

“SvidTa etl Ta harmoniis” meore etapi

bedi swer a

da

mi si dauwerel i kanonebi

(a. sviaSis mixedviT)

(wminda energiaze movarj iSeTaTvis)

Seadgina
iuri yeinaSvil ma

skol a “SvidTa etl Ta harmonia”

Tbil isi

2003

Tavi I

adamiანი და მისი დაბადება

პრაქტიკულად ყველა რელიგიასა და მოზრვებასი ნათქვამია, რომ ადამიანმა არ უნდა იზრუნოს თავისი არსებობისთვის, იგი უნდა მიეძღოს მარალ მშობლებს (უზენაესს), ანდა სხვა უმარალესს. ჯეს. ქრისტიანულ ახალ აღთქმასი ამის დაბაზა ანა ნათქვამი: `ნუ დაიუნებთ დედამიწაზე, სადაც ჩრჩილი და ჯანი სობს და სადაც ღრუბელი ტყრია და იპარავს. დაიუნებთ ცასი, სადაც არც ჩრჩილი და ჯანი სობს და სადაც არც ღრუბელი ტყრია და იპარავს. ვინაიდან, სადაც სენი საუნჯეა, სენი გულიც იკვებება...~ (მათეს სახარება, 6, 19-21). I აო-ზი დაო-დე ზინსი პირდაპირ მანიშნებს, რომ ღვეყნიერება ილ უზიაა და არაა საუირო რაიმე ისეთი ჯალისხმევა, რომ ამ ღვეყნად ვარმატებას მიაწვდინო. მსგავსი აზრებია გამოხატული სხვა რელიგიებში და მოზრვებებშიც. მაგრამ ტუკი რამად წავუკვირდები უფალის სიტყვებს, მიუხედავად, რომ ადამიანმა ამ ღვეყნად არაფერი არ უნდა გააძლიეროს, რაც დაგვხმარება იმის შემცნებასი თუ რა არის `ადამიანი და მისი დაბადება-.

1. ადამიანის ფიზიკური გარდასახვები ანუ რეინკარნაცია

ღვეყნის რა ადამიანის ფიზიკური გარდასახვის საკითხს, ვარაუდობთ, რომ შესაძლებელია ადამიანის მრავალჯერადი დაბადება სხვადასხვა ფიზიკურ სქესზე. ამ მოვლენას `გარდასახვები- ეწოდება. ადამიანის დაბადებისთანავე სხვადასხვა ფიზიკური, ეთერული, ემოციური, მენტალური, ასტრალური, ეთერული სფეროების სქესი, ზეციური ანუ ცელესტიური და კეთერული ანუ კაზუალური (მიზეზობრივი). გარდასახვის დროს ზირიტად იცვლება პირველი სამი სქესი. მრავალჯერადი გარდასახვის შემდგომ მსხვილ სქესის არსებობა არ არის საუირო. თანდათანობით იგივე ემართება მთელი სხეულიც, რის შემდეგაც ადამიანი ხდება სასუფეველი. სი. ზოდ, მისი უკვდავ სულიც _ მიზეზობრივი სქესიც, გარდაცვალების შემდეგ შეუძლია გადასახლდეს სხვა ფიზიკურ სქესზე. და ეს ხორციელდება მრავალჯერ, სანამ სული ამის მოთხოვნილება ანდა აუცილებლობა ექნება.

ადამიანს, მისი უმარალესი სუბსტანციის უკვდავ სულიც, შეუძლია არცა მოახდინოს `გარდასახვები- დედამიწაზე და უსარულოდ დარჩეს ნატიფი სამყაროთა დონეზე. მაგრამ ეს ხდება მხოლოდ იმ შემთხვევებში, ტუკი ადამიანმა დედამიწაზე გადაწყვიტა (შეასრულა) ყველა თავისი ამოცანა და იგი უკვე მთლიანად შესაბამისი უმარალესსა და ყველა მოთხოვნებს. ასეთი პირობებში არც ისე ბევრი ამ ღვეყნაზე, ამიტომაც სული უმრავლესობას ისევე უღვევს დედამიწაზე დაბრუნებას, სადაც არც ისე უდრთვინელიც ხდებოდა.

2. გამოვლენილი სამყაროს მრავალსართულიანობა

როგორც გვასწავლიან უზველესი თეოსოფიის მოზრვებები, შემდგომი გარდასახვის ერთ-ერთი მიზეზი ისაა, რომ გამოვლენილი სამყაროსი სული უმრავლესობა მთლიანად არაკომფორტული პირობებში არსებობს. უამრავი წაროდან, მათ შორის რელიგიური მოზრვებების კატორღით, ცნობილია, რომ გამოვლენილი სამყაროს ჯალიანობის სტრუქტურა გაცნობილია. ამ სამყაროს კვდასართულია მყოფი ჯალიანობის არსებობის პირობები აკვთ. გამოვლენილი სამყაროს ყველაზე კვდასაფეხურებს ქრისტიანები `ჯოჯოხეთს- და `კვესკნელს- უწოდებენ, ხოლო ჯდასართულია მყოფთათვის არსებობის პირობები უმჯობესდება, ქრისტიანები ამ ადგილს `სამოთხეს- უწოდებენ.

ამიტომაც, გამოვლენილი სამყაროსი მყოფი ყველა სულიც იცნობს ამ მრავალსართულიან სტრუქტურასი რაც შეუძლია ებამარალა.

ხეობის პრაქტიკიდან გამომდინარე, თეოლოგიის მეცნიერების აზრით, ადამიანთა უმრავლესობა არც გამოუსწორებელიც ცოდვილია და არც ანგელოზი. ამიტომ მათ სულიც ამ მრავალსართულიან სტრუქტურასი რა რაც სულიც ედური (ჯოჯოხეთსა და სამოთხეს შორის) სართლები უკავიათ. თეოლოგია გვასწავლის, რომ სულიც მერ `დაკავებული- სართული ადამიანის გარდაცვალების მომენტში მისი `ცოდვითა- სიმზიმის თლია. ეს კი უკვე პირდაპირ კავს იმის მყოფებასთან `ბედისწერას-.

3. `bedisweris- cneba

bedisweras indurad karmas uwodeben, rac `qmedebas- ni Snavs.

adamianTa modgmam ukve didi xnis winaT Seigno, rom maT warsul s, awmyosa da momaval s maTive qcevebi gansazRvraven.

bedisweris Sesaxeb msofl ioSi uamravi l iteratura arsebobs, warsul i drois Teosofebisa da mistikosebi dan dawyebul i, Tanamedrove mecnierebis mier gamocemul i uamravi wignebi T damTavrebul i. zogierTebi bedisweras iogaTa poziciidan gamomdinare ganixil aven, da gaCnda bedisweris Sesaxeb axal i mosazreba (moZRvreba) `karma-ioga-. aseve arsebobs mimarTul ebebi: rel igiuri, bioenergetikul i, fiziognomikuri, ezoTerul i da sxva codnaTa sxva areebis poziciebi dan gamomdinare. amasTanave, bedisweris saxiT umetesad im probl emebisa da sneul ebebis tvirTi ganixil eba, roml iTac adamiani modis axal samyaroSi. ezoTerikul moZRvrebaSi amas `mwife- anda `gvarovnul ~ bedisweras- uwodeben.

zogi Tvl is, rom adamianis mimdinare cxovreba winaswar gansazRvrul i da daumTavrebel i procesia, radganac misi dRevandel i arseboba raRac warsul i codvebiTaa gansazRvrul i.

sabednierod, rogorc WeSmaritebas ziarebul i pirovnebebi gvaswavl ian, saqme srul i ad sxvagvaradaa.

cotaodeni gansxvavebul i midgomiT am sakiTxs Tavis wignebsi ganixil avs idumal is mkvl evari da mkurnal i, rusi mecniere s. l azarevi. igi aanal izebs upiratesad im `codvebs-, roml ebsac adamiani uSual od ukve sakuTari cxovrebis ganmavl obaSi sCadis. ezoTerikul moZRvrebaSi aseT tvirTs `gamomuSavebul ~ bedisweras uwodeben. metwil ad ase xdeba: probl emata warmoqmnis yvel aze gavrcel ebul mizezs am cxovrebaSi cxovrebis wesebis darRveva warmoadgens da mas gamomuSavebul bedisweras uwodeben.

4. ras warmoadgens cneba `codva-?

saerTod sitya `codva- Zal ian arc unda gvafRtxobdes. radgan arsebobs es termini, modiT, gaverkvet da ganvsazRvroT igi, miTumetes bevri Cvenganis azri amis Taobaze tradiciul ad miRebul i mosazrebebisagan Zal ian gansxvavdeba.

Teosuri moZRvrebebis mixedvit umaRl esi Zal ebis mier adamianis misamarTIT warmoyenebul i Ziritadi moTxovna aseTia: miRe gare samyaro yvel a Tavisi gamovl inebebiT iseTi, rogorc aris igi, anu ar iyo ukmayofil o am samyaroTi. Semoqmedma iseTi samyaro Seqmna, romel Sic SesaZl ebel ia nebismieri survil isa da moTxovnil ebis real izacia. magram, Tuki adamiani, Tavisi sakuTari Sexedul ebebidan da ideebidan gamomdinare ukmayofil oa gare samyaroTi, maSin igi masTan konfl iqtSi modis. ar miRo Semoqmedis mier Seqmnil i samyaro, niSnavs iyo ukmayofil o umaRl es Zal Ta SemoqmedebiT, zustad esaa codva, radgan adamians ar Seuqmnia es samyaro da man ar unda gansaj os ra aris am samyaroSi swori da ra araswori. samyaros mimarT ukmayofil ebis gamoxatvit adamiani faqtiurad ukmayofil oa imiT, vinc Seqmna igi, anu uzenaesiT (RmerTIT); adamiani uzenaesis samuSaos arasrul yofil ad Tvl is, igi ukmayofil oa uzenaesis SemoqmedebiT.

amrigad, `codva- is negatiuri emociebia, roml ebsac adamiani ganicdis im samyaros mimarT, roml is nawil asac TviTon warmoadgens. araa mniSvnel ovani, Tu riT aris igi ukmayofil o _ zogadad cxovrebiT Tu konkretul i adamianiT, raime movl eniT, Tu sakuTari Tavit. arasworia is, rom igi uzenaesis SemoqmedebiTaa ukmayofil o.

5. gamomuSavebul i bediswera

gamomuSavebul i bediswera adamianis mier mTel i cxovrebis ganmavl obaSi dagrovil negatiur gancdaTa nakrebia. daukvirdiT, adamianis ara araswori qcevebi anda Sexedul ebebi, aramed mxol od da mxol od negatiur emociaTa dagroveba warmoadgens cxovrebis manZil ze warmoSobil i bediswerul i probl emebis mizezs. WeSmaritebas ziarebul ni gvaswavl ian, rom adamians cxovrebaze SeiZl eba gaaCndes nebismieri Sexedul eba: igi SeiZl eba

iyos nacional istic, komunistic da a. S. _ zeciuri Semoqmedi mowyal ea da sakuTar Svil ebs nebismieri Sexedul ebebis qonis ufl ebas aZl evs, radganac mis mier Seqmnil i samyaro mraval saxovana. magram Tuki adamiani sakuTar Sexedul ebebs sxva adamianeBTan, oj axebTan, sazogadoebasTan da a. S. mimarTebiT negatiuri emociებიT Seavsebs, igi codvas sCadis. codvad iTvl eba agreTve adamianis mier sakuTari cxovrebis ganvitarebis mxol od da mxol od erTi variantis daSveba da sxva SesaZl o variantebis kategoriul ad gamoricxva. aqedan gamomdinare, codvad iTvl eba mxol od is, rac sakuTar cxovrebaSi probl emebisa da usiamovnebebis warmoSobas iwvevs. ar SeiZl eba gakicxo sxva adamianeBi imisaTvis, rom isini ar iziareben Sens Sexedul ebebs. Tu pirovneba, vTqvaT, nacional istia da sxva adamianeBisgan ar moiTxovs misi ideebis gaziarebas da amis Sesabamisad cxovre- bis wesis Secvl as, maSin TviT am pirovnebas nakl ebad eqneba gansakuTrebul i probl emebi. codvad iTvl eba, rodesac adamians uCndeba gare samyaros mimarT ukmayofil eba. mizezic SeiZl eba gaxdes adamianis mier samyaros mowyobis Sesaxeb sakuTari ideis gaCena, rasac fil osofiaSi `ideal iziacias- uwodeben. is faqti, rom samyaro ar aris iseTi, rogorc ama Tu im pirovnebas surs, masSi aCens ukmayofil ebas. aris SemTxvevebi, rodesac adamiani axdens sakuTari cxovrebis ideal izaciasac _ winaswar, sakuTari survil is mixedvit moaxdens cxovrebis dagegmvas, Semeg aRmoCndeba, rom real oba mis mier dasaxul i `ide- al uri- model isagan gansxvavebul , mistvis nakl ebad sasurvel cxovrebas SesTavazebs, rasac gancdebi, gaRizianeba mohyveba da am gziT adamiani iwyebs codvebis dagrovebas. magal iTad, SesaZl oa pirovnebam winaswar Seqmnas model i mistvis ideal uri meuRI is, Svil is, megobris... magram Tu isini mis ideal s ar Seesabamebian, xdeba pirovnebis gaRiz- ianeba, igi avl ens agresias, aiZul ebs axl obl ebs iyvnen iseTebi, rogoric mas surs da Tu am dros winaaRmdogobas waawydeba (rac xSiri SemTxvevaa), xdeba sevdiani an sasowarkvetil ebas miecema. amgvარი დამოკიდებულ ება ადამიანმა SeiZl eba gamoavl inos Tavisi qveynis mTavrobis mimarT, sazogadoebis romel iRac garkveul i j gufis mimarT da a. S.

sul ier xel ovnebebSi win wasul i pirovnebebis azriT, adamianis amgvარი დამოკიდებულ ება sxvaTa mimarT imas niSnavs, rom mistvis miuiRebel ia ara marto romel ime konkre- tul i pirovneba, aramed misi saxiT, mTel i samyaroc, rac codvad iTvl eba.

6. ideal izaciis gamovl enil i da gamouv l enil i mxareebi

WeSmaritebas ziarebul ebi gvaswavl ian, rom qveyanaze ori saxis ideal izacia arse- bobs: gamovl enil i da gamouv l enil i.

gamovl enil ideal izacias maSina aqvs adgil i, rodesac am cxovrebaSi raRac iwvevs pirovnebis gaRizianebasა da sxva negatiur grZnobebს, magal iTad, samuSao, bina, tel egada- cema, mTavroba, ufrosi da TanamSromel i samsaxurSi, meuRI e, manqana da a. S. Tu pirovnebas gaaCnia is obieqti, romel ic masSi mudmiv gaRizianebas iwvevs, maSin gamodis, rom es pirovneba am obieqtis gaideal ebas axdens, radgan moiTxovs iseTi iyos igi, rogoric mas surs. SesaZl oa adamianma sityvierad arc ki gamoxatos Tavisi ukmayofil eba, garegnul ad SeinarCunos simSvide (zustad ase iqcevia n kargad aRzrdil i adamianeBi), magram WeSmar- itebas ziarebul Ta azriT, amas ara aqvs arsebiTi mniSvnel oba, radgan pirovneba amgvარი დამოკიდებულ ებიT adamianeBis, sagnebisa da movl enebisadmi ar aRiarebs Tavად samyaros, rac, rogorc aRiniSna, codvaa. gamodis, rom aseTi pirovnebebi imaTze aranakl eb codvas Cadian, vinc xmamaRI a gamoxatavs Tavis ukmayofil ebas da amistvis CxubSi erTveba.

arsebobs ideal izaciis meore formac _ mal ul i. es is SemTxvevaa, rodesac adamianis cxovrebaSi yvel aferi ise xdeba, rom mas ara aqvs negatiur emociaTa gamovl enis sababi, e. i. mis cxovrebaSi yvel aferi rigzea. magram Tu aseT pirovnebas waerTmeva raime _ miwier faseul obaTagan, mis sul Si aRmocendeba ukmayofil eba, gaRizianeba, agresia, an igi SeigrZnobs cxovrebis uazrobas.

imisaTvis, rom pirovnebam gamoavl inos sakuTari mal ul i ideal izacia, saWi roa man TandaTan uari Tqvas ama Tu im faseul obaze (samsaxuri, seqsi, manqana, Zal aufl eba da a. S.)

da Tu amis gamo masSi gansakuTrebul i reaqciebi moxdeba, gamodis rom igi `mij aWvul ia-, `CaWidebul ia- maTze. adamanma ar unda mianiWos raimes gadaWarbebul i mniSvnel oba, radgan amgvari damokidebul eba adamianebis, sagnebisa da movl enebis mimarT negatiuri emociemis mizezs warmoadgens, es ki WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, codvaa (aq saubaria mxol od gadaWarbebul gancdebze, mcire emociebi dasaSvebia). amitom gangeba aseT adamians arTmevs imas, rasac igi gadaWarbebul mniSvnel obas aniWebs, raTa miaxvedros, rom samyaro mraVal saxovania da cal keul ma pirovnebebma ar unda imsje l on imis Sesaxeb, Tu rogori unda iyos igi.

pirovnebis ideal ebis ngrevis (msxvreviS) process, WeSmaritebas zirebul ebma `bediswerul i aRzrda- uwodes. aseTi `aRzrdiS- meTodi pirovnebis mier miwieri faseul obebis ideal izirebis Zal datanebiTi ngrevis gziT xorciel deba.

WeSmaritebas ziarebul ebs magal iTi aqvT moyvanil i metad faqiz Temaze _ siyvarul ze: Tu pirovnebas vinme Zal ian mxurval ed uyvars da Tavis partniors gaaideal ebs, siyvarul is obieqti miatovebs (anda Seiyvarebs sxvas). igi SeiZl eba moxdes cxovrebiS nebiSmier sakiTxTan dakavSirebiT. imisaTvis, rom ufro vrcl ad avxsnaT, Tu ratom xdeba ase, WeSmaritebas ziarebul ebi gvTavazoben `bedisweris WurWl is- sqemas.

7. `bedisweris WurWl is- model i

WeSmaritebas ziarebul ebi adamanur codvebs gamosaxaven siTxis saxiT, romel ic mil ebis saSul ebiT SezRudul i mocul obis WurWel Si Caedineba. am WurWel s _ `bedisweris WurWel s- uwodeben (rasakvirvel ia, es pirobiTi model ia) (ix. suraTi).

`bedisweris WurWel Si- arsebul i siTxis mocul oba adamians mier dagrovil codvaTa raodenobas gamoxatavs. adamiანი mTel i cxovrebiS ganmavl obaSi codvebis mxol od dagrovebas rom axdendes da maTgan ganTavisufl ebis unari ar hqondes, misi sicocxl is xangrZl ivoba metad xanmokl e iqneboda. suraTze kargad Cans, `bedisweris WurWel Si- rogorc Caedineba siTxe (grovdeba codvebi), aseve gaedineba (xdeba codvaTagan gaTavisufl eba). siTxis gamodinebas WeSmaritebas ziarebul ebi bedisweris gawmendas uwodeben.

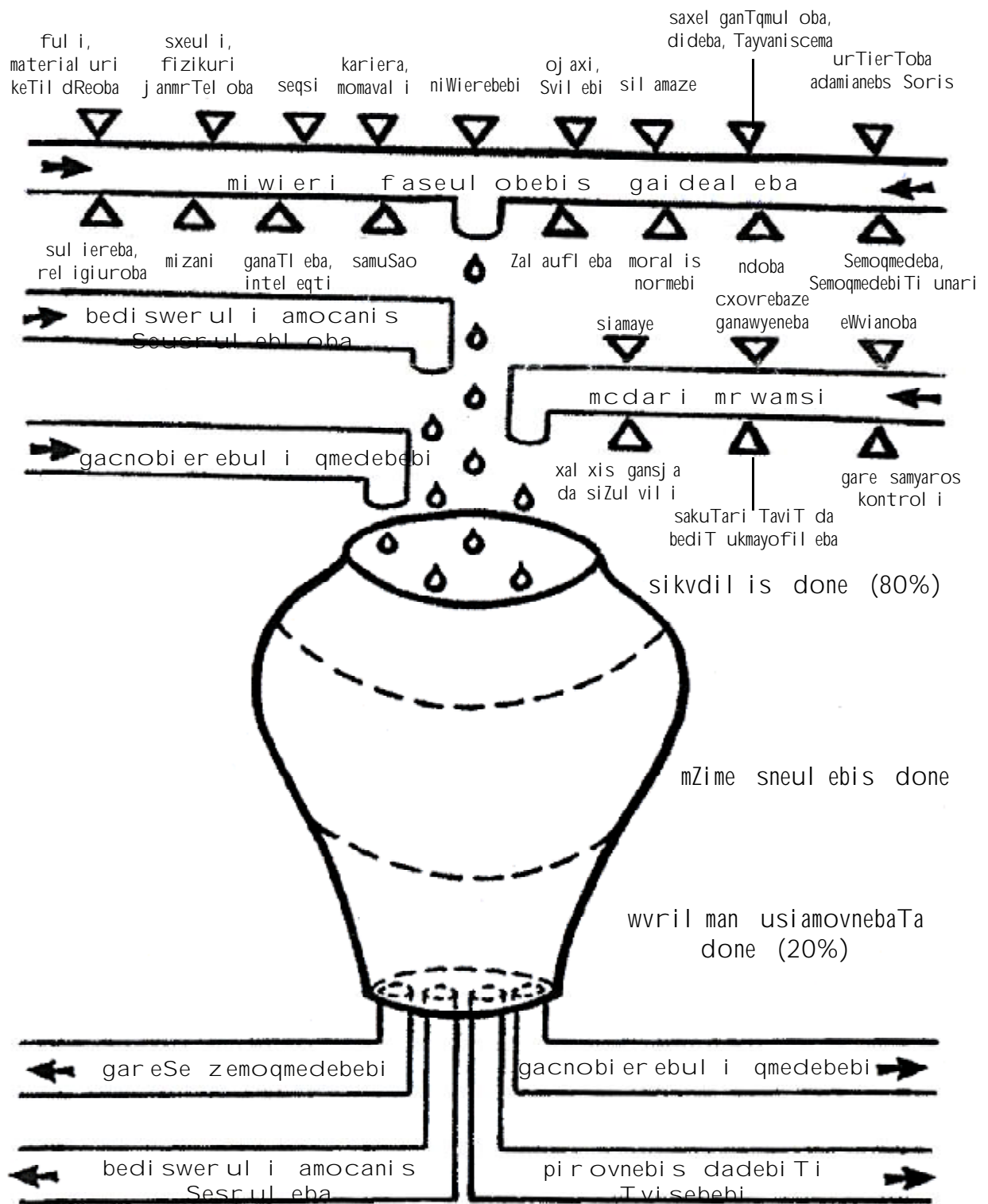
rodesac `bedisweris WurWel i- raRac donemde Seivseba, anu adamians ugrovdeba codvebis gansazRvrul i raodenoba, maSin amoqmeddeba bedisweris `aRzrdiT- meqanizmi da adamians ama Tu im gziT waertmeva is, rasac gadaWarbebul mniSvnel obas aniWebda, radgan swored igi warmoadgenda codvebis dagrovebis mizezs.

8. Cveni samyaro, Cveni pl aneta -- gansawmendel ia

WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, adamiანis sul i (wminda sul i) xangrZl ivi drois ganmavl obaSi gamouvl inebel samyaroSi imyofeba da ar gardaisaxeba adamanur sxელ Si. rogorc isini gvaswavl ian, TiToeul maTgans, anu adamiანTa sul ebs (da ara marto maT), surT imyofebodnen gamouvl enel i samyaros Sida struqturis rac SeiZl eba zeda sarTul ze. rogorc adre aRvniSheT, TiToeul i maTgani im `ganvitarebul sarTul s- ikavebs, romel ic mis mier `bedisweris WurWl is- Sevsebadobas Seesabameba gardacval ebis momentSi. yevl aze codvil i sul ebi TavianTi sul ieri donis simZimisa da daWuWyianebiS gamo qveda sarTul ebze imyofebian, qristianul i eniT _ j oj oxettan axl os. wmida maswavl ebl ebis azriT, am kategorias miekuTvnebian kacis mkvl el ni, garyvnil ni, momxveWel ni, adamiანTa gamtacebel ni da mtanj vel ni, aseve simdidris gamo yvel a moral uri da eTikuri normebiS damrRvevni, uzrunvel cxovrebas daxarbebiS gamo samSobl os bedisweriT ganwesebul i miwa-wyl is mimtovebel ni, bavSvebiS mimarT codvis Camdeni da sxva, msgavs codvaTa Camden adamiანTa sul ebi, xol o zeda sarTul ebSi dasaxl ebul i arian wminda sul ebi, e. i. maTi koncentracia xdeba samoTxis axl os.

gamouvl inebel samyaroSi SeuZl ebel ia am qveynidan waRebul i codvebis Semicireba. amis Sesazl ebl oba sul s mxol od fizikur sxელ Si gansaxierebiS SemTxvevaSi SeuZl ia.

Teosofiuri moZRvrebis Tanaxmad, Cveni pl aneta dedamiwa im adgil s ganekutvneba,



sadac SesaZl ebel ia sakmaod swrafad Seamciros pirovnebam sakuTari `bedisweris WurWel Si- arsebul i siTxe _ dagrovil i codvebi. gamodis, rom Cveni dedamiwa gansawmende- l ia, sadac arsebobs yvel a piroba imisaTvis, rom Zal ian swrafad ganTavisufl des da ganiwminos adamiyanis sul i uwindel i codvebisagan.

zustad am mizeziT, WeSmaritebas ziarebul i maswavl ebl ebis TqmiT, gamouvl inebel i samyaros qveda sarTul ebis mobinadreni gansakuTrebiT xSirad moiswrafian Cveni samya- rosaken. magram aq isini, uwindel i Secdomebis Sesabamisad, xvdebian iseT qveynebsa da oj axebSi, roml ebic, Tavis mxriv, damZimebul i arian siRaribiT, omebiT, sneul ebebiT, Zal a- dobiT da a. S. msgavsi arsebobs SreSi moxvedril qveda sarTul is binadars arc Tu ise saxarbiel o mdgomareobas sTavazobs aqauri samyaro. magram Tuki adamiyanis am pirobobSi SeZl ebs ar gaborotdes (gaavdes) da ar ganawydendes mTel samyaroze, maSin misi `bedis- weris WurWel is- Sevseba mkveTrad Semcirdeba.

tanj vaTa daTmena, mi tevebisa da qvel moqmedebis unari, mZime cxovrebiSeul i pirobobis morCil ebiT atana da madl ierebis grZnobis SenarCuneba aucil ebel ia codvaTagan ganwmen- dis gzaze, magram mxol od tanj viT (pirdapiri gagebiT) SeuZl ebel ia sul is codvebisaga- gan ganTavisufl eba. aq mniSvnel ovani is ki ar aris, rom adamiyanis am SreSi i tanj eba, aramed is, Tu rogori damokidebul eba eqneba yvel afrisadmi, rac mis cxovrebaSi xdeba _ qveynierebaze ganawyendeba Tu movl enebis ise aRiqvams, rogorc saintereso gakveTil s.

aqve unda aRiniSnos is faqtic, rom imgvar qveynebsa da oj axebSi, sadac mZime cxovre- biseul i pirobobia, gangeba xSirad moavl ens wminda sul is mqone pirovnebebsac im mizniT, rom maT Seasrul on TavianiT misia _ win waswion, sul ierad gaanaTl on sazogadoeba.

esa Tu is qveyana an oj axi mudmivad mZime mdgomareobaSi ar imyofeba, arsebobs daRmaval i da aRmaval i periodebi. samyaros sibzZne ki imaSi mdgomareobs, rom qmnis ra am urTierTgnsxvavebul periodebs, amave dros axorciel ebs adamiyanTa sul ebis ganwmendis `bedisweris WurWel Si- arsebul i siTxis mocul obis Semcirebis process.

aqedan gamomdinare, SesaZl ebel ia davaskvnaT, rom Semoqmedi yovel Tvis cdil obs adamiyanTa sul ebis srul yofas da maT miyvanas gasxivosnebamde, raTa moxdes am sul Ta Semdogmi zrda da maTi sxva samyaroebisa da ganzomil ebebSi svl a.

9. emigracia

dedamiwaze TiToeul i cocxal i arsebis, miT umetes adamiyanis dabadeba Sedis Semo- qmedis umaRl esi bunebriobis kanonSi. rogorc zemoT aRiniSna, uzenaesis umaRl esi kosmogoniuri ganvitarebis procesebidan gamomdinare, TiToeul i pirovneba ibadeba an gardaisaxebeba Tavis `bedisweris WurWel Si- arsebul i siTxis mocul obis Sesabamisad _ TiToeul isaTvis ukve gaTval iswinebul ia Tu rodis, romel qveyanaSi, romel qal aqsa Tu sofel Si, romel oj axSi, romel wel s, romel saaTsa da wuTze unda daibados. Semoqmedi winaswar amzadebs aucil ebel pirobebs imisaTvis, rom pirovnebam im SreSi daaCqaros `bedisweris WurWel Si- dagrovil i siTxis odenobis Semcireba, anu Tavisi adrindel i codvebis Sesusteba. pirovnebam uwindel i codvebidan gamomdinare, unda gaiaros e. w. `praqtika-, Tavi gaarTvas im winaarmdegobebis, roml ebic mas cxovrebis gzaze xvdeba da mimtevebel i pirovnebis saxiT isev Seuertdes gamouvl inebel samyaros.

rogor iqceva mZime SreSi moxvedril adamiyanTa umravl esoba? maT Soris gonierni am mZime situacias mizezsa da masSi Camal ul sibzZnes CauRrmavdebian. susti adamiyanis ki Tavisi daRwevas da gaqcevas fiqrobs. uzenaesma CaTval a, rom Seni winandel i cxovrebis codvebis Sesabamisad axl a aseTi `kerZi unda miirTva-, rac Seni da Seni STamomavl obis sul isa ganwmendasa da bediswerul i val ebisagan ganTavisufl ebaSi mogexmareba. magram pirovneba sakuTar siamovnebebsa da keTil dReobas RmerTze maRl a ayenebs. igi uaryofs RmerTisgan boZebul s _ yvel afers `ukan miayris uzenaess- da Tavisi miwis patronobis nacvl ad xdeba romel ime ufro mdidari qveynis meore Tu meaTexarisxovani mosamsaxure. amgvani saqciel iT igi cdil obs uzenaesis mier boZebul i simZime Searbil os da bedis-

wera `moatyuos~.

WeSmaritebas ziarebul ebis azriT, aseTi moqmedebebiT or udides bediswerul Secdomas uSveben da TavianT STamomavl obas ufro met sul ier val ebsa da codvebs utoveben. isea gamj dari pirovnebebSi material uri faseul obebis `sikaSkaSe- (mdidari qveyana, ful i, manqanebi, agarakebi, dRe da Rame drostareba kazinosa da sxva dawesebul ebebSi), rom sul ieri gawmendis bediswerul i mxare srul ebiT aviwydebaT. cvl ian ra uzenaesis mier ganwesebul programas, anu uaryofen ra uzenaess, momaval gansaxierebaSi ormagi simkacriTa da simZimiT daawvebaT maT da maT STamomavl obas es codva, ufro da ufro mZime da autanel pirobebSi mouwevs maT STamomavl obas `val ebis gastumreba~.

_ aba ra unda gavakeTo, rad unda vitanj o da STamomavl obac vtanj oo? _ gi pasu-
xebs msgavsi pirovneba.

movl enebis gansaWvretad uzenaesma adamians goneba uboZa, dautova uamravi moZRvreba, codna, saSual eba da idea. pirovneba unda mixvdes, rom Zal ian mniSvnel ovania idea da ara adamiani. gonieri adamianis praqtikul i saqmianobaa umTavresi. uzenaesi uaryofs WeSmaritebis miRwevas formal uri intel eqtiTa da Sabl onuri azrovnebis saSual ebiT, emociebs ayol il i `pranWia- da `wyenia- msofi mxedvel oba _ `radgan mZimea situacia, dae, sxvam iwval os, sxvam imuSaos, me waval sxvagan da iq advil cxovrebaSi Cavebmevi~ _ amgvარი midgomiT pirovneba ver moixdis bediswerul val ebs da verasodes moxvdeba sxva ganzomil ebaSi. aqve urigo ar iqneba aseTi igavi gavixsenoT: erT mdumare adamians erTi mecneri gadayavda adidebul mdinareze. saubrisas pedant mecniers moeCvena, rom gamyol ma gramatikul i Secdoma dauSva da hkiTxa: `gana Sen arasodes giswavl ia gramatika?~ `ara-, upasuxa mdumarem. `maSin Sen naxevari sicocxl e dagikargavs~, uTxra mecnierma. ramdenime wutis Semdeg gamyol ma mimarTa mecniers: giswavl iaT Tu ara rodesme curva?~ `ara, ratom mekiTxebi?~ _ kiTxa Seubruna mecnierma. `maSin Tqven mTel i sicocxl e dagikargavT, Cven viZirebiT-, upasuxa mdumarem.

pirovnebas, romel sac surs Seicnos `bedisweris WurWl is- (borbl is) saiduml oeba, pirvel rigSi unda gaigos, rom sikeTesa da borotebaze, simdidresa da siduxWireze warmodgena pirobotia ara obieqturi faqtebiT, aramed cal keul i an mTel i rigi kriteriumbiT. sanam amas Sinaganad ar SeigrZnobs da intel eqtual urad ar miiRebs maTi Sefasebisas, manamde igi mzad ar iqneba.

mZime pirobebSi dabadebul ma pirovnebebma ar ician, Tu rogor daadgnen sul ieri da material uri stabil urobis gzas. amitom xSirad arareal uri gegmebiT SeiaraRdebian, gaurbian `ganmkurnebel gaWirvebas- da arareal ur da arasaWiro adgil ebsa Tu qveynebSi eZebeu gamosaval s. swored es azria Cadebul i qvemoT moTxrobiL igavSi:

`erTi kaci ezoSi raRacas eZebda. mezobel ma dainaxa da hkiTxa:

_ ras eZeb, mezobel o?

_ Cems gasaRebs, _ upasuxa kacma.

_ sad dagivarda gasaRebi? _ hkiTxa mcire xnis Semdeg mezobel ma.

_ saxl Si.

_ maS, aq ratom eZeb?

_ imitom, rom aq ufro meti sinaTI ea! _ uTxra kacma da Zebna gaagrZel a.-

bediswerul mZime pirobebSi moxvedrisas uzenaesTan mudmivi kavSiris rol i Zal ian mniSvnel ovania. saWiroa adamiani sul iTa da sxedul iT wmindamurwmune da rel igiuri iyos. uzenaesi mas yuradRebas ar moakl ebs, yvel a pirobebs SeuqmniS imisaTvis, rom mZime pirobebSi myofma adamianna daiwyos `raimes- keTeBa _ `sakuTar Tavze muSaoba-, uzenaesis mimarT l ocviTa da ziarebebiT.

`erTma gonierma adamianna duqanSi Seixeda.

_ tyavi gaqvs? _ hkiTxa man vaWars.

_ maqvs.

_ l ursmnebic?

- _ diax.
- _ saRebavic?
- _ esec maqvs!
- _ maSin ratom ar Seikerav SenTvis erT wyvil fexsacmel s?

es igavi ase SeiZl eba gavigoT: uzenaesma adamians cxovel isagan gansxvavebiT dabadebidanve TviTsemoqmedebisTvis uboZa esa Tu is qveyana, igavis eniT _ duqani, misca mas yvel a saWiro sagani, masal a da saSual ebebi: fizikuri tani, niWiereba, azrovneba, im eris kul tura, roml is warmomadgenel icaa igi, anu igavis eniT meduqnes eboZa tyavi, l ursmani, saRebavi... is ki imiT kmayofil deba, rac gaaCnia. meduqnes SeuZl ia mewaResaviT iSromos, magram mas urCevnia sxvagan wavides fexsacmel ebis SesaZenad.

ase gamoiyureba is adamiანი, romel sac RmerTma yvel afriT mdidari qveyana uboZa, mas ki dabrkol ebebis gadal axvaze energiis daxarj va ar surs da sxva, erTi SexedviT, ufro mdidari qveynisken `garbis-.

10. Cveni samyaro -- dasvenebisa da ganaTl ebis adgil i wmindasul ebisaTvis

im wmindasul ebisaTvis, roml ebic gamouvl inebel i samyaros zeda sarTul ebze `binadrobent-, Cveni pl aneta iset adgil ad aris gaTval iswinebul i, sadac SesaZl ebel ia mosvl a da real uri SegrZnebebis ganCda. amitomac mraVal i gasxivosnebul i sul i gansaxierdeba dedamiwaze, Tumca SeuZl iaT es ar gaakeTon.

wmindasul ebis moZRvrebebidan cnobil ia, rom gasxivosnebul i sul ebi irCeven sxoul s gansaxierebisaTvis da dedamiwaze Camodian saukeTeso ganzraxvebiT. maTi umravl esoba Tavisi Tavze iRebs misias, moutanos adamiანებს sikeTe, keTil dReoba, ganaTl eba da sneul ebebisagan gankurneba.

moZRvrebis Tanaxmad, gamouvl enel i samyaros zeda sarTul ebis zogierTi mobinadre zogjer `saeqskursiod-estumreba xol me dedamiwas, raTa aq ganicados is, rac mxol od real ur samyaroSi, mxol od dedamiwazea SesaZl ebel i da adamiანur sxoul s SeuZl ia SeigrZnos. magal iTad, datkbnen sakvebiT, RviniT, adamiანური urTierTobebiT, SemoqmedebiT, xel ovnebiT, SeZl ebul i cxovrebiT, xorciel i siyvarul iT da a. S. moZRvrebis Tanaxmad, isini ibadebian uzrunvel yofil oj axebSi da tkbebian cxovrebiT. material uri probl ebebi maT ar awuxebT _ Tuki, rasakvirvel ia, isini ar arRveven dedamiwaze `mogzaurTa wesebs-.

WeSmari tebas ziarebul Ta azriT, samwuxarod, xvdeba ra Cvens `gansawmendel Si-, zogierTs aviwydeba Tavisi naTel i zraxvebi _ dedamiwuri vnebebi eufl eba da aviwydeba imis Sesaxeb, rom am qveyanaze Zal ian xanmokl e `eqskursiaze- imyofeba (dedamiwaze adamiანის sicocxl is xangrZl ivoba saSual od 70-90 wel ia, rac Cveni ukvdavi sul is arsebobasTan SedarebiT erTi gael vebaa).

adamiანის cxovreba marTl ac `eqskursiaa-. rodesac sul ebi Semgomi gardasaxvisaTvis gamoemartebian dedamiwisaken, al baT, gonebaSi Cadebul i aqvT, rom isini e. w. `muzeumSi- miemgzavrebian, sadac nebadarTul ia `eqsponatebis- mxol od daTval iereba, ukeTes SemTxvevaSi ki Sexeba, maTi Tan waReba akrZal ul ia.

swored amitom msofil ios yvel a rel igia gvaswavl is, rom dedamiwuri `muzeumis yvel a eqsponati- mxol od uzenaess ekuTvnis, maTi daufl eba SeuZl ebel ia. adamiანთა umravl esoba ki mTl ianad efl oba am samyaroSi da `ebRauWeba- mas _ aviwydebaT, rom uzenaesma mogvca SesaZl ebl oba: gardaisaxe, naxe, yvel aferi gamoiyene, rac miwier `muzeumSi- imyofeba da Seecade, gamoasworo codvebi.

mTel i vnebebiT sicocxl is siyvarul Si CaZirvis, sxvadasxva faseul obebze mij aWvul obis gamo adamiანს aviwydeba RmerTi, aviwydeba, rom nebismieri niWi uzenaesis mieraabozebul i da amis gamo gayoyoCeba Secdomaa. cxovrebis amgvარი wesiT adamiანი pirTamde ivseba negatiuri emociebiT, ris Sedegadac `bedisweris WurWel Si- xdeba Sesabamisi sarqvel is CarTva da misi Sevseba. amqveynad mosul i adamiანის mTavari amocana ki, rogorc zemoT arvniSneT, `bedisweris WurWel Si- codvebis Semcirebaa.

11. `zeciuri zedamxedvel is- mier adaminebis kontrol i arsebobs azri imis Sesaxeb, rom adaminebis Secdomebi da codvebi kontrol deba. erTni Tvl ian, rom kontrol s uzenaesi axorciel ebs, meoreTa azriT, amas `special uri bedismwerel i arsebebi- axorciel eben, sxvani ki varaudoben, rom kontrol i xdeba `egregorebis- saSual ebiT. egregori yvel as da yvel afers gaaCnia, iqneba es mineral i, mcenare, cxovel i, frinvel i, adamiani, gvani, sofel i, qal aqi, rasa Tu qveyana. TiToeul maTgans dedamiwis irgvl iv energo-garsSi (auraSi) aqvs individual uri Sre, sadac aRinusxeba TiToeul is azri, qceva, qmedeba Tu Semoqmedeba. es Sre e. w. `video Tu audio- masal as Seicavs. aseve igi kvebavs da awvdis energiasa da azrebs nebismier zemoT aRniSnul subieqts kritikul an Cveul ebriv cxovrebiSeul situaciebSi da pasuxs sTxovs maT am `dividendebze-. igi pasuxs iTxovs agreTve yvel a Cadenil an Casaden qmedebaze.

erTi sityviT, vin akontrol ebs adaminebis Secdomebsa da codvebs, zustad aravin icis, radgan es procesi mimdinareobs gamouvl inebel samyaroSi. WeSmaritebas ziarebul - Ta azriT, TviT gamouvl inebel i samyaros warmomadgenl ebs sakmarisze meti sakuTari saqme gaaCniaT da adamianta azrebi, emociEbisa da qcevebis kontrol iT ver iqnebian dakavebul ebi. amitomac brZenma bunebam pirdapir adamiანis sul Si gaiTval iswina iseTi Taviseburi meqanizmi, romel ic mudmivad uTval Tval ebs adamiანis azrebsa Tu qcevebs da amis Sesabamisad aregul irebs `bedisweris WurWel Si- siTxis miwodebas. arsebas, romel ic adamiანis codvebsa da qcevebze kontrol s axdens, `zeciuri zedamxedvel i- vuwodoT. zustad igi uTval Tval ebs adamiანis azrebsa da qcevebs `bedisweris WurWel Si- siTxis mocul obas sazRvრavs da iRebs gadawyvetil ebas adamiანis bedisweris Sesaxeb.

12. `bedisweris WurWI is- Sevsebadoba da adamiანis dasj a `bedisweris WurWel i- erTi mesamediT anda odnav metiT Tu aris Sevsebul i, `zeciur zedamxedvel s- adamiანis mimarT pretenziebi ar gaaCnia, ufro metic, aseTi adamiანი uzenaesisTvis sasurvel ia, mas gaaCnia ufl eba, daakmayofil os sakuTari moTxovnil ebebi umaRl esi Zal ebis daxmarebiT, amitom aseTi adamiანis cxovreba komfortul ia (erTaderTi, rac diskomforts SeiZl eba uqmnides mas, esaa `zeciuri zedamxedvel is- gaxseneba).

rogorc ki adamiანი am cxovrebaSi raimes ideal izebas daiwyeb, `bedisweris WurWel Si- Sesabamisi sarqvel i gaixsneba da daiwyeba misi siTxiT Sevseba. Tu WurWel i siTxis samoci an ufro meti procentiT Seivseba, `zedamxedvel i- iwyebs Tavisi `aRmzrdel obiTi- RonisZiebebis Catarebas. igi Seaxsenebs mas, rom dedamiwaze `stumaria-, ubral o damTval ierebel i da ara yvel afris baton-patroni. bediswerul i miniSnebebi Tavdapirvel ad mcirea da msubuq gafrTxil ebas warmoadgens. probl emebi Cndeba im sferoSi, roml is ideal izaciasac axdens pirovneba. SesaZl oa usiamovnebebi daiwyos oj axSi, samsaxurSi, daikargos ful i, sagnebi an adamiანი msubuq avtokatastrofaSi mohyves da a. S.

arsebobs azri imis Sesaxeb, rom `zeciuri zedamxedvel i- adamiანis misamarTIT `gagzavnil - gafrTxil ebebs Sav Zal ebTan `mol aparakebis- saSual ebiT axorciel ebs, magram Tu igi am miniSnebebs SemTxveviTobad CaTvl is an sxva adaminebs miiCnevs Tavisi usiamovnebebis mizezad (e. w. `avi Tavl is kvra-, `jado-...) da isev Zvel eburad gaagrZel ebs cxovrebas, misi misamarTIT ufro mkacri gafrTxil ebebi gaigzavneba.

WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, qveynierebaze SemTxveviTobebi ar arsebobs, am mxriv samyaro mkacrad aris determinirebul i. is, rac ama Tu im adamiანis cxovrebaSi xdeba, misive `zeciuri zedamxedvel is- mieraა `organizebul i- da adamiანს samyaros mimarT araswor midgomას Seaxsenebs.

sazogadoebis nawil i amgvar msj el obas ugul ebel yofs. isini cdil oben uaryon msofl io codnis sidiade da el vasa da TviTmfrinavis gadafrenas erTi rangis saocrebad aRiareben. aseT adaminebs cxovrebaSi ufro meti probl emebi eqnebaT.

adamiანის `bedisweris WurWel i- sam meoTxedze metad Tu Seivseba, `zedamxedvel i- mis mimarT ufro mkacri niSnebis `gagzavnas- iwyebs. rogorc zemoT aRiniSna, SeiZl eba

iyos ubeduri SemTxvevebi, oj axis daSl a, samsaxurSi didi usiamovnebebi. Tuki aqamde adamanma miznebis miRweva didi Zal isxmevis gamoyenebiT mainc SesZl o, axl a `zeziuri zedamxedvel is- mier xdeba misi Zal isxmevis Caketva (bl okireba) da misi miznebi imsxvrevva.

adamians pirvel rigSi erRveva is, rasac igi aniWebs gadaWarbebul mniSvnel obas. Tuki am miniSnebaTa azri adamanisaTvis j er kidev Seucnobi rCeba da ukmayofil ebas gamoxatavs, maSin igi mZimed sneul deba. Tumca aqamde miniSnebebi sneul ebis saxiTac egzavneboda mas. cnobil ia, rom adamanTa mcdari azrovnebis Sedegad, praqtikul ad j anmrTel i pirovnebis povna ZiriTadad SeuZl ebel ia.

medicina adamanis fizikuri sxel is sneul ebebis winaaRmdag efeqturad ibrZvis, amitom `zedamxedvel s- xandaxan uznel deba romel ime pirovnebas sneul eba TavS moaxvios. magal iTad, sportsmenebs da gamaj ansaRebel i sistemebiT movarj iSeebS. magram `zedamxedvel s- gafRTxil ebebis gasagzavnad kidev bevri sxva saSual eba gaaCnia. Tu mas sneul ebebis eniT ar gamosdis, maSin adamians bedi engreva _ mis cxovrebaSi Cndeba mraval i saxis probl emebi. magal iTad, rodesac sportsmeni warmatebis mWverval zea, xSirad iwyebs Tavisi niWierebis ideal izebas da aviwydeba, rom mas es uzenaesma uboZa. igi irglv iv myofT `zemodan- umzers, rac, rogorc ukve aRiniSna, adamanis _ `eqskursiaze myofit turistis- _ mier wesebis darRvevaa. Sedegad, ixSneba Sesabamisi sarqvel i da `bedisweris WurWel i- Seivseba. warmatebas miRweul sportsmens bedi eSl eba: igi kvarcxl bekidan vardeba, mas aravin iRebs samsaxurSi da adamianebi scil debian. igi Tvl is, rom sicocxl e ukve dakargul ia. sinamdvil eSi ki mimdinareobs misi bediswerul i `aRzrda- mas adamanTa mimarT qedmaRl obisTvis sj ian, iseT situaciaSi agdeben, romel Sic mis mier arafrad Cagdebul i adamianebi imyofebian. Tu man es yvel aferi Seigno da uzenaess Secdomebis gamopatieba sTxova, situacia swrafad Seicvl eba.

samwuxarod, adamanTa umravl esobas es ar esmis. maT ar esmit, rom yvel afers umaRl esi Zal ebi uSveben: maT misces saSual eba SeegrZnoT miwieri TamaSi _ saxel wodebit `sporti- da masSi sapatio kvarcxl beki daakavebines; zustad maTve, cota xnis Semdeg igi moaqcies cxovrebis ZirSi imitom, rom gaego: igi am cxovrebaSi iseTive mogzauria, rogoric is adamianebi, roml ebic man arafrad Caagdo.

WeSmaritebas ziarebul Ta azrit, rodesac adamanis sul i dedamiwaze Camodis, mas nebismieri `adamanuri TamaSobebis TamaSis- ufl eba eZl eva: iyos Cveul ebrivi anda cnobil i adamani, magram man arasodes ar unda daiwiwyos, rom mxol od da mxol od didi bunebrivi nakrZal is mogzauria.

13. adamians cxovreba

ukeTesad rom gavigoT, Tu ra moTxovnebs uyeneben umaRl esi Zal ebi adamians sul s, WeSmaritebas ziarebul ebi aseTi suraTis warmodgenas gvTavazoben: davuSvaT, pirovnebam gadawyvita gaemgzavros Cveni pl anetis romel iRac egzotikur adgil as, Tundac msofl i- oSi cnobil afrikul safarebSi. am xel ovnurad Semonaxul bunebis erovnul parkis sagzuris mixedvit, mogzaurs SeuZl ia keTil mowyobil kempingSi cxovreba. mas uzrunvel yofen kvebit, eqskursiebit, dasvenebisa da garTobis ideal uri pirobebit, Tu man iyida Sesabamisi l icenzia, nadirobis ufl ebac eZl eva. amrigad, mas SeuZl ia sasiamovnod da sainteresod gaataros dro ucnob samyaroSi. erTaderTi, rac mogzaurs mudam unda axsovdes, isaa, rom es sxvisi samyaroa da mas mudmivad akontrol eben, rogorc ki nakrZal Si yofnis wesebs daarRvevs, masTan miva adgil obrivi msaxuri (anda pol iciel i) da daaj arimebs. Tu mogzaurma uxeSad daarRvia wesebi, maSin mas nakrZal idan gaaZeveben, Sesazl oa cixeSic Casvan.

WeSmaritebas ziarebul Ta azrit, msgavsi mogzauroba im situaciis Zal ian axl o anal ogiaa, rodesac adamians sul i mcire xnit iseT egzotikur adgil as xvdeba, rogoric Cveni pl aneta dedamiwaa.

erovnul i parkis magal iTi imi tomaa kargi, rom am SemTxvevaSi SeiZl eba imis gageba, Tu rogor unda moepyros adamiani bunebas _ gare samyaros. SesaZl ebel ia adamians raRac ar moswondes gare samyaroSi, magram aman agresiuL oba an wyena ar unda gamoiwvios masSi. magal iTad, mogzaurs SeiZl eba ar moswons rom Jirafs Zal ian grZel i kiseri aqvs, an l omi xmamaRl a Rrial ebs, anda mogzauris Tval win man daiWira da gadasansl a antil opa, magram man mSvenivrad icis, rom amis Secvl a ar SeuZl ia. amitom igi Zal uneburad Rebu- l obs nakrZal is samyaros iseTs, rogoric aris _ ar Riziandeba da araferi swyins. aseve unda xdebodes adamiandebTan urTierTobis drosac. magram Tu `mogzauri~ nakrZl Si qcevis wesebs gamudmebiT arRvevs, igi mkacrad isj eba. am situaciidan gamosvl a ki mxol od uzenaesisadmi WeSmariti siyvarul iT da misadmi aRvl enil i l ocviTaa SesaZl e- bel i. rom ara kritikul i situaciebi, codvil adamians iSviaTad axsendeba igi, magram uzenaesi mowyal ea _ mTavaria adamians ar daaviwydes dapirebebis Sesrul eba.

sul ieri mamebi gvaswavl ian: uzenaess yovel Tvis ara aqvs dro, rom gamudmebiT miutevos adamians codvebi. am SemTxvevaSi `zeciuri zedamxedvel i~ ar kargavs sifxi- zl es da misTvis imgvar sasj el s `moamzadebs~, rom SesaZl oa adamianna verc ki moaswros uzenaesisadmi l ocvis aRvl ena. amitom urCeven WeSmaritebas ziarebul ebi adamiandebS, gadaxedon miwieri faseul obebisadmi Taviant midgomas, radgan mxol od am SemTxvevaSi eqneba uzenaesisadmi aRvl enil siyvarul is l ocvebs didi Zal a.

14. `bedisweris WurWl is~ Sevseba

`bedisweris WurWel i~ TiTqmis piramde Tu Seivseba (90%-95%), adamiandebS cxovre- baSi an Zal ian seriozul i usiamovnebebi iCens TavS, an igi mZime sneul ebiT avaddeba, an cixeSi xvdeba. es imitom xdeba, rom adamiandebS dafiqrdes, aswon-daswonos ganvl il i cxovreba da moiZios mizezi, magram Tu adamiandebS amjeradac ar Seignebs imas, rom man `nakrZal Si~ mogzaurobis wesebi daarRvia, `zeciuri zedamxedvel is~ moTminebis fial a ivseba da igi mxol od eqimebis imedad rCeba. maSin `zeciuri zedamxedvel i~ mimarTavs dasj is ukidures (Cveni azriT) formas _ moxdeba misi amqveynidan wayvana. Tu adamiandebS moaswrebs imis Segnebas, rom am qveyanaze igi arasworad iqceva, TavS azrovnebas da qcevebs mkveTrad Secvl is, maSin mis `bedisweris WurWel Si~ Sesabamisi sarqvel i gada- iketeba da WurWl is siTxis done Semcirdeba. am SemTxvevaSi sneul eba tovebs adamiandebS _ uamravi faqtia cnobil i kibosa da Sidsisagan TviTneburi gankurnebisa.

Tuki adamiandebS fsiqol ogia da qcevebi am qveyanaze ar Seicvl eba, maSin mas sicocx- l es waarTmeven _ igi gardaicvl eba. imisaTvis, rom ukeTesad miwxvdeT, Tu ratom matu- l obs adamiandebS probl emebi WurWel Si siTxis donis momatebasTan erTad, warmovidginoT, rom adamiandebS am WurWl is SigniT imyoFeba da WurWl is simaRl e adamiandebS simaRl is tol ia. rodesac WurWel i Sevsebul ia 50-60%-iT, adamiandebS cxovrebiS gzaze Tavisu- fl ad SeuZl ia svl a da mxol od mcireoden SezRudvebs grZnobs. rodesac siTxis done mkerdis Sua ares aRvevs (80%), maSin adamiandebS swrafad gadaadgil eba uWirs da mas siTxis mTel i taniT gapoba uwevs. es, rogorc xvdebiT, arc ise advil i saqmea. amitom, raime miznis misaRwevad adamiandebS sakmarisi dro da Zal isxmeva esaWiroeba.

rodesac WurWel Si siTxis raodenoba adamiandebS nikaps miuaxl ovdeba (90%), aq ukve mas miznebis ganxorciel ebaze fiqri aviwydeba _ igi cdil obs, rom ar daixrCos.

WurWl is Sevsebis done 93-95%-s Tu miaRwevs, adamiandebS fexis wverebze dadgoma mouwevs da gaSmagebul i yl apavs haeris ul ufebs. am dros mas sul ac ar axsovs miwieri miznebi, fiqrebi mxol od gadarCenas exeba.

samwuxarod, adamiandebS ver xvdeba, rom mas darCa haeris ukanasknel i ul ufa da Wur- Wel s Tavisi gancdebiT kidev ufro metad avsebs siTxiT, rac sunTqvis saSual ebas mouspobs, ris Sedegadac adamiandebS sneul deba da tovebs am qveyanas.

15. gamouvl inebel i samyaro, misi e. w. sarTul ebi da `bedisweris WurWel i-

WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, iseTi adianis sul i, roml is `bedisweris WurWel ic- savsea da Zal ian mZimea, im samyaros qveda sarTul ebSi CarCeba, romel ic qristianul i eniT j oj oxets warmoadgens. maTive cnobiT, iq amgvar adianTa sul ebi gatarebul i cxovrebis Sesabamisad Rebul oben sasj el s. Tu adiani raimes aidial ebda da amis gamo waarTves mas sicocxl e, maSin misi sul i msgavs sul Ta sazogadoebaSi xvdeba. Tu adiani sxva ideal ebs arad agdebd, sZul da isini, maSin im samyaroSi iseT sul Ta sazogadoebaSi xvdeba, roml ebic mas arafrad Caagdeben.

gamodis, rom gardacvl is Semdeg sul i faqizi (natifi) samyaros im sarTul ze xvdeba, romel ic am adianis gardacval ebis momentSi `bedisweris WurWel is- Sevsebadobas Seesabameba. buneba moxuc adianebs umcirebs, unel ebs seqsisadmi, sakvebisadmi da sxva xorciel i siamovnebebisadmi miswrafebas. am saSual ebiT amcirebs material uri samyaro-sadmi maT mij aWvul obas, riTac xdeba `bedisweris WurWel is- odnav gasufTaveba.

arseboben adianebi, roml ebic acnobiereben, rom am cxovrebaSi mxol od `mogzaurebi- arian. aq maT araferi eZl evaT samudamo sakuTrebaSi, ubral od zeZal ebisagan amqveynad `mogzaurebis- ufl eba mi iRes. aseTi adianis sul i moemarTeba ra pl anetisaken, axsovs, rom dedamiwaze `Sesasvl el i bil eTi- ukve nayidi aqvs im dapirebebis fasad, roml ebic man zeZal ebs misca. am dapirebebis mixedvit, rogorc aRiniSna, mas adianebeStvis moaqvs sinaTl e, uwevs daxmarebas sxvadasxva situaciebSi. maT Soris, `bedisweris WurWel Si-siTxis SemcirebaSic. aseTi adianis sul s xSirad niWierebebiT aj il doeben. magal iTad, niWiereba musikisadmi, xatvisadmi, l eqsebis werisadmi, anda, rac ufro mniSvel ovnia _ mkurnal obisadmi. Tu aseTi adiani CaTvl is, rom mas Zal uZs sxva adianebebis bedze zemoqmedeba moaxdinos (magal iTad, maTi bedisweris koreqcia _ Semcireba an momateba), amiT igi adianebebis sul Ta bediswerul `aRzrdis- awyobil meqanizmSi ereva. Tu es pirovneba ar aris winda adiani, romel ic umaRl es Zal ebTan TanxmobaSi moqmedebs, maSin misive sakuTari `bedisweris WurWel i- Zal ian swrafad ivseba da igi gardaicvl eba. praqtikul ad aseTi mkurnal i Tavis Tavze iRebs sxvaTa codvebs. saerTod, cnobil ia, rom mkurnal ebsa da gamouvl inebel i samyaros gamokvl eviT dakavebul adianebebs Soris sikvdil - ianoba mniSvel ovnad maRal ia, vidre ubral o adianTa Soris. es imi tom xdeba, rom isini daukiTxavad umaRl es Zal ebTan kavSiris gareSe, erevian am Zal Ta saqmeebSi da sakuTari Zal ebis rwmeniTa da miRebul i codnis doniT eWidrebian urTul es saqmes.

amrigad, SegviZl ia davuSvaT, rom is pirovnebebi, roml ebic bavSvobidan ukve raime gamokveTil i niWierebebiT arian daj il doebul ni, metwil ad gamouvl enel i samyaros zeda sarTul ebidan movidnen CvenTan. WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, isini wina cxovrebaSi swori cxovrebis wesit cxovrobdnen da es qveyana TiTqmis cariel i `bediswerul i WurWel iT- datoves, axl a kidev erTxel gadawyvites am qveyanze mosvl a da maT gamocdis saxiT ubozes mkafiod gamokveTil i simReris, xatvis, aRmoCenebis, gamogonebisa da a. S. niWierebebi. niWi gamocdaa imitom, rom Zal ian advil ia pirovnebam gaaideal os Tavis niWiereba, `CaeWidos- did saxel s, didebas, material ur keTil dReobas da a. S. Tu adiani SeZl ebs sakuTari Tavis real izebas da ar Caefl oba sakuTari niWierebis ideal izebaSi, maSin igi SeZl ebs sakuTari `bedisweris WurWel is- daSrobas da gamouvl inebel i samyaros ufro maRal sarTul ze asvl as. Cveni ganzomil ebiT, iseTi adianis sikvdil i, romel sac raime gamokveTil i niWiereba ar gaaCnia, xdeba WurWel is 92-95%-iT Sevsebis dros, magram Tu adianis sul i am cxovrebaSi movida gamouvl inebel i samyaros maRal i sarTul idan, maSin misi `bedisweris WurWel is- Sevsebis normebs sul sxvaa, _ gvaswavl ian WeSmaritebas ziarebul ni. maTi azriT, Tu aseTi adiani am qveynad mosvl i- sas iviwebs Tavis misias, dgeba im saSiSroebis winaSe, rom misi `bedisweris WurWel i- Seivsos, rac gamoiwvevs am sul is qveda sarTul ze moxvedras. imisaTvis, rom msgavsi ram

ar dauSvan, zeZal ebs igi vadaze adre mihyavT ukan. es xdeba im dros, rodesac `bedisweris WurWel i- 50-60 procentiTaa Sevsebul i. amitomaa, rom gansakuTrebul i niWis mqone adamiანი xandaxan imatze ufro adre midian cxovrebidan, vidre is adamiანი, roml ebsac SezRudul i niWierebebi gaaCniaT. niWierTagan moTxovna ufro metia, amdenad matze kontrol ic Zal ian gamkacrebul ia. zustad amaze metyvel ebs gamoCenil i mxatvrebis, poetebis, mwerl ebis, mecnierebisa da sxva cnobil i pirovnebebis biografiebi. maTi umravl esoba vnebebiTa da miwieri siamovnebebisadmi erTgul ebiTa da siyvarul iT mocul ni maTi `zeciuri zedamxedvel is- mier droze adre iqna gamoZaxebul i amqveynidan gamouvl inebel samyarosi.

16. adamiანი satvis advil ad misawvdomia yovel ive miwieri

WeSmaritebas ziarebul Ta azrit, adamiანი imitom modis dedamiwaze, rom Seicnos yvel aferi amqveyniuri. Semoqmeds iseTi adamiანი swirdeba, roml ebic mis mier Seqmnil samyarosi cxovrebit kmayofil ebi arian. amitom TiToeul adamiანს eZl eva Sesazl ebl oba dakavebul i iyos biznesiT, politikiT, siyvarul iT, seqsiT, aimaril os keTil dReoba da moaxerxos TviTgamovl ineba xel ovnebaSi. SeiZl eba da saWirocaa es yvel aferi gakeTdes azartiT da siamovnebis SegrZnebit, magram Zal ian mniSvnel ovania adamiანი ar gadascdes im faqiz (natif) zRvars, roml is iqiTac iwyeba bediswerul i dasja. WeSmaritebas ziarebul Ta azrit, TiToeul ma adamiანმა es zRvari TviTon unda SeigrZnos, Tumca `zeciuri zedamxedvel i- zogierT minisnebas `gzavnis-, magal iTad, Tevzaobis dros ukanasknel momentSi ankesze wamogebul i didi Tevzi ankesz dauxl tda da wyal Si Caverda. am momentSi meTevze Zal ian anerviul da da es marcxiganicada. odnav mogvianebit Tu meTevze mSvidad miiRebs am situacias da sakuTar TavS Tevzsa da mTel samyaros apatiebs, es ukve mis mier gadadgmul i nabiji iqneba. zustad ase unda moviqceT nebismeri marcxis dros: Tu raime usiamovneba SegvemTxva, ras vizamT, verafers Sevcl iT. zedmeti gancdebit ki `bedisweris WurWel Si-arsebul i sitxis dones gavzrdiT. aseTi adamiანი msubuqad ivl is cxovrebis gzaze da misi bediswera sul mcire da mcire iqneba. mas yovel Tvis gzas daul ocaven WeSmaritebas ziarebul ebi.

Tavi II

`bedisweris WurWl is- struqtura

`bedisweris WurWl is- zustad gamosaxva Zal ian Znel ia, magram mas SeiZl eba raime sistemis saxe mieces. mecnierma al eqsandre sviauSma Seqmna sqema, romel sac `hidrav-likuri sistemis- saxe aqvs. aq gamosaxul ia rezervuaric, masSi siTxis Casasvl el i da gamosasvl el i mil ebic. a. sviauSma WurWel s Tuj is qoTnis saxe misca (ixil eT suraTi). am qoTnis qveda mxare _ WurWl is mocul obis pirvel i 10-20% praqtikul ad TiTqmis yvel a adamiens aqvs Sevsebul i (es exeba rel igiuri da sul ieri ganviTarebiT dakavebul pirebsac). WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, dedamiwaze Zal ian iSviaTad SexvdebiT iseT adamiens, romel sac `bedisweris WurWel i- 10%-ze nakl ebad aqvs Sevsebul i. es imaze miuTitebs, rom sakmarisia raimes mciredi ideal izebac ki, rom WurWel i am mocul obiT Seivos. daakvirdiT, qoTnis qveda nawil s Zal ian mcire mocul oba gaaCnia da cxovrebis mimarT sul mciredi ukmayofil ebis gamoxatvisas myisierad ivseba.

WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, TiToeul i adamiens WurWel i gansxvavebul i mocul obisaa, radgan igi pirovnebis Sida sul ieri da ergo potencial iT ganisazRvreba. Tu adamiens dabadebidanve Zl ier emociuri (anda ergiul ia), misi WurWel i ufro didi mocul obisaa. winaaRmdeg SemTxvevaSi misi qoTani Zl ieri da maRal energetikul i gancdebis gamo Zal ian swrafad Seivseba (Zl ieri gancdebi codvad iTvl eba, magram nakl eb energetikul codvad). Sesabamisad, uxal iso adamiens `bedisweris WurWel s- ufro mcire mocul oba eqneba, raTa sicocxl isadmi ukmayofil ebis gamomJRavnebebisas es WurWel i im proporciiT Seivos, rogorc emociuri adamiens SemTxvevaSi xdeba.

`bedisweris WurWel Si- zemodan siTxe ramdenime mil is saSual eb iT Caedineba. TiToeul mil s Tavisi daniSnul eba aqvs:

1. pirvel i mil i -- miwieri (material uri) faseul obebis ideal izacia

`bedisweris WurWel Si- es mil i pirvel adgil zea da yvel aze didia. masSi moedineba siTxis is mocul oba, romel sac adamiens miwieri (material uri) faseul obebis ideal izaciiT aCens.

cneba `miwieri (material uri) faseul obebi- Tavis TavSi Cveni samyaros rogorc material ur, aseve sul ier sagnebsa (qristianul i xatebi) da movl eneb sac Seicavs, roml ebsac adamiens gadaWarbebul mniSvnel obas aniWebs.

pirvel mil Si siTxe garedan ramdenime sarqvel is meSveobiT xvdeba mxol od im SemTxvevaSi, rodesac adamiens iwyebs qvemoT moyvanil i miwieri faseul obebis ideal izacias:

a) raimes mimarT brma, fanatiuri rwmena, ndoba:

adamiensTa udidesma raodenobam Tavi Seswira viRaceebis mier mogonebul ideebis: komunizmi, naTel i momaval i, ukeTesi mmarTvel i da sxva. bevr adamiens sj era ra msgavsi ideal ebi, Riziandeba, rom real uri cxovreba sul sxva kanonebiT viTardeba.

am mil s emateba sxva pirovnebebis mimarT adamiensTa gadaWarbebul i rwmenis gamo damatebul i siTxec. samwuxarod, aseTi pirovnebebi amsvreven maT mimarT mindobil adamiensTa ideal ebs. `ende da mainc gadaamowme-, raTa Semdeg ar moxdes maTze ganawyeneba, _ gvaswavl is cnobil i andaza.

b) Zal aufl eba:

Zal aufl eba adamiensTa umravl esobas Zl ier uyvars, magram yvel as rodi aqvs saSual eba Tavis Tavze gamocados igi. adamiensTa erTi j gufi cdil obs miiRos Zal aufl eba sazogadoebaSi an samsaxurSi, sxvebi mas oj axur situaciaSi axerxeben.

TviT Zal aufl ebis survil is qona Zal ian mavne Cvevaa. bediswerul i kuTxiT isj eba Zal aufl ebis daufil ebis wyurvil i da sxvaTa damcirebis Sedegad miRebul i siamovneba,

rac mTavaria, Zl ier codvad iTvl eba pirovnebis survil i gare samyaros Tavisi nebis mixedviT gadakeTebisa.

g) ful i da sxva material uri keTil dReoba:

adamianTa umravl esoba material urad uzrunvel yofil i ar aris. magram man ar unda CaTval os sakuTari Tavi uiRbl o (bedukuRmarT, marcxian) adamianad ful is ukmarisobis, avtomanqanis an qal aqgareT agrakisa da a. S. uqonl obis gamo. ufro uaresia, Tu am dros adamianSi mdidar adamianTa mimarT Suri iRviZebis da igi ganikiTxavs maT.

ideal izaciis meore mxarea, rodesac adamiani Tavad material urad uzrunvel yofil - ia da sZags uful o adamianebi.

d) sul iereba, rel igiuroba:

sul iereba keTil Sobil ur saqmed iTvl eba. magram Tu adamiani Tavisi sul ierebiT anda rel igiuri wes-Cveul ebebis Sesrul ebiT Tavsi iwonebs da sZul s `ararel igiuri- adamianebi, es ukve codvaa da bedisweris kanoniT isj eba. sul ierebis gaideal eba xSirad material urisadmi Sida siZul vil s badebs da rogorc gvaswavl ian wmindamamebi, aseTi adamianebi ful isa da sxva keTil dReobis gareSe rCebian.

e) saxel ganTqmul oba, dideba, Tayvaniscema:

amgvari adamianuri bednierebani Tanabrad sasiamovnoa rogorc kacebisaTvis, ise qal ebi- sTvis. saxel ganTqmul oba cudi ar aris, magram rodesac popul arul i adamiani danarCen `nacrisfer- adamianTa masis mimarT siZul vil iT (zizRiT) ganewyoba da maT arafrad miicnevs (ugul ebel yofs) _ bediswerul i kanonebiT isj eba. msgavsi ideal izacia `varskvl avur sneul e- badaa- cnobil i da am sneul ebam bevri brwyinval e kariereb maqone adamiani ganadgurebamde miyvana. ideal izacia maSin vl indeba, rodesac pirovneba Zl ier miiswrafvis gaxdes saxel - ganTqmul i, anda, piriqit, igi Tavisi mdgomareobis gamo ukmayofil ebas gamoxatavs.

v) kariera, momaval i:

msgavsi ideal izaciebi im adamianebsTvisaa damaxasiaTebel i, vinc Taviant momaval warmatebebs gegmavs da roca es gegmebi ar xorciel deba an imsxvrevam, mrisxanebaSi an gul gatexil obaSi vardeba, dasevdiandeba, riTac axdens codvebis dagrovebas.

z) sil amaze da garegnul i mimzidvel oba:

msgavs ideal izacias mxol od im SemTxvevaSi aqvs adgil i, rodesac pirovneba bevrs figrobs imaze, Tu ramdenad l amazia, ramdenad kargadaa Cacmul -davarcxnil i da a. S. Tu RmerTma adamians fizikuri sil amaze uboza da amis safuZvel ze igi sxvebis mimarT (`nakl ebad l amaz- adamianTa mimarT) siZul vil iT ganewyoba, bedisweris kanonebiT Zl ier isj eba.

igive xdeba sapirispiro SemTxvevaSic _ Tu pirovneba sakuTari garegnobiT ukmay- ofil oa da Tavisi Tavisadmi siZul vil s gamoxatavs.

T) moral is normebi, sazogadoebrivi azri:

msgavsi ideal izaciebi upiratesad iseT xanSi Sesul adamianebs uCndebaT, roml ebic magal iTad, aRizardnen komunisturi an sxva reJimis moral is normeze. axal gazrdobis `amoral uri- qcevebi sasicocxl o faseul obebis sistemebis cvl il ebebi da a. S. maT did gaRizianebas iwvevs. adamianTa umravl esobisTvis, gansakuTrebiT samxedroebisa da CinovnikebisaTvis sazogadoebis azrs didi mniSvnel oba aqvs. amitoma maT Svil ebs uwevT am ideal izaciebis msxvrevam.

i) cxovrebis wesi, ragvaroba:

msgavsi ideal izacia maSin aRmocendeba, rodesac erTi adamiani meoris cxovrebis wesiT ukmayofil oa. magal iTad, mSobl ebs miaCniaT, rom maTma Svil ebma aucil ebl ad unda daamTavron skol a, instituti, moewyon iseT samsxurSi, sadac maRal i anazRaurebaa, Seqmnan oj axi, eyol oT Svil ebi da a. S. Tu maTi Svil i sxva gzis arCevas Seecdeba, es mSobel Ta negatiur gancdebs iwvevs. ufro met codvas igroveben mSobl ebi, roml ebic Taviant Svil ebs iseTi cxovrebis wesiT aiZul eben cxovrebas, rogoriTac yvel a cxovrobs.

k) adamianebTan urTierToba:

msgavs ideal izacias iseT adamianebTan aqvs adgil i, roml ebmac, magal iTad, kargi aRzrda-ganaTI eba miRes. iseT garemoSi moxvedra, sadac adamianebebi uxeSad iqcevan, iwvevs maT gaRizianebas, ris Semdegac isini sxvebs Tavs axveven saTuTi da del ikaturi urTierTobebis sakuTar model s.

l) samuSao:

adamianTa umravl esoba cxovrebebi udides nawil s samuSaos uTmobs da sakuTari Tavi sayvarel i saqmis gareSe, sakuTari gegmebis da ideebis ganxorciel ebis gareSe, warmatebul i karieris anda material uri keTil dReobis zrdis gareSe ver warmoudgeniaT, amitom am sferoSi periodul ad probl emebi eqmnebaT, rac imas niSnavs, rom `zeციური zedამხედველი` maT `გაფრთხილებას` უგზავნის.

m) ganvitareba, ganaTI eba, intel eqti:

am mxriv, ideal izacia axasiaTebT mecniერ-მუსაქებს, xel ovnebis da intel igenciis warmomadgenl ebs. rac gaunaTI ebel anda ganvitarebel adamianTa mimarT siZul vil s badebs.

am ideal izaciis meore variantic arsebobs: aseT mSobl ebs sakuTari Svil ebi mecnierebaSi karieris gareSe ver warmoudgeniaT. Sedegi ki aseTia: Svil iTvis mecniereba srul ebiT umniSvel o sagani gaxdeba.

n) gonivrul i saqciel i:

msgavsi ideal izacia im pirovnebas ebadeba, romel ic cdil obs sxva adamianebs sakuTari pozicia auxsnas da maTgan gonivrul reaqcias an qcevebs el odeba, am ukanasknel T ki misi ar esmit anda mxol od sakuTari ideebiTa da emociebiT xel mZRvanel oben, rac pirovnebis negatiur gancdebs iwvevs.

o) sxel i, fizikuri janmrTel oba:

arseboben pirovnebebi, roml ebic SeuZl od yofnas metad ganicdian anda Tavs fizikurad srul yofil ebad ar Tvl ian. arsebobs meore variantic: zogierTi pirovneba sakuTari janmrTel obiTa da fizikuri Zal iT gayoyoCebul i susti adamianebebsadmi siZul vil iT aris ganwyobil i.

p) seqsi:

adamiani da seqsi ganuyofelia. Tu pirovneba Tavisi seqsual uri potencial iT ukmayofil oa da sakuTar Tavs kicxavs amis gamo, codvas scadis.

J) sisusteebi, niWierebebi, monacemebi:

es am qveynierebebi nebismier sarbiel ze miRweul i warmatebebis ideal izaciaa. Tu warmateba araa miRweul i, maSin msgavsi ideal izaciis mqone adamianebebi Tvl ian, rom cxovrebam fuWad Caiara, da piriqit, Tu adamianebebi Taviant did warmatebebs cxovrebaSi mxol od Taviant damsaxurebad miCneven, isini sxva adamianebebi siZul vil s iwyeben, rac ukve codvaa.

r) srul yofil eba:

adamians SeuZl ia xotba Seasxas sakuTar an sxvis srul yofil ebas da amave dros daiwyos `arasrul yofil i`- adamianebebi arafrad Cagdeba. Tanac, gasaTval iswinebel ia, rom yvel as, `srul yofil i`- adamianis sakuTari model i gaaCnia. Seurigebl oba, nacional izmi da faSizmi adamianebebi mier erTi j gufis srul yofil ebis xotbis Sesxmita da sxvaTa damcirebebi Sedegad Cndeba.

s) Semoqmedeba, SemoqmedebiTi unari (moRvaweoba):

SemoqmedebiTi unaris (moRvaweobis) ideal izacia damaxasiaTebel ia msaxiobebisTvis, musikosebisTvis, mwerl ebisa da sxva im pirovnebebisTvis, roml ebic raime axl is SemoqmedebiT arian dakavebul ni.

dabadebis dros adamianebebi RvTisagan miRebul SemoqmedebiT unars Rebul oben da Semdgom xSirad aviwydebaT, Tu visgan aqvT es niWiereba miRebul i, vin axorciel ebs maT STagonebas (aRmafrenas) da a. S. maTi sakuTari warmatebebi danarCenTa _ Semoqmedebis armqone adamianTa mimarT, anda im pirTa mimarT, vinc ganvitarebel ia da ar esmis misi SemoqmedebiTi TviTgamoxatul eba, siZul vil s badebs.

t) mizani:

TiToeul adamians gaaCnia sakuTari mizani da cdil obs mis miRwevas, rac kosmosis kanonebiT Zal ian kargi miswrafebaa. aris am momentis meore mxare, rodesac pirovneba ver axorciel ebs Tavis miznebs, gaRiziandeba, mrisxanebaSi Cavardeba an gul s gaitexs da depresiul i xdeba, ris gamoc igi zeciuri kanonebis mixedviT mkacrad isj eba. adamiani unda eswrafvodes da unda aRwevdes amqveynad nebismier warmatebas, magram man ar unda gadaaqcios es mTel i Tavisi sicocxl is miznad. miwieri miznebi misaRwevia mxol od im moTamaSis poziciidan, romel ic gamarj vebisaken miiswrafvis da romel ime etapze damarcxebsac bunebrivad miiCnevs.

zemoT moyvanil i iyo miwier faseul obaTagan yvel aze gavrcel ebul i saxeebi, romel Ta mniSvel obas adamianTa umetesoba azviadebs. rasakvirvel ia, arsebobs ideal izaciis sxva saxeebic, magram isini cxovrebaSi ufro nakl ebad gvxdება.

2. meore mil i -- mcdari mrwamsi (Sexedul ebebi)

meore mil iT bedisweris WurWel Si- iseTi codvebi grovdeba, roml ebsac cxovrebisadmi adamianis mcdari mrwamsi (Sexedul ebebi) da warmodgenebi badeben.

qveviT SevexebiT am Sexedul ebedidan yvel aze gavrcel ebul saxeebs. TiToeul s am mil Si cal ke sarqvel i Seesabameba:

a) siamaye, pativmoyvareoba, gadametebul i TviTsefaseba:

samyarosadmi msgavsi midgoma im SemTxvevebSi Cndeba, rodesac adamians hgonia, rom mTel i samyaro mxol od mis garSemo trial ebs da rac ar unda moxdes msofli ioSi, es yvel aferi an mis winaaRmdeg, an mis sasargebl od xdeba. Sesabamisad, adamiani sakuTari mniSvel obis grZnobiTaa Sepyrobil i da angariSs mxol od sakuTar azrebs, moTxovnil ebebsa da interesebs uwevs, sxvebis mimarT siZul vil i uCndeba. amave dros, igi Zl ier mbrZanebl uri xasiaTisaa da darwmunebul ia, rom mas Zal uZs miaRwios nebismier mizans. msgavsi ideal izacia am pirovnebis gegmebisa da saqmeebis ngrevas iwvevs.

b) sakuTari TaviT da bediT ukmayofil eba:

aseTi grZnobebl pirovnebas sakuTari niWierebebis zedmetad ideal izaciis Semdeg ewyeba. sakuTar Sexedul ebebsa da real ur situaciasTan sxvadasxvaoba masSi gaRizianebs, agresiul obas, wyenas an gansj as iwvevs.

g) adamianeblis gansja, Seuwynarebl oba da siZul vil i:

adamianTa mimarT amgvari midgoma (urTierToba) im pirovnebebs uCndebaT, vinc Cvens real ur samyaroSi warmatebebs miaRwia: aqvs ful i, saxel i, aRiareba da Zal aufl eba. amitom isini zemodan dascqerian- yvel as da Tavs sxvaTa gansj is ufl ebas aZl even, rac codvad iTvl eba. magram aranakl ebi codvaa sakuTari Tavis gansja.

d) cxovrebase ganawyeneba (wyena sicocxl is mimarT):

cxovrebisadmi aseTi midgoma nebismier adamians SeiZl eba gauCndes Tavisi niWierebis, keTil dReobisa Tu warmatebeblis miuxedavad. am dros adamiani Tvl is, rom misi cxovreba ar Sedga, an igi ar Rebul obs imas, rac daimsaxura, anda gadaWarbebul ad isj eba RvTisgan. sinamdvil eSi, misi mdgomareoba cxovrebisadmi araswori midgomidan gamomdinareobs.

e) gare samyaros kontrol i, mbrZanebl uroba:

cxovrebisadmi aseTi midgoma im adamianebls uCndebaT, visac Tanamdeboba uWiravT. Tavisi Semoqmedebis Sesabamisad, aseTi adamiani gegmavs Tu rogor unda ganviTardes movl enebi da Rizianeba, rodesac misi gegmebi ifuSeba. msgavsi ideal izacia xdeba iseT oj axebSi, sadac mbrZanebl obis moyvarul i meuRI eebi cxovroben. xandaxan samyaros kontrol i adamianis mier axl obl eblis mimarT total uri zrunviT gamoixateba, isini maTTan mimdinare movl enebis gamo gadaWarbebul ad SfoTaven.

v) eWvianoba:

adamianebs es grZnoba maSin ebadebaT, rodesac erTmaneTisadmi mesakuTrul i damokidebul eba gaaCniaT. am SemTxvevaSi erTs miaCnia, rom meore adamiani mxol od mas unda ekuTvnodes da sxvas arc Sexebis da arc Sexedvis ufl eba ara aqvs.

kosmosis kanonebis mixedvit msgavs eWvian pirovnebas `aRzrdis- Tval sazrisiT Cveul ebrivad ergeba xol me Tavisufl ebis moyvarul i Sinaganad damoukidebel i meore naxevari.

CamoTvl il i mcdari Sexedul ebebis nusxa SeiZl eba ramodenimej er iqnas gazrdil i da masSi Setanil iqnas pol itikuri, nacional uri, rel igiuri da msgavsi Sexedul ebebi. mcdari Sexedul ebebis magal iTs warmoadgens iseTi Sida ganwyobebi, rogoricaa: `cxovreba ar gamomivida~, `me yvel aze ubeduri var~, `me aravis ar vuyvarvar~, `me verasodes ver gavTxovdebi~ da a. S. msgavsi Sexedul ebebis mqone adamianebs xSirad ar ainteresebT arc ful i, arc dideba da arc sxva material uri Tu sul ieri faseul obebi, maT ubral od nakl ebad sasurvel situaciebSi yofna ufro moswonT, riTac gansazRvrul siamovnebebsac ki Rebul oben. ufro zustad rom vTqvaT, msgavsi mdgomareobebi maTTvis maqsimal urad komfortul ia maTi arakontrol irebadi gonebis muSaobis Sesabamisad.

mcdar Sexedul ebebs ufro Rrmad Tu gavxsnit, isini ufro xSirad raime miwieri faseul obis gaideal ebis gamo iCenen TavS. magram ideal izaciis obieqtis gansazRvra Zal ian Znel deba. mcdari Sexedul ebebi Cveul ebrivad zedapirze Zevs da Tvit adamianis mier xdeba misi dekl arireba. amitom mas gaaCnia cal ke mil i, romel ic avsebs `bedisweris WurWel s~.

TiToeul ideal izacias da TiToeul mcdar Sexedul ebas Sesabamis mil ze Sesabamisi sarqvel i gaaCnia, rogorc ki adamiani moaxdens am ideal izaciis real izebas, sarqvel i myisierad ixzneba da siTxe `bedisweris WurWel Si~ iwyebs Cadinebas. xol o rodesac adamiani Seicnobs miwieri faseul obebisadmi Tavis mcdar midgomas, sarqvel i imwamsve ixureba da Tu am dros sxva sarqvel ebic daxurul ia, maSin siTxe zemodan aRar moedineba da misi done WurWel Si TandaTan mcirdeba _ `bediswera suftavdeba~.

3. mesame mil i -- gacnobierebul i negatiuri qmedebebi

mesame mil iT `bedisweris WurWel Si~ siTxis Cadineba im SemTxvevaSi xdeba, Tu adamiani negatiur qmedebebs Segnebul ad scadis (Zal adoba, SurisZieba, abuCad agdeba, mkvl el oba da a. S.).

4. meoTxe mil i -- bediswerul i amocanis Seusrul ebl oba

`bedisweris WurWel Si~ siTxe Caedineba im SemTxvevaSic, rodesac adamianis mier ar xdeba bediswerul i amocanebis Susrul eba.

TiToeul adamians Tavis gardasaxvis periodSi gaaCnia ramdenime bediswerul i amocana _ oj axis Seqmna, bavSvistvis sicocxl is micema, meomrad, mecnierad, gl exad yofna, raime axal is Seqmna, gansazRvrul i raodenobis codnis SeZena da a. S. rogorc Cans, TiToul ma Tavisi gardasaxvis periodebSi unda mosinj os am cxovrebaSi yvel aferi: siyvarul i, oj axi, Zal aufl eba, pol itika, maswavl ebl oba, sabrZol o xel ovneba, sporti, omi, fizikuri an gonebrivi samuSao da a. S. anu unda moxdes sul ieri ganvitarebis kibis yvel a safexuris gavl a.

zogierTi adamiani erT cxovrebaSi ramdenime bediswerul i amocanis Susrul ebasac aswrebs. amis mSvenier magal iTs warmoadgens saqmianobis nebayofl obiT Secvl a: mzareul ad muSaobis Semdeg maswavl ebl oba, msaxioboba, e. i. pirovneba, aRwevs ra wrmatebas erT saqmeSi (amoxsnis ra bedisweris erT amocanas), meore saqmeSic warmatebis miRwevis survil i uCndeba (unda gadawyvitos meore amocanac). msgavsi adamianebi qveyaze arcTu ise cotaa. xdeba isec, rom adamians daval ebul i aqvs mxol od erTi bediswerul i amoacnis amoxsna _ magal iTad, unda Seqmnas xel ovnebis udidesi nimuSi, anda mecnierebaSi

moaxdinos didi aRmoCena da a. S.

samwuxarod, adaminebs ar Zal uZT gaigon, Tu romel ia maTi bediswerul i amocana. saqme arc ise uimedoa. adaminebi xSirad grZnoben raime qmedebisadmi Sida mizidul obas _ pol itikisadmi, biznesisadmi, maswavl ebl obisadmi, medicinisadmi, Semoqmedebisadmi da a. S. Tu adamiani imiTaa dasaqmebul i, riskenac ubiZgebs misi Sida samyaros, maSin yvel aferi gamosdis da igi kmayofil ia Tavisi bediT. samyaros amnairi aRqma ki adamianis mier bediswerul i amocanebis amoxsnis indikators warmoadgens.

Tu adamiani naTesavebis, megobrebis rCeviT, an aRzrdis gavl eniT, anda Tavisi nebiT wavida imis sapirispirod, riskenac misi sul i iswrafoda, sabol oo j amSi igi cxovrebiT ukmayofil oa, Tavs iCens dausabuTebel i gaRizianeba, gul iswyroma, RvarZI i... maSin `bedisweris WurWel Si~ mil is meSveobiT siTxis dena iwyeba.

TiToeul adamians sxvadasxva sferoSi aqvs val i: oj axi, megobrebi, sazogadoebaasTan urTierToba..

arseboben iseTi adaminebic, roml ebsac saerTod arc erTi bediswerul i amocana ar gaaCniaT. amnairi adamianis sul i am qveynierebaze, rogorc ukve aRiniSna, `eqskursiazea gamogzavnil i~ da ara `mivl inebaSi~.

meoTxe mil ic sakmaod mniSvnel ovania, magram igi yvel a adamianisaTvis araa moqmedi. WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, Tu wina cxovrebaSi adamians gardacval ebis momentSi `bediswerul i WurWel i~ 60%-ze metiT hqonda Sevsebul i, mas axal i gansaxierebisas ufro meti bediswerul i amocana eqneba amosaxsnel i, xol o mas, visac TiTqmis cariel i `bediswerul i WurWel i~ gaaCnia, am cxovrebaSi araviTari gansakuTrebul i moval eoba ara aqvs. bediswerul i val i zogma SeiZI eba im SemTxvevaSi moixados, Tu sul is moTxovnil ebis mixedviT SearCevs profesias. arsebobs SemTxvevebi, rodesac adamiani Seqmnis oj axs da Tavs iCens probl emebi, ris gamoc igi mraval i wl is ganmavl obaSi itanj eba, ganqorwinebis Semdeg ki udides simsubuqes grZnobs. es imas niSnavs, rom man moixada bediswerul i val i oj axuri an seqsual uri urTierTobebis sferoSi, ris Semdegac mas SeuZI ia Tavisufl ad mimarTos Tavisi miswrafebebi saiTkenac qvecnobiereba ukarnaxebs.

Tavi III

`bedisweris WurWI is- gawmenda

sqemidan Cans, rom `bedisweris WurWel i- ara marTo ivseba siTxiT, aramed cariel d-eba kidec. winaaRmddeg SemTxvevaSi, Cven mxol od 40-50 wel i Tu vicocxl ebdiT da mx-ol od uaryofiT emociEbSi vicuravebdiT.

brZenma bunebam imisaTvis, rom adamanma xangrZI ivad icocxl os, `bedisweris WurWI -is- qveda nawil Si siTxis gamosavl el ad ramdenime mil i gaiTval iswina, rac uzrunvel y-ofs `bedisweris gawmendas-. es im SemTxvevaSi xdeba, Tu adamiani sicocxl isadmi Tavisi azrebiTa da qcevebiT dagrovil codvebs moianiebs.

WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, es mil ebi mudmiv Ria mdgomareobaSi imyofeba da bedisweris siTxe nel -nel a gamoedineba. amitomaa, rom roca zeda mil ebi CaiKeteba da WurWel Si siTxis miwodeba wydeba, igi TandaTan cariel deba. magal iTad, Tu pirovnebas mSobl ebis mimarT wyena hqonda `dagubebul i- vTqvaT, 20 wl is ganmavl obaSi, am codvis-agan ganwmendas 15-20 wel i sWirdeba.

1. qveda pirvel i mil i -- gacnobierebul i qmedebebi:

adamians SeuZI ia raime miwieris ideal izacia moaxdinos, magram saerTo jamSi Tu misi saqciel i iseTia, rom umaRI esi samyaros moTxovnebs akmayofil ebs da ara sazoga- doebis mier dawesebul moral ur normebs, mil is erT-erTi sarqvel i ixsnaba da bedisw-eris siTxe iwyebs gamodinebas. am mil idan siTxis gamodineba xdeba im SemTxvevaSic, Tu adamiani sxvaTa mimarT gamoxatavs TanagrZnobas, gul mowyal ebs, dakavebul ia naTel i miznebis ganxorciel ebiT, uangaro samsaxuriT, qvel moqmedebiT da iseTi saqmianobiT, romel ic sxvaTa keTil dReobas uzrunvel yofs, agreTve iseT cnobil moZRvrebata gavrcel ebis mcdel obebiT, roml ebic adamienebs cxovrebas umsubuqebs da maT umaRI esi Zal ebis mimarT ufro l mobiers xdis, radgan am SemTxvevaSi adamienebs cxovreba nakl ebad prob- l ematuri xdeba da maTi cxovrebasadmi ukmayofil eba sagrZnobl ad mcirdeba.

2. qvevidan meore mil i -- pirovnebis dadebiTi Tvisebebi:

adamienebs iseTi dadebiTi Tvisebebi, rogoricaa sikeTe, gul keTil oba, gul Tbil oba, gul iTadoba, uwyinaroba, sixal ise, optimizmi, iurmoris grZnoba (iurmoris uqonl oba codvad iTvl eba _ xumrobiT naTqvami ar unda gwevyinos) da a. S. xel s uwyobs `bedis- weris WurWI idan- siTxis gamodinebas.

marTal ia, zedmeti Wamis survil i miwieri faseul obebis ideal izaciad iTvl eba, magram Tu pirovneba zemoT CamoTvl il i Tvisebebis matareebi ia, es uaryofiti Tviseba `ebdisweris WurWI is- Sevsebas ar gamoiwvevs.

3. qvevidan mesame mil i -- gareSe zemoqmedebebi:

gareSe zemoqmedebaSi igul isxmeba mkurnal is an eqstrasensis mier gaweul i daxmare- ba, roml is saSual ebiTac `bedisweris WurWI idan- siTxis garkveul i raodenoba gamo- edineba, magram, WeSmaritebas ziarebul Ta azriT, es Zal ian xanmokl e zemoqmedebaa, radgan codvebis Sesabamisi mil is sarqvel ebi mainc Ria rCeba da raRac garkveul i periodis Semdeg WurWel i kvl av Seivseba siTxiT. amitom eqstrasensebis Sroma abebis miRebas waagavs _ sanam svam, gexmareba, wyvet mis miRebas _ yvel aferi Tavidan iwyeba.

igive SeiZI eba iTqvas rel igiuri ritual ebis Sesarul ebiT gawmendis Sesaxeb. am ritual s aRSarebis Tqma da monanieba hqvia. ra Tqma unda, es `bedisweris WurWI is- gawmendisaTvis Zal ian efeqturi saSual ebaa, magram adamanma igi Zal ian xSirad unda Caitaros, radgan, wmindamamebis azriT, adamanTa nawil s am procedurebis Catarebis dros mainc ar eavl eba samyarosadmi damokidebul eba. amnairi adamienebis mcdar Sexed- ul ebaTa sistema igive rCeba, amitom codvata Sesabamisi zeda mil ebis sarqvel ebi Raa da WurWel i isev Cqara Seivseba. amitom ekl esiis msaxuri mamebi mrevl s yovel kviras sTxoven aRSarebis Tqmas da monaniebas.

4. qvevidan meoTxe mil i -- bediswerul i amocanebis Sesrul eba: zemoT aRniSnul i iyo, Tu ra didi mniSvnel oba aqvs adamianis mier sakuTari bediswerul i amocanebis Sesrul ebas. rogorc WeSmaritebas ziarebul ebi gvixsnian, adamianis sul i, moemarTeba ra dedamiwisaken, umaRI es Zal ebs aZI evs pirobas ise icxovros, rom Tavisi `bedisweris WurWel Si- siTxis mocul oba ar gazardos. adamians niWi imisTvis mieca, rom sazogadoebis samsaxurSi Cadges da ar gaaideal os igi. aseTi adamianebi xSirad ise muSaoben, rom nakl ebad aqceven yuradRebas gasamrj el os, radgan maT moswonT TavianTi saqme. amiT bediswerul i amocana srul deba. isini TavianT profesiebze uars ar amboben, Tumca bevri garTul ebebi da winaaRmdegobebi xvdebaT win. Tu adamiani asrul ebs Tavis bediswerul amocanas, maSin aRniSnul mil ze Sesabamisi sarqvel i ixzneba da `bedisweris WurWI idan~ siTxe TandaTanobiT gamoedineba.

5. cariel i `bedisweris WurWel i-:
adamians, roml is `bedisweris WurWel i- cariel ia, ar gaaCnia negatiuri gancdebi, ar reagirebs gare samyaroSi mimdinare procesebze, faqtiurad uemocio adamiania, romel ic gadawyvetil ebebs iRebs gonivrul msj el obebze dayrdnobiT. aseT adamians ar gaaCnia mcdari Sexedul ebebi da ideal izaciebi _ igi Rebul obs samyaros iseTad, rogoric aris. aseTi adamiani, Cveul ebriv, raRaciT exmareba adamianebs _ mkurnal obiT, rCvebiT, Tavisi cxovrebis wesiT. masze negatiuri zemoqmedeba SeuZI ebel ia. amqveynad msgasvi adamianebi Zal ian cota. Cveni samyaro uaryofiT gancdaTa WaobSia CaZirul i. kargi iqneboda es negatiuri emociebi _ siyvarul is, bednierebis, kmayofil ebis, patiebis, mi tevebis emociebiT Segvecval a. real ur cxovrebaSi, samwuxarod, Warbobs wyenianoba, gankicxva, gul iswyroma, zizRi, siZul vil i, mrisxaneba, eWvianoba da a. S. amitom adamianTa umravl esobis `bedisweris WurWel i- 60-80%-iT aris Sevsebul i.

Tavi I

adamiani da misi dabadeba	3
1. adamianis fizikuri gardasaxvebi anu reinkarnacia	3
2. gamouvl enel i samyaros mraval sarTul ianoba	3
3. `bedisweris- cneba	4
4. ras warmoadgens cneba `codva-	4
5. gamomuSavebul i bediswera	4
6. ideal izaciis gamovl enil i da gamouvl enil i mxareebi	5
7. `bedisweris WurWl is- model i	6
8. Cveni samyaro, Cveni pl aneta _ gansawmendel i	6
9. emigracia	8
10. Cveni samyaro _ dasvenebisa da ganaTl ebis adgil i wmindasul ebisaTvis	10
11. `zeciuri zedamxedvel is- mier adamianebis kontrol i	11
12. `bedisweris WurWl is- Sevsebadoba da adamianis dasja	11
13. adamianis cxovreba	12
14. `bedisweris WurWl is- Sevseba	13
15. gamouvl enel i samyaro, misi e. w. sarTul ebi da `bedisweris WurWel i-	14
16. adamianisaTvis advil ad misawvdomia yovel ive miwieri	15

Tavi II

`bedisweris WurWl is- struqtura	16
1. pirveli mili _ miwieri (material uri) faseul obebis ideal izacia	16
a) brma, fanatikuri rwmna, ndoba	16
b) Zal aufl eba	16
g) ful i da sxva material uri keTil dReoba	17
d) sul iereba, rel igiuroba	17
e) saxel ganTqmulo ba, dideba, Tayvaniscema	17
v) kariera, momaval i	17
z) sil amaze da garegnul i mimzidvel oba	17
T) moral is normebi, sazogadoebrivi azri	17
i) cxovrebis wesi, ragvaroba	17
k) adamianTa urTierToba	18
l) samuSao	18
m) ganviTareba, ganaTl eba, intel eqti	18
n) gonivrul i saqciel i	18
o) sxel i, fizikuri janmrTel oba	18
p) seqsi	18
J) sisusteebi, niWierebebi, monacemebi	18
r) srul yofil eba	18
s) Semoqmedeba, SemoqmedebiTi unari (moRvaweoba)	18
t) mizani	19
2. meore mili _ mcdari mrwamsi (Sexedul ebebi)	19
a) siamaye, pativmoyvareoba (didebismoyvareoba), gadametebul i TviTSefaseba	19
b) sakuTari TaviT da bediT ukmayofil eba	19
g) adamianebis gansja, Seuwynarebl oba da siZul vil i	19
d) cxovrebaze ganawyeneba	19
e) gare samyaros kontrol i, mbrZanebl uroba	19
v) eWvianoba	20
3. mesame mili _ gacnobierebul i negatiuri qmedebebi	20
4. meoTxe mili _ bediswerul i amocanis Seusrul ebl oba	20

Tavi III

`bedisweris WurWl is- gawmenda	22
1. qveda pirveli mili _ gacnobierebul i qmedebebi	22
2. qveidan meore mili _ pirovnebis dadebiTi TviSebebi	22
3. qveidan mesame mili _ gareSe zemoqmedebebi	22
4. qveidan meoTxe mili _ bediswerul i amocanebis Sesrul eba	23
5. cariel i `bedisweris WurWel i-	23