

Хөрст орчлонд хүн болж төрсний учир

Та бүхэнд энэ өдрийн амар амгаланг айлтгаж байна. Хөрст орчлонд хүн болж төрснийхөө учир шалтгааныг өөрийн уншиж мэдсэнээр, ухаж ойлгосноороо та бүхэнтэйгээ сэтгэгдэлээ хуваалцах гэж байгаадаа сэтгэл их хөдөлж байна. Мөн өөрийн хийж буй ажил маань бага ч болов хүмүүст тус хүргэж байгаад баярлаад энэ тухайгаа ч бичье гэж бодлоо. Энэ бүгд хүн болгонд таалагдах албагүй тул өөр өөрийнхөөрөө тунгаан хүлээж авна биз ээ. Хүмүүн бид байгалийн бүтээгдэхүүн билээ. Наран ижий минь хэнийг ч ялгалгүй амьтай болгонд илчээ илгээнэ, саран ээж маань харанхуйд бүхнийг гэрэлтүүлнэ, дэлхий ээж маань амьтай болгоныг хэвлийдээ багтаана. Тийм ээ орчлон хорвоогийн од эрхэс бидэнд хайраа илгээж байгаа нь энэ. Тэдэнгүйгээр бид юусан билээ хэнсэн билээ. Дэлхий ээж маань бидэнд амьсгалах агаар, уух ус, гишгэх хөрс шороог маань цогцлоон оршин тогтнох боломжийг олгож байна. Орчлон хорвоод амьгүй зүйл гэж нэгээхэн ч үгүй. Аливаа юмс үзэгдэл бодитойгоор оршин тогтнож байна гэдэг нь түүнд энерги байж л тэр зүйл оршдог. Энерги нь монголоор бол хэм, хий эсвэл эрчим гэсэн ойлголт юм. Эрчим хэм хий сүнс гээд байгаа зүйлс бол хоосон чанар юм. Ертөнцийн бүхий л юмс том жижгээс үл хамааран бодит бие\бөөмлөг\ хоосон чанар \долгионлог\ байдалтай байдаг.

Энэ орчлон хорвоогийн хамгийн төгс төгөлдөр од эрхэс нь хүмүүн бид юм. Бидний бодит бие \ бөөмлөг бие\ маань бидний махан физик бие, хоосон чанар гээд байгаа нь бидний одоогийн ойлголтоор гэрлэн бие буюу аура сүнс юм. Өөрөөр хэлбэл бидний нүдэнд харагдахгүй гарт баригдахгүй зөвхөн мэдэрч болдог хий бие юм. Уламжлалт онолоор физик бие буюу бүдүүн бие нь гал, ус, шороон махбодиос, сүнсэн бие нь хий, огторгуй махбодиос бүрдэнэ. Энэ 2 биеэс нь нэг нэгэнгүйгээ оршин тогтнох үндэсгүй юм. Гэхдээ л бид нар хөрст орчлонд тэнгэрээс унаж газраас ургаагүй нь лавтай.

Бид аав ээжийнхээ хайрын бүтээгдэхүүн нь юм. Аавын цагаан дусал, ээжийн улаан дусал, далд ертөнцөөс илгээх мөн чанар буюу алтан дусал хэмээх гурвал нэгдэж үр хөврөл үүснэ. Хайрын үр жимс нь хайрыг түгээж хайрыг л хүлээн авч байх ёстой аж. Гэтэл бид тэгэж чадаж байгаа билүү. Хүн хэмээх үр жимсны 10 хувь бөөмлөг махан бие, 90 хувь нь хийн бие хэмээх сүнсэн бие аж. Энэ 2 бие нь маш нягт холбоотой харилцан бие биеэн дээ нөлөөлнө.

Бидний амьгүй гэх эд хогшил, машин, байшин, хувцас, эд хэрэглэл эдгээр нь амьтайгаар

барахгүй амьдрал ахуйд маань нөлөөлж байдаг. Бид харж чадахгүй барьж чадахгүй болхоос далд ертөнцтэй зэрэгцэн оршдог. Тиймээс хөрш зэрэгцээ ертөнцтэйгээ зохицож бие биеэн дээ саад болохгүй амьдрах ёстой юм. Энэ бүгдийг бидний өвөг дээдсүүд аль эртнээс мэддэг, тэднээс тусламж дэмлэг авдаг, буруу зүйл хийвэл шийтгэл хүртэл ирдэг гэдгийг ойлгож аль болхоор зохицож зөв зохистой байгалийн хуулийг дагаж амьдарч иржээ. Үүний нэг тод илрэл нь бид одоо хүртэл хөх мөнх тэнгэр дээ, хөрст алтан дэлхий дээ, наран саран ижий дээ, удмын өвөг дээдэс буурлууддаа, нутаг нугынхаа лус савдагт сүү, цайныхаа дээжийг өргөсөөр байдагт оршино. Тиймээ өвөг дээдэс маань энэ бүгдийг мэдэхээр барахгүй далд ертөнцтэй зохицож амьдрах арга ухааныг амьдралынхаа хэв маягт уламжлалт ёс жаяг болгон сурган хүмүүжүүлсээр иржээ. Энэ бүгдийг уламжлалт тоглоом наадгай, үлгэр туульс, шүлэг найраглал, сургааль болон хэлц үгэндээ хүртэл шингээсэн байдаг. Жишээ нь: “Сайн явах санааных” ,“Сайныг дагавал сарны гэрэл, Мууг дагавал могойн хорлол”, “ Эх нь хээр алаг бол унага нь шийр алаг” гэх мэт. Мөн одоог хүртэл 5000 жилээс уламжлагдан ирсэн гэр сууц бол байгаль ертөнцийн энергийн хуультай хамгийн зөв зохицтой амьдарч болох шилмэл оромж байна. 15 үе удмаараа өртөөлөн цээжлэн одоо бидний үед ирсэн Соракотай цэцэн хатны “АЛТАН ДЭЭД ГЭР ИЭ” амьд судар байна. Энэ бүгд хэзээ ч давтагдашгүй агуу их гайхамшиг юм. Зөвхөн өчүүхэн хэсгийг дурьдахад л ийм байна. Бид тэнгэрийн үрс гэж цээжээ дэлдэх дуртай. Тийм ээ тэр үнэн шүү. Тэнгэрийн тамга нь бидний хөх толбо буюу тобэма хэмээх бодис юм. Сүүлийн үед хөх толбо маань бүдэгрээд байх шиг. Энэ ялгаа нь олон зүйл дээр илт мэдрэгддэг. Тухайлбал сүүлийн үед олон ч хүмүүс гадаадад ажиллаж амьдарч сурч байна. Хаана ч амьдарсан монголчууд тухайн орны хэлийг өөрсдөөс нь дутуугүй маш сайн сурч дасан зохицох чадвар өндөр байдаг. Ажил хийх дээ 3, 4 хүний хийх ажлыг ганцаараа хийдэг дайчин чанар, дэлхийн нэртэй том компанид мэргэжил боловсрол толгойн сэтгэх чадвараараа үнэлэгдэн ажиллаж байгаа олон залуус байна. Гэх мэтчилэн онцгой чадвар бидэнд маш их. Бид өөрсдийн муу талаа дарж , сайн чанараа гаргаж ахуй амьдралаа авч явах чадвар дутагдаад байна. Монголчуудын алтан үе гэгдэх 13-р зуун буюу Их Эзэн Чингэс Хааны үед 1 сая хүрэхгүй цэргийн хүчээр дэлхийн талыг эзэлж явсан манай өвөг дээдэс. Энэ бол тэдний ил далд ертөнцийн хүчийг гарамгай эзэмшиж байсны гэрч юм. Одоо яагаад тэгж болохгүй гэж. Цаг нь ирээд байна тэнгэрийн үрс минь. Орчлон ертөнц дэлхий ээжийгээ аврах гол хүмү үс нь бид тэнгэрийн үрс.

ХҮМҮҮС БИД ЯАХ ГЭЖ ХӨРСТ ОРЧЛОНД ТӨРНӨ ВЭ?

Бид амьдралын их сургуульд суралцах гэж гэгээрэх гэж ирдэг. Гэгээрч диваажинд очих нь бидний зорилго. Энд сургуульдаа олигтой сурч чадахгүй бол дахин дахин төрөөд л байх болно. Ер нь бол 7,8 удаа энэ замбад төрж нэг нэг шатаар ахиж байж гэгээрэлд хүрэх гэнэ. Гэхдээ хэдэн удаа төрөх нь тухайн хүмүүний сүнсэн биений эрдэм хураасан байдал бодол санаа сэтгэл зүйн зөв харьцаа гэх мэтээс хамаарна. Ямар хүмүүст үр хүүхэд нь болж очих, хэрхэн яаж амьдрах нь хүртэл чиний урьд төрлийн үйлийн үрээс хамаарна. Амьдралд чинь болж буй бүх үйл явц, уулзаж учрах хүмүүс хүртэл чиний зураг төөргөөр явагдана. Хамгийн сайхан нь энэ замбад амьдарч байх даа чи өөрийн хувь заяа, төөргөө, үйлийн үрээ засаж залруулж болдогт оршино. Муу зүйл хийж буруу явбал төрөл доошилж ч болно. Бидний энэ боломжит амьдралд далд ертөнцийнхөн атаархана. Бидний урьд төрлийн амьдрал энэ замбад амьдарч байхад хэрхэн нөлөөлж буйг хамгийн энгийн жишээгээр тайлбарлах гэж үзье л дээ. Сургуульд сурч байхад бид ангидаа 30-40 лээ байдаг. Ангид 1 багш хичээл заана. Хүүхдүүд бүгдээрээ онц эсвэл А сурдаггүй янз бүр л байдаг. Яагаад 1 багшаар заалгаж байж өөр өөр сурч байна. Урьд төрөлдөө хэр эрдэм ном сурч байснаас хамаарч хүлээн авах чадвар нь харилцан адилгүй байдаг байна. Урьд төрлийн амьдралын их сургуулиа хэр дүүргэснээс бидний одоогийн амьдрал ахуй хамаарна. Бидний сүнсэн буюу хий бие усдаж алга болдоггүй төрлөөс төрөл дамжин гэгээрлийн их сургуульдаа суралцаж зохих төвшинд хүрсэн бол үхэшгүй мөнхийн диваажинд залрах аж.

Хэд хичнээн удаа төрөл авах нь зөвхөн чамаас л шалтгаална. “Газар дэлхий дээрх амьдралын утга учир чухам юунд байдаг бол? Зовлон зүдгүүр, бэрхшээл үнэхээр хэрэгтэй гэж үү?” гэсэн асуудлыг өөртөө тавиагүй хэн байх билээ. Тийм ээ, зовлон бэрхшээл, тэр бүү хэл дайн зүй ёсны хэрэг. Энэ амьдралын ачаа тээшинд бид хэт анхаарч амьдралаас илүү чухал зүйл гэж үгүй гэж боддог. Энд бид бүгдээрээ жүжигчин. Энэ удаад тоглох ёстой дүрийн өмсгөлөө өмсөн жүжиглэж үзэгдэл дууссаны дараа түр амарна. Дараагийн үзэгдэлд магадгүй өөр хувцас өмсөж таарна. Энэ ертөнцийн хамгийн эрхэм зүйл бол амьдрал гэж ойлгодог. Гэвч үнэн хэрэгтээ амьдрал тийм ч чухал зүйл биш.

Энд, дэлхий дээр бидний амьдрал бол зовлон жаргал, огоорол, билиг оюуны хичээлд суух боломж юм. Сүнслэг биедээ байхдаа бид нэрвэгдэшгүй. Хүнд бэрхийг туулж, өвдөж зовсноор харин ч

хүчирхэгжлэг. Учир нь сүнс тодорхой зүйлийг ойлгох гэж мах яснаас бүрдсэн биед ордог. Тэрхүү хичээлийг ухаарахад язганалдсан протоплазмын цуглуулга болох бие хэрэгтэй. Бие бол Мөнгөн утсаар дамжуулан Дээд БИ-гээс ирэх илгээлт, тушаалыг биелүүлэхийн тулд ашигладаг утсан хүүхэлдэй.

Хөрст дээр амьдраад хүн-бодгаль эргээд Дээд Би дээр очно. Тэгээд тэр үйлдсэн алдаа, хамаг гэм буруугаа хараад өөрөө, магадгүй бусдын хамт ямар хичээлийг ухаараагүй вэ, алийг нь давтах шаардлагатай вэ гэдгээ шийддэг. Уг бодгаль биеийг олж дэлхий дээр дахин ирэхээр төлөвлөнө. Шаардлагатай нөхцөл байдлыг бүрдүүлэх бүхий л боломжтой эцэг эхийг сонгоно. Мөнгөтэй зөв харьцаж сурах ёстой хүн баян гэр бүлд төрнө. Өөрийн хүч чармайлтаар өндийж босох хүн бага орлоготой айлд мэндэлнэ. Юу ухаарах ёстой вэ гэдгээс шалтгаалж бүр тахир дутуу юм уу сохор ч болж төрж болно. Дэлхий дээр буй хүн ангид суун хичээллэж байгаа сурагч юм. Бүх зүйлийг ийм өнцгөөс хараад үзээрэй. Сургуулийн дүрмын дагуу сэдвээ ойлгоогүй сурагч улиран суралцах эрхтэй. Хичээнгүйлэн суралцаж амжилт гарган анги ахисан хүүхдүүдийг багш нар үнэлж хүндэтгэнэ. Сайн сурч ангиас ангид дэвшиж байгаа хүүхдэд цаашид юу хийх вэ гэдэг асуудал гарч ирнэ. Үүний ижил Сүнслэг Ертөнцөд хүүхэд мэндлэхээс хэдэн сарын өмнө хурал болдог. Физик биед орох гэж байгаа хэн нэгэн ухаарлыг олоход чухам юу хийхээ бусадтайгаа зөвлөлдөн ярилцана. Энэ нь зохих зэрэгтэй болох гэж байгаа оюутан багштайгаа ямар хичээл үзэх вэ гэж хэлэлцэж байгаатай тун адил. Сүнсний зөвлөгч нь тухайн хичээлийг ойлгохын тулд та тийм гэр бүлийн эсвэл гэрлээгүй хосын охин юм уу хүү болж төрөх хэрэгтэй гэж хэлнэ. Тэгээд чухам юуг мэдэх ёстойг, ямар саад тотгорыг даван туулах тухай хэлэлцдэг. Хэдий хачирхалтай ч зовлон бэрхшээл илүү түргэн болоод найдвартай, баталгаатай ухааруулдагт хамаг учир байгаа юм. Хар бор айлд төрөх нь тэр хүн Сүнслэг ертөнцөд ч гэсэн доогуур байр суурь эзэлдэг гэсэн үг хараахан биш. Сүнслэг ертөнцийн зиндаанд маш өндөр түвшин байдаг хэдий ч зарим нэг тохиолдолд зорилгоо гүйцэлдүүлэх гэж үгээгүй ядуу болж төрөх нь бий. Дэлхий дээр хүнийг баян тарган, эдлэх эрх ямба, эцэг эхээр нь дүгнэдэг нь эмгэнэлт эндүүрэл. Нас барахдаа бид сохор зоос ч авч явж чадалгүй, сурч мэдсэнээ, мэдэрч ухаарснаа л тээн одох болно шүү дээ гэдгийг дахин сануулъя. Тэнд мөнгө, эзлэх байр, яс үндэс, арьсны өнгө энэ бүхэн ач холбогдолгүй. Хүний хүрч очсон сүнслэг түвшин л хамгаас чухал. Тохирох эцэг эх олдож шинэ амьдралаа эхлэх гэж буй сүнс зохих цаг мөчид ургийн биед нэвтрэн орох тэр агшинд урьдах амьдралынхаа тухай ой санамжаа алдлаг. Эцэг эхтэйгээ ойр

дотно байхын хажуугаар урьд насаа санана гэдэг нь хүүхдэд үнэхээр хүнд тусах нь гарцаагүй. Урьд насандаа их хаан байсан хэр нь одоо ядуугаас ядуугаа мэдрэх нь эмгэнэлтэй бус уу. Дэлхий дээр байхдаа урьд насаа санадаггүйн нэг учир шалтгаан энэ. Харин тавилант замаа туулсны эцэст Сүнслэг ертөнцдөө буцаж очихоороо бүх зүйлийг, бүгдийг эргэж санах болно. Сүнслэг ертөнцөд яруу зохирлын хууль үйлчилдэг тул танд тааламжгүй хүмүүстэй хэзээ ч тааралдахгүй. Та хэн нэгэнтэй таарамж муутай, цуг байхдаа жаргалгүй байдаг бол та хоёр оршихуйн бусад мандалд хэзээ ч уулзалдахгүй. Хүмүүс хоорондоо дээд зэргээр нийлэмжтэй байж л маш сайн ойлголцох учиртай. Ингэвэл л тэд дахин тааралдана. Сүнсэнд физик бие хэрэгтэй байдаг бас нэг шалтгаан бол энэ билээ. Хоёр эсрэг тэсрэг бодгаль физик биед орж “хурц өнцгийг зөөлрүүлж” байж л бүрэн ойлголцон, ойр дотны харьцаанд орох боломжтой. Дээд Тэнгэр бол Чин үнэн. Тэрбээр бид бүгдийг дагуулж байдаг амьд сүнс билээ. Сүнслэг ертөнцөд байхдаа сонгосон бидний эцэг эх, таныг цаашид хөгжихөд тань туслах зорилготой. Энэ дэлхий дээрх амьдрал нөгөө талд амьдрах нөхцлийг бүрдүүлдэг.

ӨГЛӨГ

Бид бүгдээрээ гар харж, тусламж хайдаг. Хэзээ ч юм залбиран тусламж гуйж байсан гэдгээ та хүлээх байх. Хүний ажил үйлсэд гарцаагүй тус дэм хэрэгтэй байлгүй яахав. Авахаасаа өмнө хүн урьдаар өгөх учиртай. Юу ч өгөхгүй бол та ямар нэг юм авахгүй. Өгөх-“сэтгэлээ нээх” нь хүссэнийг тань өгөх гэж буй хэн нэгнийг хүлээн авах боломжтой болгодог. Үхлийн голын нөгөө эрэг дээр бидний хэн нь ч сохор зоос ч авч гарч чадахгүй. Язгуур чанар нь үлдэх хүртэл шүүгдсэн мэдлэг, амьдралын сайн муу, агуу болон чухал биш бөөн туршлагыг л тээн аваачих боломжтой. Дэлхий дээр саятан байсан ч зөвхөн өөрийнхөө төлөө амьдарч байсан хүн ” нөгөө талд” гарахаараа сүнсний хувьд дампуурдаг. Сэтгэлээсээ биш, албан хүчээр өгсөнөөс өгөөгүй нь дээр. Өнөөгийн хэм хэмжээ урьдынхаас өөр болж байна. Хүмүүс аравтаа өгөхгүй байна. Энэ бол маш гунигтай. Сүнслэг замаар замнахыг хүсэж байгаа бол өөрийн олсон орлогын аравны нэгээ бусдын төлөө зайлшгүй өгөх хэрэгтэй. Энэ маш чухал. Бусдын ач тусын төлөө өгснөөр бид өөртөө асар их ашиг авчрах болно. Товчхон хэлэхэд гагцхүү бусдад тусалснаар та хөгжиж, улмаар тусламж хүртэх болно. Далдын, оккульт хууль нь оюунлаг болон оюунлаг\сүнслэг\ бус хүнд адилхан нөлөөлнө. Хүмүүс бусдад тусалснаар өөртөө ч тусалдаг гэдгийг мэдэхгүй л явна. Бусдад

туслах нь зүйд нийцдэг, ашигтай, шударга зүйл гэдгийг давтан хэлье. Тусалсан хүнд зүй ёсоороо маш их тустай гэдгийг ч дашрамд дурдая. Эд хөрөнгийн аравны нэг хэсгийг аравт гэдгийг та бүхэн мэдсэн. Нөгөөтэйгөөр өгдөг хүн л авдаг тул өглөг амьдрах хэв маяг нь болдог. Тусгай мэдлэг боловсрол, хөрөнгө мөнгө, цаг заваа гарган маш их тусалдаг хүний тухайд бид ярьж байна. Аравтаас гадна тусламж үзүүлэх олон өөр арга бий. Ажил үүргээ сэтгэлээсээ биелүүлэх, сэтгэлийн дэм үзүүлэх, амьдралын хүнд бэрх үед тайтгаруулан туслах гэх мэтчилэн. Бусдад өгснөөр бид өөрснөө л авдаг. Орлого олохыг хүссэн аливаа бизнес сайн эргэлттэй байх шаардлагатай байдгийн адил бидний өглөг ч эргэлттэй байх хэрэгтэй. Бусдын тусыг авахыг хүсвэл бусдад сэтгэлээсээ тусалж, өгөх хэрэгтэй. Та аливаа юмыг мянга гуйн залбирч болно. Гагцхүү бусдад тусалснаар л тэрхүү гуйлт биелэх болно. Гурван сарын дотор та өгч сураарай. Үүний тулд та чухам юу өгч чадах вэ, хэдийг болон ямархуу янзаар өгөх вэ гэдгээ сайтар бодож шийдээрэй. Гурван сарын дараа та сэтгэл санааны эсвэл санхүүгийн ашиг, магадгүй хоёуланг нь мэдрэх болно. Та бүхэн үүнд уйгагүй шамдан суралцаарай. Авах боломжоо нээхийн тулд өгөх нь гарцаагүй гэдгийг санагтун.

ӨӨРИЙГӨӨ ЭЗЭМДЭХҮЙ, АМЬСГАЛАА ЗОХИЦУУЛАХҮЙ

Бид аль болох удаан амьдрахын тулд бэх бат суурь тавихыг би уриалах байна. Тулгын гурван чулууны хоёр нь болох дотоод амар амгалан, өөрийгөө эзэмдэх чадвараар өөрийнхөө “үндэс суурь”-ыг тавь. Өнөөгийн хүмүүс сөрөг сэтгэл хөдлөлийн бөөн бөөгнөрөл болжээ. Бид тайван амгалан, сэтгэл хүчтэй хөдлөөгүй байхад уураг тархинаас үүсэх цахалгаан гүйдэл бага юм уу хэт өндөр биш энгийн шулуун давтамжтай байдаг. Өндөр байна гэдэг нь бодлын урсгалд ямар нэг саад гарсан гэсэн үг. Бид дандаа тайван байж, дотоод амар амгаланд умбаж сурах хэрэгтэй. Дэлхий дээр байх хугацаандаа хэрэглэсэн болоод л үлдээгээд явах мөнгө хөрөнгөний төлөө бус эрдэм мэдлэг, ухаарлын төлөө амьдарвал зохистой. Тайвшрах хамгийн энгийн арга бол амьсгалах. Бид алгуурхан, гүнзгий амьсгалж сурах хэрэгтэй. Хэрэглэсэн агаараа уушгинаасаа үлдээлгүй шахаж гаргасан эсэхээ нягтал. Уушгины зөвхөн дээд талаар амьсгалаад байвал доод хэсгийн агаар муудсаар яадгаа алдсаар. Хүчилтөрөгчгүй бол үхнэ. Хамгийн түрүүн тархи агаараар дутагддаг. Агаараар сайн хангах тусмаа оюуны, тархины хүч сайжирдаг. Тархи агаараар жаахан л дутагдах юм бол ядарч, нойрмог болж, хөдөлгөөн удаашран, юм бодоход ч бэрх болдог. Заримдаа толгой өвдсөн үед гадаа гараад

цэвэр агаар амьсгалчихаар өвчин намдчихдаг нь ч хүнд хангалттай агаар хэрэгтэйн нэг нотолгоо

Амьсгал сэтгэлийг тайтгаруулж, тайвшруулна. Та сэтгэл дундуур байгаа бөгөөд хэн нэгэнд уураа гаргамаар байвал тултал амьсгаагаа авч хэдэн секунд амьсгаагаа түгжин дараа нь маш удаан аажмаар амьсгаагаа гаргаарай. Дасгалыг хэд хэдэн удаа давтахад өөрийн эрхгүй тайвширснаа мэдэх болно. Амьсгаагаа алгуурхан, нэгэн хэмээр авахдаа та амьдрал, амьдралын эрч хүчийг хүртэж байна гэмээн төсөөлөөрэй. Үнэхээр та амьдарч, эрч хүч авдаг. Дэлгэрэнгүй тайлбарлая: Цээжин дээрээ гараараа тавьж байгаад байгаа агаарыг нь аль болох гүйцэт гаргаад, агаар дутагдаад багтарч байгаа юм шиг амьсгал авахдаа арав орчим секундын турш цээжээ түхийлгэн чадлаараа дүүрэн амьсгал ав. Дахиад жаахныг нэмээд авчих. Тэгээд таван секунд орчим амьсгалаа бариад амьсгаагаа удаан гарган, долоон секунд гэхэд бүгдийг нь гаргаарай. Эцэст нь хүртэл амьсгалаад таван секундын турш амьсгаагаа түгжин долоон секундаас доошгүй хугацаанд агаараа гаргахаар тооцоорой. Цээжний булчингаа чангалж байгаад агаараа шавхаж гаргаарай. Ийнхүү амьсгалаад л байна уу. Амьсгалын энэ дасгалыг зургаагаас доошгүй удаа хийхэд уур уцаар, таагүй байдал арилж, дотор уужран тайвширдаг.

Шаналаад, зовоод байхаар ходоодны шүүс өтгөрдөг. Шүүс, мэдээж хүчил нь ихсээд өтгөрөөд ирэхээр гэдэс доторхыг “оволзуулж” өгнө дөө. Тэгээд гэдэс дотрын өнгөрийг арилгах шахан, хэт хүчлийн дайралтыг эд эрхтний зарим нимгэхэн өнгөртэй хэсэг тэсэхэд бэрх болдог. Тэгээд тэр нь улайж, яваандаа шархалдаг. Уурлаж, уцаарлан гомдоллож явдаг хүмүүс ходоодны шархтай болдог гэж та сонсож байсан байлгүй. Уур хилэн, ундууцалтай тэмцэхэд хялбар. Намайг зовоогоод байгаа энэ асуудал тавь зуун жилийн дараа чухал хэвээрээ байх уу үгүй юу гэж өөрөөсөө асуугаад үз дээ. Хүн зөв бодож сэтгэж байхдаа тодорхой хэмнэлт долгион цацдаг. Хүн бол нэг ёсны цахилгаан үүсгүүр тул саадгүй, байнга ажиллахын тулд тайван амгалан байх хэрэгтэй.

Буян үйлдсэн хүний үзэл бодол ариусаж цэвэршдэг тул аль ч хэлбэрээр хийсэн сайхан үйлс тавь, зуун жилийн дараа ч ач холбогдлоо алдахгүй. Бусдын тусын төлөө ихийг хийх тусам та өөртөө буян хурааж өөртөө сайн сайхныг хийж байгаа хэрэг. Та мөнгө төгрөг, хайр халамж, тус дэм юуг ч өгсөн бай хэзээ нэгэн цагт энэ бүхэн тан дээр эргэж ирнэ. Ачийг ачаар, тусыг тусаар хариулах нь зүйтэй. Та тайван амгалан байж, энэ жижиг сажиг саад тотгор өчнөөн

жил үргэлжлэхгүй, амьдралд хэрхэвч нөлөөлөхгүй гэдэгт бат итгэ. Та ердөө хоёр зүйл хийх шаардлагатай. Уураг тархиа хүчилтөрөгчөөр хангах: эдгээр утгагүй тааламжгүй байдал ямар тавин жил үргэлжлэх биш гэж бодож байх. Тэгвэл та ямар хэрэггүй зүйлд зовж байснаа олж мэднэ. Өөрийн болоод өрөөлийн тусын тулд та самбаагаа алдалгүй тайван байж суран, зовоосон зүйлс бол зүгээр л биднийг сорих зорилготой бөгөөд тэднийг тоож анзаараад байхаар тийм ч сүрдмээр юм биш гэдгийг санаж яваарай. Амьдралын бэрхшээлийг зөв талаас нь харж, бие сэтгэлээ эзэмдэж сураарай.

Амьсгалын дасгалаа дараах байдлаар хийхийг зөвлөж байна. Бие суллан хэвтэхдээ булчин болгоноо суларч тавирсан эсэхийг нягтлаарай. Гараа холбон жигд гүнзгий амьсгалаарай. Амьсгалынхаа хэмнэлийг даган амар амгалан, амар амгалан, амар амгалан гэж давтаарай. Ингэвээс үнэхээр гайхамшигтай мэдрэмж болох амар амарлингуйд умбана. Сэтгэлийн амар тайван, амгаланд төвлөр. Та түвшин тайвныг бодвоос түвшин тайван байх болно. Та амар амгаланг эрэлхийлбэл амар амгалан байх болно.

Эцэст нь хэлэхэд хэрвээ хүн өдөрт ядаж аравхан минут дээрх дасгалыг хийдэг байсансан бол эмч нар ажилгүй болон дампуурч өвчин гээч үгүй болохсон.

СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ

Бидний сэтгэл янз бүрээр хөдөлдөг. Бид гунигт бодолд хэт их автахаар биеийн эд эс эмзэг болдог. Гуниж гутран, ядуу доройдоо шаналаад байвал хүний элэг цөс өвчилдөг. Айж цочсон үед хоол боловсруулахад шаардлагатай бодис ялгаруулдаг дотоод шүүрлийн булчирхайн үйл ажиллагаа зогсдог. Сэтгэлийн хүнд дарамтанд орсон, тун хүчтэй цочирдсон хүн гуйж гувшсан ч, хүчилсэн ч юу ч иддэггүй. Уй гашуу мэтийн сэтгэлийн гүн хямрал бодисын солилцоог орвонгоор нь эргүүлдэг. Итгэлгүй байдал, гуньж гутрах явдал юмсыг үзэх үзлийг бүрэн өөрчилж, амьдралыг бүхэлд нь хараар хардаг тул тэсэхийн аргагүй хүнд ааш араншинтай болгодог. Хүний ”ертөнцийг үзэх үзлийг өнгөөр ялгаж” ярихдаа бид биед гарч буй химийн өөрчлөлтийн тухай ярьж байгаа юм. Дурлалт хос хорвоог “гэрэл гэгээтэй” өнгөөр хардаг бол ядаргаанд орж туйлдсан, дарамтанд байгаа хүмүүс бүх юмыг хар бараанаар хардаг.

Ахиц дэвшил гаргахыг хүсвэл уужуу тайван, хэт хөөрөх юм уу хэт шантрахгүй тэнцвэртэй байж сурах нь чухал. Ер нь хүний бие махбодыг тодорхой маягаар ажиллахаар тооцоолж бүтээсэн. Элдвийн сэтгэцийн эмгэг, ходоодны үрэвсэл болон шарх, зүрх судасны өвчинд үй олон хүн нэрвэгдэх болсон нь иргэншил хэмээх нийгэмд хүмүүс огцом сэтгэл хөдлөлд байнга ордгийн баталгаа юм. Итгэлгүй, унжгар, гунигтай хүн амьдрахад тун хэцүү байх болно. Амьдралд тохиох азгүйтэл, саад тогтор юм уу таагүй байдлыг хүн юман чинээ бодолгүй эсвэл инээгээд өнгөрөөдөг байхад гутранги хүн хилэгнэн туйлдаж, хийрхэх өвчин тусаж, бүр амиа хорлож ч болзошгүй. Ийм зүйл болж л байдаг. Гутрал болон бусад нүгэлт сэтгэл хөдлөлд автагдвал тархины биогүйдэл жигд бус хэлбэлзэл үүсдэг. Биеэ барьж сурах нь оюуны болон биеийн эрүүл мэндэд тустай.

Дэлхий дээр бид суралцах гэж ирдэг. Ганцхан амьсгаагаар бүхнийг сурчихдаг хүн байхгүй. Та амжилтанд хүрэхийг хүсэж байна уу? Тэгвэл та хэдхэн дүрэм баримтлахад болно. Ямагт тайван байж, алтан дунджийг баримтлах учиртай. Хэрвээ та ажил ихтэй ажлаас өөр юм бодох зав чөлөө байхгүй бол хүрэх амжилтаа ч бодох завгүй гэсэн үг. Төвийг сахих буюу алтан дунджийн дүрэм нь таныг цаг наргүй ажиллах хийгээд юу ч хийхгүй лазантахаас сэргийлнэ. Дунджийг баримтлах нь хамгийн зөв зам. Та үүгээр явбал амжилтанд гарцаагүй хүрнэ. Зарим хүн ямар нэг юмны хойноос байдаг эрч хүчээ заран ажиллаж, оюуныхаа чадлыг шавхан шавхан “хичээсээр хичээсээр” байгаад “ололт амжилтанд” хүрэх хүч чадал үлддэггүй. Хэт чармайж хичээж байгаа хүн баахан түлш энерги зарцуулавч хий эргэж байгаа машины хөдөлгүүртэй адил.

БОДЛЫН ХҮЧ

Хүсэл мөрөөдөл биелэхгүй байгаагийн шалтгаан нь маш энгийн. Байгалийн тодорхой хуулиуд байдаг. “Хүссэндээ хүрээрэй” хэмээн сэтгэлээ шингээж хэлэхдээ сүнслэг талыг онцолж байгааг, энэ чиглэлээр тогтмол ажилласнаар хойд төрөлдөө хэрэг болох үнэт мэдлэг хуримтлуулна гэдгийг ойлгуулах гэснийг анхаарна уу. Бид газар дэлхий дээр түр ирсэн бөгөөд хийж бүтээж байгаа зүйл бүхэн биднийг хөгжүүлж боловсруулахад чиглэх ёстой. Бусдад нигүүлсэл энэрлийн сэтгэлээр, хүлцэнгүй хандах чин сэтгэлийн хүсэл эрмэлзэлтэй байх нь чухал. Гэхдээ хуурамч дүр эсгэх биш биднийг дээшлүүлж, хөгжүүлж байдаг жинхэнэ төлөв даруу зантай байх хэрэгтэй.

Бүгд хөдөлгөөнтэй. Амьдрал бол хөдөлгөөн. Үхэл хүртэл хөдөлгөөн. Учир нь хүний эд эс задран өөр химийн нэгдэл үүсгэдэг. Зогсонги зүйл гэж энэ хорвоод үгүй гэдгийг хатуу санагтун. Зарим нь урагшилж байхад зарим нь уруудаж ухардаг. Бид түр зуурын чинээлэг амьдралыг хүсэгч дээрэмчин луйварчдын тоонд багтан уруудахын оронд дэвшин хөгжих, сүнслэг чанар, бусдыг ойлгон нигүүлсэх, урагшлах зүгт хандах учиртай. Хүсэж байгаа зүйлдээ хэрхэн хүрэх вэ? Бид л зөвшөөрвөл ухамсар маань юм бүхнийг өгч чадна. Далд ухамсар шавхагдашгүй их нөөцтэй. Харин далд ухамсартайгаа хэрхэн холбогдох аргыг хүмүүс мэддэггүй, заалгаагүй нь харамсалтай. Бид өөртөө буй бүх нөөцийнхөө сайндаа л аравны нэгийг ашигладаг. Далд ухамсраа удирдаж чадваас их гэгээнтнүүдийн үйлдэж байсныг хийж чадна.

Бодол эмх замбараагүй байхад, хүслээ товч бөгөөд тодорхой болгоогүй байхдаа юм хүссэний хэрэггүй. Учир нь зүгээр л цуурай адил хий хоосон өнгөрдөг. Та уураг тархиа дайчил. Ухамсар, далд ухамсрынхаа агуу чадавхийг ашигла. Ямагт биелүүлж байх ёстой дүрэм байдаг. Та чухам юу хүсээд байгаагаа маш тодорхой мэдэх ёстой, түүнийгээ маш тод төсөөлөх хэрэгтэй. Хүслээ мэдэнгүүтээ авахаасаа өмнө өгөх учиртай гэдгээ санаж та юу өгөх вэ? Хэрэв та мөнгө гуйж байвал тэрнийхээ арваны нэг хэсгийг өгөхөд бэлэн байна уу?. Та эхлээд туслах хэрэгтэй. Авах зүйлээ өдөөж, түлхэх хэрэгтэй. Ингэснээр “өгсөн зүйлээ та авах болно.” гэсэн сүнслэг хуулийг биелүүлж байгаа хэрэг. Хүсэл биелэхэд тодорхой хугацаа шаардагддаг. Таван минутын дараа төдөн төгрөг өгөөд аль гэвэл та байгалийн хууль зөрчих тул таны зарцуулсан бодлын хүч хий дэмий үрэгдэнэ. Бичсэн үг хэлсэн үгнээс илүү хүчтэй байдаг. Хоёуланг нь хослуулбал дийлдэшгүй болдог гэдгийг хэлмээр байна. Мөрөөдлөө товч тодорхой бичээрэй. Бусдаас тусламж авахаас өмнө та өөрөө бусдад туслах учиртай. Бичсэн зүйлээ өдөрт гурван удаа уншиж байгаарай. Чанга хэлэх нь үгийн хүчийг үлэмж нэмдэг. Өглөө сэрсэн даруйдаа унтлагын өрөөнд нэг хэлээд, үдийн хоол идэхээс өмнө, орой унтахаас өмнө хэлж байгаарай. Таны хэлэх үг тарни мэт байх болно. Та энэ үгэндээ сэтгэлээ шингээж хэлээд, мөрөөдөл биелэх цаг хугацаа тун ойр байна хэмээн ургуулан бодож чадваас таны хүсэл гарцаагүй биеллээ олно. Хэдий чинээ мөрөөдлөө тод ургуулан төсөөлж чадна төдий хэмжээгээр үр дүн нь бодитой байх болно. Та итгэл төгс, шийдмэг байх ёстой. Энэ зааврыг мөрдвөөс та далд ухамсартаа өөрийн мөрөөдлыг хүргэх бөгөөд далд ухамсар өөрөөс чинь арав дахин ухаантай, хүчтэй. Өөрөөр хэлбэл бид хүчирхэг далд ухамсраа хөдөлгөөнд оруулж буй хэрэг.

Далд ухамсраа сэрээж, сонирхлыг нь татаж чадвал та төсөөлж байснаасаа хамаагүй их дэм авна. Их мөнгө их мөнгийг далладаг. Энэ нь аливаа зүйл тухайн зүйлээ татдаг гэсэн хуулийн дагуу ажиллаж байгаа хэрэг. Гэхдээ мөнгөнөөс илүү чухал зүйл байдаг гэдгийг мартуузай. Ер нь хүний амьдралд идэж уух, өмсөх, толгой хоргодох оронтой байхад л хангалттай. Бусдын тусын төлөө явснаар та өөртөө тусалж буй хэрэг. Үүгээр амьдралын жинхэнэ үнэт зүйл болох оюунлаг байдалд хүрч байгаа юм. Нүд ирмэхийн зуурт өнгөрөх энэ богинохон амьдралынхаа эцэст ариусал, сүнслэг байдал ёстой нөгөө “жинхэнэ алт эрдэнэс”-ийн гээч нь болдог агуу ертөнцөд төрнө. Сонголт таных.

УРГУУЛАН БОДОХУЙ

Ургуулан бодох гэдэг үг өнөө цагт тийм ч таатай биш, хүний сэтгэхүйн эрүүл бус байдлыг илэрхийлдэг шахуу болжээ. Олон жилийн өмнө ургуулан бодох, хийсвэрлэн сэтгэх чадвартай хүнийг сайшаан дэмжиж, хөгжмийн зохиолч юм уу яруу найрагч болно гэж үздэг байв. Ургуулан бодох чадвар бол ухаант хүнд байх ёстой зүй ёсны чадвар. Ургуулан бодох гэдэг үг өнөө цагт хэдий муу нэртэй болсон ч хүнийг бүрхэж буй учир битүүлэг хаалгыг нээж өгөх түлхүүр юм. Хүсэл зориг, хийсвэрлэн бодохын хооронд явагддаг тэмцэлд бодлын дүр зураг ямагт дийлдэг гэдгийг үе үе санаж явахад илүүдэхгүй. Хүн хүсэл эрмэлзэл дүүрэн, дийлдэшгүй эрэлхэг зоригтой гэдгээрээ бахархдаг. Хийсвэрлэн бодохуй нь ямагт ялагч болдог бөгөөд түүнээс илүү хүч гэж үгүй.

Ургуулан бодохуй, төсөөллийн ачаар их гүрнийг байгуулж ч чадна, устгаж ч чаддаг гэдгийг тогтоож аваарай. Үүнийг хөгжүүлж, хянаж чадваас та юунд ч хүрнэ. Хүний уруулан бодохуй яг илжиг шиг зөрүүд. Та түүнийг хөтөлж, дагуулж чадахаас захирч эс чадна. Өөрөөр хэлбэл ургуулан бодох чадвараа сэргээн өдөөх юм уу чиглүүлж болдог болохоос захирч чадахгүй. Гэхдээ дасгал хийгээд байвал үүнийг хийж чадна. Хийсвэрлэн бодохуйг хэрхэн хянах вэ? Итгэлтэй байж, дасгал хийх хэрэгтэй. Танд айдас, жигшүүр төрүүлдэг нөхцөл байдлын тухай бодож үзээрэй. Дараа нь итгэлийнхээ хүч, хийсвэр сэтгэлгээгээ ашиглан та энэ асуудлыг шийднэ гэж бодоорой. Хүсвэл өөрийгөө онцгой хүн гэж боддог ч юм уу ямар нэг аргаар ургуулан бодох чадвараа өөрийнхөө тусын тулд ашигла. Айж явах ганц дайсан бол айдас юм.

Өөрийн чадал авьяастаа итгэж, хийсвэрлэн бодох чадвараа хянаж чадвал та юу ч хийнэ. Хийсвэрлэн бодохуйгаа хүчээр ялан дийлэх гэж оролдвол бүтэхгүйгээр барахгүй

харин ч тайван байдлаа алдана. Үүнийг чиглүүлж, хянаж болдог болохоос удирдан захирах нь алдаа болно. Сэтгэмж, төсөөллөө залж чадвал санасан бүхнээ бүтээж чадна. “Бүтэшгүй зүйл” гэж байдаггүйг санаж яваарай.

ҮЙЛИЙН ҮР

Та карма буюу үйлийн үрийн хуулийн тухай сонсоо л байлгүй. Дэлхийн тэргүүлэх аг тарнийн ёс судлаач, оккультист нар самгарди \санскрит\ хэл мэддэг. “Карма” гэж хэлэхэд тэд шалтгаан, үр дагаврын хууль, үйлийн үрийн тухай ярьж байна гэдгийг мэднэ. Карма гэдэг үг айгаад байхаар тийм далд утга илэрхийлдэггүй. Карма гэдэг нь бие болоод сэтгэлээр үйлдсэн муу сайн, нүгэл буяныг ялгадаг хууль юм. Энэ хуулийг товч тодорхой илэрхийлсэн “Өөрийн хийсэн өөрт”, “Юу тарина түүнийг л хураана” гэдэг эртний мэргэн үг байдаг. Энэ насандаа муу үйл хийж нүгэл үйлдсэн бол энэ насандаа ч юм уу хойд насандаа ч байж болох юм тэр үйлийнхээ үрийг эдлэх болдог. Энэ насандаа бусдад энэрэн хайрлах сэтгэлээр хандах юм бол дараа нь таныг ядрах цагт хэн нэгэн тус дэм болж энэрэн нигүүлсэнэ. Гэхдээ машид зовж шаналж яваа хүн бүрийг нүгэлтэн гэж бодох хэрэггүй. Хүнд нөхцөлд биеэ хэрхэн авч явах, зовлонг хэрхэн гэтэлж чадаж байгаагаа харуулах ёстой ч юм билүү. Магадгүй энэ зовлон зүдгүүрээр дамжин сэтгэлээ ариусган хүн төрөлхтнийг бузар нүглээс, амиа бодох мунхаг сэтгэлээс чөлөөлөх ёстой ч юм билүү. Хаан ч бай, үгээгүй ядуу ч бай хэн ч гэсэн “амьдралын хүрдийг” дамжин гардаг. Хүрдний төгсгөл энэ амьдралд байдаг. Хүн энэ насандаа хаан байснаа хойд төрөлдөө хотоос хот дамжин тэнүүчилдэг гуйлгачин болж болно. Бидний хийж байгаа үйлдэл болгон урьд өмнөх үйлдлийн үр дагавар юм. Бодол үнэндээ агуу их хүч юм. Бид ямаршуухан бодолтой байна бид тийм л байна. Цэвэр ариун бодолтой бол тэр хүн цэвэр ариун л байдаг. Бодол санаа нь хүсэл тачаал, заль мэх дүүрэн хүн шалиг завхай явдалтай тул цэвэр ариун бодлын нөлөөнд сэтгэлээ ариусгахаас нааш энэ дэлхий дээр дахин дахин төрөх болно. Хүнийг нүгэл үйлдлээ хэмээн устгачихдаггүй. Хамгийн их нүгэлтэй хүн хүртэл мөнхийн тамд орохгүй. Мөнхийн тамыг дураараа дургидаг хүмүүсийг гартаа барих гэж эрт дээр үеийн шашны тэргүүнүүд бодож олсон юм. Үйлийн үр гэдэг бол үнэндээ өр тавиад дараа нь тэр өрөө төлдөгтэй адил. Зээлээр бараа худалдан авсан тохиолдолд та тодорхой өртэй болж өрөө төлж дуусахаас нааш өр зээлтэн байх болно. Өрөө төлж барагдуулахгүй бол шоронд хорих юм уу дампууруулж хөрөнгийг нь хураадаг. Дэлхий дээр байгаа бүх юмны төлөө эр эм, хөгшин хөвөө ялгаагүй өрөө төлөх ёстой байдаг. Дахин төрөх хүрдийг зогсоон эцэслүүлэхийг хичээн, буян үйлдэж

амьдарвал та илүү сайхан ертөнцөд илүү сайхан амьдрах болно. Биднийг хорлоод байгаа хүнийг өршөөн хайрлах ёстой. Хэн нэгэнд муу зүйл хийсэн бол тэр хүнээс өршөөл гуйх хэрэгтэй. Үйлийн үрээ хүндрүүлэх хүсэлгүй байгаа бол та хүн танд хэрхэн хандаасай гэж хүсэж байгаа шигээ бусад хүнд яг тэгэж хандах хэрэгтэй.

ЗӨВ АМЬДРАЛЫН ДҮРЭМ

- 1.Өөрөө хүсдэг зүйлээ бусдад хийж өгч бай
- 2.Бусдыг бүү шүүмжил.
- 3.Хийж байгаа бүхэндээ нягт нямбай ханд
- 4.Шашны тухай бүү маргалд. Түүнчлэн өөр сүжиг бишрэл, итгэл үнэмшилтэй хүнийг бүү буруутга, бүү доогло
- 5.Өөрийн шашнаа дагаж, бусад шашны хүмүүст хүлээцтэй хандаж бай
- 6.Элдэвийн” хар дом, ид шид”-ээс зайлсхийх
- 7.Согтууруулах ундаа болон хар тамхинаас холуур явах

Ямаар байдаг вэ түүнийгээ бусдад хийж өгдөг байх нь тустайгаар барахгүй бодитой үйлчилдэг. Та өөртөө хүсдэг зүйлээ л бусдад хийж бай. Ингэвээс таны ааш зан засарч та бүгдэд гэрэл гэгээ өгөх болно. Бусад хүн таныг үгэндээ эзэн болдог буянтай хүн гэдгийг мэдэх болно. Та өөрөө ийм байдалд орохгүй гэхийн газаргүй тул бусдыг бүү шүүмжил. Сэтгэлд тань болж буй зүйлийг та өөрөө л мэднэ. Дэлхий дээр нэг ч хүн бусадтай бүрэн дүүрэн, 100% нийцэж чадахгүй. Ингэх ч боломжгүй. Газар дэлхий дээрх замбараагүй, эрээ цээргүй энэ олон дунд бид бүр яадгаа алддаг. Хүн энэ замбад сурах гэж ирдэг. Сурах юмгүй байсан бол энд ирэлгүй өөр сайхан ертөнцөд очих байсан. Бид сургалтын талбар болох газар дэлхийг орхиод явахдаа очих тэр ертөнцөд юмыг үнэлэх дүгнэх тогтолцоо нь биднийхээс өөр гэдгийг мэдэх болно. Бид тэнд жинхэнэ тохирсон үнэлгээгээ авах болно. Тиймээс бусдыг бүү шүүмжил. Хүн гэр орноо, ажил төрлөө цэгцэлж, хийх зүйлээ төлөвлөн цаг хугацааг нь товлодог. Цагаа баримталдаггүй нэгэн байвал бусдын ажлыг алдагдуулж, хохироох болно. Цаг баримтлах, эс баримтлах нь дадал зуршил. Нягт нямбай байх нь бие,

оюун санаа, сүнсний сахилга бат билээ. Хэлсэн үгэндээ эзэн болж бусдын цаг завьг хүндэлдэг хүн бусдын хайр хүндэтгэлийг хүлээдэг. Нягт няхуур байдал бол хүний хөгжүүлбэл зохих эрхэм сайхан чанар бөгөөд бидний оюунлаг, сүнслэг байдлыг өргөж өгдөг. Мөн өөр шашинтай хүнийг бүү буруутга. Та нэгэнд нь итгэдэг байхад тэр хүмүүн нөгөөд нь итгэж л байг. Бурханыг хэн гэж нэрлэдэг нь юуны хамаа. Хэн ч гэж дуудсан Бурхан бол Бурхан шүү дээ. Газар дэлхий дээр ирэхдээ бид тодорхой төлөвлөгөөтэй ирдэг. Ямар шашны аль урсгалыг дагахыгаа хүртэл урьдаас төлөвлөсөн байдаг. Тиймээс солихгүй байх нь хамгийн мэргэн шийдэл. Хүнийг өөр шашин шүт хэмээн ятгах ч буруу. Танд таарч тохирсон зүйл бусдад таарахгүй байж болно шүү дээ. Тиймээс бусдын итгэл үнэмшлийг сулруулан ганхуулах юм хийж, зовоож шаналгах тийм ч ухаалаг хэрэг биш. Бидний хийх ёстой ганц зүйл бол тэвчих, дуртай, зохимжтой гэж үзсэн шашнаа шүтэн бишрэх эрх чөлөөг нь олгох билээ. Бидний хэрэгт хөндлөнгөөс хошуу дүрээд байвал эгдүүцдэг шиг бусдын дургүйг хүргэнэ гэдгийг ойлгоно уу.

Хар тамхи нь астрал биеийг махан биеэс хүсээгүй байхад нь хүчээр гаргадаг тул нэг их гайхамшигтай сайхан байгаа юм шиг санагддаг ч тун аюултай, эрүүл мэндэд маш их хор хөнөөлтэй. Согтууруулах ундаа махан биеийг удирдан мэдлэг туршлага хуримтлуулах зорилготой дамжуулагч болон хүлээн авах станцийн үүрэг биелүүлдэг уураг тархийг гэмтээж, улмаар гэрлэн бүрхүүлд нөлөөлөн, бидэнд дамжин ирсэн мэдээллийг гажуудуулдаг тул сүнснийг хорлодог.

Амьдрал бүхэлдээ эмх цэгцтэй, журамтай, сахилга баттай байх ёстой. Шашны итгэл үнэмшил бол сүнсний сахилга батын тун ашиг тустай хэлбэр юм. Хүмүүс засал хийлгэж удмын хараал жатга, лус савдгийн хорлол энэ тэрээ тайлуулсан аргалуулсан гээд санаа нь амарчихдаг. Яг үнэн дээ бол физикийн термодинамикийн хуулиар бол энерги устаж алга болдоггүй юм. Харин түүнийг саармагжуулж, үйлчлэх хүрээнээс гаргаж болно. Хараал, жатга, хар цагаан хэл ам, лус савдгийн хорлол гээд байгаа зүйл чинь бидний, танай удмынхны хийсэн үйлийн мэдээлэл. Тэр бүх мэдээлэл чинь сайнаараа ч, муугаараа ч бидний сүнсэн биед мэдээлэл хэлбэрээр байж л байдаг. Хүн гэдэг амьтан хоёр төрлийн биетэй. 10% уурагт бие буюу махан бие, үлдсэн 90% нь бол бидний нүдэнд харагдаж гарт баригдахгүй сүнсэн бие. Энэ хоёр биес нь харилцан хамааралтай. Сүнсэн бие нь дотроо хамгаалалтын гэрлэн бие, махан цусан сүнсэн бие, ясан сүнсэн бие, мөн чанар гээд бас задрана. Энэ олон биеийн тохиргоо болон хөг аялгуу, өнгө зүс, долгион,

давтамж, хэлбэр хэмжээг нь бид яг таг тааруулж явах учиртай. Тэгэж чадвал бид хиймортой бас тэнгэртэй байх юм. Эдгээр тохиргоо л алдагдах аваас бид зовно, аз жаргалгүй болно, өвдөнө гэх мэтээр бүх юм л болохоо байдаг. Бидний махан бие тийм ч амархан өвдчихдөггүй. Эхлээд нөгөө 90% сүнсэн бие маань өнгө зүс, хэлбэр дүрс юугаа алдана тэр байтугай цоорно. Удмынхаа болон өөрийнхөө урьд төрлийн бүх муу мэдээллүүдийг идэвхжүүлнэ бас гаднаас муу эрчим өөрлүүгээ татаж авна. Тэгээд тийм байдалтай бас 5-10 жил, тэр байтугай 30-40 жил ч явна. Тэгэж байж л бүүр сүүлд физик бие дээр өвчлөл ирнэ шүү дээ. Энэ бол бидний хувьд маш урт удаан цаг хугацаа юм. Тэгээд шинжилгээ өгөхөд муу, эхо рентген зураг авахуулаад өөрчлөлттэй гараад бүр хүндэрчихсэн үед л анагаах ухаан өөрийг чинь өвчтэй хүн гэж онош тогтоодог. Гэтэл бидний өвчний мэдээлэл сүнсэн бие дээр маань байж л байдаг. Чиний аав, ээжийн талын сайн муу бүх мэдээллүүд, чиний урьд төрлийн сайн муу бүх мэдээлэл, одоо энэ замбад амьдарч байх даа хийж буй сайн муу бүх үйлийн мэдээлэл байж л байдаг. Жишээ нь: Зарим хүмүүс ярьдаг даа манайхан дандаа зүрхээр явдаг, элгээр л явдаг гэх мэтчилэн. Энэ чинь л нөгөө удмын өвчны мэдээлэл үйлчлээд байгаа хэрэг шүү дээ. Удмынхаа аль мэдээллээ идэвхжүүлж явах нь тухайн хүнээс л хамаарна. Амьдрал нь сайн муу явах ч мөн л удамтай, чамтай өөртөө чинь холбоотой. Бидний өвөг дээдэс буурлууд маань үүний учрыг сайн мэддэг байсан учир хар багаас нь худ ураг барилцаж, үр хүүхдүүдээ нас бие гүйцэхээр нэг гэрт оруулдаг байж. Энэ бол үр хүүхдүүд болон удам судрынхаа хойч ирээдүйг бодсон хэрэг л дээ. Одоо ч энэ ёс заншил мартагдаж байх шив дээ. Гэх дээ өөрийн удмынхаа сайн муу аль мэдээллийг нь хөгжөөж явах нь тухайн хүний эрх. Бид нар ярьдаг даа ажил төрөл нь бүтэмжтэй, амьдрал ахуй нь сайн сайхан яваа хүнийг ” Хиймортой” , “Тэнгэртэй” хүн шүү гэж. Хиймортой байх гэдэг нь та нарын аура гэрлэн бие чинь бүрэн бүтэн байхыг хэлээд байгаа юм. Энэ үед танай удмын болон өөрийн чинь урьд төрлийн сайн сайхан мэдээллүүд нь илүү идэвхтэй байдаг. Сайн зүйлээ ч өөрлүүгээ татаад байдаг. Зарим даа хөгшчүүл ажил нь бүтэлгүй, сахилгагүй, хүний үг сонсдоггүй хүүхдийг тэнгэр нь хаячихсан хүүхэд шүү гээд зандарч байдаг. Үнэхээр хиймор лундаа нь гутна гэдэг чинь тэнгэр нь хаясан болоод ирж байгаа нь тэр юм. Энэ нөхцөлд бол бүх муу муухай мэдээллүүд нь идэвхтэй болно. Тэгээд бас муугаа өөрлүүгээ татна гэх мэт.

Дорно дахины нууц сударт орчлонт хорвоог удирддаг 108 хууль байдаг гэж тэмдэглэсэн байдаг гэнэ. Бид энэ хуульд захирагдан аж төрөх ёстой. Энэ 108 хуульд бид бие дэхь 108

хүрдээрээ холбогдож байдаг юм байна. Энэ орчлонд амьгүй юм гэж нэгээхэн ч үгүй. Амьтай болгон өөр хоорондоо холбоотой байдаг ажээ.

ХҮНИЙ ХӨГЖИЛ

Хөгжил гэдэг бол дээш өгсөх тутам улам хүндэрдэг уулын спортын оргилтой зүйрлэхээр адил зүйл. Оюун санааны хөгжил нь аз жаргал авчрахын зэрэгцээ тохиолдож болох олон аюулыг туулж чадах сэрэмжтэй нягт холбоотой юм. Төрөх гэж байгаа хүүхдийг аваад үзье. Эх нь жирэмсэн үед эцэг нь өөдгүй загнаж, алхам тутамдаа бүтэлгүйтэн дургүйг нь хүргэнэ. Эхнэр нөхрөө үзэн ядаж бухимдан өөлж яншин, ухаантай чадвартай, алсын хараатай, болж бүтэж яваа бүхэнд атаархана. Ийм учир шалтгааны улмаас, эх төрөх хүүхдээ шууд ухаантай хүн болгох зорилго тавина. Хайраар бус тулгасан байдлаар хүүдээ нөлөөлөх гэсэн оролдлогын үрээр хүүхэд нь багаасаа дуулгаваргүй, сурах дургүй, төвлөрч чаддаггүй нэгэн болж өсөх жишээтэй. Эх нь аль байдгаараа боловсролтой, ухаантай, чадвартай хүн болгох гэж зүтгэж, эцэст нь төвөгтэй байдалд ордог. Хэт дарамтанд орсон хүүхэд өвдөх, зан суртахуунаар доголдох нь элбэг байдаг.

Өнөө үед төрж байгаа хүүхдүүд оюун санаа болон эрчим хүчээр дорой, сэтгэл зүйн хувьд тогтворгүй буюу сул, ой ухаанаар маруухан байх нь түгээмэл ажиглагдаж байна. Хүн төрөлхтөн оюунлаг материалагт хэт шүтсэний гай гамшгаа амсах цаг үед тулж ирлээ. Хүмүүс ихэнхдээ хүсэл мөрөөдөл, итгэл үнэмшил, үзэл санааны хохирол, урвалт бүтэлгүйтэл зэрэг амьдралын бэрхшээлийг даван туулах тэнхээгүй болж хэт бардамналдаа боолчлогдон дотоод ертөнцийнхөө түрэмгий чанарт автжээ.

Байгалийн шалгарлын өнөөгийн эгзэгтэй үед оюуны чадавхи дорой, ёс суртахууны олон сул талыг тээгчдэд үхэл нүүрлэх нь их байна.

Хүн төрөлхтний үнэт зүйлд шүтэх явцуурлаас ойрын ирээдүйд чөлөөлөгдөж, түүнээс хавьгүй илүү өргөн боломж эдлэх цаг үе ирж байна. Энэ үед хүмүүн төрөлхтний сэтгэл хайраар дүүрэх болно. Дээд хүчинд хөх мөнх тэнгэрт чин сэтгэлээсээ зөнгөөрөө тэмүүлэн хайрлах эрмэлзлэл нь байгалийн хүчлэн хийх цэвэрлэгээнээс зайлуулж чадна. Дэлхийн хэмжээнд ёс суртахууны соёл, оюуны доройтол түргэсэж байгаа нь дайн дажин, аюулт өвчин эмгэгээр илэрч байна.

Жирэмслэхгүй аваас үйлийн үр нь бараан, дотоод сэтгэлийн түрэмгийлэл их байна гэсэн үг. Таны төрөл, удмын дээд хүсэл болсон материаллаг, оюунлаг, үнэт зүйлсийг шүтэж ирсэн өрөөсгөл хандлагыг зогсоож өгөхийг хүсч дээд хүчин хөх мөнх тэнгэртээ мөргө. Та хэм хэмжээнээсээ хэтэрсэн бардам зантай, оюун ухаан, ур чадвар төгс төгөлдөр гэсэн ойлголтоо хайраас дээгүүр тавьсан бол хүүхэдтэй болно гэж найдахын хэрэггүй. Хүүхэдтэй больё гэж бодож байгаа бол сэтгэлээ зөөллөж, өрөвдөлтэй харагдсан ч, бусдад байр сууриа тавьж өгөх болсон ч юман чинээ бүү бод.

Хайраар сэтгэлээ зөөллөхийн тулд оюун ухаан, ур чадвар, зарчим, хүсэл, үзэл санаа, мөнгө амьдрал алиныг нь ч орхи.

Хүүхэд төрүүлэхэд эхийн сэтгэл хайраар дүүрдэг. Хүн төрөлхтний бий болгосон үнэт зүйлс бидний хайр, эрч хүч, эрчмийг сорж байдаг. Хайрыг хуримтлуулахын тулд бид богино, урт аль ч хугацаагаар тэр бүгдийг мартаж ёстой

Удаан хугацаанд хэцүү доромжлол, азгүй явдал, дорд үзэгдэх, өвчин гээд мундахгүй бэрхшээл учирч болно. Гэвч бэрхшээлийг давсан хайрын үр дүнд эрүүл саруул, заяа сайтай хүүхэд төрүүлдэг. Та хэдий чинээ хайр энэрлийг өөртөө агуулна төдий чинээ үр хүүхдэд чинь өвлөх боломж нээгдэнэ гэсэн үг.

Хүрээлэн байгаа ертөнцөд эргэлзэх бус тэр бүхэнд хором алдалгүй хайраа илэрхийл. Хичнээн л их хайраа илэрхийлнэ, төдий чинээ таны сэтгэлд хариу болж ирнэ. Сэтгэл тань хичнээн л их хайрыг бусдад бэлэглэнэ төдий чинээгээр элдэвт татагдан зууралдахаас чөлөөлөгдөнө. Тогтмол усыг бохирдуулж болно. Ундрах булгийг хааж хүчрэхгүй гэдэг шүү дээ. Таныг хэн нэгэн гомдоолоо гэж бодъё. Тэгсэн ч "Би чамд хайртай " гэж сэтгэлдээ түүнд хэл.

Хүн танд сайн үйл хийвэл мөн адил хариу илэрхийл. Танихгүй хүнтэй мэндлэхээсээ ичингүйрдэг бол сэтгэлдээ түүнд хандаж мэндэл. Бусдад хайраа түгээж байна гэдгээ байнга мэдэрч баярлаж бай. Эерэг харьцаа хайрыг идэвхтэй хуримтлуулахад тусална. Сөрөг нөхцөлд ч хайрыг илэрхийлснээр хайрыг улам ариутгаж, үнэт зүйлийн хүлээснээс ангижирч байгаа юм. Сэтгэл зүрхэн дэх хайраа тэнсэн үзэхэд хором бүрийг алдалгүй ашиглах ямар чухал болохыг би дахин давтан хэлмээр байна.

"Хүний сэтгэл ар нуруундаа нээлттэй байдаг" гэж нэгэн мэргэн хүн хэлсэн байдаг. Хүний хойноос ар нуруу луу нь хэлсэн хараал ерөөл биелдэг гэдэг. Танайд базаахгүй хүмүүс ирвэл гарсан хойно нь давс цацаж "Бусдад хүссэн зүйлээ эргүүлээд ав" гэж хэлж болдог гэнэ. Гэхдээ анхаарах зүйл бий. Бидний хийж байгаа үйлийн алхам бүрт нэгэн онцлог бий. Ямар алхам хийнэ яг л усанд хаясан чулуу шиг давхар давхар хүрээ татуулан долгиолон тарж байдаг. Тэгээд ухамсрын гүнд 100, 1000 дахин олширдог байна. Энэ хэмнэл цаашлан ижил хэмнэлдээ нэгдэж байдаг. Таны хэн нэгэн хүний араас хэлсэн хараал тань олон хүний араас хэлсэнтэй дүйж үүгээрээ та өөрийнхөө хүүхдүүдээ ч онох болно гэдгийг санаж яваарай. Хэрэв та ямар нэг шалтгаанаас болж үр хөндүүлж байсан бол Та өөрийн сэтгэл дэх хайраа, төрөөгүй хүүхдийнхээ хайрыг устгаж байсандаа гэмшиж, дээд хүчнээс Хөх Мөнх Тэнгэрээс, Үрийн тэнгэрээс өршөөл гуйгаарай. Ингэснээр та өөрийнхөө болон удаах гарах хүүхдийнхээ сүнсэн биеийг засаж элдэв гарч болох өвчин зовлон хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх болно. Үргүйдлээс эмэгтэй хүн зайлах гол нөхцөл нь сэтгэлийн цэвдэг байдлыг огоорч, хүрээлэн байгаа бүхий л материаллаг оюунлаг зүйлд тэгтлээ уургалуулахгүй бүхнийг хайрлах сэтгэлээр өөрийгөө тэжээж байх ёстой. Хүүхэд олохоос бүтэн хагас жилийн өмнөөс хүлцэнгүй даруу байж төрөхөд бэлтгэгдэх хэрэгтэй.

Та өөртөө болон хувь заяандаа хэтэрхий гомддог бол дотоод сэтгэлдээ дээд хүчинд, хөх мөнх тэнгэртээ л гомдож байгаа хэрэг. Ойр төрлийнхөндөө болон хорвоо ертөнцөд гомдож байгаа тань хавдар үүсгэх нөхцөл бүрдүүлж болно. Эмэгтэй хүн бол үргүйдэж мэднэ. Азгүй амьдралаа та эм гэж бодож бүхий л амьдралаа шинээр эхэлж байна гэж төсөөлөн, бүхэнд хайр энэрлээр ханд.

Амьдралын сайн муу бүхий л зүйлээ дээд хүчин тэнгэрийг хайрлахын тулд ариусч байсан үе гэж бод. Сэтгэлээ хайраар дүүргэсэн цагт танд хавдар байсан ч алга болно. Та жирэмслэхгүй байсан бол үр хүүхэдтэй ч болно. Сайхан байгаа биз. Бүх юм биднээс шалтгаалдаг гэдгийг л ойлгуулах гээд элдэв зүйл бичээд байгааг минь, үрс минь, ухах буй заа. Эрчүүдийн зан чанар, хувь заяа, эрүүл мэндийн 60-70% нь тэдний эхнэрүүдээс шалтгаалдаг гэнэ. Эмэгтэй хүний зөв хүмүүжил, төлөвшил дээд хүчин тэнгэрт тэмүүлэх тэмүүлэл, хайр энэрэл, түүний хүүхдийн төдийгүй нөхрийнх нь амьдралтай асар их холбоотой төдийгүй шууд шалтгаалах хүчин зүйл юм. Суутан гэж оюун ухааны чадавхтай хүнийг хэлнэ. Суут хүмүүсийн удамшлыг судлаад, гайхамшигтай сонин зүй тогтлыг илрүүлжээ. Тэдний эцэг жирийн хүмүүс байхад, эх нь ер бусын авьяаслаг, ухаалаг хүмүүс байжээ. Бодгалийн төгс

төгөлдөрийн цар хүрээ түүнд оршоосон хайрын хэмжээгээр тодорхойлогдож байна. Бие даасан билэг төгс бодгаль, эмэгтэйн сэтгэлийн зориг тэвчээр, тэнхээ эрмэлзэл, тэмүүлэл, хайр энэрэл ямар ч хүнд хүчрийг даван туулах чадвар, суутныг төрүүлэх нөхцөл болдог байна.

ОРЧЛОНГИЙН ХҮМҮҮН 4 ЯНЗ БУЙ

Эхнийх нь: Харанхуйгаас харанхуй гүйж яваа

Хоёр дахь нь: Харанхуйгаас гэрэл рүү

Гутгаар нь: Гэрлээс харанхуй руу

Дөтгөөр нь: Гэрлээс улам тод гэрэл рүү яаран тэмүүлж буй. Тэд өөрийн заяа төөрөг, үйлийн үрийн замаараа ийнхүү явж буй ажгуу.

ҮЙЛИЙН ҮР

Үйлийн үр нь хүмүүний сэтгэлийн эрчим хүч бөгөөд сэтгэл, мэдрэмж, явдал үйлийн эрчим юм. Үйлийн үр бол ердөө л сэтгэл. Учир нь хүн сэтгэж бодоод бие, хэл, сэтгэлээрээ үйлддэг. Тэгэхээр үйлийн үр гэдэг нь ганцхан энэ насны бус, урд төрлүүдийн эрчим хүчний үйлчлэл, хүний гэгээрэхүйн үе үеийн хөтөлбөр ажээ. Дахин дахин төрөх нь сансрын хөгжлийн дагуу аажим хувьсан төгөлдөржих нөхцөлийг хүнд олгодог боломж юм. Үйлийн үр нь дотроо хувь хүний, отог омгийн, гараг дэлхийн, орчлон ертөнцийн зэргээр ангилагдана. Хүмүүн бол энэ насныхаа зовлонт ачааг тээж яваа гэдгээ ойлгон уужуу тайван хандаж, нүглээ нимгэлэх, наминчлах, буян үйлдэх, өглөг түгээх, бясалгал үйлдэн оюуны гэгээрэл өөд тэмүүлэх хэрэгтэй юм.

ХҮН ХҮНЭЭРЭЭ Л БАЙЯ Л ДАА

Хүн хүнээрээ байж, хүнлэг оршихын тулд гаднаа хүн шиг хэрнээ дотооддоо бурханлаг шинжийг агуулдаг байна. Бурханлаг шинж нь үргэлж хайр энэрлээс бүрэлдэх агаад зөгий бал хураахын нэгэн адил хүн сэтгэлдээ энэхүү мэдрэмжийг хуримтлуулахын тулд төрдөг болой. Бурханлаг хүмүүс голдуу хүнлэг байдаг.

Хүний эрүүл мэндтэй холбоотой аливаа асуудал тухайн хүний бодол санаатай шууд холбоотой байдаг. Би урд нь дурдаж байсан даа. Хүн гэдэг төгс төгөлдөр компьютер гэж. Үүнийг үргэлж санаж, бодол оюунаа зөв залж сурах хэрэгтэй.

Бусдыг шүүн дүгнэх хүсэл нь юуг ч устгахаас үл татгалзах чанарт хөтлөгдөж, эргээд өөрийгөө устгах төлөвлөгөө болж хувирдаг байна. Өөрийгөө устгах хүчирхэг төлөвлөгөө бий болох нь нийгэм, хүрээлэн буй ертөнц, хүмүүсийг шүүмжлэх, үзэн ядах үзлийн үр буюу та хэтэрхий буруушаах дуртай байсных.

Таны чадвар дээшлэх тусам та аливаа алдааг өршөөж чаддаггүй болдог. Боловсрол, чадвараа үнэлэх тусам, өөрөө хийгээд оюуны чадавхи нь хоёрдогч гэдгийг мартаж, бүгдийг хяналтандаа авах оролдлого давамгайлдаг. Энэ нь аажимдаа орчлон ертөнцтэй зөрчилдөхөд хүргэдэг. Бүхнээс дээгүүр анхдагчаар өөрийгөө тавьж, ертөнцийг захирах хүсэл бидний ухамсар, биеэс эхэлж, ухамсар бие гэсэн дарааллаар эвдэрч эхэлдэг. Бүтэлгүйтэл, уршиг төвөгт орооцолдож, шударга бус зүйлд автсанаа зөвөөр ялган салгаж ойлгосон хүн эртхэн зохицуулдаг. Дотоод сэтгэлдээ байдлыг хянах чанараасаа няцахгүй, орчиндоо эгдүүцэж, дургүйцлээ ихэсгэвээс "зангилаа" улам чангарна. Бүтэлгүйдэл, эвгүй тохиолдлоо эм мэт санагтун. Эрхмийн дээд жаргал бол Хөх Мөнх Тэнгэрийг хайрлах хайр гэж залбир.

Хүн бүрийн махбод өөр өөр байдгийн адил өвчний байдал ч өөр. Гэхдээ тодорхой харилцан нөлөөлөл байдаг жам ёс бий. Жишээ болгоход хүмүүсийн хоорондын харилцаа арван хоёр нугалаа гэдсэнд нөлөөлдөг. Ойр дотныхоо хүнд сав л хийвэл унтууцаж, хэлхээ холбоогоо таслах бодол агуулж явбал, чихрийн шижин өвчин тусна.

Харилцаагаа таслахгүй ч байнга гомддог бол ходоод, арван хоёр нугалаа гэдэс өвдөнө. Улмаар зүрх өвддөг болно. Дотно хүндээ хатуурхаж, муу санаж явбал элэг, цөс өвчилнө. Наран сүлжээ, мэдрэлийн эрчим хүчний бөөгнөрөл нь хоол идэвхтэй боловсруулах булчирхайн ойролцоо байдаг нь учиртай.

Хүн хооллоход орчноо таних үйл явц зэрэгцдэг байна. Хүн мэдээлэл авч хоол хүнсээ боловсруулдаг юм байна. Хараа, үнэр, амт бол хүнс, хүний махбодь гэсэн хоёр мэдээллийн зуучлагч юм. Энэ үе шатанд мэдээлэл зөв боловсроогүй цагт хоол идэх дур хүсэл алдагдах, бүдүүн гэдэс хүлээж аваагүйгээс суулгах зэрэг шинж илэрнэ. Гуанз буюу хямд зоогийн газраас хоолны хордлого авах нь хүнсний чанараас илүүтэй, тогоочийн тухайн үеийн араншингаас хамаардаг байна.

Сайн тогооч бол ур чадвар өндөр байхаас илүүтэй оюун ухаан нь хайраар дүүрэн хувь хүн байх ёстой. Гэрийн хоол яагаад амттай байдаг вэ гэвэл ээж чинь, эсвэл эхнэр чинь хийсэн, мөн хоолондоо сэтгэлээ шингээсэн болохоор амттай байдаг байна.

Эмч хүн элбэрэл дүүрэн, өвчтөнөө хайрлах нинжин сэтгэлтэй байж гэмээн эмчилгээ илүү үр дүнтэй болно. Хүний бие, сэтгэлийн холбоог танин мэдсэн эмч ямар ч өвчнийг эдгээнэ дээ. Хоол унд идэхээсээ өмнө, хойно, хэдийд ч дээд хүчинд мөргөж, залбирч болно. Хоол хараад идэхээр зэхэх үед хүнд идэвхтэй мэдээллийн солилцоо явагддаг. Аажуу тайван идэх нөхцөлд хоолны шингэц сайжирч, мэдээллийн хор, хаягдал багасдаг. Хоол ходоодонд ороход мэдээллийн боловсруулалтын хоёрдахь үе шат нь эхэлнэ.

Гуравдахь үе шат нь хоол бүдүүн гэдсэнд орох үе хамаарна. Эхний үе шатанд ходоодны шүүсний булчирхай их нөлөөтэй байдаг. Гэдсэнд ороход цөс, арван хоёр нугалаа гэдэс болон нойр булчирхай чухал үүрэгтэй. Элэг хүний оюуны чадвар, төгс төгөлдөр шинжтэй мэдээлэлтэй ажилладаг. Нойр булчирхай бусадтай харилцах харилцааг, арван хоёр нугалаа гэдэс дээрх мэдээллүүдийг хариуцдаг.

Гэдсэнд хүрч буй мэдээллийн бүтцээс хүний бие болон сэтгэл хөөрлийн байдал шалтгаална. Тамирчин хүн дасгал сургуулиа хэрхэн зөв зохицуулдаг шиг хоол хүнсээ зөв зохицуулж сурах хэрэгтэй.

Зөөлөн сэтгэлтэй байж л ходоодны боловсруулалт сайн байна. Хардамтгай, гомдомтгой бол нойр булчирхай өвдөмтгий байна. Нэр төрд дуртай бол элэг гэмтэнэ.

Мацаг барих үед хэн нэгэнд гомдох, хэрэлдэх, элдэв зүйлд санаа зовох зэрэг сөрөг хөөрөлд автаж болдоггүй. Сөрөг хөөрөл биеийн эд эрхтэнг гэмтээх аюултай. Өвчлөх эдгэрэх нь тухайн хүний зан чанар, ертөнцийг үзэх үзэлтэй шууд холбоотой. Хардамтгай хүний гар хөл цусан хангамжаар дутагддаг. Харин өөрийнхөө үзэл санаанд хэт үнэнч, түүнээсээ болж бусадтай ямагт сөргөөцөлддөг хүн сохрох нь элбэг байна.

Хүний бие, ухамсар дэлхий өөд тэмүүлдэг бол харин амин орон далд ухамсар, сэтгэл нь дээд хүчин тэнгэр өөд тэмүүлдэг. Хэрэв сэтгэл газар дэлхийн юманд наалдах аваас зохицол эвдэрч,

бардам түрэмгий сэтгэлтэй болдог. Сэтгэлийг ариусгахын тулд түүнээс салгах хэрэгтэй. Дээд хүчин тэнгэр өөд байнга тэмүүлснээр сэтгэл ариусдаг. Аливаа гарз хохирлыг ариусал гэж дотроо талархан хүлээж авах хэрэгтэй.

АЗ ЖАРГАЛЫН 10 НУУЦ

1. Хандлагын хүч

Жинхэнэ аз жаргалын анхдагч нууц нь хандлагын хүч болно. Энэ юу гэсэн үг вэ гэхээр хүн аливаа зүйлд яаж хандаж байна, хорвоо ертөнцийг ямар нүдээр харж байна гэдгээс их юм хамаарна гэсэн үг. Тэгэхээр аливаа зүйлээс сайн талыг нь олж харахыг хичээж, өөдрөг үзэлтэй байх нь аз жаргалын анхны түлхүүр байх нь.

Хөх мөнх тэнгэр, алтан нар, алсад гялалзах одод гээд л харахыг хүсч хичээвэл амьдралд сайхан зүйл олон бий. Мөн түүнээс гадна азгүй бүтэлгүй, муу явдал тохиолдлоо гэхэд өөрийгөө зүхэж, бусдыг буруутган яагаад надад заавал ийм юм тохиолдож байгаа юм бол, яагаад би ийм азгүй юм бэ гэж бодохын оронд үүнээс ч дор байж болох байсан шүү дээ, зарим азгүйтэл, гай зовлон нь асар их аз жаргалын үндэс болж, олон шинэ боломжуудыг дагуулдаг зэрэг үгсийг санаж, өөдрөг байж өөрийгөө зоригжуулах хэрэгтэй байх нь ээ. бусдаас ч өө сэв эрэлгүй, сайн сайхан талыг нь олж харахыг хичээж байвал харилцаанд, сэтгэлд чинь таатай байх болно гэсэн үг ажээ.

Хүн юу эрж хайна, юу харахыг хүснэ түүнийгээ л олж хардаг байна. Гадаад нөхцөл байдал биш, харин бидний бодол санаа л биднийг зовоож, эсвэл аз жаргалтай болгож байдаг. Бид бодол санаагаа удирдсанаар, аз жаргалаа удирдана

2. Биеийн хүч

Жинхэнэ аз жаргалын хоёр дахь нууц нь биеийн хүч болно. Энэ юу гэсэн үг вэ гэхээр биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөн нь хүний сэтгэлийг тайвшруулаад зогсохгүй хүнийг сэргэлэн цовоо болгож, сэтгэлийн хямрал буюу дарамтаас хол байлгах ид шидтэй. Тиймээс гэртээ залхуураад суугаад байлгүй, дасгал хөдөлгөөн хийж, нар салхинд гарч, тархи толгойгоо сэргээж байх нь чухал.

Мөн эрүүл зөв хооллолт, амьдралын зөв дэглэм нь таныг сэтгэл дүүрэн, аз жаргалтай болгоход тусална. Кофе, цай, согтууруулах ундаа, чихэрлэг хүнсний зүйлс, төрөл бүрийн

амтлагч зэргээс аль болохоор зайлсхийж, жимс ногоо, үр тариа, шошийг ахиухан хэрэглэж, нойр хоолоо зөв зохицуулж сурах хэрэгтэй.

3. Хором хормоор амьдрахын хүч

Жинхэнэ аз жаргалын гуравдахь нууц нь хором хормоор амьдрахын хүч болно. Энэ юу гэсэн үг вэ гэхээр өнгөрч буй хором бүхэн дахин давтагдашгүй гэдгийг санаж, хором бүрийн гайхамшгийг мэдэрч, түүнийг үр бүтээлтэй, сэтгэл ханамжтай өнгөрөөхийг хичээгээрэй гэсэн үг аж. Бидний амьдралын бүхий л хугацаа хормуудаас бүрдэнэ. Тэгвэл тэр хормуудаас хэр олныг баяр баясгалантай өнгөрөөж чадаж байж л аз жаргалыг хүртэх боломжтой болохыг тодорхой нотолж чадсан байна.

4. Өөрийнхөө тухай зөвөөр төсөөлөхийн хүч

Жинхэнэ аз жаргалын дөрөвдэх нууц нь өөрийнхөө тухай зөвөөр төсөөлөхийн хүч болно. "Хүн өөрийгөө хэн гэж бодно тийм л хүн байна" хэмээн ярьцгаадаг. Бид өөрсдийгөө ямар хүн гэж ойлгож байна, тийм л хүмүүс юм. Бусад хүмүүс ч хүний өөрийнх нь төсөөллөөр, өөрийнх нь тодорхойлолтоор хүнийг дүгнэх нь түгээмэл. Би өөртөө сэтгэл хангалуун биш байвал, амьдралдаа сэтгэл хангалуун биш байна гэсэн үг.

Хүн бүр өвөрмөц давтагдашгүй. Хүн болж төрнө гэдэг нь гурван зуун мянган тэрбумд ганц л тохиолдох боломж учраас хүн бүр ялагч юм. Бусад хүмүүс нь бидний толь, гэхдээ нөлөөтэй толинууд юм. Өөрийнхөө тухай буруу ташаа төсөөлөл буюу шүүмжлэлт бодлоосоо ангижирч, харин эерэг сайн дүрийг бүтээхийн тулд дараах зүйлсийг хийх хэрэгтэй. Үүнд:

- Сөрөг төсөөллүүд хэрхэн бий болсон, тэдгээр нь үнэн эсэхийг тогтоох
- Хэрвээ ул үндэстэй байвал, өөрийгөө өөрчилж эхлэх
- Ямар хүн буюу хэн байхыг хүсч байгаа тухай эерэг нотолгоонуудыг өөртөө өдөр бүр хэлж байх

- Та хэн байхыг хүсч байна, яг л тэрэн шиг л биеэ авч явах
- Таны юу өөрт чинь таалагдаж байна, мөн ямар зан чанараа илүүд эрхэмлэдэг болохоо өөрөөсөө асуух

Хүн өөрийнхөө тухай зөвөөр төсөөлөх, өөрийгөө зөв үнэлэх, өөрт байгаа чадвараа бүрэн дүүрэн ашиглах, өөрөө өөрийгөө толинд хардаг шиг өөрийн үзэл бодол, санаа, зорилгоо байнга тунгаан тольдож байх нь ямар их хүч нөөц байгааг илрүүлэн, аз жаргалтай амьдрах боломжийг олгоно.

5. Зорилгын хүч

Жинхэнэ аз жаргалын тавдахь нууц нь зорилгын хүч болно. Зорилго нь бидний амьдралд утга учир, агуулгыг бий болгодог. Хэрвээ бид зорилготой бол тэр нь зовлон шаналлаас ангижрах төдийгүй биднийг жаргал цэнгэлд хүрэх арга замд хөтөлнө. Зорилго нь биднийг өглөө орноос босгодог тэр зүйл юм. Бүх зорилгоо жагсаан бичээд өглөө сэрмэгцээ, өдрийн турш үе үе, мөн орой унтахынхаа өмнө уншиж бай. Мөрөөдөлгүй хүн зорилгогүй

Зорилгогүй хүн төлөвлөгөөгүй

Төлөвлөгөөгүй хүн гүйцэтгэлгүй

Гүйцэтгэлгүй хүн биелэлтгүй

Биелэлтгүй хүн амжилтгүй

Амжилтгүй хүн аз жаргалгүй гэдэг

6. Хошигнолын хүч

Жинхэнэ аз жаргалын зургаадахь нууц нь хошигнолын хүч болно. Хошигнол нь сэтгэлийн дарамтыг багасгаснаар, аз жаргалын мэдрэмжийг бий болгоно. Инээд нь анхаарал төвлөрөлтийг сайжруулж, сэтгэн бодох чадварыг дээшлүүлнэ. Ямарч тохиолдлоос инээдтэй буюу эерэг талыг хайвал магад олдоно. Ямарваа зүйлийн муу тал нь юу вэ гэж асуухын оронд инээдтэй буюу сайн тал нь юу болохыг олж мэд. "Хямралыг давах хоёр алхмын томьёог" хэрэглэ. Үүнд:

- Аар саар зүйлд санаа бүү зов
- Амьдралын ихэнх хэсэг нь аар саар зүйлсээс бүрддэгийг сана. Заримдаа хүнд хэцүү нөхцөл байдлыг эргээд бодохдоо өөрийгөө шоолж инээх үе бишгүй л тохиолддог шүү дээ. Хөгжилтэй орчинг өөрөө бүрдүүлэхээс гадна өөрөө ч түүн рүү тэмүүлэх хэрэгтэй. Хошигнол гэдэг инээд баясал, аз жаргал биш гэж үү. Тэгвэл та муу зүйл буюу таагүй зүйлийг инээд баясал, хошигнол болгож чадвал, тэр чинь аз жаргал байх болно

7. Өршөөн уучлахын хүч

Жинхэнэ аз жаргалын долоо дахь нууц нь өршөөн уучлахын хүч болно. Уучлах чадвар нь жинхэнэ аз жаргалын хаалгыг нээх түлхүүр юм. Танд үзэн ядалт, хорсол гомдол үлдсэн бол аз жаргалтай байх боломжгүй. Та сэтгэлдээ гомдол тээж байдаг бол, танаас өөр хэн ч шаналахгүйг сана. Алдаа эндэгдэл, бүтэлгүй явдлууд нь амьдралын сургамж болно. Бусдыг уучил. Өөрийгөө уучил. Гомдол, үзэн ядалт зэрэг нь хамгийн хэрэггүй мэдрэмжүүд бөгөөд хэн нэгний талаарх сөрөг муу бодлоос сэтгэлээ гээ.

Алдаа гаргадаггүй хүн гэж үгүй бөгөөд хүн бүр л ямар нэгэн асуудалтай байдгийг санаж, дахин алдаагаа давтахгүй байхад л анхаарлаа хандуулж, өөрийгөө уучилж сурах хэрэгтэй. Та өршөөн уучилж дотроо бугшсан гомдол, үзэн ядалтаа авч хаяж чаддаг болбол ухаан санаа тань цэлмэг, зовлон шаналалгүй аз жаргалтай байх болно.

8. Өглөгийн хүч

Жинхэнэ аз жаргалын найм дахь нууц нь бусдад өгч сурахын хүч болно. Эд юмсыг олж авч эзэмшсэнээр аз жаргалыг олохгүй. Аз жаргалын нууц нь бусдад өгөх, бусдад туслах чадварт оршино.

Бид бусдад хэдий их баяр баясгалан, аз жаргал өгнө, өөрсдөө төдий хэмжээгээр олж авна гэсэн үг. Бусдад аз жаргалыг бэлэглэх арга замыг эрж хайх нь өөрсдийн аз жаргалыг бүтээх өдөр тутмын арга юм.

Хэн нэгэн рүү инээмсэглэх буюу хэн нэгэнд туслахад тухайн хүнээс ялгарах талархлын энергийг мэдрсэнээр өөрийн эрхгүй сэтгэл сайхан болж, аз жаргалаар дүүрдэг байна. Та харамлах, хав дарах биш өгч сурвал түүнээсээ ихийг авч, түүнээс илүү эрч энергийг аван аз жаргалтай байж чадна.

9. Хамтын харилцааны хүч

Жинхэнэ аз жаргалын ес дэх нууц нь харилцааны хүч болно. Амьдралын чанар нь хүмүүстэй харьцах харьцааны чанараар тодорхойлогдоно. Хэн ч эзгүй арал дээр амьдардаггүй. Хүн бүрт бусад хүмүүс хэрэгтэй байдаг. Дотно харьцаа нь сайн цагийг улам тааламжтай, хүнд бэрх цагийг арай хөнгөн болгодог.

Бусадтай хуваалцаж буй баяр баясгалан хоёр дахин үржиж, бусадтай хуваалцаж буй зовлон бэрхшээл хоёр дахин хөнгөрнө. Хэн нэгэнтэй харьцахдаа түүнтэй ахин хэзээ ч уулзахгүй мэтээр ханд. Мөн хамт олны олон хэлбэр хүрээллийг үүсгэснээр та илүү чөлөөтэй сэтгэж илүү аз жаргалтай байх болно. Ганц мод гал болохгүй. Ганц хүн айл болохгүй хэмээх сургаалтай адил ганцаараа ямарч амжилтыг бүтээж чадахгүй, олны хүч оломгүй далай гэдгийг бодон бусадтай харилцаж сурахыг гайхамшгийг та мэдрэх болно. Аз жаргалын түлхүүрийн нэг тэр мөн.

10. Итгэлийн хүч

Жинхэнэ аз жаргалын арав дахь нууц нь итгэлийн хүч болно. Итгэл нь жинхэнэ аз жаргалын суурь болдог. Итгэлгүйгээр аз жаргал удаан үргэлжлэх аргагүй. Итгэл нь хүмүүст итгэх итгэлийг бий болгож, оюун ухааныг тайвшруулан сэтгэлийг эргэлзээ, түгшүүр, уймрал, сандралаас чөлөөлнө. Хүн өөртөө буюу ирээдүйн сайн сайханд итгэж чадсанаар, аз жаргалын 10 дахь хаалга танд үүдээ нээнэ. Итгэлийг олох, итгэлийг даах, аливаа асуудлын сайн сайхныг олж харан итгэснээр амжилт, бүтээл дүүрэн байж аз жаргалтай амьдрах нь ойлгомжтой юм.

ХҮНИЙ АМЬДРАЛ

Хүний амьдрал гэгч алдаа, засал, оноо гурваас цогцолдог ч алдаа давамгайлах нь буй. Хүн элдэв юм бүтээсээр байдаг ч тэр нь яваандаа биеэ болоод бишдийг хөнөөх арга, хэрэгсэл болдог. Тухайн тэрхэн үедээ оносон мэт боловч үр нь голдуу алдаа байдаг. Эдүүгээ түүнийг засах гэж оролдох боловч харамлах, шунах, өрсөлдөх сэтгэл нь ямагт чөдөрлөнө. Эзэн нь хичээвэл заяа түшээд засаж болох алдаа байдаг. Ертөнцийн хамаг юмны орчил, хөдөлгөөн, оршин тогтнох нөхцөл нь эрчим хүч юм. Арга билэг буюу эерэг, сөрөг эрчим хүч тэмцэлдэн

хямарч, нэг нь нөгөөгөө давамгайлах хандлагатай байдаг ч цулаа алддаггүй. Бидний монголчууд хүн, амьтанд сүнс, сүлд гэсэн хоёр төрлийн эрчим хүч байдаг. Сүнс гэдэг нь ухаан, сэтгэхүй, харин сүлд гэдэг нь тухайн амьтныг тээж, тэтгэж явдаг амин тамир. Тамирын долоон хүрднээ оршдог янз бүрийн чиглэл, үүрэгтэй эрчим хүч ихсэх, хорогдохыг сүлд доройтох гэдэг. Сүлд хоосорвол сүнс биеийг орхин, бүрмөсөн зайлна. Сүлд нь нэгэнт бие махбодоо тээж тэтгэж дөнгөхөө болчихлоор сүнс ийнхүү бүр зайлан одохыг амьд байгалийн мөнхийн дагуул- үхэл гэдэг. Сүнс, сүлд хоёр хоорондоо нягт барилдлагатай. Сүнс хэмээх оюун билиг эвдрэхэд сүлд хүчин доройтож, бие махбод хямарснаар явдал мөр урууддаг. Засал гэж үүнийг л эвд нь оруулах арга ухаан юм. Хүн төрөлхтний үе үеийн мэргэд амьтай, амьгүй байгалийн энэхүү үзэгдлийг учрыг тайлах болсон цагаас л түүнийг наанадаж саармагжуулах, цаанадаж тэгшлэх арга ухаан сүвэгчилсээр өдийг хүрчээ. Хүмүүн гэдэг их өчүүхэн амьтан. Түүнийг олон дахин давтаж, ганболд илд болтол хатаахын тулд амьдрал, бас зовлон үзүүлж, бас жаргал амтлуулж, өндөр дээрээс өнхрүүлж, уруудуулж, өгсүүлж, түмэн зүйлээр сорьдог гэнэ. Харин ганболд илд мэт хатаагдаж чадсан хүмүүн агуу ихийг бүтээдэг гэнэм. Иймд хүмүүнд бас агуу чанар бий ажээ. Ганболд болохоосоо өмнө нугарах эсэх нь хүний сонголт. Та бидний амьдрал тэр чигтээ сорилтоор дүүрэн. Тэнгэр хүнд тэрхүү сорилтыг дааж чадах хэрээр нь өгч өөдөөд ирэхээр нь ачаанаас нь хөнгөлж өөдлөөд ирэхээр нь нэмээд л байдаг гэнэ. Тэнгэр хэзээд ч тунгий нь тааруулдаг ба хүмүүн л харин өөрийн боломж, чадвараа мэдэлгүй цагаасаа эрт замаасаа буцаж, ухарч няцдаг аж. Амьдрал танд уйлах 100 шалтгаан өгвөл амьдралд та инээх 1000 шалтаг үзүүл гэдэг. Танд тохиолдох зовлон бэрхшээл бүр таныг ганболд болгон хатаахын тулд илгээж буй сорилтууд юм. Хурц ухаан, нугарашгүй зоригтой болгохоор хурцалж байгаа юм. Хүмүүн танд, таны бодсоноос ч илүү чадвар бий гэдэг.

Цэвэр ариуны тэнгэрт орших хүмүүс дээд гарагууд тийш аажим аажмаар дээшлэн байдаг бол хүсэл тачаалын тэнгэрт оршигчид нь газар дэлхийн түвшингийн гарагуудад үлддэг, харин харанхуй мунхгийн жигшин зэвүүцэм орчлонд оршигчид тамын гарагуудад унадаг байна. Орчлонгийн гарагууд дээд, дунд болон доод гэсэн гурван түвшинд хуваагддаг. Тамын гарагуудад зохих ёсны гэсгээл шийтгэлээ туулж, түүнийгээ эдэлсний дараа амьд оршнол зохих бие махбодийг авдаг. Тэдгээр нь доод хэлбэрийн бие махбодиуд байх нь эргэлзээгүй юм.

Амьд оршнолуудын 8 сая 400 мянган төрөл байдаг гэнэ. Амьд оршнол буюу сүнс эдгээр

хэлбэрүүдийг дамжин туулсаар эцэстээ хэзээ нэгэн цагт хүний бие махбодыг авдаг. Хүний бие махбодийг авсан сүнс цааш яах вэ? Хаашаа одох вэ? ухамсраа хөгжүүлэх үү, эсвэл доройтуулах уу? Ямар тэнгэрт орших вэ? Тэнгэрийн зүгт үү, буцаад гэр рүүгээ харих уу? гэх зэргээр олон асуултуудаас сонгон шийдэх эрх чөлөөт байдал олгогддог. Энэ сонголтоо хэр зөв хийснээс түүний дараагийн амьдрал хамаардаг. Өөрөөр хэлбэл, хүн энэ амьдралдаа дараагийн амьдралдаа бэлтгэж зэхдэг хэрэг. Ийм сонголтыг бүрэн дүүрэн хэмжээгээр хэрэгжүүлэх боломж хүний амьдралд л олгогддог байна.

Буурлуудын айлдвараас харж байхад Дээд Тэнгэр нь дээд, дунд, бага тэнгэр гэж байх бөгөөд тэр гурван ангилал нь дотроо бас гурван хэсэгт хуваагдана. Хүний биеэ авч яваа байдал, гаргаж буй зан авираар нь түүнийг ямар тэнгэрийн аль суудалд байгааг нь амархан тодорхойлж болдог байна. Бхагава Гита-д өгүүлсэнчлэн:

- Ерөнхий шинж байдал

-идэж хэрэглэж байгаа хоол унд

-шүтэн биширч байгаа объект

- Өргөж байгаа өргөл

-хийж үйлдэж буй тэвчил хатамжлал болон огоорол

-хийж буй буянт сайн үйл

-агуулж буй мэдлэг

-хийж үйлдэж буй үйл бодол санаагаар нь хүнийг ямар тэнгэрт байгааг нь тодорхойлж болно гэж ээ.

ЭНЕРГИ, ТҮҮНИЙ БОХИРДОЛ

Хүмүүн бид бүгдээрээ л байгалийн бүтээгдэхүүн. Наран ижий минь амьтай болгонд илч дулаанаа харамгүй хайрладгийн адил саран ээж маань түнэр харанхуйг сүүн цагаан гэрлээрээ гийгүүлж байдаг билээ. Ийнхүү эх дэлхий маань бидэнд амьсгалах агаар, уух ус, гишгэх хөрс шороог цогцлоож оршин тогтнох боломжийг олгож байна.

Аливаа юмс үзэгдэл бодитоор оршин тогтнож байна гэдэг нь түүнд энерги байна гэсэн үг юм. Энерги нь монголоор бол хэм, хий эсвэл эрчим гэсэн ойлголт юм. Эрчим хэм хий сүнс гээд байгаа зүйлс бол хоосон чанар юм. Ертөнцийн бүхий л юмс том жижгээс үл хамааран бодит бие \бөөмлөг\ хоосон чанар \долгионлог\ байдалтай байдаг. Энэ орчлон хорвоогийн хамгийн төгс төгөлдөр од эрхэс нь хүмүүн бид юм. Бидний бодит бие \бөөмлөг бие\ маань бидний махан буюу физик бие, хоосон чанар гээд байгаа нь бидний гэрлэн бие буюу аура сүнс юм. Өөрөөр хэлбэл, бидний нүдэнд харагдахгүй, гарт баригдахгүй зөвхөн мэдэрч болдог хий бие юм.

Уламжлалт онолоор, физик бие буюу бүдүүн бие нь гал, ус, шороон махбод, сүнсэн бие нь хий, огторгуй махбодоос бүрдэнэ. Энэ 2 биеийн аль нэгэнгүйгээр амьд бие оршин тогтнох үндэсгүй. Тэгэхээр бид хөрст орчлонд тэнгэрээс унаж газраас ургаагүй нь лавтай. Бид аав ээжийн хоёрынхоо хайрын бүтээгдэхүүн нь юм. Өөрөөр хэлбэл, аавын цагаан дусал, ээжийн улаан дусал, далд ертөнцөөс илгээх мөн чанар хэмээх гурвал нэгдэж үр хөврөл үүснэ. Тэрхүү хайрын үр жимс нь болох бид хайрыг хүлээн авч улмаар түгээж байх учиртай бөгөөд үүнийгээ хэр чадаж байгаа билээ. Хүн хэмээх үр жимсний 10 хувь нь бөөмлөг махан бие, 90 хувь нь хийн бие хэмээх сүнсэн бие аж. Энэ 2 бие нь маш нягт холбоотой харилцан бие биендээ нөлөөлнө.

Орчлон хорвоод амьгүй зүйл гэж нэгээхэн ч үгүй билээ. Бидний амьгүй хэмээн боддог хувцас хунар, эд хогшил, машин унаа, байшин барилга зэрэг нь амьтайгаар барахгүй бидний амьдрал ахуйд маань нөлөөлж байдаг.

Амьтай болгон сүнстэй, амьгүй болгон эзэнтэй. Бид харж, барьж чадахгүй болохоос биш, далд ертөнцтэй зэрэгцэн оршдог. Тиймээс хөрш зэрэгцээ ертөнцтэйгөө зохицож бие биендээ саад болохгүй амьдрах ёстой юм. Энэ бүгдийг өвөг дээдэс маань аль эртнээс мэддэг, тэднээс тусламж дэмжлэг авдаг байсан төдийгүй буруу зүйл хийвэл шийтгэл хүртдэг гэдгийг ойлгож, аль болохоор ертөнцийн хуулийг зөв зохистой дагаж амьдарч иржээ. Үүний нэг тод жишээ нь бид одоо хүртэл хөх мөнх тэнгэр, хөрст алтан дэлхий, наран саран ижий, удмын өвөг дээдэс буурлууд болон нутаг нугынхаа лус савдагтаа сүү, цайныхаа дээжийг өргөсөөр байдагт оршино. Тиймээс өвөг дээдэс маань энэ бүгдийг мэдэхээр барахгүй, далд ертөнцтэй зохицож амьдрах арга ухааныг амьдралынхаа хэв маяг буюу уламжлалт ёс жаяг болгон мөрдсөөр иржээ.

Энэ бүгдийг ардын аман зохиолын үлгэр туульс, сургааль, хэлц болон зүйр үгс, уламжлалт тоглоом наадгайндаа шингээсэн байдаг. Жишээ нь: “Сайн явах санааных”, “Сайныг дагавал сарны гэрэл, мууг дагавал могойн хорлол”, “Эх нь хээр алаг бол унага нь шийр алаг” гэх мэт. 5000 жилийн тэртээгээс уламжлагдан ирсэн монгол гэр бол байгаль ертөнцийн энергийн хуультай хамгийн зөв зохицтой амьдарч болох шилмэл сууц юм. Мөн бидэнд 15 үе дамжин уламжлагдан ирсэн Сорхугтани цэцэн хатны “АЛТАН ДЭЭД ГЭР-ИЭ” амьд судар байна. Энэ бүхэн нь хэзээ ч давтагдашгүй агуу их гайхамшигт бүтээл юм. Энд зөвхөн цөөн хэсгийг дурьдахад ийм байна.

Бид тэнгэрийн үрс хэмээн цээжээ дэлдэх дуртай улс. Тиймээ, тэр үнэн. Тэнгэрийн тамга буюу бидний хөх толбо нь тобэма хэмээх бодис юм. Сүүлийн үед хөх толбо маань бүдгэрээд байх шиг. Биднийг онцгой болгож буй тэр тэнгэрийн тамга буюу хөх толбо маань олон зүйл дээр илт давуутай нь мэдрэгддэг. Тухайлбал, сүүлийн үед Монголчууд олноороо гадаадад ажиллаж, амьдарч сурч байна. Тэднийг харж байхад, тухайн амьдарч буй орныхоо хэл соёлыг өөрсдөөс нь дутуугүй сайн сурч эзэмшиж байгаа, мөн шинэ газар дасан зохицох чадвар илүү өндөр байдаг нь ажиглагддаг. Түүнчлэн, 3- 4 хүний хийх ажлыг ганцаараа түүртэлгүй хийдэг дайчин чанараас гадна дэлхийд нэр цуутай том том компанид мэргэжил боловсрол, оюуны цар хүрээ, сэтгэх чадвараар өндөр үнэлэгдэн ажиллаж байгаа олон залуус байдгийг бид мэднэ. Ийм онцгой гайхамшигтай чадвар бидэнд байна. Тэгэхээр өөрсдийнхөө тэр л онцгой сайхан чанараа хаяж гээлгүй, арчлан тордож, ахуй амьдралаа өөд нь татах чадвар бидэнд үгүйлэгдээд байна.

Л.Н.Гумилевын “Монголчууд бол дэлхийн агаар мандлыг нэвтлэн орж ирсэн сансрын туяаны нөлөөгөөр удамшлын хувирал болсон гайхамшигт хүмүүс” хэлсэн үг байна. Биднийг онцгой гайхамшигтай гэдгийг мэдэх хүмүүс цаана чинь байна. “Хүн нэрээ, тогос өдөө” гэдэг дээ. Бид онцгой гайхамшигтай хүмүүс гэдгээ харуулах, батлах хэрэгтэй байна. Дор бүрнээ хичээцгээе, андууд аа.

Монголчуудын алтан үе гэгдэх 13-р зуун буюу Их Эзэн Чингис хааны үед бидний өвөг дээдэс 1 сая хүрэхгүй цэргийн хүчээр дэлхийн талыг эзэлж явсан хүмүүс. Энэ бол тэдний ил далд ертөнцийн хүчийг гарамгай сайн эзэмшиж байсны гэрч юм. Одоо яагаад тэгж болохгүй гэж... Цаг нь ирээд байна, тэнгэрийн үрс минь. Дэлхий ээжийгээ аврах гол хүмүүс нь тэнгэрийн үрс бид юм. Хүмүүс бид яах гэж энэ хөрст орчлонд төрнө вэ?

Бид амьдралын их сургуульд суралцаж, гэгээрэх гэж ирдэг. Өөрөөр хэлбэл, гэгээрч диваажинд очих нь бидний гол зорилго. Бид энэ замбад /сургуульдаа/ олигтой сурч чадахгүй бол дахин дахин төрөөд л байх болно.

Ер нь бол 7,8 удаа энэ замбад төрж, нэг нэг шат ахиж байж гэгээрэлд хүрэх гэнэ. Гэхдээ хэдэн удаа төрөх нь тухайн хүмүүний сүнсэн бие хэр эрдэм хураасан болон бодол санаа, сэтгэл зүйн зөв харьцаа зэргээс хамаарна. Хэний үр хүүхэд болж төрөх, хэрхэн яаж амьдрах нь хүртэл чиний урд төрлийн үйлийн үрээс хамаарна. Амьдралд чинь болж буй бүх үйл явц, уулзаж учрах хүмүүс хүртэл чиний зураг төөргөөр явагдана. Хамгийн сайхан нь энэ замбад амьдарч байхдаа чи өөрийн хувь тавилан, заяа төөрөг, үйлийн үрээ засаж залруулж болдогт оршино. Муу зүйл хийж буруу явбал төрөл доошилж ч болно. Бидний энэ боломжит амьдралд далд ертөнцийнхөн ч атаархана.

Бид урд төрөлдөө энэ замбад хэрхэн амьдарч байсан ба тэр нь бидэнд хэр нөлөөлж байсныг хамгийн энгийн жишээгээр тайлбарлах гэж үзье л дээ. Биднийг сургуульд сурч байх үед нэг ангид 30, 40- лээ сурдаг байлаа. Ангид нэг л багш хичээл заана. Бүх хүүхдүүд онц эсвэл А сурдаггүй, янз бүр л байдаг байсан. Яагаад нэг багшаар хичээл заалгаж байгаа мөртлөө өөр өөр сурч байна? Учир нь, бид урд төрөлдөө хэр эрдэм ном сурч байснаас хамаарч, бидний хүлээн авах чадвар харилцан адилгүй өөр байдаг байна. Тэгэхээр урд төрлийн амьдралын их сургуулиа хэр дүүргэснээс бидний одоогийн энэ амьдрал ахуй хамаарна. Бидний сүнсэн буюу хий бие устаж алга болдоггүй нэг төрлөөс нөгөө төрөл дамжин гэгээрлийн их сургуульд суралцаж, зохих төвшинд хүрсэн бол үхэшгүй мөнхийн диваажинд залрах аж. Хэд хичнээн удаа төрөл авах нь зөвхөн чамаас л шалтгаална.

ХҮМҮҮН

Хүмүүн бид бол эх болсон 6 зүйлийн үр нь болох амь, амьтны адил мангдай болон мэндэлж, хайр энэрэл бүхий халуун зүрхтэн болж, эцэг болсон одот орчлон хийгээд наран саран бүхний шидэт гэрлэн туяа, эх дэлхийд хэнийг ч үл ялган тусч тэжээх ариун эрчим, ЭТҮГЭН ээжийнхээ шим шүүс болох ариун цагаан сүүгээр ундаалан тэжээгдэж, хүмүүн болон өсч өндийж, улмаар хорвоогийн жамыг танин мэдэж, эрдэм чадал бүхий оюун ухааныг цогцлоож бум буман жилээр эх дэлхий ээжийнхээ голт зүрх болсон наран сарны төв, эх дэлхийн 9 сав мөрний нутагт амьдарч, үндэс угсаагаа авч үлдээж, МОНГОЛ гэх тэнгэрийн нэртэй, эх дэлхийн уугуул үндэстэн болон үүссэн ард түмэн.

Тэнгэрээс заяасан 108 төвшин сайхныг эдэлж, амар жимэр, амгалан тайван амьдарсугай. Чандмань эрдэнэ болсон ус, амьсгалах агаар, гишгэх газар шороогоо хайрлан дээдэлж, оршихуйн сайхан бүхнээ хамгаалан арчилж явсугай гэсэн Дээд Тэнгэрийн Зарлигийг хүлээн авч Алтан Дээд Гэр ИЭ-гээ байгуулж түүнийгээ мөрдөж, эх нутаг, газар шороо руу минь халдан довтолж, булаан эзлэхийг зорьсон, хар муу эрчмийг хаа сайгүй цацагч бүхэнтэй, цөөнхийн эрдмээр үржүүлэн тэмцэж ирсэн түүхтэй билээ. Хорвоо дэлхийд амар амгалан, эв найртай амьдрах тэнгэрийн зарлигийг даган бөө зохилт амьдрал, нүүдлийн болон Тэнгэрийн соёлыг бүтээж, бий болгосон гайхамшигт өвөг дээдэстэй, хорвоогийн жамыг сүслэн дээдэлж хамгаалж ирсэн дэлхийн түүхэнд нэр алдраа мөнхөлж, тэнгэрт данслагдсан хаад, өрлөг жанжид, ухаант мэргэн хатан ээжүүдтэй билэг танхай ард түмэн шүү дээ, бид чинь.

Гэтэл идэж ууж, өмсөж зүүхээс өөрийг мэддэггүй хэвлийгээрээ амьдрагч, хар муу санаат мангасууд хүчээ авч, “Үхэхдээ үхэр буугаа тавих”-ын үлгэрээр эх дэлхийн үндэс болсон тэнгэрийн улс руу ханцуй шамлан орлоо.

Үлгэрт гардаг 95 толгойтой ендгэр хар мангасууд эх нутгийн ариун дагшин газар шороог минь Хар нутаг болгохоор арааныхаа шүлсийг гоожуулан орж ирлээ. Монгол түмэн олон минь нойрноосоо сэрцгээ! Мөнх хөх тэнгэр Монголыг ивээж байна. Тэнгэр биднийг ивээх болтугай! Тэнгэр мэдэг, та мөнх.

БОДЛЫН ХҮЧ

Хүсэл мөрөөдөл биелэхгүй байгаагийн шалтгаан нь маш энгийн. Байгалийн тодорхой хуулиуд байдаг. “Хүссэндээ хүрээрэй” хэмээн сэтгэлээ шингээж хэлэхдээ сүнслэг талыг онцолж байгаа минь анзаарч, хойд төрөлдөө хэрэг болох үнэт мэдлэг хуримтлуулах нь чухал гэдгийг ойлгуулах гэснийг анхаарна уу.

Бид энэ дэлхий дээр түр хугацаагаар ирсэн бөгөөд хийж бүтээж байгаа үйл бүхэн маань биднийг хөгжүүлж боловсруулахад чиглэх ёстой. Бусдад нигүүлсэл энэрлийн сэтгэлээр хүлцэнгүй хандах чин сэтгэлийн хүсэл эрмэлзэлтэй байх нь чухал. Гэхдээ хуурамч дүр эсгэх биш, биднийг дээшлүүлж, хөгжүүлж байдаг жинхэнэ төлөв даруу зантай байх хэрэгтэй. Бүх зүйл хөдөлгөөнтэй. Амьдрал бол хөдөлгөөн. Үхэл ч хүртэл хөдөлгөөн. Учир нь хүний

эд эс задран өөр химийн нэгдэл үүсдэг. Зогсонги зүйл гэж энэ хорвоод үгүй. Зарим нь урагшилж байхад, зарим нь уруудаж ухардаг.

Бид түр зуурын баян чинээлэг амьдралыг хүсэгч дээрэмчин луйварчдын нэг адил уруудахын оронд дэвшин хөгжих сүнслэг чанар буюу бусдыг ойлгон нигүүлсэх, урагшлах зүгт хандах учиртай. Хүсэж байгаа зүйлдээ хэрхэн хүрэх вэ? Бид л зөвшөөрвөл ухамсар маань бүхнийг өгч чадна. Далд ухамсар бол шавхагдашгүй их нөөцтэй. Харин далд ухамсартайгаа хэрхэн холбогдох аргыг хүмүүс мэддэггүй, заалгаагүй нь харамсалтай. Бид өөртөө буй бүх нөөцийнхөө сайндаа л аравны нэгийг ашигладаг. Далд ухамсраа удирдаж чадваас их гэгээнтнүүдийн үйлдэж байсныг хийж чадна.

Бодол тань эмх замбараагүй, хүсэл тань тодорхойгүй үед та юм хүсээд хэрэггүй. Учир нь зүгээр л цуурай адил хий хоосон өнгөрнө гэсэн үг. Та уураг тархиа дайчил. Ухамсар, далд ухамсрынхаа агуу чадавхийг ашигла.

Ямагт биелүүлж байх ёстой дүрэм гэж байдаг. Та чухам юу хүсээд байгаагаа маш тодорхой мэдэх ёстой, түүнийгээ маш тод төсөөл. Хүслээ мэдэнгүүтээ авахаасаа өмнө өгөх учиртай гэдгээ санаж та юу өгөх вэ? Хэрэв та мөнгө гуйж байвал тэрнийхээ аравны нэг хэсгийг өгөхөд бэлэн байна уу?. Та эхлээд туслах хэрэгтэй.

Авах зүйлээ өдөөж, түлхэх хэрэгтэй. Ингэснээр “Хүссэн зүйлээ та авах болно.” гэсэн сүнслэг хуулийг биелүүлж байгаа хэрэг. Хүсэл биелэхэд, тодорхой хугацаа шаардагддаг. Таван минутын дараа төдөн төгрөг өгөөд аль гэвэл та байгалийн хуулийг зөрчих тул таны зарцуулсан бодлын хүч хий дэмий үрэгдэнэ. Бичсэн үг, хэлсэн үгнээс илүү хүчтэй байдаг. Хоёуланг нь хослуулбал дийлдэшгүй болдог гэдгийг хэлмээр байна. Мөрөөдлөө товч тодорхой бичээрэй.

Бусдаас тусламж авахаас өмнө та өөрөө бусдад туслах учиртай. Бичсэн зүйлээ өдөрт гурван удаа уншиж байгаарай. Чанга хэлэх нь үгийн хүчийг үлэмж нэмдэг. Өглөө сэрээд, унтлагын өрөөнд нэг хэлээд, үдийн хоол идэх болон орой унтахаас өмнө хэлж байгаарай. Таны хэлэх үг тарни мэт байх болно. Та хэлэх үгэндээ сэтгэлээ шингээж, мөрөөдөл биелэх цаг хугацаа тун ойрхон байна хэмээн ургуулан бодож чадваас таны хүсэл гарцаагүй биеллээ олно. Хэдий чинээ мөрөөдлөө тод ургуулан төсөөлж чадна төдий чинээ үр дүн нь бодитой байх болно. Та хийж буй үйлдээ итгэл төгс, шийдмэг байх ёстой. Энэ зааврыг мөрдвөөс та далд

ухамсартаа өөрийн мөрөөдлийг хүргэх бөгөөд далд ухамсар өөрөөс чинь арав дахин ухаантай, хүчтэй. Өөрөөр хэлбэл, бид хүчирхэг далд ухамсраа хөдөлгөөнд оруулж буй хэрэг юм. Далд ухамсраа сэрээж, өөртөө татаж чадвал та төсөөлж байснаасаа хамаагүй их дэм авна. Их мөнгө их мөнгийг далладаг. Энэ нь Таталцлын хуулийн дагуу ажиллаж байгаа хэрэг. Гэхдээ мөнгөнөөс илүү чухал зүйл байдгийг мартуузай. Ер нь хүний амьдралд идэж уух, өмсөх зүүх, толгой хоргодох орон байртай байхад л хангалттай.

Бусдын төлөө явснаар та өөртөө тусалж буй хэрэг. Үүгээр амьдралын жинхэнэ үнэт зүйл болох оюунлаг байдалд хүрч байгаа юм. Нүд ирмэхийн зуурт өнгөрөх энэ ахар богинохон амьдралын эцэст ариусал, сүнслэг байдал буюу ёстой нөгөө “Жинхэнэ алт эрдэнэс”-ийн гээч нь болдог агуу ертөнцөд төрнө. Сонголтыг танд үлдээ.