигшүүрт хэрэг гэж тооцон амьдралыг байнга хордуулж байгсдын худалд үгэнд хэзээ ч бүү итгэ. Харин эсрэгээрээ түүнд сайхан бүхэн байдаг болохоор хайрын хамгийн нандин мэдрэмжтэй холбон үздэг.

8. Иймээс сексийг нандигнан дээдлэж агуу гайхамшиг лугаа ханд. Түүнийг амин энерги задлагч эсвэл зөрчил сөргөлдөөний эх үүсвэр бүү болго.

### **XVIII. Хүчний үйлчлэл, хариу үйлдэл**

*“Сэтгэл зүрхэндээ агуу хүч, баяр баясгалан, сайхан сэтгэлийг мэдрэх бүрт, бас өөрийгөө эрх чөлөөтэй, дотоод зөрчилгүй байгаагаа мэдрэх тоолонд дотроо талрхаж бай” гэж танд би өмнө хэлсэн билээ.*

1. “Талархах” гэдэг нь ямар нэгэн дүр зураг, төсөөлөлтэй уялдан үүсдэг сэтгэл санааны эерэг байдлыг төвлөрүүлнэ гэсэн үг. Таагүй байдал тулгарахад та тэр эерэг дүр зургийг санаандаа ургуулснаар эргээд сэтгэл санаа тань сайхан болдог. Үүнээс гадна олон удаагийн давталтаар улам хүчээ авч байдаг энэхүү эерэг “цэнэг” зарим нөхцөл байдалд төрж болох сөрөг сэтгэл хөдлөлийг үлдэн хөөх чадвартай юм.

2. Ийм учраас та олон эерэг төлөв байдлыг өөртөө хуримтлуулж чадсан бол хүсч гуйсан бүхэн бүтдэг болно. Хүсэлт гуйлтыг хэрэгжүүлдэг (байж болзошгүй) гэж төсөөлөгддөг эд юмс, хүмүүс, гадагшилсан дотоод мөн чанарыг "гаднаас цэнэглэхэд" энэ механизм үйлчилдэг талаар өмнө нь дурдсаныг дурдсан билээ.



## **XIX. Сэтгэлийн дотоод төлөв байдал**

*Та одоо амьдралдаа, ялангуяа өөрийгөө хөгжүүлэх явцад тулгарч болох сэтгэлийн янз бүрийн төлөв байдлыг ялгаж таних хэрэгтэй болно. Үүнийг дүр зургаар дүрслэж (энэ тохиолдолд ёгт үгээр) тайлбарлах нь зохистой гэж үзлээ. Миний бодлоор ийм дүрслэл сэтгэл санааны ээдрээтэй төлөв байдлуудыг “нүдэнд үзэгдтэл” төвлөрүүлэн харахад тустай. Нөгөө талаар сэтгэлийн эдгээр янз бүрийн төлөвийг нэгэн бүхэл үйл явцын хэсэг болгон өөр хооронд нь холбож өгдөгөөрөө энэ оролдлого онцлог бөгөөд бидэнд ойлгуулж ирсэн саланги хэсэгчилсэн тайлбаруудаас ялгаатай.*

1. Эхний байдлыг “сарнисан оршихуй” хэмээх ба энд утга учиргүй байдал (бүр эхэнд дурьдсан) зонхилдог. Энэ байдалд бие махбодийн хэрэгцээ баримжаа болох ба голдуу зөрчилдсөн хүсэл, дүрслэлтэй хольж хутгадаг. Энд алив шалтгаан болон үйлдэл голдуу хар бараан байдаг. Та хувьсан өөрчлөгдөх хэлбэр дүрсийн дунд төөрөлдсөн ургамал ногоо мэт болно. Энэ цэгээс цааш зөвхөн дараах хоёр замаар л явах боложтой: үхэх эс бөгөөс өөрчлөгдөх

2. Үхлийн зам таныг харанхуй эмх замбараагүй байгалийн дүр зурагт /пейзаж/ аваачна. Эртний хүмүүс энэ замыг мэддэг байсан ба ихэвчлэн “газар доор”, ангалын гүнд буй хэмээн ойлгож байжээ. Ухамсрын гэгээрсэн түвшинд “дахин төрөхийн” тулд зарим хүмүүс үхлийн орон зайд зочлож байж. Дээр дурьдсан сарнисан оршихуй нь үхлийн орноос бүр доор байдгийг сайн ойлгоорой. Хүн үхлийн дараах задралыг хожим гарах өөрчлөлтэй, түүнчлэн сарнисан хөдөлгөөнийг төрөхөөс өмнөх үетэй холбон үздэг байж магадгүй юм. Харин дээшээ явахаар шийдсэн бол “үхэл” нь та өнгөрсөн үеэсээ бүрмөсөн саллаа гэсэн үг болно. Үхлийн замаар өгсвөл та өөр төлөв байдалд очно.

3. Та тийш очоод “буцахад” буудаллах байртай тааралдана. Тэнд таны өмнө хоёр зам нээгдэнэ. Нэг нь гэмээ наминчлах, хоёр дахь нь энд иртлээ явсан буюу үхлийн зам юм. Эхнийхийг сонговол та өмнөх амьдралаасаа салахаар шийдвэрлэсэн хэрэг. Хэрэв үхлийн замаар эргэн явбал ямар ч гарцгүй гэсэн төсөөлөлтэйгээ ангал руу унана.

4. Ангалд унахаас зайлсхийх өөр зам байдгийг хэлсэн билээ. Энэ бол өөрчлөлтийн зам. Үүнийг сонгож байгаа бол хөөрхийлөлтэй байдлаасаа ангижрах гэсэн таны хүслийг илтгэж байна, гэхдээ зарим нэг ашигтай тустай мэт санагдах зүйлээ алдахад бэлэн бус байгаа хэрэг. Энэ бол нөгөө буцахдаа шороо тээдэг шиг хуурамч зам. Энэ мушгирсан замын ангалаас олон мангас гарч ирсэн хэрэг. Тэд тамыг орхилгүй тэнгэрийг

эзэмдэхийг хүсч энэ хоёрын хоорондох ертөнцөд эцэс төгсгөлгүй зөрчил өдөөсөн ажээ.

5. Та үхлийн орноос дээш өгсөж, бас ухамсарлан гэмшснээр одоо хэрхэхээ шийдэх байранд нэгэнт очсон байх гэж бодож байна. Энэ байр хазганан дэнжигнэх хоёр тулгуур дээр тогтож буй. Нэг тулгуур нь ийн байгаад байх, нөгөөх нь ялагдах. Эхнийх нь хуурамч агаад тогтворгүй. Үүгээр явахад тогтвортой мэт санагдах ч үнэндээ асар хурдтай доош унана. Харин ялагдлын замыг сонговол та маш зүдэргээтэй өгсөх ч энэ бол цор ганц- хуурамч-биш зам юм.

6. Нэг ялагдлаас нөгөөд хүрсээр та замаас “хазайх байр” гэх дараагийн амсхийх газарт хүрнэ. Та өмнөө нээгдэх хоёр замын аль нэгийг сонгохдоо болгоомжтой хандаарай. Эрс шийдвэрийн зам таныг “дахин төрөх” байр руу хөтлөнө, харин цөхрөлийн зам таныг “буцах” байр руу буулгана. Тэнд та ухамсарт амьдралын төөрдөг байшин шиг замаар явах (эрс шийдвэртэй), эсвэл өмнөх амьдралдаа гомдолтойёо буцах сонголттой тулгарна. Өөрийгөө ялан давж чадаагүйгээс цаашид хувьсан хөгжих боломжоо алдсан нь олон байдаг.

7. Харин шийдвэр төгс дээш өгссөн бол та "дахин төрөх" байранд аль хэдийнэ оччихоод байна гэсэн үг. Тэнд гурван хаалгатай. эхнийхийг “Уналт”, хоёрдахийг “Оролдоод үзэх”, гуравдахийг нь “Доройтол” гэж нэрлэдэг. Уналт таныг шууд ёроолд аваачна, зөвхөн гадаад таагүй нөхцөл таныг энэ хаалга руу түлхсэн гэсэн үг. Та өөрөө энэ хаалгыг сонгосон нь юу л бол. “Доройтол” хаалга таныг ангалд шууд бус замаар аваачина: донсолгоотой муруй тахир замаар уруудаж явахдаа алдсан хохирсон бүхэндээ халаглан харамсана. Доройтол руу хөтлөгч ухамсрын энэ шалгалт үнэндээ хуурмаг зүйл, учир нь та дүгнэж цэгнэхдээ харьцуулж буй зарим зүйлийг дутуу үнэлж гажуудуулдаг. Өгсөн дээшлэхэд гаргасан чармайлтаа алдсан зүйлтэйгээ харьцуулдаг. Харин та тэр зүйлсийг сайтар харвал өгссөнөөс биш харин өөр шалтгаанаар орхисноо ойлгоно. Шалтгааныг эндүү тайлбарласнаас Доройтол эхэлдэг болохоос таны өгсөн дээшилсэн нь үүний шалтгаан биш. Чухам юу ухаан санааг төөрөгдүүлнэ вэ? Эхний оргилуун хүслийг төрүүлсэн шалтгаан хуурамч байв уу, тохиолдож буй бэрхшээл үү, огт алдаагүй, эс бөгөөс өөр шалтгаанаар алдсан зүйлийн хуурамч дурсамж юм уу? Би танд нэг зүйл хэлье. Гэр тань шатжээ гэж бодъё. Иймээс та өгсөн дээшлэхээр шийдэж. Гэтэл та дээш зүтгэснээс ийм гай таарч гэж бодож болох юм. Зэргэлдээ байшингуудаа та анзаарч харсан уу?... Ингэхээр голын хаалгыг татахаас өөр сонголт алга.

8. Та “Оролдоод үзэх” шатаар өгсөөд дээр тань асар том бөмбөгөр орой хөдлөж байхыг харна. Тэндээс “дэнжигнэх” мэт урт нарийн хонгилоор явсаар оргүй хоосон уудам (тавцан шиг) орон зайд гарч ирнэ. Үүнийг “энергийн-нээлттэй-орон зай” гэдэг.

9. Энэ орон зайд зах хязгааргүй цөлийн дүр зураг болон аварга том хөдөлгөөнгүй оддын доорхи шөнийн жихүүцэм анир чимээгүй таныг айлгаж магадгүй. Чанх оройд нарны эсрэг байрлах хиртсэн мэт хачин Хар сарны дүрс огторгуйд хадаастай байгааг та олж харна. Тэндээ тэвчээртэй, итгэл дүүрэн үүр цайхыг хүлээ, та тайван байх аваас муу юм огтхон ч тохиохгүй.

10. Ийм нөхцөл байдлаас та аль болох хурдан гарахыг хүсч тун болзошгүй. Тэгвэл шинэ өдрийг тэвчээртэй хүлээхийн оронд хаа нэгэн газар руу тэмтчин явж магад. Ийм (харанхуй) орчинд аливаа хөдөлгөөн хуурамч, “зохиомол” байдаг. Хэрэв та миний хэлж буйг мартаад хөдлөөд эхэлбэл хуй салхи таныг хаман авч мушгирсан зам харгуйгаар оргүй хоосон ахуйн хав харанхуй мухарт авч одно.

11. Нэгийг нөгөөд нь гинжлэн хэлхсэн юм шиг эдгээр сэтгэлийн дотоод төлөв байдлын учрыг олж ойлгох яасан хэцүү вэ! Та ухамсрын логик хичнээн уян хатан бус байдгийг хардагсан бол дээр дурьдсан нөхцөл байдалд орсон хүн сохроор хөдлөвөөс өөрийгөө, өрөөлийг доройтуулдгийг анзаарч мэднэ. Дараа нь бүтэлгүйтсэн мэдрэмж төрж, улмаар гэмшил цөхрөл, үхэл рүү унах ба нэгэн цагт таньж мэдэрсэн бүхнээ умартана.

12. Хэрэв шинэ өдрийг хүлээж чадвал анх удаа бодит байдлыг тод харуулах гэрэлт Нар таны нүдэн дээр мандана. Ийнхүү та оршин буй бүхэнд өөрийн гэсэн Төлөвлөгөө байдгийг олж харна.

13. Түнэр харанхуйд гэрэл аваачихаар та сайн дураараа эргэж буухгүй л бол нэгэнт хүрсэн энэ газраас доош унахгүй нь мэдээж.

*Эдгээр сэдвийг цааш гүнзгийрүүлж ярих хэрэггүй, яагаад гэвэл үүнийг туршиж үзээгүй хүн хууртагдаж, хэрэгжиж болох юмыг төсөөлөлтэйгөө хутгахаас цаашгүй. Үүгээр энд өндөрлөе. Тайлбарлаж хэлсэн бүхэн танд тустай биш бол толины тусгал, цуурайн чимээ, сүүдрийн сүүдрийг л харж бүхнийг үндэслэл, утгагүй гэх үл итгэгч шиг та юуг сөргүүлэн хэлж чадах билээ.*

## **XX. Дотоод бодит байдал**

1. Миний бодол санааг тунгаан эрэгцүүлж үзээрэй. Энд та гадаад ертөнцийн юмс, үзэгдлийн ёгт илэрхийллийг олж харна. Түүнчлэн оюуны ертөнцийн бодит дүрслэл байгаа.

2. Таны явж өнгөрөх тэдгээр “газар” бие даан оршдог гэж бүү бодоорой. Иймэрхүү төөрөгдөл тулхтай сургаал номыг нэг бус удаа гажуудуулахад хүргэж байсан ба өнөөдөр ч зарим хүмүүс дээд тэнгэр, там, сахиусан тэнгэр, ад чөтгөр, мангас, тарнидуулсан цайз зэрэг олон зүйл оршдог юм шиг, тэднийг “гэгээрсэн хүмүүс” л харж чаддаг хэмээн итгэдэг. Яг ийм (гэхдээ эсрэгээр тайлбарлагдах) мухар сүсэгт автсан ухаан дутмаг үл итгэгсэд дээрхи зүйлийг ухаан самуурсан нэгний хардаг хий юм гэдэг.

3. Дээрх бүх тохиолдолд гадаад ертөнцийн эд юмсын билэгдлээр илэрхийлэн оюун санааны жинхэнэ бодит төлөв байдлуудын талаар өгүүлсэн болохыг ойлгоорой гэж давтан хэлье.

4. Дээр өгүүлснийг ухаандаа болгоон ёгтлолын цаадах үнэнийг олж сураарай. Ёгтлол заримдаа буруу тийш хөтлөдөг бол өөр тохиолдолд зөвхөн дүрслэлээр ойлгож болох бодит үнэнийг тайлбарлахад тусладаг.

*Олон улс түмний баатар эрс очихыг хүсч байсан бурхдын хотын тухай, бурхад хийгээд хүмүүн онцгой байгалийн дунд зэрэгцэн амьдарч асан диваажингийн тухай, галав юүлсэн тухай ярьсан болгонд агуу дотоод үнэн байж. Илгээлтээ өгөх гэж бас дурсан санагалзуулдаг алдагдсан дотоод нэгдлийг сэргээх давхар үүрэгтэй “аврагчид” дараа нь бидэнд ирж байж. Энд ч агуу дотоод үнэн байжээ. Харин энэ бүхнийг хүний дотоод сэтгэлээс ангид тусдаа гэсэн нь нэгэн бол эндүүрсэн үгүй бол худал хэлсэн хэрэг болно.*

*Гадна ертөнц дотоод сэтгэлтэй холилдон ялгагдахаа болиход эргээд дотоод сэтгэл өөрөө шинэ замыг эрэлхийлдэг. Ийнхүү өнөө цагийн баатар нэгэн оршин буйг нь гадарлаа ч үгүй орон зайг нэвтрэн алсын одод руу дүүлэн нисч байна. Өөрийн ертөнцөөс хальж, гэрэл цацруулсан дотоод цөм рүүгээ тэмүүлэн буйгаа төсөөлөх ч үгүй ниссээр буй.*

# **Туршлага**

## Зан үйл

*Хэсэг бүлэг хүмүүсийн хүсэлтээр үйлдэнэ.*

**Хөтлөгч:** Миний ухаан санаа тавгүй байна.

**Оролцогсод:** Миний ухаан санаа тавгүй байна.

**Хөтлөгч:** Миний зүрх зовнин хүчтэй цохиж байна.

**Оролцогсод:** Миний зүрх зовнин хүчтэй цохиж байна.

**Хөтлөгч:** Хамаг бие чангараад байна.

**Оролцогсод:** Хамаг бие чангараад байна.

**Хөтлөгч:** Би биеэ, зүрхээ, ухаан санаагаа тайвшруулья.

**Оролцогсод:** Би биеэ, зүрхээ, ухаан санаагаа тайвшруулья.

*Оролцогсод аль болох өөрт нь эвтэйгээр сууцгаана. Туслагч босоод тухайн нөхцөл байдалтай уялдуулан Зарчмууд эсвэл Дотоод үзэл бодлын аль нэгийг ишлэж энэ талаар бясалгахыг урина. Хэдэн хором өнгөрсний дараа Хөтлөгч босоод дараах өгүүлбэр бүр дээр зогсолттой аажуухан уншина.*

**Хөтлөгч:** За одоо та биеэ бүрэн суллаж, ухаан санаагаа амраа...

Ингээд гэрэлтсэн тунгалаг бөмбөлөг тань руу бууж ирээд зүрхэнд тань орж байна гэж төсөөл...

Бөмбөлөг таны цээжинд улам бүр томорч буй мэдрэмж болон хувирч буйг та харна...

Бөмбөлөгийн энэ мэдрэмж зүрхнээс тань эхлэн биеэс улам бүр гадагш тэлэх ба энэ үеэр таны амьсгал уужирна...

Таны гар болоод биеийн бүх хэсэгт шинэ шинэ мэдрэхүй төрнө...

Та өсөн дэвжигч давалгааг мэдрэхийн хамт эерэг мэдрэмж, дурсамжууд бодолд оргилно...

Хүчийг та өөртөө чөлөөтэй зорчуул. Энэ бол таны бие хийгээд ухаан санаанд энерги өгөгч Хүч юм...

Хүч таны дотор өөрийгөө илэрхийлэхийг зөвшөөр...

Түүний гэрлийг нүдэндээ харахыг хичээ, тэрээр өөрөө үйлчлэхэд нь саад бүү бол...

Хүч болоод түүний дотоод гэрлийг мэдэр...

Тэрээр өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлэг...

**Туслагч:** Олж авсан энэ Хүчээр та бидэнд үнэхээр хэрэгтэй байгаа тэр зүйл хэрэгжээсэй хэмээн оюун санаагаа төвлөрүүлье...

*Энэхүү гуйлтыг хийхийн өмнө бүгдийг босохыг урина. Хэсэг хугацаа өнгөрнө.*

**Хөтлөгч:** Амар амгалан, Хүч, Баяр баясгалан!

**Оролцогсод:** Танд ч гэсэн Амар амгалан, Хүч, Баяр баясгалан!

## Адислал

*Нэг эсвэл хэд хэдэн хүний хүсэлтээр явуулна. Хөтлөгч туслагч хоёр зогссон байна.*

**Хөтлөгч:** Миний ухаан санаа тавгүй байна.

**Оролцогсод:** Миний ухаан санаа тавгүй байна.

**Хөтлөгч:** Миний зүрх хүчтэй цохилж байна.

**Оролцогсод:** Миний зүрх хүчтэй цохилж байна.

**Хөтлөгч:** Хамаг бие чангараад байна.

**Оролцогсод:** Хамаг бие чангараад байна.

**Хөтлөгч:** Би биеэ, зүрхээ, ухаан санаагаа тайвшруулья.

**Оролцогсод:** Би биеэ, зүрхээ, ухаан санаагаа тайвшруулья.

*Хөтлөгч туслагч хоёр хэсэг хугацаанд сууна. Тэгээд хөтлөгч босно.*

**Хөтлөгч:** Хэрвээ та Хүч хүлээж авахыг хүсч байгаа бол танд адислалын үеэр шинэ шинэ мэдэрхүй төрнө гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Та өсөн дэвжигч давалгааг мэдрэнэ мөн эерэг мэдрэмж, дурсамжууд бодолд оргилно. Энэ үед Хүч таны дотор чөлөөтэй зорчихыг зөвшөөр...

Хүч таны дотор өөрийгөө илэрхийлэхийг зөвшөөр, тэрээр өөрөө үйлчлэхэд нь саад бүү бол...

Хүч болоод түүний дотоод гэрлийг мэдэр...

Тэрээр өөрийгөө чөлөөтэй илэрхийлэг...

*Хэсэг хугацааны дараа Туслагч босч зогсоно.*

**Туслагч:** Хүч хүлээн авахыг хүсч байгаа хэн бүхэн босно уу.

*Олон оролцогсод байвал тус тусын байранд, цөөн бол хөтлөгчийн эргэн тойрон тойрог болон зогсохыг урина. Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа Хөтлөгч адислах үйлдлийг эхлүүлнэ. Туслагч шаардлагатай бол оролцогсод байрлалаа олох, буцаад судалдаа очиход туслана. Энэ зан үйл дууссаны дараа юу мэдэрч туршснаа цэгнэж ойлгоход хэсэг хугацаа өгнө.*

**Туслагч:** Та бидэнд үнэхээр хэрэгтэй байгаа тэр зүйл хэрэгжээсэй хэмээн бидний авсан энэ Хүчээр оюун санаагаа төвлөрүүлье, эсвэл бидний дотны нэгэнд үнэхээр хэрэгтэй байгаа зүйл хэрэгжээсэй хэмээн оюун санаагаа төвлөрүүлье.



*Бүгд босч тус тусын Гуйлтыг дотроо нам гүм хийхийг хүснэ. Заримдаа оролцогсдын хэн нэгэн оролцож буй болон ирж амжаагүй нэгний өмнөөс Гуйлт хийдэг.*

*Хэсэг хугацаа өнгөрнө.*

**Хөтлөгч:** Амар амгалан, Хүч, Баяр баясгалан!

**Оролцогсод:** Танд ч гэсэн Амар амгалан, Хүч, Баяр баясгалан!

## Сайн сайхан байдал

*Хэсэг хүмүүсийн хүсэлтээр явагдана. Оролцогсод боломжоороо сууцгаана. Хөтлөгч, Туслагч хоёр зогсоно.*

**Туслагч:** Бид энд дотно хүмүүсээ дурсан санахаар цугларсан билээ. Тэдний зарим нь сэтгэл санааны байдалдаа, бусадтай харьцах харьцаандаа, эсвэл эрүүл мэндийн хувьд бэрхшээлтэй байгаа билээ. Бид тэдэндээ өөрсдийн хамгийн сайхан хүсэл, бодлыг илгээе.

**Хөтлөгч:** Сайн сайхныг хүсэн ерөөсөн бидний гуйлт тэдэнд маань хүрнэ гэдэгт итгэж байна. Дотно хүмүүсийнхээ тухай бид бодож байна. Дотно хүмүүс маань энд байгааг, бидэнтэй холбогдож буйг бид мэдэрч байна.

**Туслагч:** Тэдний тулгарч байгаа бэрхшээлүүдийг хэсэгхэн эргэцүүлэн бодоцгооё...

*Оролцогсдод ийн эрэгцүүлэн бодох хэдэн хором өгнө.*

**Хөтлөгч:** Тэд бидний хамгийн сайхныг хүссэн ерөөлийг мэдрэхийг хүсье. Тайвшрал болон сайн сайхны давалгаа тэдэнд хүрэх болно.

**Туслагч:** Ойр дотны хүмүүстээ ерөөсөн сайн сайхан байдлыг оюун санаандаа төсөөлөхийн тулд түр амсхийе.

*Оролцогсдод оюун ухаанаа төвлөрүүлэх хэдэн хором өгнө.*

**Хөтлөгч:** Хэдийгээр энэ цаг үе, энэ орон зайд байхгүй ч бидэнтэй хайр, амар амгалан, нандин баяр баясгалангаар холбоотой байдаг хамгийн эрхэм дотно нэгнээ дурсахыг хүсч буй хүмүүст тэднийгээ энд байгаагаар нь мэдрэх боломж олгож энэ ёслолоо төгсгөө...

*Хэсэг хугацаа үүнд зарцуулагдана.*

**Хөтлөгч:** Энэ бүхэн эрхэм дотно бүх хүмүүст маань сайхан зүйл болж та бидний сэтгэлийг тайтгаруулж, амьдралд маань урам зориг өглөө. Энд ирсэн хүмүүсийн чин сэтгэлийн хүсэл ерөөлөөр хүчирхэгжсэн сайн сайханд умбаж хүртсэн бүхнийг мэндчилж байна.

## Хамгаалалт

*Ёслол ганцаарчилсан болон хамтын оролцоотой явагдана. Бүгд зогсоно. Хөтлөгч туслагч хоёрыг бүгд тойрон зогсох бөгөөд хүүхдүүд тэр хоёрын урдаас харж зогсоно.*

**Туслагч:** Энэ ёслол манай хамтын нийгэмлэгт оролцох боломжийг хүүхдүүдэд олгох зорилготой.

Эрт дээр үеэс загалмайлах, нэр өгөх зэрэг бусад олон ёслолд хүүхдүүд оролцоор ирсэн. Эдгээр ёслолоор хүмүүний амьдралын шинэ үе шат, өөрчлөлтийг нийтээр хүлээн зөвшөөрч иржээ.

Төрсөн газар, огноог тэмдэглэсэн иргэний баримт бичгийн хэлбэрдэл байсан, байж ч байгаа. Ингэж баримтаар баталгаажуулах албаны хөндий байдлаас огт өөр бидний одоо хийх ёслолын үеэрх оюун санааны ер бусын байдал нь хүүхдүүдийг ийнхүү олонд таниулсанд догдлох эцэг эх, хамт олны баярласан сэтгэлтэй холбоотой байдаг.

Энэ ёслолоор хүүхдүүдийн байр суурь өөрчлөгдөж, хамтын нийгэмлэгийн оролцогсод болон хувирах ба аливаа таагүй нөхцөл байдлаас тэд хамгаалалтгүй болох тохиолдолд хамтын нийгэмлэг харж хандах үүрэг хүлээнэ.

Энэ ёслолоор нийгэмлэг хүүхдүүдэд хамгаалалт гуйж, өөрсдийн эгнээнд хүлээн авдаг.

*Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа Хөтлөгч маш эелдгээр оролцогсодод хандана.*

**Хөтлөгч:** Бид эдгээр хүүхдүүддээ хамгаалалт гуйж байна.

**Туслагч:** Бид тэднийг маш их баяр баясгалантай хүлээн авч, тэднийг хамгаалах үүрэг хүлээж байна.

**Хөтлөгч:** Бүгдээрээ хамгийн сайхан хүслээ өргөн барья... Бүгдэд Амар амгалан, баяр баясгаланг хүсэн ерөөе!

*Хүүхэд бүрийн толгойд гараа зөөлнөөр хүргээд духан дээр нь үнсэнэ.*

## Гэрлэх ёслол

*Бүгд босно. Нэг болон хэд хэдэн хос оролцоно. Хөтлөгч Туслагч хоёр тэдний урдаас харж зогсоно.*

**Туслагч:** Гэрлэлт нь эрт дээр үеэс хүмүүсийн байр суурийг өөрчилдөг ёслол байсан.

Хэн нэгний амьдралын нэгэн үе шат дуусах болон эхлэхэд бид тодорхой нэгэн ёслол үйлддэг билээ.

Бидний хувийн болон нийгмийн амьдрал тогтсон ёс заншлын хүрээнд ямар нэгэн зан үйлтэй холбоотой байдаг.

Бидний өглөөний мэндчилгээ үдшийнхээс ялгаатай байдаг, танилынхаа гарыг атгадаг, төрсөн өдрөө тэмдэглэдэг, сургууль төгсөлтийн баяр болон ажлаа солих гэх мэт.

Шашны, намын, иргэний гэх мэт тухайн үйл явдлаас хамаарч бид тодорхой нэг ёслол хийдэг бөгөөд манай спорт ч өөрийн ёслолтой.

Гэрлэх ёслол хүнд маш чухал өөрчлөлтийг авч ирдэг ба бүх улс оронд гэрлэлт зохих хууль номын дагуу албан ёсоор бүртгүүлэхийг шаарддаг. Гэр бүлийн холбоо нь сүйт хосыг нийгэм болоод төр улсын өмнө шинэ нөхцөл байдалд аваачдаг. Гэхдээ хос хоёр амьдралын шинэ хэв маяг гэр бүлийн харилцааг сэтгэлийн нандин мэдрэмжээр тогтоохоос биш зөвхөн ёс дагаж буй хэрэг бишээ.

Байр суурийг нь өөрчилж байгаа энэ ёслол дээр хуримлагч хос тогтоож буй шинэ харилцаагаа аль болох урт хугацаанд хадгалах чин санаа зорилготой байдаг. Бие биендээ хамгийн сайн сайхнаа өгөх хүсэл дүүрэн байна. Мөн энэ холбоогоо улам тэлж өөрийн эсвэл өргөмөл хүүхдүүдтэй болох санаа зорилготой байдаг.

Гэр бүлийг хууль ёсны болгож байгаа учраас хүмүүс бид энэ ёслолд ач холбогдол өгдөг бол сэтгэл санааны болон сэтгэл хөдлөлийн үүднээс зөвхөн гэрлэгч хос л түүнд ач холбогдол өгдөг.

Өөрөөр хэлбэл, энэ бол хос хоёрыг шинэ амьдралын эхлэлд хөглөж өгдөг ёслол бөгөөд мөн тэд өөрсдийн хүсэл мэдрэмжээр энэхүү дотно гүн холбоогоо батлаж буй хэрэг билээ.

Бид тэднийг гэрлүүлээгүй, харин тэд манай нийгэмлэгийн өмнө хуримлаж байгаа юм.

**Хөтлөгч:** Энэхүү ёслол үнэнхүү жинхнээсээ байх үүднээс бид асууя:  
(гэрлэгч хосын нэгнээс) Энэ гэрлэлт чиний хувьд ямар утгатай вэ?

*Хөтлөгчийн хандсан оролцогч чанга дуугаар хариулна...*

**Хөтлөгч:** (гэрлэгч хосын нөгөөд нь хандан) Энэ гэрлэлт чиний хувьд  
ямар утгатай вэ?

*Хөтлөгчийн хандсан оролцогч чанга дуугаар хариулна...*

**Хөтлөгч:** Иймээс энэ гэрлэлт сая илэрхийлсэн хүсэл, гүн гүнзгий  
эрмэлзэлтэй нийцэх юм байна. (Хосд / хосуудад баяр хүргэнэ).

## Тусламж

*Энэ ёслол гүн нигүүлсэх сэтгэлийнх ба түүнийг явуулж буй хүн сэтгэлийн дээдээ өгөх учиртай.*

*Энэ ёслолыг үхлийн ирмэгт ирсэн нэгэн мөн түүнийг асрагчдын хүсэлтээр давтан хийж болно.*

*Хөтлөгч нас нөгчөж буй хүнтэй хоёул байна.*

*Тухайн хүн ухаан цэлмэг, эсвэл ухаангүй байж болно. Хөтлөгч түүн рүү дөхөж намуун, тод, тайван дуугаар ярина.*

**Хөтлөгч:** Таны амьдралын дурсамжууд хийсэн үйлийг тань үнэлж буй хэрэг. Танд буй сайн сайхан олон зүйлийг хором зуур эргэн дурсаж та чадна. Ингээд санаа зоволгүй эргэн дурс, ой санамжаа ариусга. Аядуу зөөлөн эргэн санаж, оюун ухаанаа амраа...

*Хэдэн хором чимээгүй болоод дахин түрүүчийн адил намуун тод тайван ярина.*

Одоо өөрөөсөө айдас хийгээд гомдол цөхрөлөө үлдэн хөө...

Одоо харанхуй газарлуу зугтах хүслээ таягдан хая ...

Одоо өнгөрсөн дурсамжийн боол байхаа боль...

Одоо байгалийн дүр зургийн зүүд мөрөөдлийг үл хайхран дотоод эрх чөлөөндөө үлд...

.....

Одоо дээшээ явах шийдвэр гарга...

Цэвэр тунгалаг Гэрэл өндөр уулсын оргилыг гэрэлтүүлж, түмэн өнгөөр туяаран жирэлзэх усан үл танигдах аялгуун доор болор тал, хөндийн зүг урсана.

Таныг асар их хүчээр өөрийн төвөөс алсруулан холдуулж буй Гэрэлийн дарамтнаас бүү ай. Түүнийг ус агаар мэт шингээ, амьдрал чухам түүнд буй...

Өндөр уул нуруудад нуугдсан хоттой тааралдахдаа яаж орох аргаа мэдэх хэрэг гарна. Харин үүнийг амьдрал тань өөрчлөгдсөн тэр үед мэдэх

болно. Хотын гаднах өндөр хана хэрэм "мэдрэгддэг", төрөл бүрийн дүрсээр бичигдсэн, өнгө будгаар зурагдан байгаа. Энэ хотод хийсэн болоод хийх бүхэн хадгалагдан буй...

*Хэсэг хугацаанд чимээгүй болоод түрүүчийн хэмнэлээр ярина.*

Та эвлэрэлд хүрлээ...

Та ариуссан...

Хүний чихээр хэзээ ч сонсоогүй яруу аялгуутай, хүний нүдээр хэзээ ч хараагүй хамгийн үзэсгэлэнт Гэрэлийн Хотод ороход бэлдээрэй...

За яв даа, хамгийн сайхан Гэрэлд хүрэхээр бэлддээ...

## Үхэл

**Хөтлөгч:** Амьдрал энэ биеийг орхин одлоо. Бид ой ухаандаа энэ биеийн дүр болон одоо бидний дурсаж буй тэр хүний дүрийг хооронд нь ялгаж салгахыг хичээх хэрэгтэй...

Энэ бие биднийг сонсохгүй. Энэ бие бидний дурсаж буй тэр хүн биш...

Биенээс ангид амьдрал оршсоор буйг үл мэдрэх нэгэн бие нь үхэлд нэрвэгдсэн хэдий ч хийсэн үйл нь үйлчилсээр, хэзээ ч нөлөө нь зогсохгүй хэвээр байна гэдгийг харгалзах нь зүйтэй болов уу. Амьддаа хийсэн үйлдлүүдийн гинжин холбоог үхэл зогсоодоггүй.

Аливаа нэг үйл нөгөөд хувирдгийг бүрэн дүүрэн ойлгож чадахгүй байж болох ч, эл үнэний тухай бясалгал ямар гүн гэж санана!

Биенээс ангид өөр амьдрал оршин буйг мэдэрч буй нэгэн үхэл зөвхөн биеийг нэрвэдэг, оюун ухаан дахин ялгуусан чөлөөлөгдөж, Гэрэлд хүрэх зам нээгддэг гэдгийг харгалзах нь зүйтэй болов уу...

Хэн нь юу гэж бодохоос үл хамааран энэ биеийн хойноос харамсан уйлахаа больцгооё. Өөрсдийн суурь итгэл үнэмшлийг бясалгацгаая, намуун зөөлөн баяр баясгалан бидэнд ирнэ...

Зүрх сэтгэлд амар амгалан, ухааралд гэрэл бялхаг!



## Ухаарал

*Ухаарал нь хамтын туршилагаараа, нэгдмэл хүсэл эрмэлзлэл мөн байр суурь хандлагаараа, хамтарсан үйл ажиллагаагаараа Нийгэмлэгт нэгдэн орох ёслол юм.*

*Үүнийг Зан үйлийн дараа хэсэг бүлэг хүмүүсийн хүсэлтээр хийнэ. Оролцогч бүр бичвэртэй байна.*

*Хөтлөгч Туслагч хоёр босоо зогсоно.*

**Туслагч:** Энэ ёслол манай нийгэмлэгт идэвхтэй нэгдэх сонирхолтой хүмүүсийн хүсэлтээр явагдаж байна. Энд хүн бүрийн болон бидний ойр дотныхны амьдралыг сайжруулахын төлөө тус бүртээ мөн хамтдаа хариуцлага хүлээж байгаагаа илэрхийлнэ.

*Мэдүүлгээ унших хүсэлтэй хүн бүрийг босохыг туслагч урина.*

**Хөтлөгч:** Хувиа хичээх үзэл, дарлал мөлжлөгөд биш харин сайн үйлд тустай мэдлэг арвижвал хүмүүний эдэлж буй өвчин зовиур, зовлон шаналал нимгэрнэ.

Сайн мэдлэг шударга ёс руу хөтлөнө.

Сайн мэдлэг эвлэрэлд хүргэнэ.

Сайн мэдлэг мөн ухамсрын гүн дэх ариун нандин зүйлийг тайлж өгнө.

**Туслагч** (амлалт авч буй бусад хүмүүс чанга дуугаар уншина):

Бид хүмүүнийг мөнгөнөөс, Төрөөс, шашинаас, нийгмийн тогтолцоо болон элдэв загвараас илүү дээд үнэт зүйл гэж үзнэ.

Бид сэтгэлгээний эрх чөлөөг дэмжиж байна.

Хүн бүр тэгш эрх, тэгш боломжтой байхыг дэмжиж байна.

Бид янз бүрийн ёс заншил, соёлыг хүлээн зөвшөөрч, урамшуулан дэмждэг.

Бид аливаа ялгаварлан гадуурхах явдлыг эсэргүүцэж байна.

Биеийн, эдийн засгийн, арьс өнгө, шашин шүтлэг, хүйс, сэтгэл зүйн болон ёс суртахууны бүх хэлбэрийн хүчирхийллийн эсрэг шударга тэмцэлд өөрсдийгөө зориулж байна.

**Хөтлөгч:** Нөгөө талаас шашин шүтдэг болон эс шүтэсний төлөө бусдыг гадуурхах эрх хэнд ч байхгүй. Бид оюун санаа, мөнх амьдрал, ариун гэгээлгийг шүтэх итгэл үнэмшлээ илэрхийлэх эрхийг шаардаж байна.

Бидний итгэл үнэмшил нь мухар сүсгийн биш, үл тэвчилтийнх биш, хоосон сургаалых биш, шашны хүчирхийллийх биш харин хүмүүсийн хамгийн гэгээлэг ариун эрмэлзлэлийг тэтгэхээр гүн нойрноосоо сэрсэн оюун санааны итгэл үнэмшил юм.

**Туслагч** (амлалт авч буй бусад хүмүүс чанга дуугаар уншина):

Бид бодож, мэдэрч, хийж буйгаа хооронд нь уялдуулан амьдралаа зохицол нийлэмжтэй байлгахыг хүсч байна.

Бид өөрсдийн алдаа дутагдлыг хүлээн зөвшөөрч муу ухамсар сэтгэлээ даван гэтлэхийг хүсч байна.

Бид ойлгуулах, эвлэрүүлэхийг эрмэлзэж байна.

"Хүмүүс бидэнтэй яаж харьцаасай гэж хүсч байна бусадтай тэгж харьцана" гэсэн дүрмийг улам чанд баримтлахыг бид хүсч байна.

**Хөтлөгч:** Шинэ амьдрал эхлүүлэе.

Дотоод сэтгэлдээ ариун гэгээний эрэлд гарч, өрөөл бусдад илгээлтээ хүргэе.

**Туслагч** (амлалт авч буй бусад хүмүүс чанга дуугаар уншина):

Өнөөдөр бид амьдралаа шинээр эхлүүлж байна. Бидэнд баяр баясгалан, итгэл үнэмшил төрүүлдэг оюун санааны амар амгалан болоод Хүчийг эрж хайхаас эхэлье. Дараа нь бидэнд ийн тохиосон агуу сайхан бүхнийг хуваалцахаар ойр дотныхондоо хандъя.

**Хөтлөгч:** Бүгдэд Амар амгалан, Хүч, Баяр баясгаланг хүсье!

**Туслагч** (болон оролцогсод):

Танд ч гэсэн Амар амгалан, Хүч, Баяр баясгаланг хүсье!

**Зам**

Хэрэв та амьдралаа үхлээр төгсдөг хэмээн боддог бол таны бодож, мэдэрч, хийж буй бүхэн утгаа алдана. Бүх юм үл авцалдал, задралаар төгсөнө.

Хэрэв та амьдрал үхлээр төгсдөггүй хэмээн боддог бол таны бодож буй зүйл мэдэрч буй болон хийж буй зүйлтэй тань тохирох учиртай. Бүх юм зохицол, нэгдлийн зүг урагшлах учиртай.

Хэрэв та бусдын өвчин, зовлон шаналалыг үл хайхардаг бол бусдаас хүсэх тусламжийг тань зөвтгөх аргагүй.

Хэрэв та бусдын өвчин, зовлон шаналалыг хайхардаг бол таны мэдэрч буй зүйл тань тэдэнд туслахаар бодож, хийж буйтай давхцаж байхаар хийх хэрэгтэй.

Хүмүүс таньтай яаж харьцаасай гэж хүсч байна бусадтай тэгж харьцаж сур.

Танд, таны ойр тойрныхонд мөн нийгэмд буй өвчин зовлон, шаналалыг даван туулж сур.

Таны дотор болон гадна буй хүчирхийллийг эсэргүүцэж сур.



Танд өөрт байгаа мөн гадна буй ариун гэгээлэг бүхнийг таньж сур.

"Би хэн бэ?" гэж асуулгүй амьдралаа бүү өнгөрөө.

"Би хаашаа явж байна?" гэж асуулгүй амьралаа бүү өнгөрөө.

Хэн бэ би гэдэгт хариу өгөлгүй нэг ч өдрийг бүү өнгөрөө.

Хаашаа явж байгааг асуухад хариу өгөлгүй нэг ч өдрийг бүү өнгөрөө.

Агуу баяр баясгаланг мэдрэх бүртээ дотроо талархаж бай.

Гүн гунигт автагдах бүртээ таньд хадгалагдаж үлдсэн баяр баясгаланг дотроо дахин сэргээж бай.

Та өөрийн тосгондоо, хотдоо, энэ Дэлхий дээр, тоо томшгүй энэ гариг ертөнцөд ганцаараа гэж бүү төсөөл.

Та энэ цаг үе, энэ л орон зайд хадаастай гэж бүү төсөөл.

Таны үхэл үүрдийн ганцаардалд хүргэнэ гэж бүү төсөөл.