

JALƏ ABİYEVA

Ağılsızın Yolu

Palming vasitəsilə Aydınlanma



Jalə Abiyeva

**Ağılsızın Yolu: Palminq
vasitəsilə Aydınlanma**

«АВТОР»

2026

Abiyeva J.

Ağılsızın Yolu: Palminq vasitəsilə Aydınlanma / J. Abiyeva —
«Автор», 2026

Bəzən peysərdəki zehni kalkulyatoru söndürmək və cəmi üç dəqiqə sonra özünü Evdə — Absolyutun təmiz Hüzurunda tapmaq üçün sadəcə gözlərini isti ovclarınla qapatmaq kifayətdir. Bu kitab — bir anda özünə qayıtmağın bələdçisidir. Gözlər üçün edilən sadə bir praktika nəinki mimik qırıqları silir, həm də bizi yumşaq şəkildə Səmədhi (Samadhi) tezliyinə keçirir. Görəsən, Absolyut özü-özü ilə necə gizlənqəç oynayır? Burada mürəkkəb zahidliklər (asketizm) və darıxdırıcı mühazirələr yoxdur. Absolyut sükutda həqiqət özü, asanlıqla və sərbəst şəkildə süzülüb gəlir. Ovuclarınızı sürtün, alnınızı gicgahlara tərəf dartın və Öz Evinizə qayıdın. Açar sözlər: palminq, Beyts metodu, Uilyam Beyts, Robert Adams, advayta, səmədhi (samadhi), aydınlanma.

© Abiyeva J., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Giriş. Öz xeyrinə necə ağılsız olmalı	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Ağılsızın Yolu: Palminq vasitəsilə Aydınlanma

Giriş. Öz xeyrinə necə ağılsız olmalı

Salam, axtarışda olan dost! Əgər bu balaca kitabçanı əlində tutmusansa, deməli, ağılın artıq kifayət qədər yorulub. Advayta haqqında sonsuz cildlərlə kitab oxumaqdan, «mən kiməm?» sualına cavab tapmağa çalışmaqdan, eqonun öz «məənəviyyatından» daha da şişdiyi meditasiyalardan və gözlərinin dünyanı dumanlı görməsinə, alnında isə böyük mütəfəkkirlərə xas sərt qırıqların yaranmasına səbəb olan noutbuk arxasında saatlarla oturmaqdan yorulub.

Sənə əla bir xəbərim var. «Ağıllılar» illərlə məntiq, sanskrit dili və mürəkkəb konsepsiyalar vasitəsilə Samadhini fəth etməyə çalışarkən... biz axmaqlara gizli bir qapı açılıb. Üstəlik, bu qapı Tibet monastırlarında deyil, elə sənin öz ovclarının içindədir.

Bu kitab qeyri-duallıq (bütövlük) haqqında növbəti mürəkkəb bir traktat deyil. Bu, tənbellər üçün yüngül bir biohakinqdir (light-biohacking). Cəmi 3 dəqiqə ərzində sənin hiperaktiv beynini aldadan, görmə qabığını söndürən, eqonun enerjisinin 80%-ni əlindən alan və bütün bədənini elə bir tam, fərəhli yox oluşa qərq edən fiziki bir fənddir ki, sən hərfi mənada fiziki olaraq hiss edirsən: «Vəssalam. Mən yoxam. Mən Evdəyəm». Və bonus olaraq — alnındakı qırıqlar hamarlanır, ətrafındakı dünya isə yenidən aydın cizgilər qazanır.

Elm bu məsələdə tamamilə «axmaqların» tərəfindədir və növbəti fəsillərdə mən əllərimizin bu neyrobioloji ekstazı necə başlatdığını səmimi, həm də yumorla izah edəcəyəm. Bütün zehni iddialarını bir kənara qoymağa, ovuclarını isitməyə və nəhayət ki, rahatlaşmağa hazırsan? Elə isə vərəqi çevir. Burada tər töküb əzab çəkəsi heç kim qalmadı!

Praktika üçün musiqi

Bu kitab xüsusi bir axında, müsbət enerjili xüsusi bir musiqinin sədaları altında doğulub. O, gözləri tamamilə rahatlatmağa, başındakı fikirlərin əbədi qaçışını dayandırmağa və şüuru dərin bir hüzura kökləməyə kömək edir.

Mən palminq etməyi və bu səhifələri məhz bu səslər altında oxumağı tövsiyə edirəm. Bu, mənim sizə hədiyyəmdir.

Oxumağa başlamazdan əvvəl musiqini qoşun:

[MUSIQİNİ QOŞMAQ ÜÇÜN BURAYA DAXİL OLUN](#)

(*Əgər əlinizdə kitabın çap versiyasını tutmusunuzsa, sadəcə bu ünvanı telefonda yığın*
youtube.com/watch?v=esaICzWFel8)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.