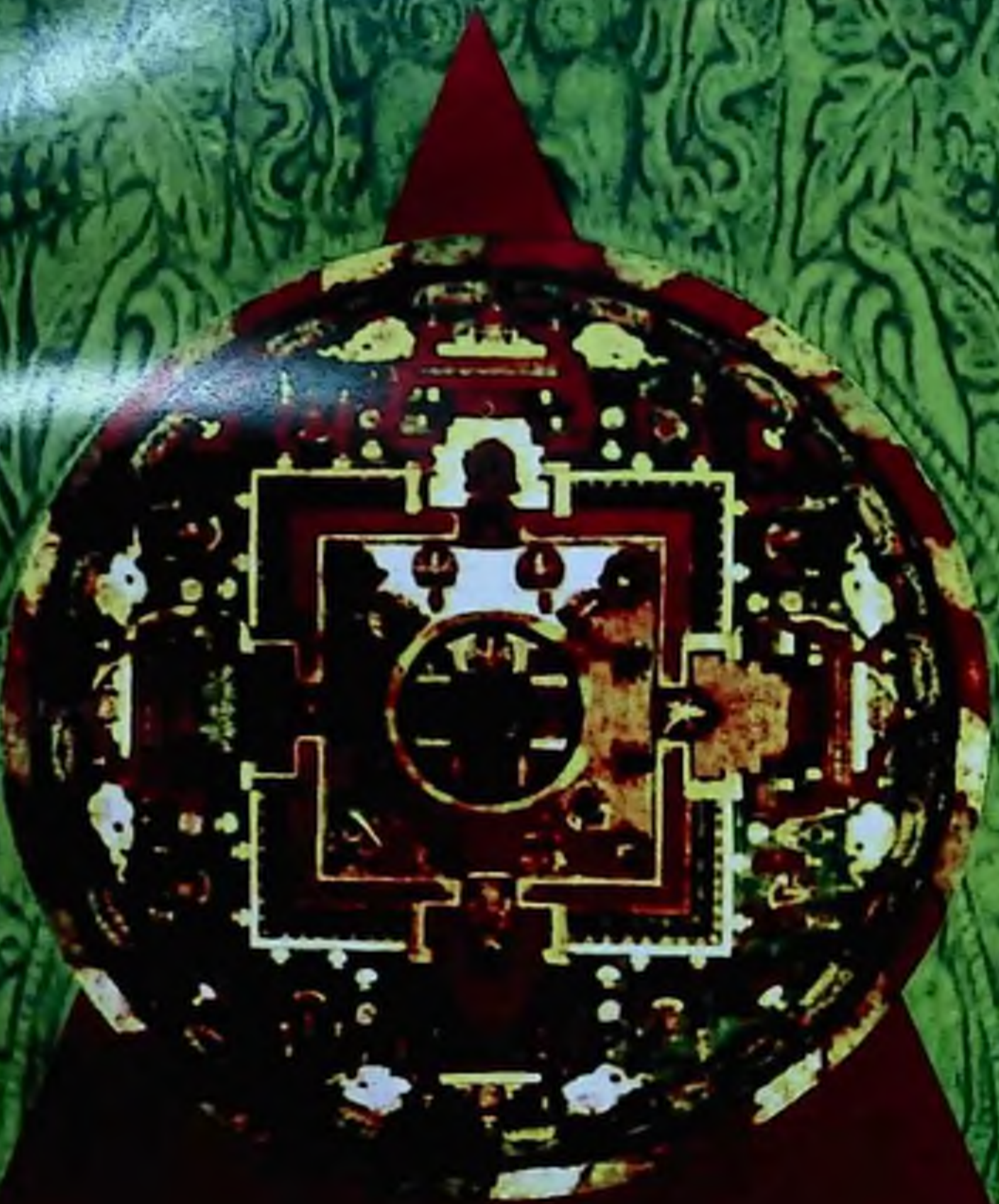


Шитер КЭЛДЕР



ЁШАРИШ СИРЛАРИ

ТИБЕТ ЛАМАЛАРИНИНГ  
МИНГ ЙИЛЛИК СИРИ

# Питер КЭЛДЕР

---

## ЁШАРИШ СИРАРИ

ТИБЕТ ЛАМАЛАРИНИНГ  
МИНГ ЙИЛЛИК СИРИ

*Тузатилган иккинчи наشري*



**SamDTU**  
axborot-resurs markazi

Тошкент  
«EXTREMUM PRESS»  
2013

53.59

K96

Кэлдер Питер

Ёшариш сирлари : тибет ламаларининг минг йиллик сирри / Питер Кэлдер. - Т.: Extremum Press, 2011. -84 б.

*Таржимонлар*

Гулчехра Муҳаммаджон,  
Зафаржон Искандаров, Техника  
фанлари доктори, профессор.

*Масъул муҳаррир*

Азиз Саид

Питер Кэлдернинг мазкур асари жаҳоннинг кўп тилларига таржима қилинган машҳур китоблар сирасига киради. Китобда ёшариш учун тавсия этилган олтига оддий бошланғич машқлар ўта самарали натижалар бергани боис, миллионлаб мухлисларга эга бўлди.

«Ёшариш сирлари» — нафақат ички вақт оқимини тескари томонга буриб юборувчи, шахсий кучни ривожлантирувчи, тана саломатлиги ва ёшлигини тиклаш ҳамда сақлашга олиб келувчи кўҳна зарурий машқларни баён этади, балки қизиқарли бадий асар сифатида ҳам ҳузур билан ўқилади.

№78-4908/2011.

ISBN 978-9943-369-88-7

© ХТ Музаффархўжаев Ю.А.,  
2011 й.

© «EXTREMUM PRESS»  
нашриёти, 2011 й.

## СЎЗ БОШИ

*Чин (Хитой)га бориб  
бўлса ҳам илм изланг.  
(ҳадис)*

Питер Кэлдернинг 1938 йилда чоп этилган мазкур китоби жуда катта шов-шувга сабаб бўлди. Сабаби минг йиллар давомида Тибетда сақланган сир ошкор бўлган эди. Бу қандай сир эди ва у қандай қилиб ошкор бўлди?

Инсон яралибдики, ҳар ким бу дунёда ёш, баққуват ҳамда соғлом бўлишни ва жуда узоқ умр кечиришни истайди. Одам алайҳиссаломга 1000 йил умр берилган, Нух алайҳиссалом 950 йил умр кўрганлар. Аммо, Қиёматга қараб бу умр қисқариб бормоқда. Лекин айрим донишмандларга ёшартириш илми берилган ҳамда уларнинг кўпчилигига Одам алайҳиссаломнинг умрини кўриш насиб қилган...

Британия зобити Генри Брэдфорд шимоли-ғарбий Ҳиндистонда ҳарбий хизматда бўлган чоғида Хитойнинг Тибет тоғларидан Тибет ламалари ўн икки кунлик масофадан келиб, бозор қилиб кетишларини ва улар жуда узоқ замонлардан бери келиб-кетсалар ҳам, кўринишлари ҳаминиша 35—40 ёшларда бўлиб кўринишини эшитади. Одамлар айтишича, уларга ёшариш ва абадий ёшлик сирини маълум эмиш. Брэдфорд бу ҳақда чуқурроқ билмоқ истагида сўраб-суриштиришганда эса, ерлик аҳоли ундан ўзини олиб қочади.

Бироқ унинг нияти эзгу эканлигини сезган ламалар уни Тибетга олиб кетиб, ўз сирларидан воқиф этадилар. Уларнинг кўрсатмаларига оғишмай амал қилиб, 68 ёшли чол Брэдфорд 73 ёшида 40—45 ёшлар чамасидаги кўринишда юртига қайтиб келиб, журналист ва ёзувчи дўсти Питер Кэлдерни бу сирлардан воқиф этади.

Тибет ламаларининг таъкидлашича, одам танасининг асосидан бошлаб тепага қараб етита энергетик тугун жойлашган экан. Бу энергетик тугунлар ҳамда

одамнинг ҳар бир йирик бўғинида жойлашган 12 та иккинчи даражали энергетик тугунлар (ҳинд йогалари уларни “чакра” деб атайдилар) Тибет ламалари томонидан “ўрамалар” деб ном олган. Мазкур ўрамалар одамнинг умуртқа ўқи атрофида жуда катта тезликда айланма ҳаракат қилади ва боз устига, ҳар бир ўрама бошқалари билан мутаносиб ҳолатда ҳаракатда бўлиб, бу ўрамалар иккинчи даражали ўрамалар билан мутаносиб ҳолатда бутун аурани ташкил қилади. 17—25 ёш оралиғидаги бақувват соғлом одамда бу ўрамаларнинг айланма ҳаракати тезлиги ва динамикаси энг кучли бўлиб, 25 ёшлардан сўнг бу тезлик ўзгарар экан. Одамнинг асосидан юқоригача бўлган бу еттига ўрамалар тезлиги тенг бўлса-да, улар бир-биридан ўзининг частотаси бўйича фарқ қилади. Яъни, худди радиотўлқинлардагига ўхшаб метрли частота, дециметрли частота ва тепароқда ултрачастоталар жойлашган. 25 ёшлар чамасида ва ундан кейин уларнинг тезлиги ўзгариб, асосий ва иккинчи даражали ўрамаларда тезликлар номутаносиблиги содир бўлади ва бу тезликлар номутаносиблиги туфайли организмда моддалар алмашинуви бузилиб, турли хил касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Сабаби — бу жойлашган ўрамалар ва еттига ички секреция безлари орасида бевосита боғлиқлик бор.

Ҳозирги замон техника тили билан тушунтирадиган бўлсак, бу худди компьютернинг операцион тизими ҳамда унга юкланган дастурларга ўхшар экан. Яъни, бизнинг аурामиз шу операцион тизим ҳамда дастурлар воситасида бутун организмдаги моддалар алмашинуви ва унда кечаётган барча жараёнларни бош мия воситасида бошқарар экан. Тизимли бошқаришда ҳар бир ўраманинг ўз функцияси мавжуд. Масалан, 3-ўрама жигар, ошқозон, ошқозон ости бези ва ичак фаолиятига жавоб беради. Айтайлик, қанд миқдорининг бошқарилишида 3-ўрамадан мияга, миядан ошқозон ости безига сигнал узатилиб, инсулин гормони миқдори ростланиб, организмдаги

қанд миқдори меъёрга олиб келинади. Энг пастки 7-ўрама эса тананинг асосида жойлашган бўлиб, у ҳар бир ҳужайранинг моддалар алмашинуви ва янгила-нишига жавоб беради ва ҳоказо.

Чақалоқлик пайтида гўдак организмидаги ҳужайралар бир неча ойда алмашадиган бўлса, бола ўсиши билан бу жараён бир йиллик, икки йиллик, уч йиллик, беш йиллик цикллarga ўтади ва 27 ёшга тулганда, етти йиллик циклга ўтади. Шу ёшдан бошлаб ҳар етти йилда танадаги барча ҳужайралар янғисига алмашинар экан ва шу ёш чамаси ораллиғида унда ўзгаришлар ҳосил бўлиб, жараён етти йиллик циклдан чиқиб кетиб, ўн йиллик, ўн беш йиллик, ўттиз йиллик ва ҳоказо цикллarga ўтиб кетади. Яъни, организмдаги эски ҳужайралар янғиларига алмашинишга улгурмасдан, одам организмида қариш жараёни бошланади. Бундан ташқари, юқорида айтилгандек, бу ўрамалар ва уларга мос ички секреция безлари бир текисликда жойлашгани учун, ички секреция безларида ўзгаришлар содир бўлади, яъни уларнинг функциялари бузилади. Бунга, биринчи навбатда, ўша ўрамалар тезлигининг ўзгариши сабаб булар экан, яъни 17—25 яшар йигит ёки қизларда бу ўрамаларнинг тезлиги бир хил бўладиган бўлса, 25 ёшдан кейин бу тезликлар ва 2-даражали ўрамалар тезликларидаги номутаносибликлар туфайли ички секреция безларининг фаолиятида ва гормонларда ўзгаришлар ҳосил бўлиб, моддалар алмашинуви ҳамда туз баланси бузилиб, бўғимларда туз йиғилиши ва шу каби жараёнлар намоён бўлади. Бу жараёнлар одамдаги турли хил моддалар алмашинуви бузилиши натижасида турли хил ўзгаришлар келиб чиқишига сабаб булар экан. Моддалар алмашинуви жараёни бузилиши, танадаги ҳужайраларнинг алмашиниб улгурмаслиги одамда қариш жараёни тезлашишига олиб келади.

Мазкур мутаносибликларни, яъни инсон аурасини тиклаш учун тибет ламалари 5 та зарурий машқни жорий этганлар. Бу бутун организм аурасини тиклашга хизмат қиладиган бешта қатъий машқлар кетма-

кетлигидир ва уларнинг кетма-кетлигини асло ўзгартириб бўлмайди

Мана шу 5 та машқ одамнинг бутун аурасини тиклагандан кейин 17—25 ёшда ҳар бир ҳужайра, ҳар бир ички аъзо ёки аъзолар тизими (юрак-қон томирлар тизими, ўпка-нафас тизими, буйрак-сийдик тизими) қандай фаолият кўрсатиши лозим бўлса, бу одам неча ёшга кирган бўлишидан қатъи назар, вужудни худди шу тартибда ишлашга мажбур қилади. Боз устига, мазкур машқларни мунтазам равишда оғишмай бажариб бориш давомида инсон бўғимларида йиғилган тузлар секин-аста чиқиб кетади.

Азиз китобхон! Бир қиссадек содда ва равон тарзда баён этилган ушбу китобчадан ўз соғлигингиз учун улкан манфаатлар топасиз ва унда баён этилган 5 та зарурий машқни мунтазам равишда бажара бориб, ёшариб, соғломлашиб кетасиз, деган умиддамиз. Чунки анча осон бажариладиган ушбу машқлар ўта самарали эканлиги жиддий тажрибалардан ўтиб, қайта-қайта исботланган. Бешта Тибет гавҳари бўлган бу зарурий машқларнинг бажарилиши ҳақидаги маълумот <http://yosharish.uz> веб сайтида кўрсатилган. Шунингдек, «Соғлом назар» ҳақида чуқурроқ ва атрофлича маълумотга эга бўлишни истаган китобхонлар +99893 385-31-61 телефон орқали мурожаат этишлари мумкин.

Мазкур китоб муаллифи томонидан 1985 йилда чоп этилган ва бу китобнинг узвий давоми бўлган иккинчи китобда бобма-боб тиббиёт ходимлари, хитой тиббиёти мутахассислари, журналистлар ҳамда жаҳоннинг етакчи олимларининг эллик йиллик тажрибалари натижалари баён қилинган. Китобхонлар тез кунларда ушбу китобнинг ўзбекча нашри билан танишиб, ундан ҳам баҳраманд бўлишади, деган умиддамиз.

*Таржимонлар*

## Русча нашрига сўз боши

Питер Кэлдернинг китоби — бизга ақл бовар қилмайдиган даражада узоқ ёшлик тетиклиги, саломатлик ва мўъжизакор ҳаётининг куч дарвозалари калитини берувчи бешта кўҳна тибет машқлари ҳақида бебаҳо маълумотни ўз ичига олган ягона манбадир. Минг йиллар давомида улар тўғрисидаги маълумотни хилват тоғ узлатхонаси роҳиблари бағоят махфий тутишган.

1938 йилда Питер Кэлдернинг китоби дунё юзини кўрганидагина ушбу маълумотлар илк бор аён бўлди. Бироқ ўшанда Фарб уларни қабул қилишга ҳали тайёр эмас, чунки Шарқнинг ақл бовар қилмас ютуқлари билан эндигина таниша бошлаётганди. Энди эса, куррамиз узра шарқона яширин билимларнинг ҳар турли тизимлари ҳақидаги назарий ва амалий ахборотлари мисли қуюн каби ўтиб, кутилмаган янгиликлар олиб келиб ва инсоният тафаккури тарихида янги саҳифа очганидан сўнг, назария билан фалсафадан энг самарали ҳамда ноанъанавий услубларни танлаб, амалиётга ўтиш зарурияти пайдо бўлди. Кундан-кунга яширин билимларнинг янгидан-янги жиҳатлари узра ёпилган сирлар пардаси тобора кўтарилиб бормоқда, бу йўналишда босилган ҳар бир янги қадам билан инсоният макон ва замонни ишғол этишининг янада улкан истиқболлари очилмоқда. Шу боис Питер Кэлдернинг китоби унутилган йўқликдан яна пайдо бўлганига ажабланмаса ҳам бўлади — унинг вақти етди.

Нима учун? Унинг нимаси ўзгача? Ахир, унинг саҳифаларида ёритилган амалиётлар қандайдир мураккабликлар борлиги ҳақида таассурот қолдирмайдик, бунинг устига, муаллифнинг ўзи ҳам уларни бажариш ҳар қандай кишининг қўлидан келишини таъкидлайди...



Бўлмаса, гап нимада? Нима сабабдан шундай оддий ва очиқ-ойдин туюлган нарсаларни қабул қилиш учун бизга шунча йиллар керак бўлди?

Масаланинг моҳияти шундаки, барча гап шунчаки соғломлаштирувчи машқлар эмас, балки ички вақт оқимини тескари томонга буриб юборувчи зарурий машқлар ҳақида бораяпти. Ҳатто ҳозир, биз кўрган ҳамма мўъжизалардан кейин ҳам, бу онгимизга сиғмаяпти. Лекин шунга қарамай, далил далиллича қолади — услуб ишламоқда ва худди шундай тарзда ишлайди! Ниманинг ҳисобига? Ақл бовар қилмайди! Шундай оддий нарсалар... Бўлиши мумкин эмас!

Аммо, хулоса чиқаришга шошилмайлик, ахир «барча доҳиёна фикрлар — оддийдир» деган қондани ҳали ҳеч ким инкор этмаган. Ҳақиқатнинг ягона мезони ҳам фақат амалиёт бўлиши мумкин. Кимки буни амалда синаб кўрса, услуб ишлаётганига ишонч ҳосил қилади. Қадимгиларнинг бебаҳо хазинаси ҳар биримиз учун очиқдир. Буткул безарар. Ҳар қандай кишининг кўлидан келади. Ниҳоятда оддийлиги боис ақл бовар қилмайдиган даражада жумбоқли. Ҳар куни... ўн-йигирма дақиқадан... Бўлди... Наҳотки бу шунчалар мураккаб бўлса?

Полковник Брэдфорд мавжуд шахс бўлганми ёхуд Питер Кэлдер тибетлик устозидан олган ноёб амалиёт ҳақида бизга қизиқарли тарзда баён этиб бериш мақсадида мазкур воқеани ўйлаб топганми, бунинг аҳамияти бормикан? Албатта, биз қиссани ўқиш давомида бир неча ёқимли соатлар кечирганимиз учун муаллифдан бағоят миннатдормиз. Бироқ шу билан бирга, унинг китоби туфайли «Ёшариш сирлари» — битмас-тугамас ёшариш ва ҳаётини куч манбаи ҳақидаги амалий ахборотни бизга ҳаётиятдан беҳад мамнунлигимизни изҳор этамиз.

## БИРИНЧИ БОБ

*Ҳар бир одам узоқ умр кўришни  
орзу қилади, бироқ ҳеч ким  
қаришни истамайди.*

Жонатан СВИФТ

Ушбу воқеа бир неча йиллар илгари содир бўлганди. Мен боғдаги узункурсида кечки рўзнома ўқиб ўтирардим. Кексароқ бир киши келиб ёнимга чўкди. Кўринишдан у етмишлар атрофида эди. Сийрак сочларига оқ оралаган, елкалари чўкик, кўлида асо; юрганда қадамларини судраб босарди. Айнан ўша лаҳзадан ҳаётим тубдан ўзгариб кетишини ким ҳам ўйлабди дейсиз?

Бироздан кейин биз гапга тушиб кетдик. Суҳбатдошим Британия қўшинининг истеъфодаги полковниги, шунингдек, маълум муддат Қирол дипломатик корпусида хизмат қилган экан. У хизмат тақозосига кўра, умри мобайнида ер юзининг барча бурчакларида бўлишига тўғри келибди. Ўша куни сэр Генри Брэдфорд — у ўзини менга шундай таништирди — саргузаштларга тўлиқ шахсий ҳаётидан бир қанча қизиқарли воқеаларни гапириб берди ва бундан кўнглим анча ёзилди.

Биз яна учрашишга шартлашиб, ажрашдик ва танишлигимиз тезда дўстона муносабатларга уланиб кетди. Биз полковник билан деярли ҳар куни учрашиб, меникида ёки уникида кеч тунга қадар камин олдида ўлтириб, турли мавзуларда бамайлихотир суҳбатлар қурардик. Сэр Генри ажабтовургина одам экан.

Куз оқшомларидан бирида, одатлагидай, полковник билан унинг Лондондаги ҳашаматли уйи меҳмонхонасида юмшоқ оромкурсиларда ўтирибмиз. Ташқарида ёмғир

шитирлар ва панжара девор ортидан автомобил филдираклари шовуллаши эшитиларди. Каминдаги олов чирс-чирс қиларди.

Полковник сукутда эди, бироқ у ич-ичидан бирмунча безовта эканлиги сезиларди. У менга тўё ўзи учун муҳим бўлган бир сирни айтмоқчидай, бироқ бунга юраги бетламаётгандек туюларди. Биз суҳбатлашаётганимизда илгари ҳам шундай сукутнинг олишлар бўлиб турарди. Ҳар сафар жуда қизиқсиниб турсам ҳам, лекин ўша кунгача тўғридан-тўғри савол беришга ботинолмагандим, энди эса гап шунчаки эски бир сирда эмаслигини сезгандим. Полковник мендан маслаҳат сўрамоқчи ёки ниманидир таклиф этмоқчи бўлаётгани аниқ эди.

Мен унга шундай дедим:

– Менга қаранг, Генри, анчадан буён сизни нимадир безовта қилаётганини пайқаб юрибман. Шубҳасиз, гап сиз учун ниҳоятда муҳим нарса ҳақида бораётганини тушунаман. Бироқ сизга тинчлик бермаётган масала юзасидан нима учундир менинг фикримни ҳам билмоқчилигингиз очиқ аён бўлиб турибди. Агар сиз, умуман олганда, мен каби бегона одамни сирдан воқиф этиш мақсадга мувофиқлигидан шубҳаланаётган бўлсангиз, – сизнинг сукут сақлаётганингиз ортида айнан бир сир борлигига аминман, – бу ёғидан хотиржам бўлинг. Менга айтмоқчи бўлаётган гапдан биронта тирик жон хабар топмайди. Ҳар қалай, буни биронтасига айтишни ўзингиз буюрмагунингизга қадар. Агар менинг фикримга қизиқаётган бўлсангиз ёхуд маслаҳатим керак бўлса, сизга кўмаклашишга тайёрман – бунга ишончингиз комил бўлсин, чин жентлменлик сўзим.

Полковник сўзларни дона-дона қилиб, шошмай гапира бошлади:

– Биласизми, Пит, бу ерда гап нафақат сирда.

Биринчидан, бу — менга тегишли сир эмас. Иккинчидан, унга қай тарзда калит топишни билмайман. Учинчидан, мабодо, мазкур сир ошкор бўлгудай бўлса, у эҳтимол, бутун инсоният ҳаёти йўлини ўзгартириб юбориши мумкин. Шундай ўзгартирадигани, буни ҳозир тасаввур ҳам этолмаймиз.

Сэр Генри бироз жим қолди.

— Ҳарбий хизматимнинг сўнгги бир неча йили давомида, — давом этди у, — мен Ҳиндистоннинг шимоли-шарқидаги тоғларда жойлашган бўлинмага қўмондонлик қилардим. Менинг штабим жойлашган шаҳарча ёнидан ўтадиган йўл — Ҳиндистондан ичкари туманларга, Тибет бош тоғи ортига ёйилган ясси тоғларга олиб борадиган карвон йўли эди. Бозор кунлари у ердан — ичкари туманларнинг чекка бурчакларидан шаҳарчамизга гурас-гурас одамлар оқиб келишарди. Улар ичида тоғлар орасида яшириган бир ҳудуд аҳолиси ҳам бор эди. Одатда, бу кишилар унча катта бўлмаган — саккиз-ўн кишилик гуруҳ бўлиб келишарди. Баъзан улар орасида тоғлик роҳиблар — ламалар бўларди. Менга бу одамлар келадиган қишлоқ биздан ўн икки кунлик йўлда жойлашганини айтиб беришганди. Улар жуда кучли ва чидамли кўринишарди. Овлоқ тоғларда юришга одатланмаган европалик ўша ўлкаларга экспедицияга бориши ғоят машаққатли, йўлбошловчиларсиз эса — буткул имконсиз эканлигидан фақат бир томонга бориш йўли бир ойдан кам бўлмайди, деган ҳулосага келдим. Шаҳарчамиз аҳолиси ҳамда тоғлик бошқа одамлардан ўша ҳудуд аниқ қаердалигини сўрардим. Ҳар сафар биргина жавоб бўларди: “Уларнинг ўзларидан сўра”. Ва ўша заҳоти бундай қилмасликни маслаҳат беришарди. Гап шунда эдики, айтишларича, бу кишилар ва улар келган жой билан боғлиқ афсоналар манбаига астойдил қизиқа бошлаган ҳар қандай одам эртами-кечми сирли тарзда ғойиб бўларди.

Сўнгги икки юз йилдан ошиқроқ давр мобайнида ғойиб бўлганлардан ҳеч бири қайтмаган ҳам. “Тоғлиқ чопағонлар” — Лунг-гом-па ёки “Шамол яратувчилари” — тибетлик чопарлар ва юк ташувчилар вақти-вақти билан узоқдаги даралардан бирида ёввойи ҳайвонлар ғажиб ташлаган янги одам суяклари ҳақида сўзлаб беришарди, бироқ бунинг сирли равишда ғойиб бўлганларга қанчалар алоқадорлиги номаълум эди. Шаҳарчадан охириги йигирма йил ичида шундай тарзда ғойиб бўлган ўн беш кишидан бор-йўғи беш-олти одам суяклари топилганини ҳам айтишарди. Мабодо, булар ўша йўқолганлардан айримларининг устихонлари бўлса, қолганлари қайга гўмдон бўлгани номаълум эди.

Полковник яна биров жим қолди, кейин эса узоқ тоғли ҳудуддан келганларни қуршаган сир ҳақида гапириб берди. Бошқа туманларда яшовчилар фақат оғиздан-оғизга ўтиб келган бу афсонани теварак-атрофга аланглаб ва пичирлаб айтишарди.

Бу афсонага кўра, ўша ўлкаларда битмас-туганмас ёшариш манбаи сирини эгаллаган ламалар яшайдиган узлатхона мавжуд. Узлатхонада ровийлар “Осмон Кўзи” ёхуд “Соғлом назар” деб атайдиган нимадир бор экан. Мана шу “Кўз” назарига тушганга туганмас ёшариш манбаи сирини очилади. “Бу — буюк сирлир, чунки инсон танасини давр ёки дарду ҳасратлар нечоғли барбод этмасин, Осмон Кўзи назари уни тиклайди, ёшлигини ҳам, саломатлигини ҳам қайтаради ва ғоят буюк ҳаётий қувват беради ҳам”. Афсонада шундай дейилган. Ҳатто айтишларича, қадим замонда, бундан уч-тўрт юз йиллар илгари мункиллаб қолган чолларни узлатхона ламалари ўзлари билан бирга олиб кетиб, кейин улар шаҳарчага карвон йўлидан ёш — кўриниши қирқдан ошмаган йигитлардек қайтишган эмиш.

Ўша узлатхона ламалари бир неча минглаб йиллар

мобайнида туганмас ёшлик манбаи сирини эгаллаганлар. Айтишларича, ламалар узлатхонага етиб борганлардан ҳеч нарсани яширмас, келгиндиларга манба сирини бемалол очиб беришармиш. Фақат у ерга етиб бориш у қадар осон эмас экан.

Брэдфорд ўзига ўхшаган бошқа кўплар қатори қирқдан ошганидан кейин ёши ўтинқираётганини сеза бошлади. У йил сайин кексалик яқинлашаётгани, танаси унга тобора бўйсунмаётгани ҳамда унинг учун шунча йил хизмат қилган вужуди ва ақлини мункиллаган кексалик забт этаётганига кўникишга мажбур бўладиган ўша машъум кун яқинлашаётганини сезарди. Уни ёшлик манбаи ҳақидаги ғаройиб афсона қизиқтириб қўйганидан ажабланмаса ҳам бўларди. У маҳаллий халқ сингари тақиқланган урф олдида даҳшатга тушиб ўтирмай, имкон бориचा ҳар кимлардан суриштириб, турли зарралардан йиғилган маълумотларни таққослай бориб, аста-секин булар ортида ростдан ҳам нимадир бор деган хулосага келди. Сэр Генрининг истеъфога чиқиш муддати яқинлашарди. Шу боис бозор кунларининг бирида полковник тоғлиқ ламалардан бири — ўша узок ҳудуддан келган одамга ёшлик манбаи сақланадиган жой қаердалигини сўраб мурожаат қилишга жазм этди. Лекин ундан бирон-бир жўяли гап чиқмади, чунки у битта ҳам инглизча сўзни билмас, полковник эса Тибет тоғи-нинг жанубий тарафида сўзлашадиган шевани биларди, холос. Полковник тоғлиқлар шевасини тушунадиган маҳаллий халқ орасидан тилмоч сифатида фойдаланмоқчи бўлган кишилар эса ёшлик манбаи ҳақида сўз очилиши ҳамон шарт ўгирилиб, жуфтаси ростлаб қолишарди. Сэр Генри ўша суҳбатдан олган узук-юлуқ маълумотларни умумлаш-тирганда эса узлатхонанинг айнан қаерда жойлашганини аниқлашнинг иложи бўлмади. Бироқ суҳбат ниҳоясида тоғлиқ одам бир нуқтага маъносиз

тиклиганча полковникка жуда аниқ бир неча жумлани айтган чоғида, навбатдаги тилмочнинг тепа сочи тикка бўлиб кетди. Унинг ранги ўчиб, руҳи тушиб кетди ва сирғалиб чиқиб, одамлар тўдасига аралашиб кетишга уринди – буларнинг барчаси шаҳар чеккасидаги бозор ўртасида содир бўлаётганди. Полковник тилмочнинг енгидан ўз вақтида маҳкам ушлаб қолишга улгурди ва уни ўзи томон тортиб сўради:

– Қани, гапир, Лама нима деди?

– У айтдики, лама Ки сен ҳақингда... — базўр дея олди тилмоч.

Полковник ўша тоғликдан лама Ки ўзи ким, деб сўраш учун ўгирилган ҳам эдики, у одамлар ичига кириб, ғойиб бўлди.

Полковник нотаниш ламанинг ғалати исмидан калит сифатида фойдаланиб, яна суриштиришга киришиб кетди. Бироқ авваллари маҳаллий аҳолидан кўпчилиги ёшлик манбаи ҳақидаги суҳбатларга ихтиёрий мойиллик билдирганча киришган бўлсалар, энди “лама Ки” деган сеҳрли сўзни эшитишлари биланоқ, ўша ўлгудек кўрқиб кетган тилмоч қандай аҳволга тушган бўлса, улар ҳам шу кўйга тушишарди.

Ниҳоят, полковник истеъфога кетиши зарур бўлган ёз куни ҳам етиб келди. Бўлинмага кўмондонликни бошқа бир зобит қабул қилиб олди ва сэр Генри эртаси куни тонгда Англияга янги тайинланган – қироллик дипломатик корпусидаги фуқаролик хизматига жўнаб кетиши лозим эди. У кечқурун шаҳар гашқарисидаги тепаликка йўл олди. У сўнгги бор тоғлар орасига кун ботишини кузатмоқчи ва юлдузли осмон остида ёлғиз қолмоқчи эди. Ҳамма ёқни зулмат қоплаган чоғда сэр Генри ерга чўзилди. У осмонга узоқ тикилиб ётганча кўзи илинганини ҳам сезмади. Тўсатдан тушида соф инглиз тилида оҳиста гапирилган товушни эшитди:

– Лама Ки-Ньям – роҳиблар макони элчиси. У

узлатхонага сара одамларни бошлаб келади. У сени таниб қолди ва ёдида сақлайди. Ўтаётган вақтдан қўқма ва қайтиб кел.

Полковник бирдан уйғониб кетди. Юлдузлар чарақларди. Шаҳарча тепалик остонасидаги баҳайбат тоғлар қуршаган водийда ухларди.

– Ўшанда нафақага чиққач, Ҳиндистонга албатта қайтаман ва ёшлик манбаини топиш ҳамда “Соғлом назар” сирини очиш учун қўлимдан келган ҳамма чорани кўраман деб қатъий аҳд қилдим, – дея ҳикоясини тугатди полковник. – Ўшандан буён бу ғоя мени сира тарк этмади, назаримда, уни амалга ошириш вақти етиб келди. Бу ерда, ўзингиз кўриб турганингиздек, ҳеч қандай сақлашга арзигулик кўрқинчли сирнинг ўзи йўқ. Сиз билан биз тоғлиқ эмасмиз, балки жуда яхши маълумотга эга одамлармиз. Буни сизга айтиб бермоқчилигимнинг боиси туганмас ёшлик манбаини излагани мен билан бирга боришни таклиф қилмоқчи эдим. Иккиланаётганимнинг боиси эса мазкур ақл бовар этмайдиган нарсага жиддий муносабат билдиришингизга ниҳоятда катта шубҳам борлигидандир. Мени тўғри тушунинг – сиздан қалтис саргузаштимда иштирок этишингизни асло талаб этиш ниятида эмасман, шу боис сизнинг сўз беришингиз зиммангизга ҳеч қандай мажбурият юкламайди. Шунчаки, агар вақтингиз топилса ва бу сизни қизиқтириб қолгудек бўлса, у ёққа бирга жўнаб кетишимиздан бағоят шод бўлардим.

Полковник буткул ҳақ эди. Шубҳасиз, унинг ҳикоясига бўлган дастлабки муносабатим ҳар қандай жўяли фикрловчи одамга хос тарзда бўлди, мен туганмас ёшлик манбаининг йўқлиги ҳақидаги уйларимни дарҳол айтиб ўтирмадим, албатта. Мен бундай бўлиши мумкинлигини шунчаки тасаввур ҳам қилолмасдим. Бироқ сэр Генри доимо менда ниҳоятда соғлом фикрлайдиган инсон сифатида таассурот



қолдириб келган ва ҳозиргина ҳикоя қилиб берганларини одилона баҳолашим табиий эди. Қайсидир маънода мен ҳатто полковник фикрини маъқулламоқчи ҳам бўлдим, бироқ ўша кезларда лавозимим кўтарилишининг муҳим жиҳатларини ҳисобга олиб, охири саёҳатдан воз кечишни афзал билдим. Лекин полковникни аҳдидан қайтаришга уринмадим. Уринганимда ҳам, фойдасиз эди. Сэр Генрининг қарори ҳар бир қадами ва ҳар бир иши учун ўз зиммасига бутун масъулиятни олишга ўрганган ҳарбий кишининг қарори эди.

Икки ҳафта ўтгач, полковник Брэдфорд жўнаб кетди.

Уни хотирлар эканман, баъзан ўша экспедицияга у билан бирга кетмаганимдан афсусланардим. Ички армондан қутулиш учун ёшлик манбаи бўлиши мумкин эмаслигига ўзимни ишонтирмоқчи бўлардим.

— Бўлмағур сафсата, — дердим ўзимга ўзим, — ахир инсон кексаликни енга оларканми? Ахир бу — табиий жараён-ку, ҳали Ер юзида ҳеч қачон ва ҳеч қаерида вақт тескари томонга оқмаган. Шунчаки бунга кўникиш ва чиройли кексайиш керак. Ахир, ростдан ҳам кексалиги ўзига ярашимли нуроний қариялар ҳам бўлади-ку. Ҳаётдан унинг кўлидан келмайдиган ишни талаб этишга ҳожат йўқ.

Бироқ кўнглимнинг туб-тубида бир фикр менга тинчлик бермасди:

— Мабодо, рост бўлса-чи?! Агарда туганмас ёшлик манбаи ҳақиқатда мавжуд бўлса-чи? Башарти кимдир вақтни орқага қайтаришни уддалаган бўлса-чи? Унда нима бўлади? Вой, худойим, буни ҳатто тасаввур ҳам қилиш қийин!

“Соғлом назар” шунчаки гўзал афсона бўлиб қолмаслигини ва полковник Брэдфорд унинг сирини очиб олишини жуда истардим.

Орадан уч йил ўтди. Кундалик турмуш ташвишлари оқимида полковник ва унинг орзуси ҳақидаги фикрлар иккинчи даражага тушиб қолди. Лекин кунлардан-бир кун ишхонадан уйга келсам, почтамдаги хат-хабарлар орасида бир хатжилд келганидан воқиф бўлдим. Унга биргина нигоҳ ташлашим билан полковникнинг ёзувини танидим!

Бесабрлик билан хатжилдни очиб, мактубни ўқидим. Унинг матнида умид ва умидсизлик аралаш бир нима бор эди. Сэр Генри жуда кўп тўсиқларга дуч келгани, унинг иши ниҳоятда секинлик билан силжиётгани, ниҳоят, тез кунда мақсадига етадигандек бўлаётганини ёзарди. Яна бироз фурсатдан сўнг у сирли “Соғлом назар” нигоҳи қаршисида пайдо бўлади. Хатжилд устида ҳам, мактуб ичида ҳам ҳеч қандай манзил қайд этилмаганди, бироқ полковникнинг эсон-омон юргани ҳақидаги гапнинг ўзи мени жуда қувонтирганди.

Полковникнинг кейинги хати кўп ойлардан сўнг етиб келди. Уни очарканман, қўлларим бироз титраётганини пайқадим. Хат ростдан ҳам гаройиб хабардан иборат эди. Сэр Генри ёшлик манбаига шунчаки етиб борибгина қолмабди. У Европага қайтиб келаётган ва ўзи билан бирга “Соғлом назар”ни ҳам келтираётган экан. Ўз мактубида у менга Лондонга тахминан ярим йилдан кейин етиб келишини хабар қилганди.

Шундай қилиб, полковник билан энг охирги марта кўришганимиздан буён беш йилдан ортиқроқ вақт ўтди. Мен ўзимга ўзим савол беришдан чарчамасдим:

– Бугун сэр Генри қандай экан? “Соғлом назар” унинг қарашларини ўзгартиролдимикан? Кекса полковник вужудининг ички вақтани тўтатиб, қариш жараёнини музлатишни удадлаганмикан? У қайтиб келган чоғида биз айрилган кунимиздаги

аҳволда бўлармикан? Эҳтимол, унинг ёши беш йилга эмас, атиги бир-икки йилга улугроқ кўринар?

Мен охир-оқибатда нафақат мана шуларга, балки илгари хаёлимга умуман келмаган бошқа кўплаб саволларга ҳам жавоб топдим.

Бир куни кечқурун камин ёнида ўтирсам, ички телефон жиринглаб қолди. Жавоб бериш учун гўшакни олгандим, эшик оғаси хабар берди:

— Ҳузурингизга полковник Бэрфорд келди, сэр.

Мен кутилмаган хабардан бир сесканиб тушдим, ҳаяжондан юрагим ҳаприқиб, дедим:

— Юқорига чиқаверсин!

Бир неча сониядан кейин хонадоним эшиги кўнгироғи чалинди, эшикни ланг очдим, лекин... ажабо, рўпарамда бутунлай нотаниш, қадди расо, кўриниши ёшгина жентлмен турарди. У менинг ҳайрон бўлаётганимни пайқаб, қизиқсинди:

— Мени кутмаганмидингиз?

— Йўқ, сэр. Аниқроғи, кутаётгандим, лекин сизни эмас... — дедим ўзимни йўқотиб. — Ҳойнаҳой, ёнимга келиши зарур бўлган жентльмен ҳали зинадан чиқаётган бўлса керак.

— Ҳа-ҳа, мен эса бундан тузукроқ кутиб оларсиз деб умид қилгандим, — деди меҳмон гўё биз эски ошналардек. — Яхшироқ қаранг-чи, наҳотки ўзимни таништиришимнинг ҳожати бўлса?

У кўзларимдаги тушунмовчилик ажабланишга, ажабланиш ҳайронликка айланаётганини кузатарди, ниҳоят, буткул ҳайратда қолганча дедим:

— Генри?! Бу сизми? Ишонмайман!!!

Бу кишининг юз тузилиши ҳақиқатдан полковник Брэдфордни эслатарди, бироқ ўша мен таниган одамни эмас, балки кўп йиллар илгари ўз ҳарбий хизматини капитанлик унвонида бошлаган инсонни! Ҳар қалай, назаримда, ўшанда у барваста, қадди расо, елкалари кенг жентльмен бўлган бўлса керак, полков-

никка ярашиб тушган эгнидаги оч кулранг костюми тагида бақувват мушаклар сезилиб турар, қалин қора чакка сочлари хиёл оқаринқираганди. Ўзини бардам тутиши, силлиқ ва аниқ ҳаракатлари, ҳеч қандай асо тутмаган, бир вақтлар боғда танишиб қолган турмушнинг бой ҳодисаларидан толиққан ўша чолдан ҳеч вақо қолмабди.

— Ҳа, бу менман, мен, — деди полковник ва қўшиб қўйди, — Агар мени ҳозироқ меҳмонхонангизга киритмасангиз, эски одатларингиз бир неча йиллар давомидаги сезиларли даражада ўзгарибди деб ўйлашим мумкин. Ёмон томонга.

Мен ўзимни тутолмай, қувонганимдан сэр Генрини қучоқлаб олдим ва то у камин ёнига бориб, оромкурсига ўтириб олгунига қадар уни саволларга кўмиб ташладим.

— Шошманг, шошманг, — кулиб эътироз билдирарди у, — тўхтанг, чуқурроқ нафас олинг ва тингланг, Пит. Фақат бир бошдан тартиб билан ҳаммасини сира яширмай айтиб беришга ваъда бераман.

Шундай қилиб, у ўз ҳикоясини бошлади.

\* \* \*

Полковник Ҳиндистонга етиб бориши биланоқ қачонлардир ўз қисми турган шаҳарчага йўл олган. Ўшандан бери йигирма йилга яқин вақт ўтган, кўп нарсалар ўзгариб кетганди. У ерда энди инглиз кўшинлари йўқ эди. Бироқ бозор ҳамда бозор кунлари сақланиб қолибди. Шаҳарчага илгаригидек катта йўлдан одамлар келиб-кетишар, худди аввалгидек, тоғлар узра ёшлик манбаи асрорини сақлаётган сирли ибодатхона ҳақида, ташқи кўриниши қирқдан ошмаса-да, икки юз ёшга кирган ламалар, сирли суратда ғойиб бўлишлар ва овлоқ дарада топилган суяклар ҳақидаги афсоналар руҳи учиб юрарди.

Деярли йиғирма йил ўтгач, полковник сўраб-суриштиришлар, алоқалар, келишувлар — ҳаммасини бошқатдан бошлади. У тоғли ҳудудларга кетма-кет бир қанча экспедицияларга чиқди, бироқ барчаси беҳуда кетди. Бир сафар у бозорга келган ламалар уйларига қайтишаётганда уларнинг изидан боришга ҳам уриниб кўрди. Бироқ бунинг иложи йўқлиги маълум бўлди — тоғларни жуда яхши билгувчи ламалар ниҳоятда бақувват бўлиб, шу қадар тез юриб кетишдики, етмишга бориб қолган чол уларга етишиб юролмасди.

Улар билан тўғридан-тўғри гаплашишнинг ҳам сира нафи бўлмади — гарчи маҳаллий халқ билан анча дадил савдолашсалар-да, улар ўзларини гуё уни тушунмаётганга солишарди. Бозорда ҳар қайсиси ўз шеvasида сўзлашишса ҳам, лекин улар бир-бирларини яхши англашарди. Буларнинг барчасидан полковник нотўғри йўл танлаганига иқроор бўлди. Бироқ ортга чекинишга кеч эди: жуда кўплаб сўраб-суриштиришлардан кейин бутун ҳудуд бўйлаб ёшлик манбаини излаётган оқ танли чол тўғрисида миш-мишлар тарқалиб кетганди. Шу боис у бошлаган ишини яна изчил давом эттирди.

Шундай лаҳзалар бўлардики, унга ҳаммаси барбод бўлгандек туюлар, ҳатто “Соғлом назар” ҳақидаги афсоналарда аниқ мавжуд бир нима яширинган бўлса ҳам, оқ танли бегонани тибетликлар ўз сирларининг қоқ кўксига ҳеч қачон яқинлаштирмайдилар, деган фикр келарди. Бироқ тепалик устида унинг охириги тунда кўрган туши ёдига тушарди. Ўшанда эшитган сўзлари унинг қулоғи остида жарангларди. Полковник бунинг тушлигига ҳам тўла амин эмасди. Ва сэр Генри нечанчи бор янги куч-ғайрат билан ына ҳаммасини бошидан бошларди. Уч йилдан кейин уни секин-асга кимдир кузатаётгандек туйғу пайдо бўлди. Бу ҳалати ҳис уни ҳатто буткул ёлғиз қолганига ишончи қомил бўлган лаҳзаларда ҳам тарк этмади.

Айнан ўшанда у менга биринчи хатини ёзган экан. Бир неча кундан кейин эса мавҳумликка чек қўядиган ҳодиса рўй берибди.

Баҳорда бозор куни эрталаб полковник одамлардан “Соғлом назар” ҳақида сўраб-суриштириш учун шаҳарча чеккасидаги чодирлар томон яна йўл олди.

Қўтослар мўърар, сотувчилар ҳар хил овозларда нималарнидир қичқиришар, харидорлар чодирлар оралаб кезинганча идиш-товоқ, эгар-жаблук, қурол-аслаҳа ва бошқа молларни кўришарди. Тўсатдан унга орқадан кимдир кучлигина юмшоқ зарба бергандек бўлди. У ортига ўгирилди, бироқ ёнида ҳеч ким йўқ эди. Йигирма қадамча нарида эса полковникнинг кўзи унга тикилиб қараб турган барваста ламага тушди. Нигоҳлари тўқнашгач, яна бир зарбани ҳис этди, лекин бу зарба ичдан берилганди. Бу ниҳоятда ғаройиб туйғу эди — гўё лама нигоҳининг қуввати кўзлари орқали сэр Генрининг вужудига инган ва у ерда секингина, овоз чиқармай портлаганди.

— Сени олиб кетгани келдим, — хабар қилди у соф инглизча талаффузда сэр Генрига яқинлашаркан. — Кетдик.

— Шошма, баъзи буюмларимни олишим керак.

— Сенга керак йўл анжомларининг ҳаммаси менда бор. Юравер. Қайтиб келганигда, буюмларинг ҳаммаси беками кўст бўлади, меҳмонхона эгаси уларни асраб қўяди.

Шундай дея Ки-Ньям — бу айнан унинг узи эди — бурилди ва секин кета бошлади. Полковник ҳассасига таяниб оқсоқланганча унинг кетидан эргашди.

Атрофдаги одамлардан биронтаси ҳам буни сезмади ва уларнинг ортидан ўгирилиб қарамади ҳам. Полковникда ламанинг нигоҳи унинг нигоҳига тушгани ҳамон атрофдагилар учун ўзи ғойиб бўлгандек таассурот пайдо бўлди — улар унинг борлигини сезмай қўйишганди, гўё полковникнинг ичида портлаган

лама назарининг қуввати унинг атрофини оддий одам идрок эта олмайдиган шаффоф экран билан чулғаб олганди. Полковник ўзи билган ҳамма нарса, ижтимоий аҳамиятга доир ҳамда ўзи одатланган барча муносабатлари, ҳаётий тажрибалари ташқарида, ўша кўринмас экран ортида, бозор ғала-ғовури орасида қолганини ҳис қиларди.

Ичида эса, ичида кўмакка муҳтож, суюнчиқсиз қолган нимадир бор эди, у яшашга ўрганишни энг бошидан бошлаши зарур эди. У гўё энг сўнгги умидининг нозик ипидан маҳкам тутганча, ламанинг ортидан сўзсиз эргашди.

Улар кун бўйи юришди. Полковник қоронғи тушганида деярли толиқмаганидан ҳайрон бўлди. Улар тор дарага кираётганларида атрофга зулмат чўкди.

— Шу ерда тунаймиз, — эълон қилди Ки. Бу унинг кун давомида айтган илк жумласи эди. — Анави қиялик орқасида ғор бор. У ерда егулик ва сув ҳам топилади.

Улар қияликдан ўтишди. Ғор унчалик чуқур бўлмасда, лекин жуда қулай эди. Унинг ичкарисида қоятошдан ўйиб, супага ўхшатиб жой ясалганди. Лама Ки гулхан ёқди ва ғордан чиққан қозончада бироз арпа қайнатди. У сувни ғор девори ёнидаги юмалоқ чуқурчадан олди.

Полковник тамадди қилиб олгач, лама Ки ғордан пастга тушди ва дара тагидан бир кучоқ қандайдир хушбўйи ўт юлиб келди, уни тош супага тўшади ва полковникка ухлагани ётишини буюрди. У ўринга жойлашиб олганидан кейин, лама Ки ўзининг офтобда унниқиб кетган каттакон қалин матодан тикилган тилларанг чопонини унинг устига ёпиб қўйди.

— Сен инглиз тилида яхши гапирар экансан... — деди полковник.

— Ўрганишга фурсат бўлганди, — дея жавоб берди Ки мужмалроқ қилиб. — Фақат инглизчанигина эмас.

— Узлатхонага одамларни анчадан бери бошлаб борасанми? — қизиқсинди полковник.

— Анчадан бери.

— Сендан олдин ким Лама Ки бўлган?

— Ҳеч ким.

— Ҳа, лекин лама Ки танланган кишиларни уч юз йил олдин ҳам етаклаб кетганини эшитгандим.

— Ҳа, шундай бўлганди.

— Демак, сенгача ҳам кимдир лама Ки-Ньям бўлгандир?

— Нима учун шунақа деб ўйлайсан?

— Ахир, ўзинг...

— Нимага энди?

— Ахир, сен жуда ёш бўлсанг. Кўринишдан ёшинг қирқдан ошмаган. Уч юз йил илгари... Балки, ёшлик манбаи...

Шунда полковник бирдан жим бўлиб қолди. У англай бошлаганди.

— Ухла, — деди лама Ки, — эртага сени тонг-саҳарда уйғотаман.

Кейин лама қандайдир машқлар бажаришга киришди. Полковник қоронғида уни кўрмаса-да, уйқуга кетар экан, ламанинг фақат бир маромда нафас олиб чиқараётганини эшитарди.

Эрта билан Ки озроқ тоғ дуккакларидан қайнатди, полковникни овқатлантиргач, улар яна йўлга тушишди. Полковникнинг нима сабабдан лама ўзи ҳеч нима емаётгани ҳақидаги саволига жавобан у ламалар йўл босганларида умуман овқатланмасликларини айтди. Кеча оқшомда полковник ламани ўчаётган гулхан ёруғида унча яхши кўриб ололмаган эди. Ўтган куни эса у ўзининг ёпинчиқ чопонини эгнидан сира туширмаганди. Полковник энди лама Кини чопонини ечганда кўриш имконига эга бўлди. У оёғига ошланмаган кўтос терисидан тикилган этик, енгил пахтали матодан иштон ва қандайдир ғалати қизил матодан нимча кийганди. Ламанинг зайтун рангидаги силлиқ таранг териси ва



рисоладагидек бир текис чайир мушакли танаси полковникда ҳақиқатда ҳайратланарли таассурот уйғотди. Лама Ки чопонини елкаси оша осганча, тошлар узра енгил қадам ташлаб, жимгина борарди. Полковник ламага етишиб юриш унча қийинмаслигини таажжуб билан пайқади. Албатта, у оҳиста одимлаб борар, бироқ сэр Генри ҳассаси билан унга осонгина етиб оладиган тезлик билан юрмасди. У бунинг сабабини ламадан сўради.

– Менинг ишим – чолларни тоғлар оралаб ёшлик булоғига бошлаб боришдир. Ҳозир менинг қувватим сенга ўтган. Қайтишни эса ўзинг ҳам уддалайверасан.

Қайтишни? Лекин одамлар у ёқдан ҳеч ким қайтмаслигини айтишганди-ку?!

Одамлар? Сен одамларнинг гапига кўпам лақиллайверма... Кимки қолиб кетишни хоҳласа, қайтмайди. Сен эса буткул бошқа оламга мансубсан ва албатта қайтишга қарор қиласан.

Мени кўйиб юборишадими?

Даҳшатчи эртакларни кўп эшитганмисан, дейман? Сенга таълим бериш учун чақирди. Кетиш ёки қолиш эса – ўзингнинг ишинг. Ҳеч ким бировни мажбурлаб ушлаб турмайди, ҳеч ким ҳийла билан чақириб олмайди ва узлатхонага куч билан киритмайди. Сен илдинг ва жуда қатъият билан собит гурлинг, демак бу сен учун ростдан ҳам зарур экан, ўзингни ўзгартиришга қарор қилдинг ва охиригача боришга тайёрсан. Бизнинг вазифамиз эса — мана шу илдини босиб ўтиш усулини сенга ўргатишдир.

Усулни ўргатиш?.. Айтмоқчисанки, “Соғлом на зар” бу...

Ҳали ўзинг кўрасан. Ҳаммасининг ўз вақт-соати бор.

Менга қара, Ки, сенингча, ўрганиб олармиканман?

– Бўлмасам-чи? Ёки сен бошқа одамларга ўхшаймайсанми?

– Ўзим ўрганиб олсам, бошқаларга ўргатишим мумкинми?

– Аввал ўрганиб ол-чи. Зотан, аслини олганда, ниятимиз ҳам шу...

Шу билан улар кечгача бир оғиз ҳам сўзлашишмади. Улар худди биринчисига ўхшаган форда тунадилар. Афтидан, бир неча юз йилликлар мобайнида қарияларни тоғлар орасидан бошлаб бориш амалиёти барча тафсилотларигача ишлаб чиқилган кўринади. Полковник гўё ўтган тундагидек машқ бажараётган лама Кининг бир меъёрда олаётган нафаси остида ухлади. Эрталаб полковник сўради:

– Қани, менга айт-чи, Ки, “тоғлиқ чопағонлар” айтиб берган ўша одам суяклари кимники эди?

– Мен қайдан билай? Тоғлар жонини олган одамларники бўлса керак-да.

– Лекин уларни битта дарадан топишган-ку?..

– Дара анча узун бўлса керак. Балки айнан ўша ерда баҳайбат қоплонлар яшаса керак. Агар ўша одамлар айна бир жойга боришаётган бўлса, демак уларнинг йўли ҳам худди ўша дара орқали ўтган бўлади.

– Лекин улар ёшлик манбаига боришмаганмиди?

– Ким билади?.. Мен ибодатхонага ҳамма хоҳлайдиганларни эмас, балки фақат улар орасидан биз танлаганларни бошлаб бораман.

– Танлов мезонлари қандай?

– Инсон очкўз бўлмаслиги керак. Ахир кўпинча инсон “Соғлом назар”га интилишидан асосий мақсади кейинчалик ёшликни сотиш ниятидан иборат. “Соғлом назар” шундай нарсаки, уни ҳар бир одам ўзи билан олиб кетиши ва бошқа одамга бериши мумкинлиги аллақачонлардан буён сир бўлмай қолган.

– Сиз инсоннинг чуқур яширин хатти-ҳаракатлари моҳиятини қандай билиб оласиз?

Лама Ки-Ньям жим қолди, фақат лабларида ним табассум пайдо бўлди.

— Майли, яхши, — деди полковник, — инсонни очкўзлик ҳаракатга келтиради. Бироқ у узлатхонага етиб боришни уддалади дейлик. Унда нима қиласизлар? Уни манбага йўлатмайсизларми?

— Ундай масалаларни ҳал этиш менинг эмас, устоз-ламаларнинг иши. Шахсан мен эса киши у ерга етиб боришни уддаладими, демак шунга эҳтиёжи бор бўлган деб ўйлайман. Назаримда, бошқалар нима олса, у ҳам шуни олади. Бироқ узлатхонага келган чоғида уни ҳаракатлантирган сабаблар ўзгармайди деб ким айта олади? Гарчи, биласанми, мен очкўз одам манбагача етиб боришига унчалик ишонмайман. Ахир уни ҳеч ким бошлаб бормади.

— Сизлар... нима десам экан... узлатхонага мустақил равишда боришга интиланган ёлғиз очкўз кишиларни тўхтатиб қолиш ҳолати ҳам бўладими?

— Лама кулиб юборди:

— Албатта йўқ! Нимага энди? Бунинг учун хатоларни кечирмайдиган тоғлар бор.

— Очкўзлик — хатоми?

— Бўлмаса-чи! Бутун умр хатоси.

Яна бир кунлик йўл тўла жимжитликда ўтди.

Кунлар тунларга алмашинар, тунлар кунга уланар, улар ғордан ғорга ўтиб боришарди ва тез орада полковник вақтни йўқотиб кўйди. Лама Ки асосан сукут сақларди. Ҳар замонда полковник ундан бирор нарса сўраб кўярди. Лама бажонидил, лекин қисқа ва лўнда жавоб берарди.

Яна бир суҳбат сэр Генрининг ёдида қолди.

Бир кун кечқурун, узлатхонага етиб боришларидан бироз илгарироқ полковник сўради:

— Ки, сен саёҳатимиз бошида “Соғлом назар”га эга бўлганимдан кейин бошқа одамларни ҳам бунга ўргатишимдан умидвор эканликларингни айтгандинг. Бунинг сизларга қандай қизиғи бор? Айтгандек, шунча вақтдан буён “сизлар” ким эканликларингни бирон марта сўрамабман ҳам?

– “Бизлар”нинг ким эканлигимиз тўғрисида сенга барибир гапирмайман. Сендан умидворлигимиз сабаби эса шуки, бир неча ўн йилликлардан кейин “катта олам” – шундай деб атаганимиз маъқул – одамлари шахсан омон қолишлари учун ўзлари билан ўзлари курашиш эҳтиёжига дучор бўлишади. Уларнинг ўз заифликларига берилишлари жар ёқасига келтириб қўяди. Ўшанда “Соғлом назар” уларга бебаҳо ёрдам бериши мумкин. Сен – мана шу билим хазинасини олиш учун ўша томондан келган дастлаб-ки инсон бўласан. Уйга қайтганинг ҳамон ҳеч ким сендан атрофингга одам тўплаб, “Соғлом назар”ни тарғиб қилишни, қандайдир очиқ фикр айтиш кабиларни талаб этмайди. Лекин бирон кимса сендан ёшариш санъатини ўргатишингни сўрагудек бўлса, унга йўқ демаслигинг зарур.

\* \* \*

Ниҳоят, ёзнинг ўрталаридаги кунлардан бирида улар манзилга етиб келишди.

Улар эрта билан йўлга чиқишганидан чамаси икки соатлар ўтиб, унча катта бўлмаган тоғ дарёси ёқалаб боришаётган дара аста-секин кенгая бошлади, тушда эса тоғлар ортга тисарилди ва улар торгина водийга чиқишди. Дарё шу ерда кенгайиб, ирмоқларга ажралганди. Полковник жилғалардан бирининг теғрасида ўн беш-йигирма чоғли текис томли уйчалардан иборат миттигина қишлоқни кўрди. Ирмоқ устидаги кўприкчадан қишлоққа қараб сўқмоқ йўл чиқарди. Нариги қирғоқда сўқмоқ водийдан ўтиб, баланд қияликни қоплаган қалин ўрмонзорда яши-ринганча юқорига қараб тик ўрлаганди. Янада юқорироқда, ўрмон ўрнини тошли қояларга бўшатиб берган жойда зинапояга ўхшаш бир нима кўринар, у узлатхонага етакларди. Узлатхонанинг бир қисми катта ҳарсанг тошлардан қурилган, бошқа бўлаги тик қоятошларни тарошлаб, хоналар ясалганди.

– Мана, ниҳоят етиб келдик, – деди лама Ки полковникка. – Бу ёғига ёлғиз кетасан. Сўқмоқни

кўраясанми? Ўша сўқмоқдан узлатхонага чиқиб борасан. У ёқда сени кутиб олишади.

– Сен-чи? Сен қаерда истиқомат қиласан? Узлатхонада яшамайсанми? – ажабланди сэр Генри.

– Мен ҳар қаерда яшайман, – жавоб берди лама Ки-Ньям кўлини ёйганча водийни ҳар томондан қуршаб олган баланд кўкимтир тоғларга ишора қилиб.

У бирдан ҳайрат билан тикилиб қолган полковникнинг кўз ўнгида шаффоф бўлиб қолди ва биллур каби тоғ ҳавосига сингиб эриб, ахийри ғойиб бўлди.

Сэр Генри саросимага тушиб, ҳуши бошидан учди дейишнинг ўзи етарли эмас. Лама Ки-Ньям “хайрлашуви”нинг шу қадар ғаройиб усули таъсиридан ўзига келиб олиши учун унга чорак соатдан кам вақт кетмади.

Полковник қолган йўлни босиб ўтишига кечга қадар вақт керак бўлди. Сўқмоқ юқорига тиккалаб кетганди ва қария деярли ҳар қадамда тўхтаб, дам олишига тўғри келарди. Ниҳоят, водий узра настарин гули янглиғ оқшом чўка бошлагач, полковник узлатхона деворига яқинлашди ва пастак ёғоч эшикни қоқди.

\* \* \*

– Айни ўша кундан бошлаб қадам етмас овлоқ тоғлардаги тибет узлатхонасининг ғаройиб ва европалик учун кўп жиҳатлари тушунарсиз ҳаётига бошим билан шўнғиб кетдим, – давом эттирди ўз ҳикоясини полковник. – У ерда кўрганларимнинг барчаси бу олам ҳақиқатидан кўра ғаройиб ҳаёлни кўпроқ эслатарди. Тибетлик ламалар амалиёти, улар маданияти, турмуш тарзи, “катта олам”да бўлаётган ҳар қандай воқеаларга бутунлай бефарқлиги, асрлар мобайнида сира ўзгармаган миттигина дунёси буткул ажралиб қолгани – буларнинг ҳаммасини ғарбча фикрловчи одам тушуниши қийин эди.

Узлатхонада яшовчиларни жуда ҳам камчилик деб бўлмасди, лекин улар орасида полковник биронта ҳам

кексайган на аёлни ва на эркакни кўрди. Узлатхонага келган биринчи кунданоқ фахрли “Кўҳна жаноб” деган лақабни олди. Бу ўлкаларда сэр Генри каби қари кўринган бирон кимсани ламалар сўнгги марта кўрганларига ҳам жуда кўп йиллар бўлганди

– Улардан айримлари учун эса ўша вақтда инсон шу қадар хароб аҳволга тушиши мумкинлиги мислсиз янгилик эди, – ҳикоя қиларди полковник. – Дастлабки икки ҳафта давомида ўзимни сувдан чиқариб ташланган балиқ каби сезардим. Мен кўраётганларимнинг ҳаммасидан ажабланардим, кўпинча кўзларимга ишонгим келмасди. Кечаси чуқур уйкуга кетиб, қотиб ухлай олишим, эрталаб уйғонганда ўзимни бардам сезиб, мириқиб дам олгандек ҳис қилишим мумкин экан. Кун сайин кучим ортиб борарди ва тез орада ҳассамни фақат тоққа чиқаётгандагина ишлатадиган бўлдим.

– Ажойиб кунлардан бирида, – давом этди полковник, – эрталаб умримда иккинчи бор ҳайратландим. Биринчиси лама Кининг ғайритабiiий тарзда ғойиб бўлганидан ҳушим бошимдан учанди. Иккинчиси эса – мана нима бўлди:

Ўша куни мени илк бора кўҳна кўлёмалар сақланадиган жойга киритишди. Узун хонанинг ниҳоясида катта тошойна борлигини пайқадим – ҳойнаҳой, бу ўша ўлкалардаги ягона кўзгу бўлса керак. Ўша вақтга довур қиёфамни бир неча ойлардан бери кўзгуда кўрмагандим. Кўзгу ёнига қизиқсиниб бордим. Тошойнада маданиятли киши нуқтаи назаридан мумкин бўлмаган нарсанигинамас, балки буткул тугал мўъжизани кўргач, қандай ҳайрон қолганимни ўзингиз тасаввур қилаверинг. Мен ўз аксимга тикилганча, ўзимни эмас, балки мендан ўн беш ёшча ёш одамни кўриб турардим! Шунча йиллар давомида ҳеч нарсага қарамай, ёшариш манбаи мавжудлигидан умидвор эдим, мана, энди унинг ҳақиқатда бор нарсалигига рўпарамдаги тўлиқ жисмоний тасдиқни кўриб турардим.

Айни ўша лаҳзада мени чулғаб олган шодлигу

кўтаринкиликни сўз билан ифодалаб бўлмайди. Ўша кундан кейин ўтган бир неча ойлар давомида эса аҳволимда янада кўпроқ ўзгаришлар рўй берди. Мен кексалик юкини елкамдан буткул ағдариб ташладим. Энди мени ҳеч ким “Кўҳна жаноб” деб атамай қўйди, барча ламалар мени ўзларига тенг кўриб муносабатда бўлишар, бундан, очиги, жуда қувонар эдим.

Шунда полковникнинг ҳикояси узилиб қолди. Эшик кўнғироғи жиринглади. Мен бироз таассуф ила эшик очдим. Бу эру хотин дўстларим эди. Мен ҳар доим улар билан суҳбатлашганимда яйрардим, лекин бу сафар улар келиб қолганидан асабийлашдим. Бироқ ўз ҳиссиётларимни сездирмасликка ҳаракат қилдим ва дўстларимни сэр Генрига мулозамат билан таништирдим. Биз андак суҳбатлашгач, полковник ўрнидан туриб, деди:

– Мени маъзур тутинг, жаноблар, ижозатингиз билан сизларни тарк этишга мажбурман, чунки бугун кечқурун ишга алоқадор учрашувим бор.

Эшик ёнига боргач, у менга ўгирилди ва деди:

– Агар эътироз билдирмасангиз, Питер, эртага сизни биргаликда тушлик қилишга таклиф қилмоқчи эдим. Рози бўлсангиз, “Соғлом назар” ҳақида бугун айтишга улгуролмай қолганларимни сўзлаб беришга ваъда бераман...

Биз қаерда ва қачон учрашишимиз тўғрисида келишиб олдик ва полковник кетди. Меҳмонхонага қайтиб кирганимда дўстгимнинг рафиқаси қизиқиб сўради:

– Ошнангизнинг ёши нечада, Пит? У ниҳоятда ёқимтой, лекин жуда ёш ва истараси иссиқ экан ҳамда истеъфога чиққан зобитга сира ўхшамайди. Бунинг устига полковник унвони борлиги...

– Ўзингиз-чи, қандай фикрдасиз – унга неча ёш берасиз?

– Кўринишидан қирқдан ошмаган, шекилли. Гарчи... биз билан суҳбатлашганидан кейин, унинг ёши қирқдан кам эмас, деб ўйлайман.

– Ҳа, ундан кам эмас, бу аниқ, – дея рози бўлдим ва суҳбатни бошқа мавзуга буриб юбордим.

Харқалай, полковник “Соғлом назар” ҳақидаги фаройиб воқеани охиригача айтиб бергунига қадар уни такрорламоқчи эмасдим.

Эртасига полковник билан бирга ресторанда тушлик таом еб, унинг уйига бордик ва у менга туганмас ёшлик манбаи тўғрисида батафсил гапириб берди.

\* \* \*

– Узлатхонада яшай бошлаганимда менга биринчи навбатда инсон танасида ўн тўққизта қувват маркази борлиги, улар “ўрамалар” дея аталишини тушунтириб беришди, – дея полковник узилган суҳбатни давом эттирди. – Улардан еттитаси асосий, ўн иккитаси иккинчи даражали экан (1-расмга қаранг). Бу ўрамаларни кўз билан илғаб бўлмаса-да, лекин улар тўлиқ мавжуд бақувват майдонлардир. Иккинчи даражали ўрамалар



1-расм.



жойлашув ўрни оёқ ва кўллар бўғимлари жойлашув ўрнига мувофиқ келади: олтига юқоридаги иккинчи даражали ўрамалар елка, гирсак, билак ва кафт бўғимларига мувофиқ келади, олтига қуйи иккинчи даражали ўрамалар тос-бел, тизза, болдир ва товон бўғимларига тўғри келади. Инсон оёқлари сал керилиб турган чоғида тизза ўрамалари ягона ўрама ҳосил қилиб, бирлашади, улардаги қувват сон жиҳатдан бигга катта ўрамани ҳосил қилади. Оддий одам оёқларини кенг кериб тез-тез ҳаракатлар қилиш ва “шамшир”симон машқлар бажариш кабиларни талаб этадиган вазиятларга камдан-кам ҳолатда тушгани боис тизза ўрамалари теварагидаги шакли тана ҳаракатларига мувофиқ равишда доимо ўзгариб турувчи деярли бир хил ўрамани намоён этади. Шу боис баъзан тизза ўрамаси тўлдирувчи сифатида асосийлари сафидан ўрин олади ва бу ўн тўққизга эмас, балки ўн саккизга ўрама ҳақида гапирингга имкон беради. Еттига асосий ўрамалар қуйидагича жойлашган: энг қуйидагиси тана асосида, иккинчиси жинсий аъзонини энг юқори нуқтаси даражасида, учинчиси – киндикдан хиёл пастроқда, тўртинчиси – кўкрак қафасининг ўртасида, бешинчиси – бўйиннинг бошланиш қисмида, олтинчиси бошнинг ўртасида, еттинчисига келсак, у шакли жиҳатидан оғзи юқorigа қаратилган конусни эслатади ва олтинчи ўрама устида жойлашган (2-расмга қаранг). Соғлом танада барча ўрамалар жуда катта тезликда чирпираб айланган ва бугун инсон тиёмларини “прана” ёки “эфир қуввати” билан таъминлайди. Мана шу ўрамалардан бирининг ёки ундан ҳам ортигининг иш фаолияти бузилган чоғда прана оқими камади ёки беркилади ва... Худдиас, мана шу прана айланшининг бузилишини биз “хасталик” ҳамда “кексачлик” деб атаймиз.

– Нормал соғлом одамнинг... шавом этди полковник, – ташқи ўрамалар чегаралари анча нарига чиқиб туради. Жуда бақувват ҳамда ҳар томонлама



2-расм.

ривожланган кишиларда ҳамма ўрамалар шаклан баҳайбат тухумни эслатувчи битта яхлит қувватга тўлган зич майдонни ташкил қилади (3-расм)



3-расм.



4-расм.



5-расм.

Оддий одам ўрамалари ҳам тухумни эслатади, бироқ унинг майдон зичлиги турлича — ўрамалар ўзаги қувват зичлиги жиҳатидан тана бўйлаб тарқалиб кетган тармоқлардан анча фарқланади (4-расмга қаранг).

Қари, бемор ёки нимжон одамнинг деярли барча ўрамалари қуввати ўз марказлари яқинида жамланган, ўрамалар ташқи чегараси кўпинча тана ташқарисидан чиқмайди (5-расмга қаранг).

Саломатлик ва ёшликни тиклашнинг энг тез ва осон йўли ана шу ўрамаларга ўз меъёридаги қувватини беришдадир. Бунинг учун бешта оддий машқ мавжуд. Тўғрироғи, улар олтига, лекин олтинчиси — ўзгача ва у ҳақда бир куни алоҳида сўзлаб бераман. Ҳозирча ана шу бештасига тўхталамиз. Уларнинг ҳар бири яхши таъсир кўрсатади, бироқ ҳар бешовини доимий равишда бажариб борилсагина самарали натижага эришиш мумкин. Моҳияти жиҳатидан бу оддий машқлар эмас, ламалар уларни “зарурий машқлар” деб бежиз атамайди. Бу зарурий машқлар “Соғлом назар” деб аталмиш оддий эфир машқлар тизимидан иборат. Энди “Соғлом назар” нинг барча зарурий машқлари ҳақида бир бошдан сўзлаб бераман.

## **Биринчи зарурий машқ**

— *Биринчи зарурий машқ* — ҳикоясини давом эттирди сэр Генри, — жуда оддий. Уни ўрамалар айланишини қувватга тўлдириш мақсадида бажарилади. Соддароқ қилиб айтганда, биз биринчи зарурий машқда ўрамалар ҳаракатини кучайтириб, уларнинг тез ва бир маромда айланишини таъминлаймиз.

Биринчи зарурий машқда дастлабки ҳолат — елка текислигида қулоқни ёзилган қўлларни чўзиб, текис турилади. Шу афозла турган жойида токи енгил бош айланишини сезмагунча қалар ўз ўқи атрофида айланавериш керак. Бунда чақдан ўннга томон қаратилган

йўналишда айланиш жуда муҳимдир. Бошқача айтганда, агар ўзингизни ерда олд томони юқорига қараб ётган катта циферблатнинг қоқ марказида турган деб ҳисобласангиз, соат миллари йўналишида айланиш зарур бўлади (6-расмга қаранг). Аёллар ҳам худди ўша томонга айланадилар.



6-расм.

Кўпчилик ёши улуг одамлар учун дастлаб бош айланишини пайқашига беш-олти марта айланиш кифоя. Шу боис ламалар бошловчиларга уч марта айланиш билан чекланишни тавсия этишади. Мабодо, биринчи зарурий машқни бажаргандан кейин ўтириб ёки ётиб олишни истасангиз — албатта танангиз табиий эҳтиёжини қондиринг. Мен аввалбошдан ҳар доим айнан шундай йўл тутардим.

Зарурий машқларни ўзлаштиришни бошлаган даврда толиқиб қолмаслик муҳимдир. Енгил бош айланиши анча сезиларли бўлиб, қайт қилмоқчи бўлсангиз, чегарадан чиқиб кетмасликка ҳаракат қилинг, чунки бундай ҳолда кейинги зарурий машқларни бажараётганда қусиб юборишингиз мумкин.

Ҳар бешала зарурий машқни бажариш давомида бора-бора биринчи машқни бошингиз айланишига етказмаёқ кўпайтириб бораётганингизни сезасиз.

Бундан ташқари, “бош айланиш чегарасини нарироққа суриш” учун раққосалар ҳамда фигурачи-спортчилар ўз амалиётларида кенг қўллайдиган усулдан фойдаланиш мумкин: айланишни бошлашдан аввал нигоҳингизни рўпарангиздаги бир нуқтага қаратинг. Имкон борича, ўша танлаган нуқтадан нигоҳ узмай айлана бошланг. Бошингизни бурдингизми, нигоҳингиз қадалган нуқта назардан қочиши биланоқ бошни танадан аввалроқ буриб, имкон қадар зудлик билан ўз нуқтангизни топиб олинг. Шундай тарзда таянч нуқтасидан фойдаланиш усули бош айланиш чегарасини сезиларли узайтиришга имкон беради.

Мен Ҳиндистонда хизмат қилганимда “зикр тушаётган дарвишлар”нинг соатлаб ўз ўқи атрофида тўхтамай айланган ғалати диний рақсларини бир неча бор кўриб ажаблангандим. Биринчи зарурий машқ билан танишгач, иккита муҳим жиҳатни эсладим: биринчидан, зикр тушаётган дарвишлар доимо бир хил йўналишда — чапдан ўнгга, яъни соат миллари йўналишида айланишар, иккинчидан, уларнинг ҳаммаси жуда ёш ва бақувват кўринишарди — ўша ёшдаги оддий кишилар билан сира таққослаб бўлмасди.

Мен узлатхонадаги устоз ламалардан биридан зикр тушаётган дарвишларнинг амалий ҳаракатларининг зарурий машқларга қандай алоқаси борлигини сўрадим. У ўз жавобида дарвишлар ҳам ўз амалиётларида худди шундай тамойиллардан фойдаланишларини, бироқ уни мантиқсиз даражага етказишларини айтди. Бунинг натижасида тана билан ўрамаларнинг ўзаро кучайтирилган муносабатлари оқибатида қайсидир лаҳзада жиддий номутаносиблик

рўй беради. Тана учун анча бузғинчи оқибатлар келтирадиган “ички узлиш”га ўхшаш нарса содир бўлади. Дарвишлар бу портлашни “руҳий зеҳн очилиши”дек – ўзига хос диний юксалиш деб талқин қиладилар. Бироқ кўп ҳолларда бу – хато фикр, чунки оқибатдаги аҳволнинг “асл юксалиш” билан умумий жиҳати бағоят оз.

– Ламалар дарвишлардан фарқланиб, ўз амалиётларида юзларча бор айланиб, тинка-ю мадорларини қуритишмайди, бор-йўғи ўрамаларни кучайтиришга зарур бўлган миқдорда ўн-ўн икки марта айланишади. Улар кўп ҳолларда бирваракайига йигирма бир марта айланишдан оширишмайди.

### **Иккинчи зарурий машқ**

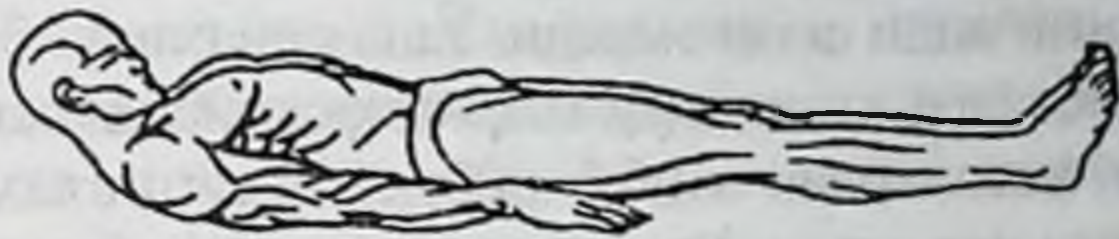
Биринчи зарурий машқдан кейин кетма-кет равишда, – давом этди сэр Генри Брэдфорд, – ўрамаларни эфир қуввати билан тўлдирувчи, уларнинг айланиш тезлигини оширувчи ва унга бир маромлиликни бағишловчи иккинчи зарурий машқ бажарилади. Буни бажариш биринчисига нисбатан осонроқ. Иккинчи зарурий машқ учун датлабки ҳолат чалқанча ётишдир. Яхшиси, қалинроқ шолча ёки юмшоққина ва илиқроқ тўшамада ётган маъқул. Ламалар тўшама сифатида мушоҳада гиламчасидан фойдаланадилар. Бу дағал ўсимлик поялари ҳамда қўтос жунидан тўқилган махсус бир бўйрасимон шолчадир. Гарчи ламалар ўз бўйраларидан ўтириш учун қулай кўрпача сифатида фойдалансалар ҳам, тўшаманинг асосий вазифаси – танани зах ердан муҳофаза этишдир. “Мушоҳада гиламчаси” деган атама шундан келиб чиққан. Ламалар “Соғлом назар”дан фақат танани батартиб сақлаш ва қувват билан таъминлаш воситаси сифатида фойдаланиб, асосий мақсадни айнан мушоҳада этишга қаратадилар.

Иккинчи зарурий машқ куйидаги тарзда бажарилади. Кўлларни тана бўйлаб чўзганча бармоқлар бирлаштирилиб, кафтлар ерга тиралади, энгакни кўкракка босиб, бошни кўтариш керак. Шундан кейин тосни ердан узмай, оёқлар текис ҳолда тик кўтарилади. Агар иложини топсангиз, шунчаки тик эмас, балки ўзингиз томонга яқинроқ, токи чаноқ суюгингиз ердан узила бошлагунга қадар кўтаринг. Бунда энг муҳими — оёқлар тиззаси букилмаслигидир. Барча мушакларингизни бўшаштиринг ва ҳаракатни яна бир марта такрорланг.

Мазкур зарурий машқларда ҳаракатларнинг нафас олиш билан мувофиқлаштирилгани муҳим аҳамиятга эгадир. Аввалбошда ўпкадаги ҳавони буткул чиқариб ташлаш керак. Бош ҳамда оёқлар кўгарилганда оҳиста, лекин жуда чуқур тўлиқ нафас олиш, пастга туширилганда эса — худди шундай нафас чиқариш зарур. Агар машқдан толиқиб қолиб, такрор бажариш оралиғида бировгина дам олиш ниятида бўлсангиз, ҳаракатларни бажариш вақтидаги маромда нафас олишга ҳаракат қилинг. Нафас олиш нечоғли чуқур бўлса, амалиёт самараси шу қадар юқори бўлади.

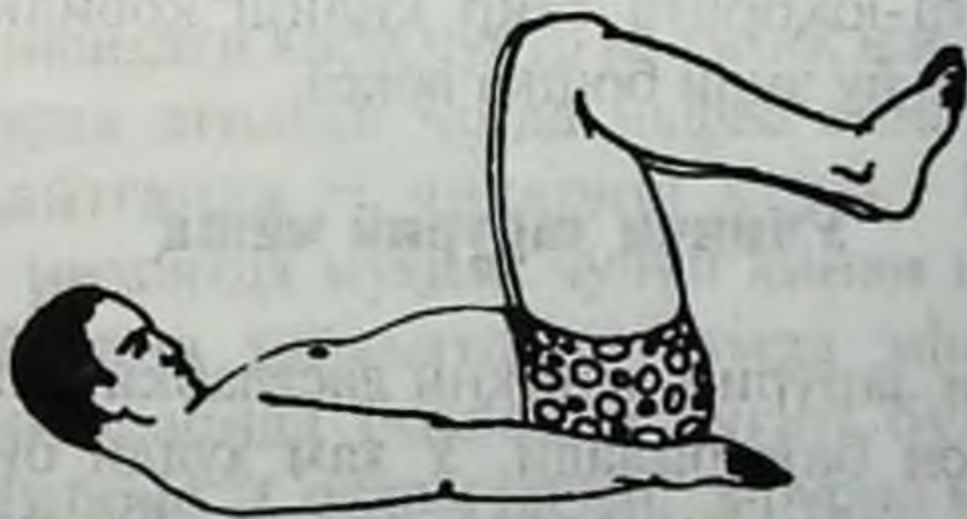
Ламалардан бири менга айтиб берганди: у узлатхонага бағоят хаста ва нимжон чол бўлганда келган экан, ўшанда ҳатто оёқларини текислаб сағал кўтаришни ҳам эплотмас экан. Шу боис оёқларини тиззадан букиб, ердан базўр узиб олиб кўтарибди. У тиззаларини секин-аста юқорилатиб, сонини аранг кўтарса-да, бироқ бу ҳолатда болдирлари осилиб қолаверибди. Кейин у тобора кўпроқ машқ қилаверганидан эгик оёқларини текислаш ҳамда энгагини кўксига босиш ва ниҳоят, бир қанча муддатдан сўнг ростмана тўғриланган оёқларини тик кўтаришни бошлабди (7-,8-расмларга қаранг).

— Умуман, ўша ламадан ҳайратланардим. У амалиётни



7-расм.

бошлагандаги ўз қийинчилаклари ҳақида менга айтиб берганида, гарчи мендан ёш жиҳатдан анча улуғроқ бўлса ҳам, эркакка хос ёшлик шижоати ва қувватнинг



8-расм.



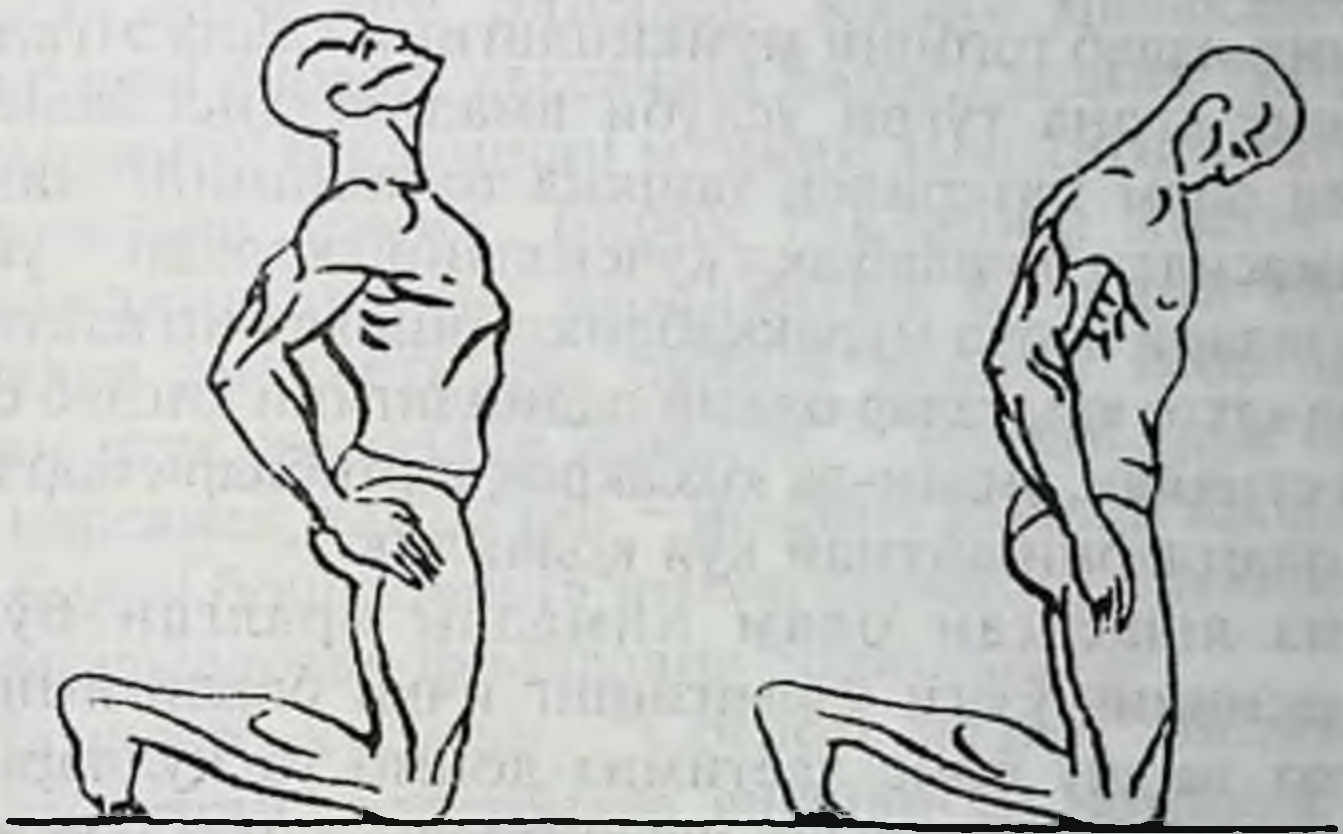
мукаммал намунасидек кўринарди. Тўғриси, тан олиб айтишим керакки, бу одамдан ҳайратланишим лама Кига бўлган ҳайратланишнинг олдида ҳеч нарса эмасди. Кидан кейин инсонга хос ва ғайриинсоний жихатдан кекса чолнинг ёш ва қуввати билан кишини лол қолдириш энди осон эмасди. Ўша мен гапириб бераётган лама пастдаги қишлоққа гоҳи-гоҳида ибодатхона боғида пишган мевалардан олиб бориб, кўтос сутига алмаштириб, кўнглини чоғларди. Узлатхонада эчкилар бор эди, бироқ бу одам кўтос сутини афзалроқ кўрарди. Қолган ламалар ҳам ундан бош тортмасдилар. Афтидан, бизнинг водий жойлашган ер денгиз сатҳидан унчалик баланд эмас экан шекилли, чунки узлатхона пастаккина айвончаси ортига унумдор ерлардан келтириб қалин тўшалган тупроқда ламалар етдириган боғнинг пастак мевали дарахтлари ўсарди, улар ёз бўйи тузуккина ҳосил беришга улгурарди. Одатда, лама каттакон саватни мевага тўлдирганча, — унга юз фунтдан кам бўлмаган миқдорда майдароқ олма ва нок сиғарди, — ва бир текис одимлаганча сўқмоқдан пастга жўнарди. Қишлоқда у меваларни берар ва саватига бир нечта сут қуйилган оғир кўзаларни тахларди, кейин эса худди ўшандай, бирон марта тўхтамасдан бир маромда юрганча узлатхонага қайтиб чиқарди. Узлатхонада бир неча ой яшаб кўргач, мен мана шундай сайрда биринчи бор унга ҳамроҳлик қилмоқчи бўлганимда нафасимни ростлаб олиш учун камида ўн марта тўхташимга тўғри келди. Тўғри, кейинроқ мен ҳам худди унингдек енгиллик билан пастга-юқорига сайр қилиш қобилиятига эга бўлдим, аммо бу энди бошқа воқеа.

### Учинчи зарурий машқ

— Учинчи зарурий машқни дастлабки иккитасидан кейин дарҳол бажарилади. У ҳам худди биринчи ва иккинчиси каби ниҳоятда оддий. Бу машқ учун дастлабки ҳолат тиззада туриш ҳисобланади. Тиззаларни бир-биридан тос кенглигидаги масофада қўйилиб,

сонлар тик жойлашади. Қўллар кафти думба остидаги сон мушаклари орқа юзасида ётади.

Кейин бошни олди томонга букиб, ияк кўкракка босилади. Бошни орқага – юқорига эгиб, кўкрак қифасини олдига чиқарамиз ва қўллар билан сонларга бироз тирғалиб, умуртқа поғонасини эгамиз, шундан кейин кўкракка энгакни босган кўйи дастлабки ҳолатга қайтамиз. Бироз дам олгач, агар зарур бўлса, ҳаммасини яна бошдан такрорлаймиз. “Соғлом назар”нинг учинчи зарурий машқи ҳаракатлари мана шундай (9-расмга қаранг).



9-расм.

Учинчи зарурий машқ ҳам худди иккинчисига ўхшаб, ҳаракатларнинг нафас олиш мароми билан жиддий мувофиқлашувини талаб этади. Энг бошида гўё иккинчисидаги каби чуқур ва тўлиқ нафас чиқариш керак. Орқага эгилган чоғда нафас олиб, дастлабки ҳолатга қайтганда – чиқариш керак. Нафаснинг чуқурлиги ниҳоятда муҳим, чунки айнан нафас олиш жисмоний тана ҳаракатлари ҳамда эфир қуввати бошқаруви орасида боғловчи бўғин бўлиб хизмат қилади. Шу боис “Соғлом назар” зарурий машқларини бажариш давомида иложи борича тўлиқ ва чуқур нафас олиш керак. Тўлиқ ва чуқур нафас олиш калити бўлиб

эса тўла нафас чиқариш хизмат қилади. Агар нафас чиқариш тўлақонли бажарилган бўлса, табиий равишда унинг изидан олинадиган нафас ҳам худди шундай тўлақонли бўлиши аниқ.

Менга деярли эллик нафар ламанинг бирваракай “Соғлом назар”ни бажараётганларини кўриш насиб этган. Улар *эфир танасида* рўй бераётган ички жараёнлардан диққатларини чалғитмаслик ниятида биринчисидан бўлак барча зарурий машқларни кўзларини юмган ҳолда бажаришарди.

Минг йиллар илгари ламалар инсон ўз ичида мавжуд тирикликнинг энг етишиб бўлмас жумбоқларини излаб топиши мумкинлигини кашф этганлар. Бунинг ягона тўғри услуби амалиёт ҳисобланади, чунки олам материяси ташкил топишининг маълум даражасидан бошлаб ақл кучсизланиб қолади — унинг воситалари барча мураккабликларни ва бир вақтнинг ўзида ҳатто юлдузлар олами оддийлигини англаб етиш учун етмайди, ундан-да юксакроқ тартиблари бор жуда кўп оламларни айтмай қўя қолайлик.

Биз яшаётган олам нимадан яралган бўлса, ҳаммасининг ўзаги ўзимизнинг ички борлигимиздан иборат ва шу боис ҳаётимиз доимо ўз қўлларимиз ижодидир. Унинг шарт-шароитлари қандай вужудга келишини фақат ўзимиз танлаймиз, фақат ўз истагимиз ва қабул қилган ёки қабул қилмаган қарорларимизга мувофиқ равишда биз тушиб қолган ўша вазиятлар шаклланади. Ҳаммаси шахсий иродамизга бўйсунмас ташқи олам кучларига боғлиқ деб ўйлашга мойил кўпгина Ғарб кишилари учун бу концепция тушунарсиз ва қабул қилиб бўлмасдек туюлади. Бироқ ламалар эса, аксинча, инсон шахсий иродаси аслан ҳар нарсага қодир деб ҳисоблайдилар. Ҳаммаси инсон эгаллаган амалий билимлар даражасига боғлиқдир. Амалий билимлар эса оддий ахборот эмас, балки шахсий иродани нафақат мана шу оламда, балки бошқа бунданда “нафисроқ” оламларда уни намоён этишда ақл билан қандай бошқаришни аниқ

билишдир. Ҳозир инсоният билим билан ахборот ёки бохабарликни фарқламай хатога йўл қўйиши жуда кенг тарқалди. Жуда катта ақлий ахборот манбаларига эга бўлиш мумкин, бироқ шунга қарамай, ҳеч нимани билмаслик, яна бажара олмаслик ҳам ҳеч гапмас. Бир дунё маълумот йиғиш билан шуғулланмасданоқ билимга эга бўлиш, яъни тирикликнинг барча намоёнлик даражаларида шахсий иродани амалий жиҳатдан бошқариб, турли кўйга солиш мумкин.

Бунга энг ёрқин мисол — жисмоний тана ҳолати. Кўпгина Фарб кишилари, улар жумласига профессионал физиолог олимлар, юқори малакали ақл соҳиблари киради, кексайиш жараёнларини тўхтатиш ва тананинг тикланиши мумкин эмаслигига қатъиян ишончлари комил. Бироқ тикланиш инсон зоти ривожланишининг бошланғич босқичи бўлган ламалар амалиёти эса бунинг аксини исботлайди: ақдан етук инсонлар ишончи — иллюзиядан бошқа ҳеч нарсамас, ҳамма гап — инсонга шахсий иродасини ақл билан бошқаришга имкон беришни таъминловчи механизмлардан фойдалана билишдадир.

Ламалар, хусусан, “Соғлом назар” билимлари сақланаётган узлатхонада яшайдиган роҳиблар *эфир* ҳамда *самовий олам* кўламида инсониятга яхшилик қилиш фаолиятини олиб боришади. Бирмунча *нозик* кўламлар бирмунча *юксак* бўлганлиги, яъни бирмунча қўполроқ ва қуйироқ кўламларни бошқарувчи бўлганлиги сабабли ҳам, *эфир* ва айниқса *самовий* кўламлардаги арзимас ўзгаришлар ҳам, гарчи анча кам энергия сарфини талаб этсада, жисмоний кўламларда улкан ўзгаришларга сабабчи бўлади. Ваҳоланки, шундай ўзгаришларни бевосита *жисмоний* кўламда бажариш учун анча улкан энергия талаб этилган бўларди.

Жаҳон аҳли бир куни уйғониб, махфий билимлар ижодкорлари, шу жумладан, ҳозиргача инсониятга номаълум бошқа кучлар билан ҳамкор бўлган тибетлик ламалар амалга оширган улуғвор ишлар

натижаларини кўргач, ҳайратда қолади. Одамлар сайёраси узра янги эра ёғдуси нур сочадиган, янги инсоният вужудга келадиган вақт яқинлашиб келяпти. Ўз иродасини бўйсундира оладиган янги инсон яралади. у бу сайёрада уруш ҳамда бебаҳраликларни йўқотиш мақсадида оғриқ ва азоб-уқубатларни енгиб ўтиб, ўзидаги чексиз яширин қувватларини онгли равишдаги ҳаракатлари билан очади<sup>1</sup>.

Биз кўп синовлардан ўтишимизга тўғри келади, чунки “тамаддунлашган инсоният” ҳозир энг зулматли даврнинг бағоят чуқур зулматлари ичра фарқ бўлиб турган даврга қарамай, бизга тузукроқ тақдир ҳозирланган, келажак ҳаётимиз шуҳрат ҳамда юксак руҳият чўққиларига чиқиш қувончи ичра кўриняпти. Ҳар бир одам тараққиёт сари ва шахсий онгининг очилиши томон жилла курса, кичикроқ одим кўйса, ўз руҳини англаш сари қадам ташласа, шу билан инсоният онги умумтараққиётига бутун инсоният ғалабаси ва янги англаниш сифати учун аёвсиз жангда ўз ҳиссасини кўшади.

Буларни айтишимдан мақсад шуки, “Соғлом назар” амалиётининг зарурий машқлари шунчаки жисмоний машқлар ва ўзини соғломлаштириш воситаларигина эмас, балки ундан кўра анчайин қудратлироқ, оламшумул аҳамиятга эга — иродани забт этиш воситаларидан биридир.

### **Тўртинчи зарурий машқ**

— Мен тўртинчи зарурий машқни ўзлаштиришга илк бор киришганимда, — ҳикоя қиларди полковник, — у менга бағоят мураккаб кўринди. Бироқ бир ҳафта машқ қилганимдан кейин уни бажариш аввалгиларидан осон бўлиб қолди.

— Тўртинчи зарурий машқни бажариш учун ерга ўтириб, товонни тахминан елка кенглигида жойлаштирганча оёқларни узатиш керак. Умуртқа поғонасини тик

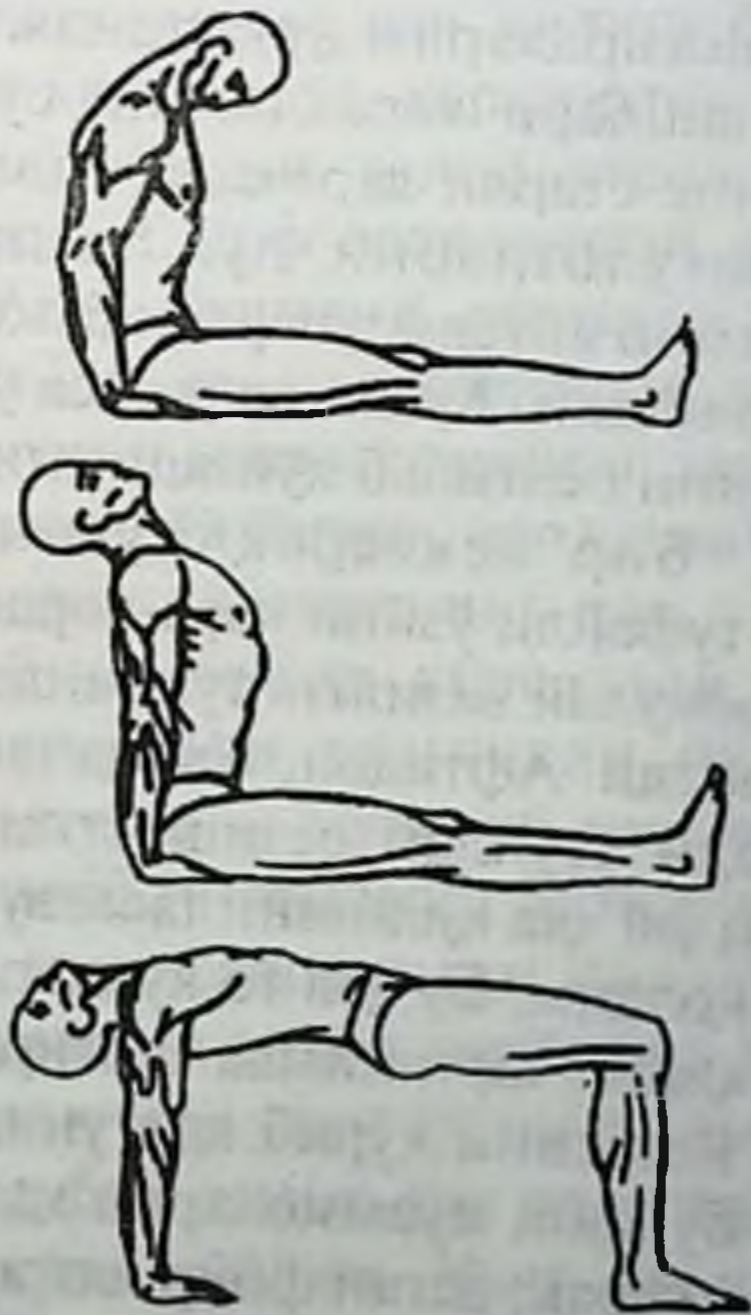
---

<sup>1</sup> “Ёшариш сирлари” П. Кэлдер томонидан иккинчи жаҳон урушидан олдин ёзилганлигини эслатиб ўтишни жойиз деб биламан.

тутганча бармоқларни бирлаштириб кафтларни думбалар ёнида ерга қўйинг. Қўл бармоқларингиз олдинга йўналтирилган бўлиши керак. Иякни кўкракка босганча бошингизни олдинга эгинг.

Кейин бошни имкон қадар орқа томонга — юқорига қаратиб, сўнг гавдангизни олдинга горизонтал ҳолатгача кўтаринг. Сон ва гавдангиз энг сўнгги босқичда бир текис туриши, болдир билан кўллар эса гўё стол оёқлари сингари тикка жойлашган бўлиши зарур. Мана шу ҳолатга етганда тананинг ҳамма мушакларини бир неча лаҳза кучли зўриқтириш, кейин бўшаштириб иякни кўкракка босганча дастлабки ҳолатга қайтиш зарур. Кейин ҳаммасини яна бошидан қайтариш керак.

Бу ерда ҳам нафас олиш асосий омил ҳисобланади. Аввал нафас чиқариш керак. Кўтарилиб ва бошни орқага эгишда — чуқур, бир текис нафас олинади. Зўриқтириш вақтида — нафас ушлаб турилади ва пастга



10-расм.

тушаётганда нафас тўлиқ чиқарилади (10-расмга қаранг). Такрорлаш орасида дам олган чоғда — бир маромдаги ўзгармас нафасни сақлаш даркор.

Узлатхонани тарк этиб кетишимдан олдинроқ, — ҳикоясини давом эттирди полковник, — менга устоз-ламалар олган билимларимни бунга қўшилиш истагида бўлган кишиларга ўргатишим зарурлигини айтишди, бироқ зинҳор уни шахсий бойиш манбаига айлантормаслигимни тайинлашди. Бу лама Ки қачонлардир менга айтган гапига аниқ тўғри келарди. Шу боис мен Ҳиндистонда маълум муддат саёҳат қилиб, бир неча катга шаҳарларда барча хоҳловчи ҳиндулар ва инглизлар учун тажриба тариқасида “Соғлом назар” амалиёти бўйича машғулотлар ўтказмоқчи бўлдим. Менинг энг биринчи ўқувчиларим билан илк машғулотлар куниде аввалига ечиб бўлмасдек туюлган муаммога дуч келдим. Ун беш чоғли инглиз ва америкалик шогирдларим ўргатганим эвазига менга қанча ҳақ тўлашлари кераклигини сўрашарди. Мен уларга ўзимнинг етарли даражада таъминланган одам эканим, машғулотларни пул топиш мақсадида ўтказмаётганимни айтсам, улардан баъзилари шунчаки келмай кўя қолишди. Қолганлари эса ўргатишим учун тўлов миқдорини белгилаб қўйишимни талаб этишдан тўхташмади. Бир кексароқ жувон менда бепул ўрганаётгани туфайли ўзини қарз-дордек сезаётганини ва ич-ичдан ноқулай вазиятга тушгандек бўлаётганини тушунтириб айтди. Афтидан, бошқа шогирдларим ҳам ўзларини худди шундай сезишаётганди. Мен ушбу муаммони қандай ҳал қилишни тасаввур ҳам қилолмай, танг аҳволда қолдим. Бу ҳол то кунлардан бирида дарё ёқалаб сайр қилиб юрганимда шогирдлар куршовида юрган ҳинду йогасини кўриб қолганимга қадар давом этди. Шунда бу каби муаммоларни ҳал қилишни мана кимдан сўраш керак, деган фикр ялт этиб миямга уриб қолди. Унга таржимон сифатида ёрдамлашган шогирдларидан бири орқали гуруга мурожаат қилиб, —

Ҳиндистонда йога устозларини ана шундай атайдилар, — бу борада билимимни бойитишни сўрадим. “Мен рўпарамда донишманд кўзларни кўряпман, — жавоб берди гуру, — шундай оддий масалани нега ҳал этолмаганингни англай олмаяпман. Сенга таълим берган устозларинг билимларингни шахсий бойиш манбаига айлантирмасликни буюрганлар, лекин улар ўрганиш учун жуда ҳам тўлағиси келганлардан пул олишни ҳам тақиқлашганми? Устози ўргатаётган таълим учун миннатдорчилик сифатида эҳсонни донишмандлар “гуру-варта” ёки “гуру-дакшина” деб атайдилар. Агар устоз ўша эҳсонни қабул қилмаса ё адолатсиз иш тутаётган бўлади, ёхуд шогирд устозининг ишончини оқламаганини билдиргани ва у кетиши кераклигини англатади. Ким нимани ва қанча хоҳласа ва истаган миқдордаги ҳадясини келтиравергани маъкул. Шу тариқа у ўз имкониятларидан келиб чиққан ҳолда сен бераётган билимнинг унга нақадар муҳимлигига мувофиқ равишда сени рози қилиш билан ўзининг эҳтиёжини ҳам қондиради, қарздорлик ҳиссидан азоб чекиб юришдан ўзини халос этади. Кўрдингми, ҳаммаси жуда оддий. Урф-одат шундай, уни бузишнинг ҳожати йўқ. Агар ўзингни одамлар учун билганларингни ўргатишга ҳақли деб билсанг, уларнинг ўзига ҳам шундай ҳуқуқни ҳавола этишинг зарур бўлади. Акс ҳолда адолатсизлик рўй беради, ҳар қандай адолатсизлик эса устознинг ҳам, шогирднинг ҳам тақдирига тенг миқдорда салбий таъсир кўрсатади. Чунки жуда озчиликка тақдирдан ҳимматли бўлиш инъоми берилган, дхарма эса — муносиб мурувватпешалик — энг танланган ноёб инсонларга битилган”.

Мен гуруга миннатдорчилик билдириб, меҳмонхонадаги хос хонамга енгил тортганча жўнадим. Ўша кундан эътиборан мен учун тўлов муаммоси йўқолди. Мен синфга ҳар бир кимса ўзи истаганича ҳақ солиб кўйиши учун кўза кўйдим. Унга ким ва қанча пул солганини ҳатто ҳеч ким билмасди ҳам. Шогирдларим



менга келтиришган пулни эса машғулотлар ўтказиладиган жой учун ижара ҳақи тўловига ишлатдим.

– Энди тўртинчи зарурий машққа қайтсак, – деди сэр Генри. – Менинг гуруҳларимда нимагадир агар тўртинчи фарз амалини аввалбошидан тўлақонли тарзда бажара олмасалар, улар ҳеч нарсани эплай олишмайди деб ўйлайдиган чоллар анчагина миқдорни ташкил этишарди. Уларни кўлидан қандай келса, шундай бажараверишга ишонтириш учун кўп куч ва вақт сарфлашимга тўғри келди. Улар талаб этилган шаклга имкон қадар яқинлашиш учун шунчаки урина бошлаганларида муваффақиятга эришдилар ва бир ойлик амалиётдан кейин тўртинчи фарз амалини бажаришда ҳеч ким учун муаммо чиқмади.

– Калькуттада гуруҳлардан бирининг деярли учдан икки қисми чоллардан ташкил топгани ёдимда. Улардан кўпчилиги тўртинчи зарурий машқда наинки гавдани текис кўтариш, балки умуман кетларини ердан узолмасдилар. Гуруҳнинг қолган иштирокчилари – ўрта ёшдаги аёл ва эркаклар ҳамда ёшлар ушбу зарурий машқни енгилгина бажарар эдилар, бу эса чоллар уялиб, ўзларини ноқулай сезишларига сабаб бўларди. Охир-оқибатда гуруҳни иккига бўлиш ҳамда қариялар ва бошқа қолган кишилар учун алоҳида машғулот ўтказишимга тўғри келди. “Катталар гуруҳи”нинг дастлабки машғулотидаёқ амалларни рисоладагидек бажариш эмас, узлуксиз равишда уринишлар муҳимлигини айтиб ўтдим. Мен уларга тўртинчи зарурий машқни узлуксиз равишда эллик марта бажарсам ҳам заррача ҳоримаслигимни маълум қилдим ва машқларни уларнинг кўз ўнгида бажариб, сўзимни исботладим. Кейин эса ўзим шу машқни бошлаганимда менга ҳам улардан кам бўлмаган тарзда тузук бўлиб туюлмаганини кўшиб кўйдим. Улар сўзларимга ишондилар ҳам. Ўша кундан эътиборан

мазкур гуруҳ натижаларини яхшилаш борасида энг тезкор бўлиб қолди.

Ёшлик билан кексалик, саломатлик ила хасталик орасидаги ягона фарқ ўрамалар ишлаш тартибининг турлича эканлигидадир. Ўрамаларни етарлича тартибга келтирилса, қария яна ёшариб қолади.

### Бешинчи зарурий машқ

– Хуллас, бешинчи зарурий машққа ҳам етиб келдик, – эълон қилди полковник. – Бунинг учун дастлабки ҳолатда гавдани эгиб, ерга босганча ётилади. Бунда танага кафтлар ва оёқлар бармоқлари тиргак бўлади. Тиззалар ва тос ерга тегмайди. Қўл билаклари бармоқларни бирлаштирганча олдинга йўналтирилади. Кафтлар орасидаги масофа – елкадан биров кенгроқ. Оёқлар ҳам худди шундай ораликда.

– Бошни иложи бориचा юқорига – орқа томонга узоқроқ эгамиз. Кейин танани тепаси юқорига йўналган ўткир бурчакни эслатувчи ҳолатга келтирамиз. Шу билан баравар бўйинни ҳаракатлантириб, иякни кўксимизга босамиз. Бунда оёқлар тўғри қолиши, қўллар ва танани бир меъёрда тутишга ҳаракат қиламиз. ўшанда тана гўё тос-сон бўғимидан тенг ярмига букилгандек қолади. Бўлди. Шундан сўнг дастлабки ҳолатга – эгилганча ерга ётишга қайтамиз ва яна ҳаммасини қайтадан такрорлаймиз (II-расмга қаранг).

Бир ҳафталик амалиётдан кейин бу зарурий машқ бештаси ичида энг оддийси бўлиб қолади. Уни тўлиқ ўзлаштириб олгач, дастлабки ҳолатга қайтаётганда орқангизни имкон бориचा ортига кўпроқ эгинг, бироқ белни ҳаддан ташқари букиш ҳисобига эмас, балки елкаларни ёзиш ва кўкрак қисмини энг кўп букиш ҳисобига. Бироқ бунда тос ҳам, тиззалар ҳам ерга тегмаслиги керак. Бундан ташқари, ҳар иккала чекка



11-расм.

ҳолатларда — эгилганда ҳам ва “бурчак”ка кўтарилган чоғда ҳам машққа тананинг барча мушакларини босим билан тутиб, танаффус киритинг.

Бешинчи зарурий машқ нафас олиш тартиби бирмунча ноодатий тарздадир. Букилиб ётган ҳолда тўлиқ ҳаво чиқариб, танани ярим букканда имкон борича чуқур нафас олинг. Файритабий нафас деб номланган бир нарса ҳосил бўлади. Букилиб ётиш ҳолатига қайтар экансиз, чуқур нафас чиқарасиз. Чекка нуқталарда босим билан тин олишни бажариш учун нафас олиб ва чиқаргандан кейин мувофиқ равишда бир неча лаҳза нафас олмай турасиз.

“Соғлом назар” зарурий машқларини ўргатишимга тўғри келган ҳамма жойда, — ҳикоясини давом эттирди сэр Генри, — уларни аввал изометрик машқлар деб аташарди. Бунда ҳақиқат зарраси бор, чунки уларнинг таъсир жиҳати — танани чўзиш, унга эгилувчанлик

бағишлаш ҳамда мушакларнинг умумий қувватини оширишдир. Бироқ энг асосий мақсад — бунда эмас. “Соғлом назар”нинг самарали манбаи — унинг нафис тана ўрамалари ҳаракат тавсифларига таъсиридир.

Ёш соғлом одамда еттита асосий ўрамаси ҳаракат тавсифлари бир хил ва иккинчи даражали шундай ўрамалар билан ҳар томонлама мутаносибдир. Ўрта ёшдаги оддий одамнинг нозик танасида асосий ўрамалар турлича айланади, улар орасидаги мутаносиблик бузилган бўлади. Бундай ҳолда асосий ва иккинчи даражали ўрамалар орасидаги мутаносиблик ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Бу, зотан, туз меёрининг бузилишига олиб келади ҳамда турли бўғим хасталикларини келтириб чиқарувчи модда алмашинуви жараёнларининг бузилишининг асосий сабаби ҳисобланади. Ўрамалар ҳаракат тавсифлари мутаносиблигининг янада бузила бориши ва улар энергияларининг йўқотила бориши инсон танасининг жиддий хасталанишларига ҳамда унинг қаришига олиб келади.

\* \* \*

Полковник жим қолди. Унинг ҳикояси тугагандек эди. У гапираётганида менда бирмунча саволлар пайдо бўлганди ва унинг жим қолганидан фойдаланиб, ўша саволларни бера бошладим.

— Ҳар бир зарурий машқни неча мартадан бажариш зарур? — биринчи саволим шундай бўлди.

— Даставвал, — жавоб берди полковник, — ҳар бир зарурий машқни уч мартадан кунда бир бор бажаришни тавсия қилардим. Бундай тартиб бир ҳафта давомида сақланиши керак. Кейин ҳар ҳафтада иккитадан қўшиб бориш керак. Шу тариқа, иккинчи ҳафта давомида ҳар бир зарурий машқ кунига беш мартадан такрорланади, учинчи ҳафта давомида етти мартадан, тўртинчисида тўққиз ва кунлик миқдор то йигирма бир мартага етгунича шундай давом этади. Агар ҳамма зарурий машқларни мувофиқ миқдорда

бажариш қийин кечадиган бўлса, уларни икки ёки ҳатто учга бўлиб бажариш мумкин. Лекин ҳар бир туркумга бешала зарурий машқларнинг ҳаммаси қатъий мувофиқ тартибда албатта киритилиши шарт. “Соғлом назар” зарурий машқларининг ўринларини алиштириш ҳам худди вақтини алмаштириш каби мумкин эмас.

Масалан, дейлик, ҳар бири йигирма бир марта такрорланадиган машқларни, масалан, ўн марта эрталаб ва ўн бир марта кечкурун бажариб ўтказишимиз мумкин. Ёки машқлар ҳар бири етти мартадан уч маҳал — эрталаб, тушда ва кечки пайт такрорланади.

Асосий муаммолар кўпинча биринчи зарурий машқ — ўз ўқи атрофида айланишни ўзлаштириш билан боғлиқ. Агар сиз уларга дуч келиб қолгудек бўлсангиз, тушкунликка тушманг ва шошилманг. Неча бор айлана олсангиз, шунча бажаринг. Вақт ўтиб, сиз ўз ўқингиз атрофида буюрилган барча йигирма бир марта ҳеч қийналмасдан айланишни ўрганиб оласиз. Бир шогирдим учун бунга бутун бошли бир йил талаб этилди. Унда қолган тўрт зарурий машқ муаммо туғдирмасди. Шу боис у ўшаларни йигирма бир мартадан бажарар, биринчисини эса жуда секинлик билан ўзлаштирарди. Бу натижаларда сира акс этмади. Бир йилдан сўнг у ўз ўқи атрофида қанча керак бўлса, шунча миқдорда ажойиб тарзда айлана олди.

— Шундай ҳоллар ҳам бўладики, агар инсон вестибуляр аппарати ўта нимжонлашиб қолган бўлса, у ўз ўқи атрофида умуман айланолмай қолади. Бундай ҳолда тўрт-олти ой давомида биринчисини ўтказиб юбориб, иккинчисидан бошлаб қолган барча машқларни бажариш зарур. Шу муддат ўтиши биланоқ секин-аста биринчисини ўзлаштиришга киришиш даркор.

— Қай пайтда шуғулланган маъқулроқ? — сўрадим мен.

— Эрталаб ёки кечкурун. Яхшиси — кунчиқар ёхуд

кунботарда. Лекин ишингиз кўпайиб кетиб ҳамда кунчиқаргача уйғонишга улгурмай қолсангиз – азият чекманг. Эрталабки зарурий машқлар туркумини ўзингиз учун қулай фурсатда бажаришингиз мумкин. Асосий-си, бу тушгача бўлгани маъқул, чунки кун яримла-ганидан кейин кечки туркумлар вақти бошланади. Бироқ бундаин тартибга тўла туркумдан кунига бир маҳал – эрталаб ёки кечқурун бошлаганча аста-секинлик билан келиш мумкин. “Соғлом назар”ни камида тўрт ой давомида кунига бир маҳалдан ҳар бирини йигирма бир бора амалда бажара боргач, энди иккинчи туркумга ўтиш мумкин ва бунда учтадан бошлаб ва худди биринчи ҳолдагидек ҳар ҳафтада иккитадан кўшиб боринг. Албатта, сиз йигирма бир бор такрорлашда тўхтамаслигингиз ҳам мумкин, улар ўттиз олтита, етмиш иккита ёки ҳатто бир юз саккизтагача етказилиши ҳам мумкин, бироқ бунинг учун аниқ сабаб бўлиши керак, бу энди саломатликка ғамхўрлик эмас, балки руҳий ривожланиш амалиётига айланади.

– Бешала зарурий машқ ҳам тенг даражада муҳим ҳисобланадими? – қизиқсиндим мен.

– Шак-шубҳасиз, – жавоб берди полковник. – Улар бири бошқасисиз у қадар самарали ишламайди. Аввал айтганимдек, айрим мустасно ҳолларда вақтинча биринчисини қолдириб туриш мумкин, лекин қолганлари фақат биргаликда қўлланилиши зарур. Биринчисини ҳам тезроқ ўзлаштирган маъқул. Фавқулодда ҳоллардагина зарурий машқлардан тўрттасидан биттасини бажармаслик мумкин. Лекин уни ўзлаштиришнинг сира имкони бўлмагандагина фақат вақтинча шундай йўл тутса бўлади. Эплаб бажарилаётган машқларни узлуксиз давом этдирганда аввал чиқмаётганларини ҳам бажара олиш лаёқати албатта ўсиб боради.

Мана бу жиҳат ҳам бағоят муҳим – ҳаддан ортиқ зўриқиш ва толиқишга зинҳор йўл қўймаслик керак.

Бу фақат салбий натижага олиб келиши мумкин. Шунчаки қандай чиқса, ўшандай секин-аста ошириб боравериш керак. Вақт ва чидам бир-бирига эш бўлмоғи лозим. Шогирдларим орасида узоқ муддат машқ қилиб, охир-оқибатда тўлақонли амалиётга эришолмагани ҳали сира бўлмаган.

— Хўп, яхши, -- дедим мен, — мабодо, айрим узрли сабаблар туфайли одам бешта зарурий машқдан бирон-тасини умуман бажаролмасачи? Масалан, умуртқа поғонаси шикастланиши, кўллари ёки оёқларини йўқотиши туфайли...

— Бундай ҳодисаларга ҳам дуч келганман. Албатта, агар тўсиқни енгиб ўтишнинг қандайдир усули топилса, айтайлик, бирон-бир мослама ўйлаб топиб ёки у-бу кимсанинг ёрдамига таяниб, ҳар бешала амални бажарса бўлади. Лекин энг сўнгги имкониятдан бошқа ҳеч қандай йўли топилмаган тақдирда, ҳеч бўлмаса, нимани эпложса, ўшани бажаравериши керак. Гап шундаки, “Соғлом назар” жуда бақувват ва самарали услуб ҳамда унинг ҳатто узвлари ҳам ишлайди. Бунинг исботини зикр тушаётган дарвишлар мисолида ҳам кўриш мумкин. Агар улар орасидаги ёшроқлари ҳаддан ошиқ кўп айлангани туфайли силласи қуригандек кўринса, сағал ёши улугроқлари камроқ айланганлари боис каттароқ қувватга, чидам-бардош ва ҳаётбахшликка эришади. Шу тариқа “Соғлом назар”нинг ҳатто ягона зарурий машқи ҳам анча таъсирчан бўлиши мумкин. Ҳар бир киши ўзини толиқтирмай, ўз имкони даражасида қанчалик кўп машқ бажарса, шунча яхши бўлади.

— Агар инсон, дейлик, биронта спорт тури ёки руҳий жисмоний тренингнинг бошқа бирон услуги билан шуғулланса, уни давом эттиргани яхшими ё ташлаб юборганими? Ахир, тушунишимча, “Соғлом назар” айнан мана шундай услублар сирасига кирди-

ку. “Соғлом назар”нинг бошқа амалиёт турларига қарши жиҳатлари йўқми?

— Зинҳор ундай жиҳатлар йўқ, — ишонч билан жавоб берди сэр Генри. — Агар сиз яна бирон машқлар билан шуғулланаётган бўлсангиз, марҳамат, бемалол машғул бўлаверинг. “Соғлом назар” асосий машғулотлар самарадорлигини анча оширишга кўмаклашади, холос. Ахир ламалар ҳам бу амалиётдан кўшимча кўмаклашувчи сифатида фойдаланишади. Улар учун “Соғлом назар” — янада мураккаброқ ва нозикроқ машқлар ҳамда медитатив амалиётлар учун ўзига хос пойдевордир. Узлатхонага ламалар билан оддий одамлар нафақат мен борган ҳудуддан, балки шимолдан, шарқдан — ҳар қаердан келишарди. Улар орасидаги айрим ламалар ўз амалиётлари — мураккаб жанг санъати, тибет йогасининг турлича услубларини олиб келишганди, рассомлар, қадимий кўзлёмалар хаттотлари бор эди... Уларнинг ҳаммаларини узлатхонада қабул қилишар, барчасига таълим беришар, “Соғлом назар” уларнинг ҳаммасига ўз шахсий санъатларида янги юксакликка эришишга ёрдам берарди. Ҳар қандай гармоник қурилган тизим ёшлик ва қувватни сақлашга кўмаклашишига аминман. “Соғлом назар” амалиёти туфайли эса бунга яна ўрамалар динамик тавсифномаси тузатилиши ҳам кўшилади.

— Генри, ўйлаб кўринг, ҳеч нима эсингиздан чиқмадими? — сўрадим мен.

— Эътиборга молик бўлиши мумкин бўлган яна иккита муҳим жиҳат бор, шекилли. Ёдингиздами, зарурий машқларни такрорлаш оралиғидаги фурсатда худди машқ бажараётгандагидек маромда нафас олишни давом эттириш кераклигини эслатиб ўтгандим. Лекин агар қийинчилик сезмаётган бўлсангиз, бир хил зарурий машқларини бажараётганда танаффус қилишнинг ҳожати йўқ. Иккита зарурий машқ оралиғида



эса тин олган маъкул. Бу шунчаки оддий танаффус бўлмайди. Тик туриб, кўллар белга кўйилган ҳолда бир нечта тўлиқ ва сокин нафас олиш керак, бунда танадаги содир бўлаётган ҳиссиётларни эътибор билан кузатиб, диққатингизни киндик соҳасида қорнингиз ичига жамлашингиз зарур. Эртами ё кечми, нафас олаётганингизда, албатта танангиздан сизиб ўтаётган праналар оқимини туясиз. Қандайдир фурсатдан кейин эса, ҳойнаҳой, сизга ўрамалар ҳам кўрина бошлайди. Машқлар ўртасидаги танаффусларда нафас олиб, уни чиқараётган вақтда ортиқ даражада бўшашиб, нафас олганингизда вужудга кирган “янги” праналар оқими билан ювилган “айнаган” прана нозик чикиндилар ва касалманд хужайралар танани тарк этаётганини сезишга ҳаракат қилинг.

Етарли даражада фойдали бўлиши мумкин бўлган иккинчи жиҳат — бу “Соғлом назар” амалиётидан сўнг сув муолажаларидир. Яхшиси, илиқроқ ёки салқинроқ ванна ёки душ қабул қилганингиз маъкул. Бутун баданни илиқ сувга ҳўлланган сочиқда ишқаш, кейин эса қуруқлаб артиш ҳам мумкин. Лекин **зинҳор-базинҳор машқлар бажарилганидан кейин анчайин совуқ ва айниқса, муздек сувдан фойдаланиш ярамайди.** Ва яна — ҳеч қачон совуқнинг баданга сингиб кетишига олиб келадиган муздек ванна, душ, сув қуйиш ёки ҳўл сочиқ билан артиниш муолажаларини кўлламанг, чунки мазкур ҳол зарурий машқлар ҳосил қилган эфир тузилмасини сезиларли тарзда бузади. Машқ олдидан ҳам, ундан кейин ҳам ва бошқа вақтда ҳам, машғулотларгача ва бошқа вақтда қисқа ва юзаки совуқ сув муолажаларини умумий тобланиш учун кўлласангиз ҳам, бевосита машғулотлардан сўнг улар жиддий қарши кўрсатмаларга эга, чунки ноқис ўзгаришлар чақиришга лаёқатлидир ва сизга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу боис машқлар бажарилганидан кейин

илиқ сувли муолажалар қабул этиш имкони бўлмаса, тана совигунга қадар энг камида бир соат сабр қилиб кутинг ва шундан кейин яна совуқ сувдан фойдалансангиз бўлади..

Мен сэр Генри ҳикоя қилиб берганларининг барчасидан ҳайратда қолдим, бироқ ғарбча маълумот олган кишига хос шубҳапарастлик менга тинчлик бермас ва ақлу идроким вақти-вақти билан ишонқирамайгина шивирларди:

– Йўқ, сэр, бу ерда қандайдир хато бор. Бунинг шу қадар оддий бўлиши мумкин эмас.

Шу боис ўзимни тўхтатолмай сўрадим:

– Худо ҳаққи, Генри, таассуф, сиз ниманидир охиригача айтмаётганингизни кўнглим сезиб турибди. Наҳотки буларнинг барчаси шу қадар оддий бўлса?

– Бундан ҳам оддийроғи бўлмайди, ишонтириб айтаман, Пит. Зарурий машқларни кунига уч бор такрорлашдан бошлаб то йигирма биттагача етказиб узлуксиз бажариб боришни давом эттириш керак. Ҳафтасига бир мартадан кўп бўлмаган миқдорда машғулотни ўтказиб юбориш мумкин, лекин зинҳор бундан кўпаймасин. Мабодо, бирор жойга жўнаб кетиш ёки бошқа бир сабаб туфайли амалиёт жилла курса, икки кунга тўхтаб қоладиган бўлса, етишган натижаларингиз хавф остида қолади. Узоқ танаффусдан кейин танангиз машғулотларни бошлашингиздан аввалги аҳволига нисбатан анча тезроқ завол топиб, орқага кета бошлайди.

Яхшиямки. “Соғлом назар” машқларини бошлаганларнинг кўплари тез орада унинг нафақат фойдали, балки жуда ёқимли эканини ҳам билиб олади. Қувват йиғилгани, ҳар қандай масалаларга тўлиқ қуролланиб учрашишга ҳозирликни ҳис этиш бажарувчининг руҳини шу қадар кўтарадикки, у навбатдаги машғулотга ажратилган фурсат етиб келишини сабрсизлик билан кутади. Ахир, ҳар бешала

зарурий машқларни бажариш учун атиги ўн беш-  
йигирма дақиқа талаб этилади! Машқ қилиб ўрганган  
инсон эса уларни умуман саккиз-ўн дақиқа ичида  
бажариб ташлайди! Мабодо, кунингиз шу қадар иш  
билан тўлиб-тошиб кетган бўлиб ва бунинг учун ҳатто  
шунчагина ҳам вақт ажратолмасангиз, бир неча дақиқа  
эртароқ уйғонинг ёки сал кечроқ уйқуга ётинг...

Сизга гапириб берган бешта зарурий машқ саломат-  
ликни тез тиклаш ва вужудингизнинг умумий ҳаётий  
фаоллигини кўтаришга қаратилган. Бунда ташқи  
кўринишингиз қай даражада ўзгариши эса бир қатор  
омилларга боғлиқ. Бунинг тўлиқ иложи борлигига,  
уйлайманки, менинг намунам сизни ишонтирган бўлса  
керак. Ахир, аслида икки барабар ёш кўринаман-ку,  
тўғрими?

Мен жавоб бермадим, бу аниқ кўришиб турарди.

— Хўш, — давом этди полковник, — айримлар қирқ  
ёшда ҳам кекса, бошқалар эса олтмишида ҳам ёш  
кўриниши сир эмас. Бунда руҳий жиҳатдан ўзни  
тайёрлаш ҳамда ёш қолиш истаги губ омиллар бўлиб  
ҳисобланади. Агар ёшингиз нечадалигига қарамасдан,  
ўзингизни ёш ҳис қилсангиз, сизнинг биологик  
ёшингиз онг остида шунга “мослашади” ва атрофдаги-  
лар ҳам сизни ёшдек идрок эта бошлайдилар. “Соғлом  
назар”ни амалда қўллай бошлаб, ўз онгимдан кекса  
ва мункиллаган чол қиёфасини буткул йўқотиш учун  
барча имкониятларни ишга солдим. Бунинг ўрнига  
ўзимнинг энг куч-қувватга тўлиқ жувонмард қиё-  
фамни шакллантирдим. Кейин эса ўша кўз ўнгимдаги  
шакл мағзини ёш ва кучли бўлиш каби эгилмас ният  
кўринишидаги қувватга тўлдирдим. Ният ироданинг  
кучли жиҳатини ишлашга мажбур қилди. Натижаси  
эса — мана, кўриб турганингиздек.

Кўплар учун ўз онгини бу тариқа ўзгартириш мураккаб  
вазифа бўлади, чунки кўпчилик кишиларнинг шакл-  
ланган ментал буйруқлар кишанларидан узилиб чиқиши

ниҳоятда оғир. Ишонасизми, шундай тоифага мансуб жуда кўп кишилар ҳатто ўлим таҳдид солиб турганида ҳам бундай йўл тутишолмайди. Уларда ниятни шакллантириш учун қувват етишмайди. Улар инсон танаси қариб, шалвираб ва чириб йўқ бўлиб кетишига мосланган деган ақидага қатъий ишонишга ўргатилган. “Соғлом назар” амалиёти уларга керакли қувватни беради. Ўзларини кутилмаган равишда борган сари ғайратлироқ ҳис қила бошлайдилар. Улар тикланишнинг иложи бор эканлигига ишона бошлайдилар. Буёғи эса — бажариладиган машқ вазифалари. Уларнинг ҳаётга нисбатан назари тубдан ўзгара бошлайди, бирмунча муддат ўтиб эса атрофдагилар ҳам улардаги рўй берган ўзгаришларни пайқайдилар. Шундай одам: “О, сэр, нақадар ёш кўринасиз!” ёки “Хоним, сиз бағоят жозибалисиз!” деган илтифотли хитобларни эшитган чоғда ўзини ўзгартириш йўлидаги сўнгги тўсиқлар ўз-ўзидан кулга айланади, ният барқарорлашади ва одамлар оламида унинг иродасига бўйсунмайдиган ҳеч нима қолмайди.

— Бўлдими? — қизиқсиндим мен.

— Йўқ, бу ҳали ҳаммаси эмас, — полковник саволим оҳангига мос жумбоқли табассум билан жавоб берди.

— Ахир мен фақатгина иккита тўлдирувчи жиҳатни эслатдим. Аслида эса улар учта.

— Ҳа-а-а, — эсладим мен, — сиз ҳали менга олтинчи зарурий машқ ҳақида гапирмадингиз! Агар хотирам менга панд бермаётган бўлса, аввал бошида у ҳақда айтгандингиз, шекилли?

— Мутлақо тўғри! Ташқи кўринишини ўзгартирмоқчи ва ёшига нисбатан анча тетик кўринмоқчи бўлган инсон учун айнан олтинчи зарурий машқ энг муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Бу машқни ҳиндулар йогалари “Уддияна-бандха” деб номлайди. Бу ҳақда сизга албатта гапириб бераман, бироқ ҳозир эмас.

## ИККИНЧИ БОБ

*Ўз нафсига қул бўлган одам  
ҳеч қачон озод бўлмагай.*

Луций Анней СЕНЕКА

Сэр Генри Брэдфорд Ҳиндистондан қайтганидан сўнг деярли уч ой ўтди. Шу давр ичида кўп воқеалар содир бўлди. Шахсан ўзим полковник гапириб берган куннинг эртасиданоқ “Соғлом назар”ни амалда қўлай бошладим. Натижалар тез орада кўринақолди. Мен беҳад мамнун эдим. Полковник деярли ҳар доим ўз ишларини йўлга солиш, ўзи йўқлигида узилиб қолган алоқаларни тиклаш, янги бизнесни жўнаштириш билан банд эди, энди унинг ишлаш учун куч-қуввати ошиб-тошиб кетганди. Шу боис биз ўша “Соғлом назар” амалиёти мазмуни тўғрисида билиб олган кундан буён учрашмаётган эдик. Сэр Генри ниҳоят менга кўнғироқ қилганида, атиги бир неча ҳафта давомида амалий машғулотлар билан шуғулланганимда куч-қувватим ва руҳий аҳволим нақадар сезиларли равишда ўзгарганини унга иштиёқ билан сўзлаб беришга киришдим. Шунингдек, натижалардан ҳаддан зиёд мамнунлигим ва “Соғлом назар”нинг самарадорлигига оид охирги шубҳа зарралари онгимда изсиз йўқолганини ҳам унга маълум қилдим.

Мен шу қадар кўтаринки кайфиятда эдимки, ёшлик булоғининг ажойиб сирини ундан кўмак олиши мумкин бўлган ҳаммага айтиб бериш истаги билан ёнардим. Шу боис суҳбатимиз ниҳоясида полковникка қуйидаги саволни бердим:

– Менга қаранг, Генри, “Соғлом назар” зарурий машқларини ўрганишни хоҳловчиларга таълим бериш

машғулотларини шу ерда, Лондонда ўтказишга қандай қарайсиз?

— Ғоянгиз ёмон эмас, — жавоб берди у, — бунга жон деб киришардим, бироқ тўртта шартим бор, шуларга риоя қилингандагина розиман. Биринчидан, гуруҳ имкон борича жамиятнинг барча қатламлари — энг юксак даражадаги ақлий фаолият соҳаси эгаларидан тортиб уй бекалари ва қора ишчилардан тенг миқдорда ташкил топган аёл ва эркаклардан иборат бўлиши керак. Албатта, оқсуяклардан ҳам бирон кимсани жалб этилса, ёмон бўлмасди. Бироқ биринчи сафарга бу иш мураккаброқ бўлса керак, айниқса, ҳар хил кишилардан таркиб топган гуруҳ бўлса. Иккинчидан, гуруҳдаги кишиларнинг ёши элликдан кам бўлмагани дуруст. Ёш таркибининг юқори қисми чекланмайди; агар юз ёшли қарияни топишнинг уддасидан чиқсангиз, бағоят бахтиёр бўлардим. Албатта, “Соғлом назар”нинг ёшларга ҳам таъсири беқиёс, лекин биринчи гуруҳимиз кўргазмали бўлгани боис иккинчи шарт бажарилишини қатъий талаб қиламан. Кейин, ёшларнинг ҳали вақти кўп. Эҳтимол, улар ўйлаётгандек жуда ҳам кўп эмасдир, бироқ... Учинчидан, биринчи гуруҳ аъзолари сони ўн беш кишидан ошмасин. Тўртинчидан тўлов ҳақи белгилаб қўйилмасин. Кимки машғулотларга ҳақ тўлашни ўзи хоҳласа, истаганча миқдорда, ҳимматига яраша тўлайверсин. Мабодо, йиғилган пул жойнинг ижарасига етмайдиган бўлса, қолган қисмини ўз ҳисобимдан қоплайман, бунинг учун етарлича маблағим бор.

Тан олишим керак, полковникнинг учинчи шarti бироз ҳафсаламни пир қилди. Кенг залда кўпгина кишилар “Соғлом назар” амалиёти билан шуғулланаётганларини тасаввур қилардим. Лекин кўлимдан ҳеч нима келмасди, полковникнинг тўртала шартини қабул қилишга тўғри келди.

Тез орада сэр Генрининг барча талабларига жавоб берадиган гуруҳни йиғишнинг уддасидан чиқдим ва машғулотлар бошланди. Ҳйлаган ишимиз муваффақият қозонажagini энг бошиданок англагандим. Полковник ҳар ҳафтада бир марта топшириқ берувчи машғулот ўтказар ва гуруҳнинг ҳар бир иштирокчисига унинг имкониятларига яраша “уй вазифаси” топширарди. Икки ҳафтадан кейиноқ айрим гуруҳ аъзолари аҳволи яхшиланаётганини аниқ сездим. Лекин полковник эришган натижаларни ўзаро муҳокама қилмаслигимизни талаб қиларди, шу боис ҳақ эканлигимни текшириб кўриш имкониятим йўқ эди. Бир ой ўтгандан сўнг полковник мазкур ноаниқликка нуқта қўйди. У гуруҳ йиғилишига ўхшаш бир тадбир ўтказишни таклиф қилди, унда ҳар бир одам ўз кузатувлари билан ўртоқлашиши ва ўзини қизиқтирган саволларга жавоб топиши мумкин эди.

Гуруҳ аъзоларининг барчаси саломатликлари ва умумий аҳволлари сезиларли даражада яхшилангани тўғрисида гапирдилар. Уларнинг кўпчилиги ташқи кўринишдан яхши томонга ўзгарганди. Бироқ полковникнинг энг кекса шогирди — етмиш беш ёшдаги ниҳоятда ёқимтой жиккаккина чол ҳаммадан кўра каттароқ тараққиёт самарасига эришганди. Машғулотлар ўнинчи ҳафтага етганда гуруҳнинг барча аъзолари бешафта зарурий машқларни тўлиқ ҳажмда — йигирма бир мартадан бажаришарди. Ва ҳаммалари ўзларини нафақат соғлом, балки ёшроқ сезишаётганини таъкидлашарди. Айримлар ҳазиллашиб, аслида ёшлари нечадалигини ҳеч кимга айтмаётганларини таъкидлашарди. Шу боис машғулотлар бошланганида кимдир полковник неча ёшдалигини қизиқиб сўраганида, у машғулотларнинг ўнинчи ҳафтасигача бу ҳақда индамасликни маъқул кўришини айтганини эслади. Сэр Генри белгилаган муддат

етиб келган, лекин ўзининг ёши тўғрисида гуруҳ аъзоларига ҳануз ҳеч нима демади. Мен ҳам ўзимни бу ҳақда ҳеч нима билмагандай кўрсатардим. Шунда кимдир ўзига хос викторина ўтказишимизни таклиф қилди: ҳар бир киши бир варақ қоғозга ўзининг фикрича полковникнинг ёши нечадалигини ёзади, кейин, ҳақиқат ошкор этилгач, кимнинг фарази тўғрироқ бўлганини кўрамиз. Биз шундай қилдик ҳам, сэр Генри Брэдфорд залга кирганида унинг ёши тахминлаб ёзилган қоғозлар йиғиб олинганди.

Полковникка ўйлаган ниятимизни айтиб берганимизда, у деди:

— Қани, мараҳамат килиб, бу варақларни менга беринг, Пит. Одамларнинг менинг ёшим ҳақида қандай тасаввурда экани мени ҳам қизиқтиради. Кейин эса ҳақиқий ёшим нечадалигини айтаман.

У қоғозларни очиб, овоз чиқариб, сонларни ўқий бошлади. Ҳар бир янги вариантни ўқиганида полковникнинг юзи тобора мамнун кўринарди. Гуруҳнинг барча аъзолари полковникнинг ёши қирқ ёки ундан сал ошиқроқ деган қарорга келганди.

— Демак, хонимлар ва жаноблар, шу қадар хуш ёқадиган илтифот кўрсатганларингиз учун сизга чуқур миннатдорчилик билдиришга ўзимни бурчли ҳисоблайман, — деди полковник фаразларни ўқиб бериб бўлгач. — Ҳаммаларингиз менга самимият билан рост гапирганингиз туфайли мен ҳам тўғрисида айтиб кўя қоламан — бу йил етмиш уч ёшга тўламан.

Зал сукут ичида қолди. Етмиш уч ёшдаги қария ёшига нисбатан деярли икки барабар тетик кўринарканми? Во, ажабо! Наҳотки?! Кейин, дастлабки тонг қолиш ўтганидан сўнг саволлар дўлдек ёғилиб кетди.

— Бу қанақаси? Нима сабабдан сиз эришган натижа бизларникига нисбатан шу қадар фарқланади? — уларнинг кўпи шундай маънода эди.

— Авваламбор, — жавоб берди полковник, — мен



“Соғлом назар” амалиёти билан биринчи йил шуғулланаётганим йўқлигини унутмаслик керак, сизлар эса атиги ўн ҳафтадан бери машғулсиз. Ҳатто ҳозирги зайлдаги машқлар тартибидан оғишмасангиз, икки йилдан кейин бундан-да таъсирчан ўзгаришлар шоҳиди бўласиз. Лекин бу ҳаммаси эмас. Сиз саломатлик ва ҳаётини қувватни тикловчи бешта зарурий машқ ҳақида биласиз, улар маълум даражада инсонни асл ёшига қараганда ёшроқ кўрсатишга ёрдам бериб, уни ташқи жиҳатдан ўзгартиради. Лекин танани рисоладаги аҳволга келтириб, яхшилаб ёшартириш учун яна битта, олтинчи зарурий машқ мавжуд. Шу пайтгача у ҳақда сизга гапирмаганимнинг сабаби шуки, аввалги бешаласини ўзлаштирмай ҳамда уларнинг амалдаги натижаларини кўрмасдан туриб, олтинчи зарурий машқни бажариш шунчаки бемаъниликдир.

Бундан ташқари, олтинчи зарурий машқ амалиёти умуман турмуш тарзи билан боғлиқ, хусусан, жинсий ҳаётга доир анча салмоқли чекловларсиз натижа бермайди. Бунинг устига, олтинчи зарурий машқни бажаришни бошлаб ва кундалик хулқ-атворида зарурий ўзгаришлар киритганидан кейин инсон бутун умри мобайнида уни давом эттириш керак. Худди дастлабки бешта зарурий машқдагидай машғулотлар орасидаги танаффус бир кундан ошмаслиги даркор. Бу амалиётнинг тўхталиши эса бағоят тез ва жиддий бузилиш оқибатларини келтириб чиқаради. Шу боис сизларга олтинчи зарурий машқ ҳақида ҳозир гапириб ўтирмайман, балки сизга огоҳлантирганим ҳақида ўйлаб кўриш учун бир ҳафта муҳлат бераман. Кимки таълимни давом эттиришга қарор қилса, кейинги машғулотга келаверсин. Бешта зарурий машқ билан чекланиш ниятидагилар учун ўргатиш дарслари тугади.

Бир ҳафтадан кейин машқ залига беш киши келди. Полковник гуруҳнинг бутун бошли учдан бир қисми келиб, машқларни охиригача бажаришга қарор қилса –

бу айни муддаолиги, Ҳиндистонда улар бу қадар самарадор бўлмаганини айтди.

Кейин у қўшимча зарурий машқ инсон жинсий қувватини ўзгартириши ва қайта тақсимлашини тушунтириб берди. Натижада нафақат ақлу идрок, балки бутун тана ҳам сифат жиҳатдан ўзгаради. Тўғри, бунинг учун инсон кўпчилик одамлар ўзини чеклашни асло истамайдиган — жинсий яқинликдан онгли равишда тийилиши керак.

Кейин эса сэр Генри “Соғлом назар” амалиёти-нинг олтинчи зарурий машқ қандай бажарилиши ҳақида гапириб берди.

### Олтинчи зарурий машқ

— Оддий инсон мавжудотининг озод қувватининг талайгина улуши, — тушунтирди полковник, — жинсий қувватга — наслни давом эттириш соҳасига тақдим этилган. Жуда кўп одамлар бу қувватни ҳузур-ҳаловат эвазига жинсий алоқага сарфлайди. Шу боис кўпинча бўш қолган қувватни танани ҳимоялаш ёки омон қолиш учун курашга қўллаш зарур бўлиб қолганда, у танада қолмаган бўлади. Инсон ҳаётий қувватга ақллироқ муносабатда бўлганда эди, тана хасталикни осонликча енга олиши мумкин эди, аммо у курашда енгилиб қолади, чунки ўйламай, беҳуда сарфланган қувват ўрнини тўлдириб бўлмайди. Ўз қувватига беписандлик, уни ақлсизларча, беҳуда нарсаларга сарфлаш — кўпгина шахсий ва умуминсоний ғамташвишлар сабабчисидир, чунки бу айрим индивидлар билан бирга бутун миллатларнинг нафақат жисмоний, балки руҳий аҳволида ҳам салбий акс этмоқда. Шубҳасиз, бўш қолган озод, жинсий қувватни назоратсиз беҳуда сарфлаганда уни қайта тақсимлаш ҳамда уни сифат жиҳатдан ўзгартириш тўғрисида гап бўлиши мумкин эмас. Одамлар ўз ривожланишларида

ундан ортиқ юксалолмайдиган чегарани ўзлари белгилайдилар. Улар ўзларининг гумроҳлиги ёки масъулиятсизликлари туфайли нафсларини қулликка маҳкум этиб, анчайин қуйи, ҳайвоний эҳтиросларига ўз ихтиёрлари билан занжирбанд этадилар.

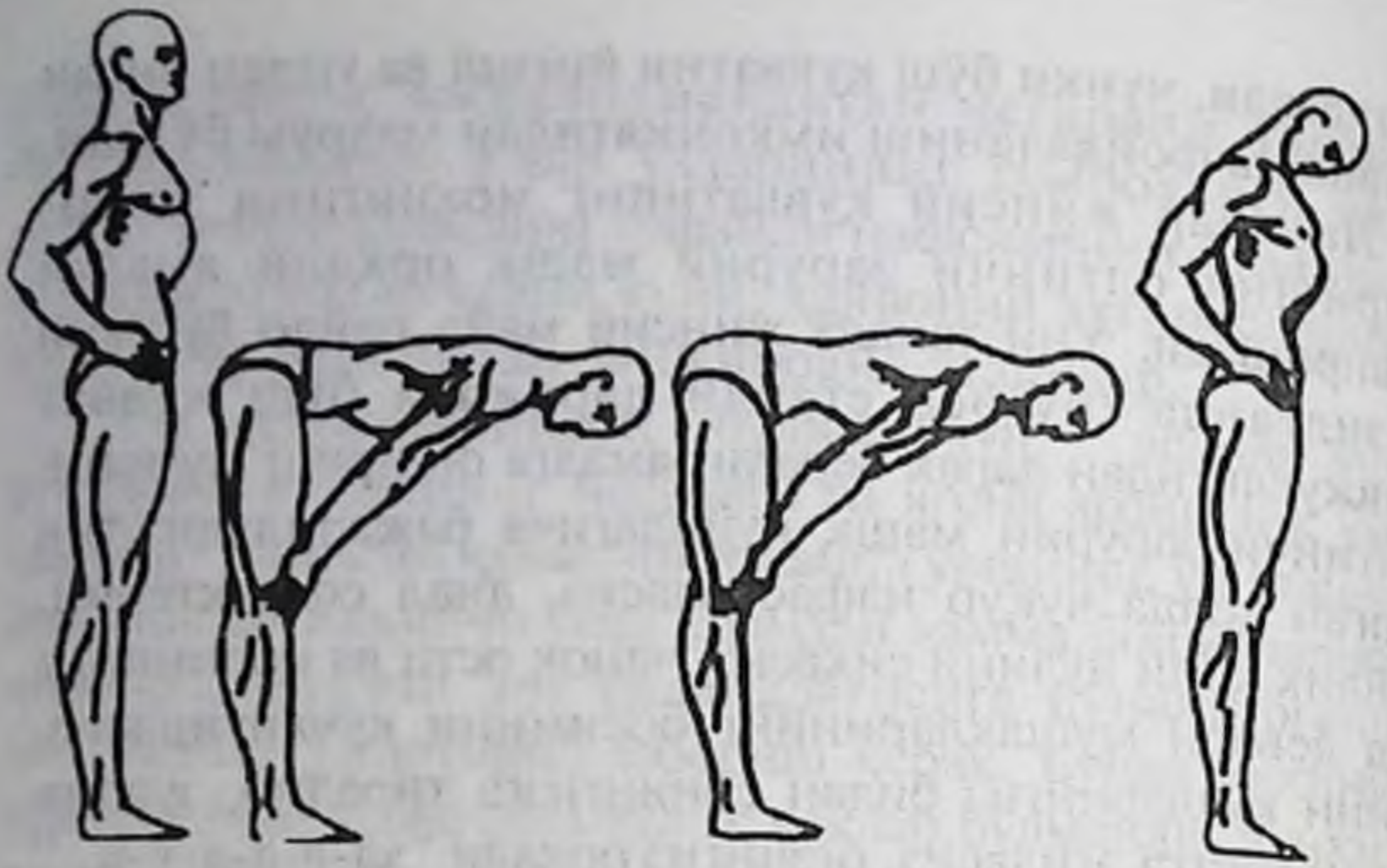
“Ўта қудратли инсон” бўлиш учун — аслида ўша ростмана инсоннинг меёрдаги ва ягона арзигулик умр сифати — жинсий қувватни тежашга ўрганиш, уни танада жамлаш ва иккинчи бош ўрамдан ҳамма бошқаларига, айниқса, иккита энг баланддагисига йўналтирганча моҳиятини ўзгартириб юбориш керак. Бунда иккинчи ўрамни бўш қувватдан тўлиқ чеклаб бўлмайди, чунки у ердан автоматик равишда энг қуйисига — биринчи ўрамга, жисмоний тананинг тузилишини тутиб турувчи — таянч-ҳаракат аппарати, яъни суяклар, мушак ва бўғимларга келиб тушади. Бўш қувват ўрамалар орасида ҳар томонлама бир текисда, улар айланишига эркин “киришиб”, тақсимланиши керак. Бунга етишиш учун жинсий тийилишнинг маълум қоидаларини бажариш керак, бу ҳақда сал кейинроқ тўхталамиз.

Ҳаётий қувватни юқорига кўтариш жуда осон, лекин бунинг учун унга эга бўлиш керак. Фарбда неча юз йиллаб “тириклик эликсири”ни излаган кишиларни таъқиб этган омадсизликларнинг бош сабаби шунда яширинган. Ахир Фарбдаги диний оқимлар одатларига кўра, инсон ўзидаги жинсий майлни агрессив тарзда бўғиш — тийилишга мажбурлаган. Шу тариқа жинсий қувватни енгишга уриниб, ҳаётий тана асосларини бузганлар холос. Инсондаги ўзига хос ва энг кучли — ишқий майлини намоён этувчи жинсий қувватини жиловлашнинг ягона бир йўли мавжуд. Бу инсоний истакларнинг энг енгиб бўлмасидир: уни аввал имкон борича ривожлантириш, кейин эса қиёфасини ўзгартириш керак. На истакни сўндириш, на чеклаш ҳеч қандай натижа бермайди. Биринчиси қувватни ривожлантиришга йўл қўймайди, иккинчиси — уни беқадр йўқотади. Унисида ҳам бунисида ҳам инсон

ютқазади, чунки бӯш қувватни йиғиш ва ундан онгли равишда фойдаланиш имкониятидан маҳрум бўлади.

Ламалар жинсий қувватнинг моҳиятини ўзгартиришни олтинчи зарурий машқ орқали амалга оширишади. Уни танада жинсий майл пайдо бўлгани сезилганда (бу эса етарли даражада бӯш қувват мавжудлигидан дарак беради) амалга ошириш мумкин. Олтинчи зарурий машқ қуйидагича бажарилади: тик турган ҳолда чуқур нафас оласиз, анал сфинктерни, сийдик қопи йўлини сиқасиз, чаноқ ости ва қориннинг олд девори мушакларининг босимини кучайтирасиз, кейин кўлларингиз билан сонингизга тиралиб, зудлик билан пастга эгиласиз, оғзингиз орқали “ҳа-а-а-а-х-х...” дея товуш билан тезгина ўпкангиздаги барча ҳавони, хатто қолдиқ ҳаво деб аталадиган ҳавони ҳам чиқариб юборишга уринасиз. Шундан кейин диафрагмани юқорига зўриқиб кўтариш ва қорин олди деворини бўшаштириш ҳисобига иложи борича қорнингизни ичга қаттиқ тортасиз. Бунда кўлларингизни белга қўйиб, иягингиз томоққа тиралади. Шундай ҳолатда қоринни ичга тортганча имкон қадар узокроқ нафасни тутиб туринг, сўнг диафрагмани бўшаштиринг, бошингизни кўтаринг ва осуда чуқур нафас олинг. Яхшилаб нафасингизни ростлаб олгач, машқни такрор бажаринг (II-расмга қаранг). Одатда, бӯш қувватни қайта йўналтириш ва пайдо бўлган жинсий майлни “эритиш” учун уч марта такрорлаш етарлидир. Олтинчи зарурий машқни бирваракайига бажарилганида тўққиз мартадан оширмаган маъқул.

Олтинчи зарурий машқ сифатида ҳар куни бир бор тўққизтадан оширмай такрорлаб бажарилади. Уни аста-секин, уч мартадан бошлаб ва ҳар ҳафта сайин иккитадан ошириб бориб, ўзлаштириш керак. Бу машқни амалий жиҳатдан исталган вақтда ва ҳар қандай жойда ошқозон ва ичак жуда тўла бўлмаслиги шарти билан, шунингдек, тана жинсий майл пайдо бўлганини маълум этган чоғда бажариш мумкин.



11-расм.

Бундан ташқари, олтинчи зарурий машқ яхшилаб ўзлаштириб олинганда нафас чиқариш жуда тўлиқ ҳолда, энгашмасдан ва ўзига эътиборни жалб этмай осонгина бажарилади. Шу боис танада жинсий майл ўзини кўрсатганига эътибор берилган заҳоти ростдан ҳам жинсий қувватни истаган ерда ва вақтда, ҳар қандай лаҳзада ҳаётий кучга айлантириш мумкин.

Оддий, соғлом, ақлли ва кучли одам билан ўз ихтиёри асосида параллел оламларни идрок этиш имконини очадиган онгининг ўзига хос белгиларидан фойдаланиш қобилиятига эга ўта қудратли инсон орасида фақат биргина ягона фарқ мавжуд. Бу фарқ ўзининг эркин қувватига нисбатан қатъиян қарама-қарши муносабатдан иборат. Оддий одам уни қуйи ўрамаларда жинсий қувват шаклида қолдиради, у ташқарига ҳузур-ҳаловат олиш эвазига жинсий алоқа орқали доимий равишда сарфланиб (исрофланиб) туради. Шу тариқа оддий одамнинг яширин қуввати нечоғли юқори бўлмасин, у асосан ўзидаги ҳайвоний феъл-атворни ўзгартиришга қобил эмаслиги билан ажралиб туради. Ўз онгини анча юксалтириш ва унда асл инсоний белгиларни ривожлантириш учун иккита қуйи ўрама ўз ичига сиғдирадиганидан анча кўпроқ

қувват йиғиш даркор. Буни фақат биргина усул билан амалга ошириш мумкин — қуйи марказлардан бўш қувватни юқорига кўтариб, янги “порция” йиғилиши учун қуйиларини бўшатиш керак. Қувват кўтарилишида унинг тавсифи ўзгаради, частотавий тавсифи ўзгариши ҳисобига у *нозиклашади*. Иккинчи ўрамада мавжуд бўлган ва ундан ҳайдалиб ўтишга монанд озод қувватга хос бўлган частоталар ортади. Бунинг ҳисобига кўтарилаётган қувват “порция”си гўёки сиқилади<sup>1</sup> ва қувватнинг юқорига “қайта ҳайдалиши” одамзотга келажакда бемисл мукаммаллик йўлини очади.

Ёшариш манбаи ҳақида гапирганимда мсье де Леон тез-тез ёдимга келади, у ғоят узоқ ва хатарли саёҳатга кетиб, ҳеч вақосиз қайтади. У ёшлик манбаини на Ҳимолайдан, на Тибетдан, на Хитойдан, на бошқа экзотик ўлкалардан излаб тополди. Ваҳоланки, у Париждаги ўз уйидан ташқарига чиқмасданоқ уни топиши мумкин эди. Энди шуни аниқ биламизки, ёшлигимизнинг туганмас манбаи ўзимиз билан бирга экан! ва ундан ола билишни ўрганиш учун фақат маълум билимлар ва биров тартиб-интизом талаб этилар экан.

Лекин ёшлик манбаи ҳаётимизнинг маъноси бўлиб қолиши учун танада фаол ва кучли шаҳвоний майл ривожланишига эришиш мутлақо зарурлигини эсда тутиш керак. Эркин қувват кам ёки умуман йўқ бўлса, унинг қиёфасини ўзгартиришга уриниш ўзни барбод этишга олиб келади. Шу боис жинсий майлни қондиришга ўткир талаб сезмайдиган одамга олтинчи зарурий машқ қатъий тақиқланади. Аввал дастлабки беш зарурий машқ ёрдамида юқори даражада шаҳвоний майлни тиклашга

---

<sup>1</sup> Бу кечаётган жараёнлар ҳақида бир озгина тушунча берувчи жуда ҳам умумий тавсифдир. Шуни қўшимча қилиш лозимки, бу ерда жараёнлар асло чизиқли равишда кечмайди. Барча ўзгаришлар, шу жумладан частоталар ортиши ҳам, экспоненциал ёхуд даражали боғлиқликда амалга ошади. Шунинг учун бешта юқори *ўрамалар*нинг “ҳажми” қуйидаги иккитасиникига қараганда анча-мунча — амалда чексиз даражада — каттадир.

эришиш даркор, шу тдан кейингина ўзини ўта қудратли одамга айлантиришга киришиш керак.

Лекин бунда нима учун ўта қудратли кишилар унчалик кўп эмаслигини тушунтирадиган яна бир жиҳат бор. Ахир агар ҳаммаси шу қадар оддий бўлса, бу сайёрада улар гўё ўзларидаги қайнаб-тошаётган қудратни қаёққа йўналтиришни билмай тўда-тўда бўлиб кезишлари керак бўларди. Бўлмаса, гап нимада? Гап шундаки, шаҳвоний қувват қиёфасини ўзгартириш ҳисобига янги сифат даражасига ўтиш фақат жинсий ҳаётга нисбатан қизиқиш батамом тугагандагина рўй бериши мумкин. Бу ерда зинҳор ўзини алдаб ва ўз аҳволига юқори баҳо бериб, хатога йўл қўйиб бўлмайди. Жинсий майлни инсон борлигини англаш нуқтаи назаридан ўзи учун ҳақиқатда тамом деб ҳисоблаган одамгина англашнинг янги сифатига ўтишни муваффақиятти амалга ошира олади. Шаҳвоний муносабатлар ҳузурланиш манбаи сифатида қандайдир қизиқиш ўйғотаётган бўлса, зинҳор ҳеч қандай қиёфасини ўзгартириш амалиётларига йўл қўймаслик керак. Ўз ўзини алдаш ниҳоятда ҳавфлидир. Чунки йўналтирилган эркин қувват (энергия) юқоридаги *ўрамалар* томонидан ўзлаштирилмай қолиб, инсонни гармоник ривожлантириш ўрнига ундаги ички зиддиятларни кучайтирадики, бу ҳолат эртами-кечми инсон психикасини ичдан узилишга ҳамда тузалмас жисмоний касалликлар оқибатида ўлишига ёхуд унинг ҳайвоний ҳирслари жумбушга келиб, онгида рўй берадиган ўзгаришлар туфайли инсоний қиёфа буткул йўқолиб, инсон жаҳаннамий азоб-уқубатлар гирдобида қолишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун бу ерда буткул маънавий мусаффолик ва виждоний софлик ўта муҳимдир. Чегарадан ўтмоқчи бўлган шахс нимага жазм этганини билиши лозим. Яна у аввалги қиёфасига мутлақо қайта олмаслигини ҳам билиши лозим.

Шу боис сизни яна бир бор огоҳлантириб қўй-

моқчиман — олтинчи зарурий машқни ўзлаштиришга жинсий майлдан тўйганлиги ва унинг мутлақо ҳожати йўқлигига ишончи комил инсонгина кириша олади. На очик-ойдин, на яширин, на бошқача билвосита рухий кўринишларда бундай майллари бўлмаган инсон.

Жуда кўпчилик оддий кишилар учун жинсий ҳаётдан табиий воз кечиш мутлақо ақлга сифмайди. Шу боис жуда ва жуда озчилик кишилар олтинчи зарурий машқни бажара олишади. Бироқ айрим ҳолларда дастлабки бешта зарурий машқлар амалиёти вақт ўтиши билан майлларни ўзгартиради ва балки баъзилар ўз онги тадрижидаги тўсиқни енгиб ўтиб танлиш эркинлигига етиб борса эҳтимол. Агар шундай ҳол юз бергудек бўлса, кейинги қадам ўз ҳаётини ўзгартиришга қарор қилиш бўлади. Қарор ҳеч қандай иккиланишларсиз, орқасига сира назар ташламай, бир марта қабул қилинади<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Худди эртақлардагидек — угирилдингми — гамомсан. Шундай қадам кўйишга қодир бўлган кишигина куч-қудратини ҳақиқий эгаси бўлган, эрки завол билмас ва олдидаги барча тўсиқлар бартараф бўлгувчи зотга айланишига умид билдириш мумкин. Бундай зот қай иш билан шуғулланмасин, олдида қандай мақсадларни кўймасин, унинг ҳар бир қадами шаксиз галабага етаклайди. Аммо, ҳар қандай, ҳатто арзимас хато, ортга қайтиш ҳақидаги биргина фикр, ортга ўгирилишга бўлган заифгина истак ҳам уни буткул ҳалок эгиши мумкин.



## УЧИНЧИ БОБ

*Умрингни узайтирмоқчи  
бўлсанг, ейишни камайтир.*

Бенжамин ФРАНКЛИН

Ўн ҳафта ўтиши билан сэр Генри машғулотлар ўтказишни тўхтатди ҳамда бу ерга ўзи бирон-бир саволни тушунтириб бериши зарур бўлгандагина келарди. Шундай саволлардан бири овқатланиш тўғрисида бўлди. Кунлардан бирида полковникни чақириб, нима ейиш мумкин, нималардан нафсни тийиш ҳамда нимани умуман истеъмол этмаслик кераклиги, қанча миқдорда ва қай маҳалда овқатланиш маъқуллиги ҳақида сўрадик.

— Узлатхонада озиқ-овқат маҳсулотлари танлашга оид муаммо мавжуд эмас, — дея гап бошлади полковник. — Узлатхонадаги ҳаёт тарзи шундайки, у ерда яшовчиларнинг ҳаммаси насибасига яраша борини ейди. Ҳар бир лама умумий юмушнинг қайсидир бир қисмини бажаради. Улар умр кечиришга керакли ҳамма нарсани биргаликда етиштиришади. Ишлаганда иложи борича энг содда иш қуролларидан фойдаланишга ҳаракат қилишади. Ҳатто ер ҳам кўлда юмшатилади. Ламалар омоч ёки кўш ишлатишлари мумкин бўлса ҳам, аммо меҳнатнинг юқори унумдорлигидан кўра ер билан бевосита алоқа анча муҳимроқ деб ҳисоблайдилар.

Ламалар асосан вегетарианликка мойилдирлар. Бироқ уларни тўла ўтхўр деб бўлмайди. Улар сут маҳсулотлари, вақти-вақти билан чекланган миқдорда тухум истеъмол қилишади. Лекин улар сут эмизувчи жониворлар, қуш ҳамда балиқ гўштини емайди.

Ламалар озиқ танламайдилар — бунинг учун уларнинг имкони ҳам йўқ. Улар табиий ва тўйимли озиқ-

овқатларни тановул этишади, бироқ – бир ўтиришда фақат бир хил турдаги маҳсулот билан озиқланадилар. Бу жуда муҳим. Ламаларнинг бир ёзилган дастурхонида турли тоифадаги таомлар ҳеч қачон аралашмайди. Агар эрталаб арпа бўтқаси есалар, уларнинг нонуштаси шу билан чекланади. Мабодо, дуккаклардан ейдиган бўлсалар – демак, фақат ўша билан кифояланадилар, мева еса – демак, мева; хом сабзавотми – демак, хом сабзавот, арпа унидан хаамири сувга қориб ёпилган нон ва ҳоказо.

Албатта, сизга ҳам худди шунга ўхшаш тарзда озиқланишни таклиф этиб, таомлардан чеклашдан йироқман. Ҳатто гўшт ва балиқ истеъмолидан воз кечишингизни ҳам талаб қилолмайман. Лекин бир овқатланишга ўтирганда таомнинг бирини бошқаси билан аралаштирмаслигингизни таклиф этаман. Масалан, таркибида углеводли озиқ бўлган сабзавот ва меваларни гўшт, балиқ, паррандадан алоҳида истеъмол этишни тавсия этардим. Агар истасангиз, гўштнинг бир неча турини аралаштириб еяверинг. Сарёғ, тухум, пишлоқ ҳам гўшт билан унчалик зарар етказмайди, ҳатто озроқ чой ёки қаҳва ичилса ҳам бўлади, бироқ буларни ширинлик ёки таркибида крахмали бўлган – конфет, пудинг, пирожнийлар билан аралаштириш ярамайди.

Ўсимлик ёғи билан сарёғ ҳар қандай озиқ-овқат тури билан мос келади. Сут яхшиси таркибида углеводи бўлган маҳсулотлар билан истеъмол этилгани маъқул. Қаҳва ёки чойни сут маҳсулотларига кўшиб бўлмайди, сут ёки қаймоқ аралаштирилса, улар оғуға айланади, бироқ озроқ миқдордаги қанд унча зарар қилмаса керак.

Ламалар қишлоғида бўлган чоғимда, шунингдек, таомга тухум ишлатиш ҳақида қизиқарли нарсаларни билиб олдим. Лама фақат бир неча соат оғир жисмоний меҳнат қилганидагина битта бутун тухум ейди. Бироқ

бир ўтиришда бир донадан ортиғини емайди. Улар тухумни юмшоққина қилиб қайнатишади. Лекин вақти-вақти билан – ўртача айтганда кунда бир бор – ҳар бир лама битта тухум саригини хомлайн ютади. Бунда тухум оқини қайнатиб, майдалаб, товукларга беришади. Аввалига менга ламалар шунчаки бебаҳо озиқни увол қилишаётгандек туюлди, лекин ламалар фикрича тухум оқи инсон танасида фақат мушаклар озиқланишига муҳтожлигидагина ҳазм бўлишини кейин тушунтириб беришди. Тухум сариги таркибида эса танага доимий равишда кириб туриши керак бўлган бағоят муҳим маҳсулот бор экан.

Ламалар овқатланиш жараёнига жуда катта аҳамият беришади. Улар дастурхон атрофида гаплашиш ва таомни шошиб ейишга йўл қўйишмайди. Таом еяётганда доимо диққатни жамлаб ва индамай ўтиришади. Таомнинг яхшилаб чайналиши унинг ҳазм этилишида ҳал қилувчи аҳамиятга эга деб ҳисобланади. Шу боис улар: “Куюқ таомни – ич, суюғини – чайнаб е”, деган тамойилга амал қилишади. Менга ҳар қандай егуликни у ҳар ютинганда ошқозонга ўзи оқиб кетадиган, аталасимон ҳолга келгунига қадар чайнайверишга одатланиш зарур эканлигини айтишганди.

Ламалар ичимлик деганда фақат тоза сувни тушунишади, сувни оз-оздан, секин, қултумлаб ичишади. Ҳар қандай бошқа суюқлик, ҳатто кўк чой ва айниқса, сут ҳам – бу ичимлик эмас, балки чайнаб ейиладиган таомдир.

Чой билан қаҳва ҳақида суриштирганимда, улар бунини ҳар бир одам ўз вужуди талабига кўра истеъмол қилиш ёки қилмасликни ўзи ҳал этиши зарурлигини айтишди. Мабодо, уларнинг таъсири у қадар хуш ёқмаса, демак, уларни истеъмолдан чиқариб ташлаган маъқул экан. Лекин ҳар қандай шароитда ҳам чой ёки қаҳвага сут ёхуд қаймоқ қўшиш мумкин эмас. Устозларим чой билан қаҳва каби тинчлантирувчи

воситаларни истеъмол этиш баъзан ўзини оқласада, бироқ бу маҳсулотлар инсон танаси нозик тизимига қандай қувват киритаётганини аниқ кўра олиши ва билиши муҳимроқ деб ҳисоблайдилар. Шунда ўша қувватни онгли равишда сарфлаш ва унинг назоратдан чиқиб кетмаслик имкони бўлади. Афсуски, бу шартлар кўпинча бажарилмайди ва чой ҳамда қаҳва истеъмол қилувчилар натижалардан қандай усулда қулай фойдаланиш ҳақида тасаввур ҳам қилишолмайди. Шу боис эртами ё кечми чой ҳамда қаҳва истемолига берилиб кетиш инсон онги ва танаси фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

## ТҮҮРТИНЧИ БОБ

*Нотавон танада ақл  
хам заифлашади.*

Жан Жак РУССО

Полковник Бредфорд Америка Кўшма Штатларига жўнаб кетишга отланарди ва сафар олдидан биз билан сўнгги бор кўришгани ёнимизга келди.

У рўпарамизда қомати келишган, бақувват ва ёш ҳолатда турарди. Тибетдан қайтганидан кейин уни илк бор учратганимда у менда ҳар жиҳатдан комил инсон сифатида тасаввур қолдирганди. Бироқ комиллик чексиз-чегарасиз деб бежиз айтилмас экан. Энди у янада кўркавроқ бўлиб кўринарди.

— Аввало, — деди сэр Генри, — бу ерда ҳозир бўлган аёллардан узр сўрайман, ҳозир айтмоқчи бўлган гапларим кўпроқ даражада эркакларга қаратилган. Бу аёлларга ҳам, эркакларга ҳам бирдек яхши таъсир кўрсатувчи бешта зарурий машқнинг муҳимлигига сира алоқадор эмас. Бироқ ўзим эркак жинсига мансублигим боис айрим ўзига хос жиҳатларни айнан эркаклар билан бўлишмоқ ниятидаман.

Авваламбор, гап эркаклар товуши тўғрисида боради. Ҳаммаларингиз чолларнинг қалтираган чинқироқ товушларини неча бор эшитган чиқарсиз. Инсоннинг аҳволи билан товуш баландлиги орасида бевосита алоқадорлик мавжуд. Товуш баландлигининг кўтарилиши ҳамда овозда титроқ пайдо бўлиши нозик таначалар бузилганидан дарак беради. Ижозатингиз билан, бу ерда гап нимада эканлигини тушунтириб берсам.

Иккинчи — жинсий ўрама билан бешинчи — томоқ ўрамаси орасида тўғридан-тўғри алоқадорлик мавжуд.

Албатта, барча ўрамалар бир-бири билан узвий боғланган, лекин мана шу иккаласи ўзгача алоқадорликда. Шу боис эркаклар овозининг титраши ва баландлашуви иккинчи ўраманинг заифлашувидан далолат беради. Иккинчи ва бешинчи ўрамалар хоссаларини меъёрга келтириш учун бешта зарурий машқни бажаришнинг ўзи етарли. Лекин бу жараённи тезлаштириш йўли ҳам бор. Бунинг учун ирода талаб этилади. Ҳамма овозларни шунчаки онгли равишда имкон қадар пастлатиб, қуюқроқ ва тўлароқ талаффуз этишга ҳаракат қилиш керак. Бундан иложи борича товушлари сезиларли ўзгаришларга йўлиққан кишилар фойдаланишлари даркор. Бундай амалиёт натижалари уни жон дилдан бажаришга арзийдиган даражададир. Онгли равишда пасайтирилган товуш тембри тез орада бешинчи ўрама айланиши билан бирга тебраниш жараёнлари кечиши хоссасини ўзгартиради. Ўрама тўлишиб, тезроқ айлана бошлайди. Унинг изидан иккинчи ўрама хоссаси ҳам ўзгаради. Ламалар ушбу тамойилни мантралар билан ишлашда қўллашади. Мантранинг маъно ва моҳияти эмас, балки вибрацион тузилиши муҳимроқдир. Шу туфайли машқ товушлари сифатида қандай товушларни танлаш эмас, балки тамойил муҳимроқ — тўлиқ паст овозда гапириш ҳамда бош ва кўкрак қафасида товуш резонанслашишига ҳаракат қилинг. Айтмоқчи, ёши ўтган сари овози пастлашиб, дўриллаб қолган аёллар ҳам мазкур усулдан товушларига ёш ва жарангдор оҳанг бериш мақсадида фойдаланишлари мумкин.

Минг йиллар муқаддам “ОМ” мантрасининг рисоладагидек тебраниш хоссаси очилган. Эркаклар ҳам, аёллар ҳам уни тўғри такрорлашдан катта фойда кўрадилар. Эркаклар бунинг имкон қадар пастроқ, аёллар эса — юқорида пардада ижро этишлари зарур. Бунинг ҳар куни эрталаб бир неча бор такрорлаш керак.

“ОМ”ни кунда био неча марта кундузи ва кечкурун ҳам такрорлашга имкон топсангиз, янада соз.

“ОМ” мантрасини тўғри талаффуз этиш учун жуда чуқур нафас олиб, оҳисталик билан тебранувчи товушди “О-о-о-о...” деб, энг охирида бу товуш “у-у-у-у...”га ўтади, кўкрак қафасидан бўйинга кўтарилиб, кейин узок “М-м-м-м...”га айланади ва унинг тебраниши иложи борича юқорироққа, бош ўртасига чиқиб боради. “ОМ” товушидан бир нечта узок тўлқинларни биргина нафас чиқарганда ҳосил қилиш мумкин. Бу оддийгина машқ барча еттита ўрамаларнинг динамик хоссаларини мувофиқлаштиради. Бунда мантрани куйлаш жараёнига, унинг мазмунига ҳам қизиқиб кетиб бўлмайди, чунки асосан мантранинг тебранма тавсифи ва у товушни қай аҳволга келтириши муҳимроқдир.

Шу билан сизга инсон танаси эфир ўрамалари ҳамда улар билан ишлашнинг оддий услублари ҳақида айтиб бермоқчи бўлган гапларим тамом. Биз “Соғлом назар” амалиётининг ҳал қилувчи биргина муҳим жиҳатига тўхталиб ўтсак, кифоя.

Мункиллаган чол шахсини унинг хароб бўлаётган танасидан “чиқариб олиб”, дейлик, йигирма беш яшар ёш ва соғлом танага “киритиш” мумкинлигини бир тасаввур қилинг-а. Чол янги танада ўша чоллигича қолишига ишонаверинг. Ўзининг нимжонлигига кўникиб қолгани янги танани тез вайрон этади.

Кўпгина кексайган кишилар қариллик ўзларига келтираётган ноқулайликлардан шикоят қилиб, биринчи ўринда ўзларини алдайдилар. Уларга қари ва нотавон бўлиш хуш ёқади, ўзларининг ғарибликлари билан инжиқланиш, ўзларига бировларнинг раҳмини келтиришни суядилар. Кимки ростдан ҳам ёш бўлмоқчи экан, буни тан олишга жасорат топа олиши керак. Кейин эса – ўзига бўлган муносабат ҳамда кексаликка хос хулқ-атвордан буткул қочиш-

лари керак. Шунчаки хўжа кўрсинга эмас, балки ростмана воз кечиш зарур. Бу ерда ҳал қилувчи масала — *ният*да қолган. Тана ёшлигини қайтариш сиз учун амалга ошмас ширин хаёллар соҳасидаги гўё ёқимли эртакдай орзу бўлиб қолар экан, сиз омадсизликка гирифтор бўласиз. Бироқ сиз бунга эришиш мумкинлиги ва ўзингизда натижага эришиш ниятини шакллантира олишни билишни бошлаганингиз заҳоти туганмас ёшлик булоғидан дастлабки қултум ичасиз. Кейингиси — оддий амал. Сизларга бу *ният*ни амалга оширишнинг энг оддий усулини ўргатдим. Ўзингизга маълумки, энг самарали нарсалар доимо жуда оддий бўлади. Шу боис сиздан талаб этиладигани — бу тинимсиз амалиётдир.

Букилмас ният ҳамда сабот билан бажарилган амалиёт мўъжизалар яратишга қодир. Чунки биз — аслида ҳар қандай юксалишларга кучимиз етадиган ҳақиқатда ажойиб мавжудотмиз.



## Сўнгги сўз ўрнида

(«Ёшариш сирлари» 2-китоб ҳақида)

Кэлдернинг китоби нашр этилганидан сўнг анчагина шуҳрат топди ва 1947 йилда қайта босилди. У қўлдан-қўлга ўтиб, ўз ўқувчиларини топди.

Китоб ҳақидаги хабарлар секин-аста офиздан-офизга ўтиб, донғи тобора ортди. Кейинги ўн йилда «Соғлом назар» халқаро нашриётларнинг фавқулодда ҳодисасига айланди. АҚШда «Нью-Йорк таймс»нинг энг харидоргир китобларини ортда қолдирди. Германия, Австрия ва Швейцарияда мазкур китобни аслида миллий кашфиёт деб аташ мумкин. Германияда у ҳозиргача энг харидоргир китоблар рўйхатида қолаётти. Кэлдернинг китоби йигирмага яқин хорижий тилларда нашр этилиб, бутун дунёни кезиб чиқди.

Албатта, агар мазкур китоб ўқувчиларга ёшариш, саломатлик ва ҳаётний қувватга етишиш каби энг асосий ваъдасини бажармаганида, бунчалик юксак муваффақият қозонмас эди. Табиийки, бу хулосани таҳририятга сўнгги ўн йиллар мобайнида келган китобхонларнинг кўплаб мактублари тасдиқлайди. *Бешта зарурий машқ* кишиларга қандай кўмаклашгани ҳақида муштарийлар хатларида ажойиб равишда баён этилган.

Ўқувчилар ўз мактубларида муваффақиятга эришиш воқеаларини баён этишдан ташқари, кўпинча иккита савол беришади. Биринчидан, Кэлдер мазкур китобда қисқача тилга олган турли мавзулар бўйича муфассалроқ маълумот олиш истагини билдирганлар. Иккинчидан, улар бош қаҳрамон — қўлга тушмас полковник Брэдфорд ҳамда, китобнинг сирли муаллифи ҳақида кўпроқ билишни хоҳлайдилар.

«Ёшариш сирлари. 2-китоб» мазкур қўлингиздаги китобда тилга олинган, бироқ тўлиқ баён этилмаган анчагина маълумотларни ўз ичига олган. Ушбу

китобнинг ҳар бир боби шу соҳа мутахассиси томонидан ёзилган.

Биринчи бобда биринчи китоб билан танишмаган китобхонлар учун полковник Брэдфорд ва унинг Тибетга қилган саёҳати ҳақида ҳикоя қилинади.

Иккинчи бобда эса Брэдфорд ҳикоя қилган қисса аслида бўлган воқеами ёхуд ўйлаб топилганми, деган саволга жавоб излашда тарихий ёзувларга мурожаат этилади.

Учинчи боб *бешта зарурий машқни* ҳаётда қўллаб кўрган кишиларнинг қизиқарли ҳикоялари воситасида мазкур амалларнинг таъсирини тасдиқлайди.

Тўртинчи боб мазкур оддий машқлар сирини қайдан олинган, деган саволга жавоб излаб, *бешта зарурий машқ* сирларига киради.

Бешинчи бобда *бешта зарурий машқ* шифокор-тиббийёт ходими, шунингдек, йога соҳаси мутахассиси ҳам бўлган киши нуқтаи назаридан кўриб чиқилади. У машқларни батафсил тавсифлаб, уларни кўплаб фойдали маслаҳатлар билан бойитади.

Олтинчи ва еттинчи бобда биринчи китобда фақат тилга олиб ўтилган икки масала: овқатланиш меъёри ҳамда озиқ-овқат маҳсулотларининг ўзаро мувофиқлигининг саломатликка таъсири, шунингдек, товуш чиқариш, эшитиш ва медитациялар қуввати муҳокама қилинади.

Саккизинчи бобда Тибет тадқиқотчиси, бутун дунёга танилган бир олимнинг мулоҳазалари келтириб ўтилган. Доктор Роберт Турмэн тибет маданиятида *бешта зарурий машқнинг роли* ҳақида тарихий маълумот беради.

Китобхонларимизни Келдер ҳамда полковник Брэдфорднинг шахси кимлиги ҳақидаги яна бир савол қизиқтиради. Йиллар давомида ўқувчилар ноширни бу икки шахс ҳақида саволларга кўмиб ташлашди. Бу ҳар иккала қаҳрамон ҳам ёруғ оламни тарк этиб кетишган бўлса керак, деб ўйлаган китобхонлар ҳақиқатни билганда лол қолишади. Китоби дунё юзини кўрган лаҳзадан бери ўтган ярим асрдан кейин, ҳозир ҳам ҳаёт ва соғу саломат юрган Питер Кэлдер ўзи ҳақидаги тахминлардан завқланади.

Китоб муаллифи ҳақида кўп нарсаларни билмасам ҳам, у билан ўзим шахсан кўришганим ҳамда уни яқин дўстим деб билишимни маълум этиш менга ёқади. Танҳоликда яшайдиган, ўзининг ёши улуғлигига қарамай, «чол» сўзи умуман тўғри келмайдиган, кўриниши ёш ва бақувват бу одам мазкур китобни тузишда жуда кўп қимматли маслаҳатларини берди.

Афсуски, Кэлдер ҳаммасини қандай бўлса, шундай-лигича қолдиришга, мени ҳамда бошқаларни қизиқтирадиган сир устидаги пардани кўтармасликка қарор қилди. Бу сўққабош ва беозор инсон ўзининг ёзганлари ўзига ўзи жавоб беради, деб ҳисоблайди. Кэлдернинг таъкидлашича, ўзи ҳамда полковник Брэдфорд ҳақидаги қўшимча маълумотлар унинг жаҳонга берган хабаридан чалғитадилар, холос. Кэлдернинг ёлғизлигига халал бериш ниятида эмаслигимни таъкидламоқчиман. Лекин ўқувчиларимиз ҳаётига шундай катта таъсир кўрсатиш ва уларни ўзгартиришга сабабчи бўлган инсон билан янада яқинроқ танишиш истакларини ҳам тушунаман. Шу боис, муаллиф ҳаётининг айрим жиҳатлари ҳақида ўқувчиларга илк бор баён этсак, у мени кечирар, деб умид қиламан.

\* \* \*

Бу саволларнинг ҳаммасига бир хил жавоб беришнинг имкони йўқ. Лекин бу қандайдир аҳамиятга эгами? Кэлдернинг таъкидлашича, бу саволлар, қиссанинг самимийлигига путур етказмаган ҳолда, воқеанинг айрим эркинлигига тааллуқлидир. Охиروқибатда фақат биргина савол — китоб ўқувчилар учун қанчалик қадрли ва улар ҳаётини ростдан ҳам ўзгартира олшига қодирми, шуниси муҳим.

Кейинги боблар мазкур саволга ижобий жавоб беришга кўмаклашади, дея умид қиламан.

Айнан сиз якуний жавобни беришингиз керак.

Гарри Р. Линн,  
ношир

# МУНДАРИЖА

Сўз боши.....	3
Русча нашрига сўз боши.....	7
Биринчи боб.....	9
Биринчи зарурий машқ.....	34
Иккинчи зарурий машқ.....	37
Учинчи зарурий машқ.....	40
Тўртинчи зарурий машқ.....	44
Бешинчи зарурий машқ.....	49
Иккинчи боб.....	60
Олтинчи зарурий машқ.....	65
Учинчи боб.....	72
Тўртинчи боб.....	76
Сўнгги сўз ўрнида.....	80

*Илмий-оммабон нашр*

**Питер КЭЛДЕР**

## **ЁШАРИШ СИРЛАРИ**

**Тибет ламаларининг  
минг йиллик сир**

*Тузатилган иккинчи нашри*

**Муҳаррир**

**Рассом**

**Саҳифаловчи**

**Юсуф Музаффар**

**Уйғун Солиҳов**

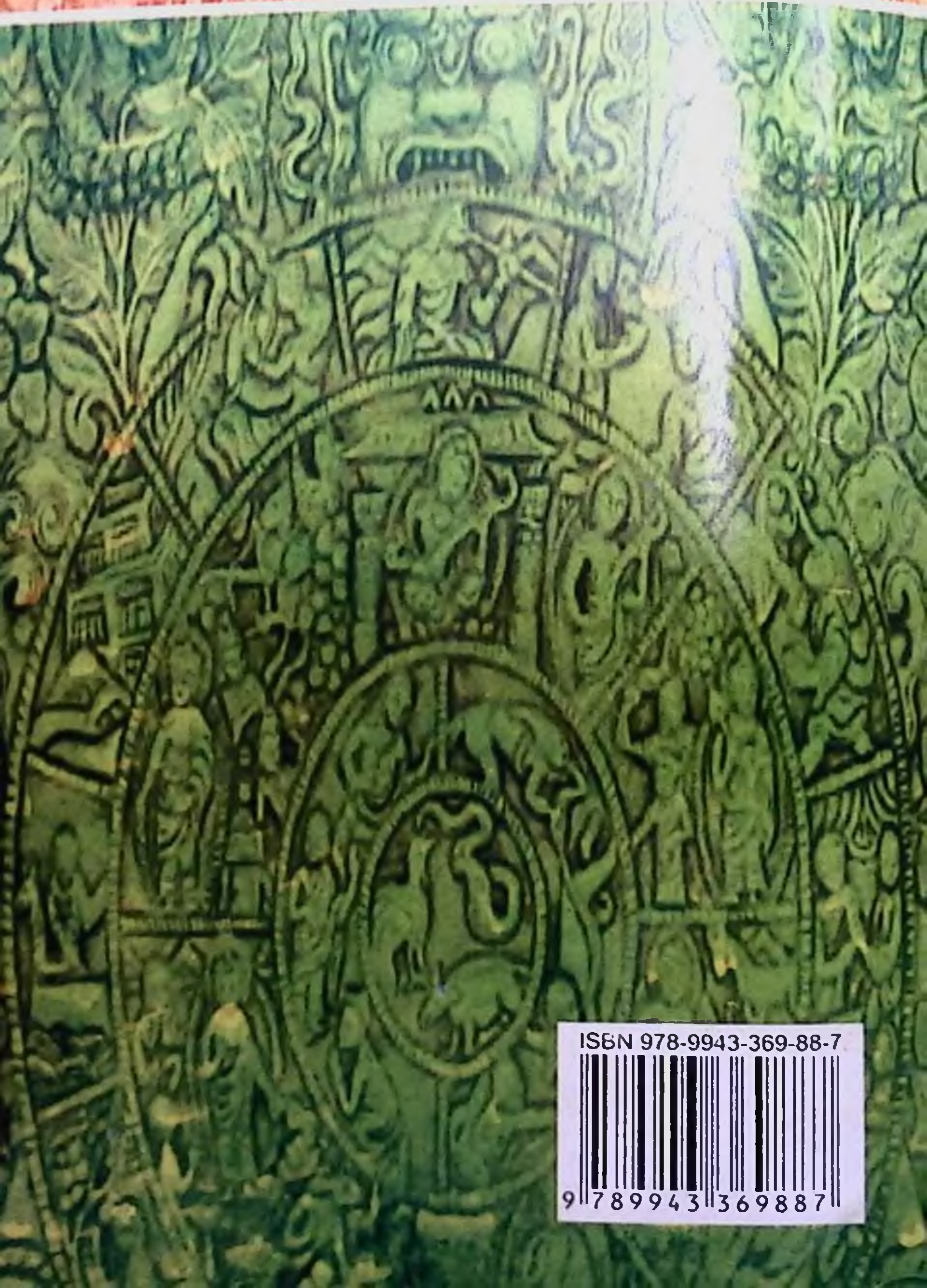
**Носир Комилов**

Босишга рухсат этилди 30. 05. 2011. Бичими 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub> Офсет қогози. Times Uz гарнитураси. 5,0 шартли б.т. 4,5 нашр т.

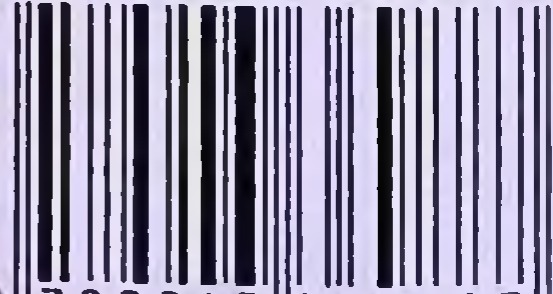
Адади 5000 (3-завод 500) нусха. Буюртма № 163.

«EXTREMUM PRESS» нашриёти, Тошкент ш.,  
Ж.Обидова к., 160.

«SAUDANA-PRINT» МЧЖ босмахонасида босилди.  
Тошкент ш., Камарнисо к., 3. тел: 338-17-23.



ISBN 978-9943-369-88-7



9 789943 369887