

НАВРЎЗОВА Гулчехра Неъматовна
 Бухоро муҳандислик-технология институти
 Ижтимоий фанлар кафедраси профессори,
 фалсафа фанлари доктори
 email: premium.progress@mail.ru

НАҚШБАНДИЯ ТАЪЛИМОТИДА ХАЁТ ТУШУНЧАСИ

КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНИ В УЧЕНИИ НАКШБАНДИЯ

THE CONCEPT OF LIFE IN NAKSHBAND'S DOCTRINE

Аннотация: Мақолада Баҳоуддин Нақшбанд номи билан маълум ва машҳур Муҳаммад ибн Муҳаммад ал-Бухорий (1318-1389) асослаган Нақшбандия таълимотидаги ҳаёт тушунчасининг ўзига хос томонлари фалсафий таҳлил этилган. Нақшбандия таълимотидаги ҳаёт ҳақидаги тушунчанинг асосини “Хуш дар дам” тамойили ташкил этиши далилланган. Нақшбандия таълимоти инсон ҳаётини “дам” тушунчаси билан уйғунлаштиради. Дамни ҳушёрлик билан ўтказиш инсонни зафлатдан чиқариши асосланган.

Калит сўзлар: Баҳоуддин Нақшбанд, Нақшбандия, ҳаёт, нафас, “Хуш дар дам”, ҳаво, Юсуф Ҳамадоний, Анаксимен, стоиклар, дам, зафлат, уйғоқлик.

Аннотация: В статье представлен философский анализ уникальных аспектов концепции жизни в учении Нақшбандия, основанном Мухаммадом ибн Мухаммадом аль-Бухари (1318-1389), известным как Бахауддин Нақшбанд. Доказано, что в основе концепции жизни в учении Нақшбандия лежит принцип «Хуш дар дам». Учение Нақшбандийа гармонизирует человеческую жизнь с понятием «дам» - полное дыхание. Обоснована что дам - полное дыхание проведённый с бдительностью, помогает человеку быть на чеку.

Ключевые слова: Бахауддин Нақшбанд, Нақшбандия, жизнь, дыхание, «Хуш дар дам», воздух, Юсуф Ҳамадони, Анаксимен, стоики, покой, безопасность, бодрствование.

Annotation: The article presents a philosophical analysis of the unique aspects of the concept of life in the teachings of Naqshbandi, founded by Muhammad ibn Muhammad al-Bukhari (1318-1389), known as Bahauddin Naqshband. It is proved that the concept of life in the teachings of Naqshbandiya is based on the principle of “Khush dar dam”. It is substantiated that

dam-full breathing carried out with vigilance helps to sober up a person.

Keywords: Bahauddin Naqshband, Naqshbandiya, life, breath, “Khush dar dam”, air, Yusuf Hamadoni, Anaximenes, stoics, peace, carelessness, wakefulness.

КИРИШ

Бугунги глобаллашув ва турли ахборотлар дунё бўйлаб шиддат билан тарқалаётган бир пайтда ҳаёт масаласи долзарб бўлиб қолмоқда. Ҳаёт одам яшаши ва намоён бўлишининг энг мураккаб шаклларида биридир. Ҳаётнинг энг мураккаб шакли инсон ҳаётидир. У инсоннинг руҳияти, онги, тафаккури билан жуда боғлиқ. Ҳаёт инсонга бир марта берилади. Ҳаёт инсонга берилган имкониятдир. Инсонни кадр-қиммати ҳаётини қандай ўтказганлигига боғлиқ. Ер куррасида ернинг ҳаёт тарқалган қисми биосфера деб аталади. Биосферада барча тирик организмларнинг ҳаёт кечириши учун мўътадил имконият мавжуд. Шундай имкониятлардан бири ҳавонининг таркибий қисмидир. Ҳаво таркибидаги кислороднинг миқдори инсон нафас олишига ва ҳаёт бўлишига имкон яратади. Инсон ҳаётининг қандай бўлиши уни тўлақонли нафас олиши, умрини мазмунли ўтказиши, қандай жамиятда яшаши, моддий ва маънавий муҳитга жуда боғлиқдир. Инсон ўзини англаганда унга берилган имкониятлардан тўғри фойдаланади ва унинг ақл-идроки таъсирида ўзгараётган биосферани асрайди. Нақшбандия таълимотидаги “Хуш дар дам” тамойили инсонни бутун коинот билан уйғун ҳолда ҳушёр ва огоҳ яшаб, биосфера ва носферани соғлом сақлашига имкон яратади.

Нақшбандия таълимотидаги ҳаёт ҳақидаги тушунчанинг асосини “Хуш дар дам” тамойили ташкил этади. “Хуш дар дам” рашҳасини тасаввуф аҳли турлича талқин этганлар. “Аҳли тариқатнинг ибодати чиққан ва кирган нафаслардан огоҳ бўлмоқликдир”, дейди Боязид Бастомий. “Хуш дар дам” – ҳар дамдан огоҳ бўлиш тамойили манбаларда рашҳа – ҳаётбахш сув томчиси, ёки кудсий – пок, илоҳий калом, сўз деб таърифланган. “Хуш дар дам” тамойилини Бухорои Шариф Етти Пирининг табаррук устози Юсуф Ҳамадоний Хожагон таълимотининг асосчиси Хожаи Жаҳон номи билан машҳур Хожа Абдулҳолиқ Гиждувонийга таълим берган. Абдулҳолиқ Гиждувоний устозларининг бу ўғитини ўзи асослаган

Хожагон таълимотининг тамойили сифатида киритган. Бу ўғитни Баҳоуддин Нақшбанд ўзи асослаган Нақшбандия таълимотига 11 тамойилининг биринчиси ва асосийси сифатида киритган. [7-11,18]

Нақшбандия таълимоти инсон ҳаётини “дам” тушунчаси билан уйғунлаштиради. “Дам” – нақшбандийлар талқинида инсонни нафас олиш, нафасни сақлаш, нафасни чиқариш ва янги нафас олишгача бўлган муддатидир. Инсон шу дамни асраши, йўқотмаслиги, ақлу хуши, фаҳму фаросати назорати остида шукроналик билан ўтказиши лозим.[12:119-121] Инсон бутун коинот ва олам билан нафас олиш жараёни туфайли боғланади. Борликдаги бутун мавжудотлар нафас оладилар ва нафас чиқарадилар. Инсон ҳам улар билан уйғун нафас олиш жараёнида умумий бутун олам тебранишини ҳосил қилади ва ўзаро қувват ва ахборот алмашинади. Айнан шу жараён инсон ҳаётининг асоси бўлиб ҳисобланади. Чунки нафас олиш жараёнида инсонни ҳам жисми, ҳам онгу шуури, ҳам қалбу руҳи қувват олади. Ҳар дамни онгли ўтказган инсон вужудидан, ақлу шууридан, қалбу руҳидан чиққан қувватлар, таралган нуру зиёлар бутун оламга ҳаёт бағишлаб уни мунаввар этади.

Инсонни тирик бўлиши, тўлақонли ҳаёт кечириши, умрининг мазмунли ўтиши ҳар бир нафас олиш жараёни қандай кечиши билан боғлиқ. Бу жараённи тўғри ташкил этишда “Хуш дар дам” тамойили ёрдам беради. Бу тамойилнинг мазмун-моҳияти “Рашаҳот” асарида ёритилган. ““Хуш дар дам” ул турурким, ҳар нафасеким, ичкаридин келур, керакдурким, ҳузур ва огоҳлик юзидин бўлса ва ғафлат онга йўл топмаса”. [17:32] Маълум бўладики, “Хуш дар дам” рашҳаси инсонни ғафлат ҳолатидан чиқишига ёрдам берар экан. Ғафлат инсондаги энг катта иллат бўлиб, у аммора нафсининг бир сифтидир.[6:19-41] Ғафлат луғатда “ғофиллик”, “хабари бўлмаслик”, “уйқу ҳолатида бўлиш”, “этиборсизлик” каби маълумотларни билдиради. Ғафлат ҳолатидаги инсон ўз ҳаётининг мазмун-моҳияти, мақсади бу дунёга келишининг сабаби, асл вазифасини унутиб нафсига берилиб, яшайди. Ҳолбуки ҳақиқий нисон огоҳ, хушёр бўлиши керак ва ҳар бир олиб-чиқарган нафасини беҳудага исроф қилмаслиги лозим. Шунинг учун Нақшбандияда нафасни муҳофаза қилиш энг асосий масаладир.

АСОСИЙ ҚИСМ

Нақшбандия таълимотининг Ҳиротдаги жамоасининг пиру муршиди Ҳазрати Мавлоно Саъдуддин Қошғарий қ.с. айтганларким: “Хуш дар дам”, яъни бир нафасдин интиқол этмак яна бир нафасга, керакки, ғофиллик юзидин бўлмай, ҳузур ваҳҳидин бўлсун ва ҳар нафаским урор Ҳақ субҳанаҳудин холи ва ғофил бўлмасун”. [17:32] Бу фикрдан ҳам маълум бўладики, асосий этибор нафасни огоҳлик ва хушёрлик билан олинишига қаратилмоқда.

Ҳазрат Баҳоуддин Нақшбанд “Хуш дар дам” тамойилини шундай изоҳлайди: “Бинойи корни бу йўлда нафасга қўймоқ керак, ондоқким, замони ҳолнинг муҳимроқ вазифасини машғул бўлмоқни тазаккури мозийдин ва мустақбилда фикр этмоқдин фориг ойлантирсин ва нафасни қўймасунким зое ўтгай. Ва нафасининг хуружи ва духулида ва мобайн ун-нафасайинни ҳифс этмоқда саъй қилсунким, ғафлат бирла кириб чикмасун”. [17:32] Бу сўзлардан маълум бўладики, Баҳоуддин Нақшбанд ҳаёт моҳиятини айни шу дамни қандай ўтказишга боғлиқлигини таъкидлайди. У киши тўлақонли ҳаёт деганда ўз фикри ва ҳаёлини ўтмишга ҳам, келажакка ҳам боғламасдан айни шу дам учун зарурий иш билан машғул бўлиши лозим деган ғояни илгари суради. Баҳоуддин нафас олиш жараёнини: нафасни кириши, чиқиши ва ўртадаги вақт эканлигини айтиб, уни асраш, ҳимоя этиш, муҳофаза қилиш керак, токим ғафлат билан ўтмасин деб таъкидлайди. Бу ҳақда унинг қуйидаги назмий фикри манбада келтирилган:

Эй монда зи баҳри илм бар соҳили айн,
Дар баҳр фароғат асту бар соҳил шайн.
Бардор Сарфи назар зи мавжи кавнайн,
Огоҳ зи баҳр бош байн ан- нафасайн. [17:32]
Мазмуни:

Эй илм олиш мақсадида соҳилда кўзи очик турган киши,

Денгизда фароғатдиру соҳилда ёмонлик.

Икки дунё мавжларидан қарашларингни олгину,

Нафасларинг орасидаги вақтда ҳам денгиздан огоҳ бўлгин.

Бу назмий парча мазмунидан маълум бўладики, Баҳоуддин Нақшбанд инсон ҳаёт бўлиши учун ҳар бир дам қадрини билиши, асл моҳиятдан, боқий нарсалардан ҳар бир нафасдагина эмас, балки нафаслар орасидаги вақтда ҳам огоҳ бўлиши зарур деб уқтирмоқда.

Баҳоуддин Нақшбанд айтган эдилар: “Нафасни зое кетишига йўл қўйманг ва бундан эҳтиёт бўлингки, ким вақтини зоу қилса, бас, бу вақт унинг душманидир”. [2:86] Бу ўғитлари билан ғафлат билан олинган нафаслар ўтказилган умр инсонни ўзига ҳам инсониятга ҳам салбий таъсир этишини кўрсатганлар.

Инсон тўғри нафас олиши учун, аввало жисмоний қувватларни бошқаришни ўрганади. Нафас йўллари, ўпка қуввати тўғри ишласа, мия фаолияти яхшиланади, ақлий қувват ортиб инсон уни ҳам бошқаради. Нафасни беҳудага кетказмаслик, нафас олиш жараёнининг қувватларини жиловлайди ва инсон нафаси пок, кудсий бўлиб, Исо нафаси каби ҳаётбахш бўла боради. Бундай инсонни “дами нафаси ўткир”, - деб айта бошлайдилар. Абдурахмон Жомий Баҳоуддин Нақшбандга оид ёзган манқабатида унинг қуйидаги фикрини келтиради:

“Тум зада бе ҳамдамии хуш дам”. [1:112]

Мазмуни:

“Хушсиз дамни умуман йўқ қилиш”.

Кўпгина манбаларда буни “Кам зада”, яъни “Камайтириб” деб таржима этадилар. Али Сафийни “Рашаҳот” асарининг янги таржимасида ҳам шундай ёзилган. Лекин, бу Нақшбандия моҳиятига мос эмас, чунки мантиқан олиб қаралганда нафаслар орасидаги дамни ҳам асрашга ўргатаётган таълимот, хушсиз дамни камайтир деб эмас, балки йўқот деб таъкидлаши аниқ.

Маълум бўладики, ҳар бир дамнинг ҳаёт саҳифасига кириши учун нақшбандийлар қуйидагиларга эътибор бериш зарур деб ҳисоблаганлар:

Нафас олиш жараёни онгли бўлиши керак. Инсон чуқур, бутун ўпкасини тўлдириб нафас олиши зарур. Нафас олаётганда инсон коинотда унинг жисми учун зарурий тоза ҳаво мавжудлигини англаб шукроналик билан нафас олиши лозим. Чуқур нафас олиш жараёнида вужудга зарурий кислород, мия учун керакли ахборот, қалб ва рух учун озуқа – нур, файз, барака, раҳмат ва илоҳий илм киради. Шу жараёни инсон ҳис этиши, ақлу шуури билан бошқариши ва қалбида неъматларга шукроналик муҳаббати жўш уриши лозим.

Нафасни ичда сақлаш. Олган нафас орқали кирган кислород ўпка альвеолалари, юрак ва артерия қон томирлари орқали бутун вужудга тарқалиб вужудни поклайди, қувват беради ва инсон умрини узайтиради. Мия бир

томондан нафасни сақлашни бошқаради ва иккинчи томондан онг остида қабул қилинган ахборотни таҳлил этади. Қалбга кираётган илоҳий нурлар, файзу баракот, раҳмат ва ладуний илмни қабул қилиб покланади ва рух юксалади. Нафасни сақлаш жараёни нафас олиш вақтидан кўра 3, 5, 7... маротаба кўп бўлиши керак. Нафасни сақлаш жараёни инсонни ҳар бир нафасини ҳаётбахш, Исо нафас, дуолари ижобат бўладиган, қалб кўзи очиқ, ботини олами кабир бўлиб ундан тараладиган нурлар бутун оламни ёритадиган даражада камол топишига олиб келади.

Нафас чиқариш жараёни натижасида вужудга кирган кислород билан оксидланиш таъсирида ҳосил бўлган карбонат ангидрид вена қон томирлари ва альвеолалар ёрдамида ўпка орқали танадан чиқиб кетади. Унинг натижасида вужуд дам олади, роҳатланади, фарраҳ топади. Мия бу жараёни бошқаради ва ақлий фаолият ўткирлашади. Кина, ғазаб, ҳасад, кибр каби ёмон иллатлар учун қалбда жой қолмайди ва улар вужуддан чиқиб кетадилар. Рух бақувват бўлганлиги сабабли инсон танасига кирган барча иллатларни хусусан ёмон кўз, суқ ва ёмон рухлар таъсиридан вужудни қутқаради.

Янги нафас олишга таёргарлик муддати. Чуқур тўла нафас олиш учун қувватларни жамлаш.

Юқоридагилардан маълум бўладики, Нақшбандия таълимотида ҳаётнинг бир дами нафас олиш билан боғлиқ бўлган тўрт босқични ўз ичига олади. Инсондаги ҳаётбахш жараён борлиқнинг бошқа кўринишларининг нафас олишидан тубдан фарқ қилади. Анорганмик ва органик дунёдаги барча нарсалар: тупроқ, ўсимликлар ва ҳайвонлар нафас оладилар ва тирик бўлиб яшайдилар. Аммо уларнинг нафас олиш жараёни онгли эмас. Инсон нафас олиш жараёнини ақлу хуши, фаҳму фаросати билан бошқаради. Инсон унга берилган ҳаёт, умр, ҳар бир дам мақсад-моҳиятини англаб, унинг қадрини билиб, ўзлигини англайди ва жамиятда ўзига муносиб жой топади. У ўз ўрнини билиб, ўзига белгиланган вазифани адо этади. Ҳар бир олинган онгли нафас одами Ҳазрати Инсон номига муносиб бўлишга ёрдам беради.

Баҳоуддин Нақшбанднинг “Хуш дар дам” рашҳасига оид фикрларини шаклланишида Юсуф Ҳамадоний ва Хожакон тариқатининг пиру муршидларининг ўғит ва ғоялари теран илдиз бўлган.

Юсуф Ҳамадоний Ҳожагон таълимотига киритган биринчи рашҳа “Ҳуш дар дам” ҳисобланади. “Ҳуш дар дам” Юсуф Ҳамадоний томонидан тасаввуф таълимотига киритилган энг асосий ҳаётбахш ўғит бўлиб, бу рашҳа Ҳожагон ва кейинчалик Нақшбандияни хушёрлик, огоҳлик, дахлдорлик, онглилик, воқиғлик йўлидан бориб, жаҳоний таълимотга айланишига сабаб бўлди. “Ҳуш дар дам” рашҳаси ўзида “хуш” ва “дам” тушунчаларини уйғунлаштирган. “Ҳуш” хушёр, огоҳ, воқиғ, ҳар бир ишнинг асли, моҳиятини англаш, зехн маъноларида келса, “дам” нафас, он, вақт, замон мазмунини англатади. “Ҳуш дар дам” зоҳирӣ ва ботинӣ мазмунга эга рашҳадир.

“Маслак ал-орифин” асарининг 13-бобида Ҳожагон тариқати асосчиси Абдулҳолиқ Гиждувонийнинг тариқат мақомлари ва инсон руҳий камолотининг босқичлари ҳақидаги фикрлари ёритилган. Ушбу бобда муҳосаба тушунчасига махсус эътибор берилган: Муҳосаба ҳар бир ўтган вақтнинг ҳисобидир. Манбада ёзилишича, Абдулҳолиқ Гиждувонийдан сўрадиларки, “Муҳосаба нима?” У жавоб берди: “Муҳосаба нафасни сақлашдир, токи у беҳуда ўтмасин”. Кўриниб турибдики, Абдулҳолиқ Гиждувоний нафасни асраш кераклигига урғу бермоқдалар.

Абдулҳолиқ Гиждувоний бирор нафасни ҳам ғафлат билан ўтказмаслик, огоҳ бўлиш ва асраш лозимлигини уқтиради: “Умр нафасларнинг сармоясидир. Бу сармояни туну кун, уйқу ва бедорликда огоҳлик билан ҳарж қилиш керак. Ҳар бир ўтадиган бир нафасни зое кетказмаслик уни жавоҳир қаби асраш лозим. Агар у зое кетса, катта зарар кўрилади. Худди бу асл жавоҳир бир ҳазина, беҳуда нафас хазинани ўғирлатиш билан баробардир. Шунинг учун ҳар бир фурсатни ғанимат билиш керак ва уни эътибор ва истиғфор билан ўтказиш лозим. Чунки заррача қилинган яхшилик ва заррача қилинган ёмонликнинг ҳам ҳисоби бор”.

Ҳожагон тариқатининг йирик намоёндалари Ҳазрат Азизон ҳам бу маънода фикр билдирган. “Рисолаи Ҳазрати Азизон” асарида инсон камолотининг ўн шарт қўрсатилган. Бешинчи шартда шундай ёзилади: “Бир кунда мингдан минг қарра нафас оласиз. Ҳар бир нафас учун савол берилади: “Нега нафас олдинг ва нега нафасни чиқардинг?”

Рубоӣ

Зи ҳар нафас ба қиёмат шумор хоҳад буд,
Гунаҳ макун, ки гунаҳқор хоҳад буд.
Басе савор, ки фардо пиёда хоҳад шуд,
Басе пиёда, ки фардо савор хоҳад шуд.

[14:38]

Мазмуни:

Қиёматда ҳар бир нафас санокдадир,
Гуноҳ қилмагин, гуноҳқор бўласан.
Суворийлар эртага яёв бўладилар,
Яёв юрганлар эса суворий бўладилар.

Нақшбандиянинг муҳим манбаларидан бўлган “Рашаҳот” Ҳожа Али Ромитаний – Ҳазрати Азизон ҳақида маълумотлар келтирилган. Манбада Ҳазрат Азизондан сақланган рубоӣлар келтирилган. Уларнинг бирида нафасни сақлаш инсон умрининг ҳар дамини мазмунли ўтказишга ёрдам бериши куйидаги мисраларда баён этилган:

Нафас мурғи муқайяд дар дарун аст,
Нигаҳ дораши, ки хуш мурғест дамсоз.
Зи пояш банд максил то напаррат,
Ки натавони гирифтани баъди парвоз.[17:55]

Мазмуни:

Нафас ичга кирган бир қуш қаби,
У хуш дам ясовчидир, уни асра.
Унинг оёғидан боғла, то ки учиб кетмасин,
Учиб кетганидан кейин уни ушлай олмайсан.

Мисралар мазмунидан маълум бўладики, умрининг ҳар бир дамини мазмун-моҳиятли бўлиши, абадиётга боғланиши учун ичга кирган нафасни онгу шуур, фаҳму фаросат билан сақлаш лозим экан.

Нақшбандияни жаҳоншумул таълимотга айлантирган Ҳожа Аҳрор Валий “Ҳуш дар дам” ҳақида шундай фикр билдирганлар: “Бу тариқда риояти ҳифзи нафасни муҳим тутибдурлар, яъни керак жамиъи анфос ҳузур ва огоҳлик наътиға масруф бўлсин ва агар киши муҳофазати нафас қилмаса, ойгурларким, фалон киши нафас гум қилибдур, яъни тариқ ва равишни йўқ қилиб турур”. [17:32] Ҳожа Аҳрор нафасларни асраш ҳимоя қилиш огоҳлик билан ўтказишни таъминлаб, ким нафасни ғафлат билан олса у йўлини йўқотибди деганлар. Нафасни асраш барҳаётлик тириклик меъзони бўлса, нафасни йўқотиш, ғафлатда қолиш ўлик ҳолатда бўлиш билан тенглаштирилмоқда.

Нақшбандиянинг Ҳирот жамоасини пиру устози, йирик мутафаккир, Ҳазрат Алишер

Навоийнинг устози Абдурахмон Жомий “Хуш дар дам” тамойилини махсус ўрганиб “Рисола дар маънии хуш дар дам” – “Хуш дар дам маъноси ҳақида рисола” ёзган.[5:16] Абдурахмон Жомий инсон ўз умрининг ҳар бир нафасини огоҳлик билан ўтказиши лозимлигини кўп мартаба таъкидлаган. “Рисолаи Мавлави Жомий” – “Мавлави Жомий рисоласи” асарининг бошида қуйидаги ўғит мавжуд:

Сарриштаи давлат, эй бародар, ба даст ор,
Ин умри гироми ба хасорат магузор.

Доим, ҳама жо, бо ҳама кас, дар ҳама ҳол,
Медор нухуфта чашми дил жониби
Ёр.[4:120]

Мазмуни:

Эй биродар, давлатнинг бош ипини қўлга ол,

Бу қимматли умрингни ёмонликка қўймагин.

Доим, ҳамма ерда, ҳамма билан, ҳар ҳолатда,

Қалб кўзингни Ёрга томон яширин сақлагин.

Абдурахмон Жомий давлатнинг бош ипи ва асоси инсон ўз умрини қадрини билишида ва уни эзгулик билан ўтказишида деб таъкидлапти. Бунинг учун эса инсон умрини мудом, барча ҳолатда огоҳлик билан ўтказиши керак. Нақшбандия таълимотининг “Дил ба Ёру, даст ба кор”, ёки “Дилба Ёру, даст ба кор, тан дар бозор, мадад аз Парвардигор” шиори ҳам шу мазмунни акс этади.

Буюк мутафаккир Алишер Навоий Нақшбандия таълимотни қабул қилган.[4:142-190] Шерият мулкининг султони онгли ҳар бир нафас, дам инсон ҳаётини турли офатлардан сақлашини ўзининг “Қаноат нақшининг ифшоси ва Нақшбандия тариқатининг адоси” китъасида шундай тавсиф этган:

Дамингдин йироқ тутмагил хушни,
Ки юзланмагай ҳар дам офат санга.

Онгли нафас, бобокалонимиз Алишер Навоий таъкидлаганидек, камолотга ёрдам бериб, инсон ҳаётини турли офатлар: беаҳал ўлим, ёмон касалликлар, гиёҳвандлик, оммавий ахборот, турли диний экстремистик ва террористик гуруҳларнинг тазйикидан ҳимоя этувчи кучли иммунитет тизим экан.

Буюк шоир ва давлат арбоби Алишер Навоий машҳур “Хамса” асарининг иккинчи достони “Фарҳод ва Ширин”да бу маънида шундай ёзган:

Эрурсен шоҳ – агар огоҳсен сен,
Агар огоҳсен сен – шоҳсен сен.[3:718]

Шоирнинг бу ғояси ҳушёрлик учун ҳаётини тамойил ҳисобланади.

Ҳушёрлик инсон ҳолатининг ғафлатдан чиқиши ва огоҳлик ҳамда мушоҳада ҳолатига кириши эканлигини кўп Нақшбандия арбоблари таъкидлаганлар: Маҳдуми Аъзам қуйидаги рубоийларида шундай ёзади:

Рабнинг зоти тажаллий қилар бўлса,

Қасам бердим сенга, ғофил қолмагин.

Ҳар бир нафасинг билгил бир гавҳардир,

Ҳар бир зарранг Ҳақ йўлига раҳбардур.
[19:25]

Нақшбандия таълимотининг йирик намояндаси Маҳдуми Аъзам “Тўрт калима ҳақида рисола” асарида “Хуш дар дам” тамойилининг зоҳирӣ ва ботинӣ мазмун-моҳиятини очиб берган.[3:188-199] Унинг фикрича, зоҳиран “Хуш дар дам” дегани замондан хабардорлик, нафасни ҳибс қилиш ва у билан бошқа нафаслар ўртасидаги талаб-истакларини кўра билиш, токи улар дилга кириб жойлашиб олмасин. “Хуш дар дам”нинг ботинӣ маъноси: “Оддий ҳозирлик ва огоҳ бўлиш дегани эмас.”Хуш дар дам” дегани одамнинг нафасидирки, у доимо тирик умр кечишидан иборатдир.У саодат сармояси. Ниҳояси йўқ қарзидирки, у ҳақиқий маҳбуб – Ҳазрат (Худо) васлидир”.[16:31] Демак Маҳдуми Аъзам фикрича, “Хуш дар дам”нинг ботинӣ томони ҳозирлик ва огоҳликни ўз нафасинг билан бир қилиб юборишдир. Бу ҳолат инсон қалбини дурга айлантириб вужудини илоҳий даражага поклайди.

Инсон ҳаёти учун энг зарурий асослардан бири нафас олиш жараёнидир. Нақшбандия таълимотининг асосий тамойили бўлган “Хуш дар дам” тамойили нафас олишни тартибга солади. У бу жараёни ташқи ва ички томонидан мукаммаллаштириб моҳиятини очади. “Хуш дар дам” тамойилининг **зоҳирӣ**, яъни ташқи томони ҳар бир оладиган нафасни тўғри, бутун ўпка қувватларини сафарбар этиб, олинган нафаснинг бутун вужудга тарқалиши учун ичида сақлаб, уни тўғри чиқариш ва нафас олиш жараёнида ҳушёр бўлиш, ҳар бир берилган нафас, кирадиган, чиқадиган нафаслар орасидаги вақтга шукроналик қилишдир. Бу оддий инсоннинг ҳам саломатлигини тиклайди, уни ёш, тетик ва ғайратли бўлишга ёрдам

беради. Бу жараёни тўғри амалга оширган инсон жуда Гўзал бўлади.

Дарҳақиқат, нафас олиш инсон ҳаёти учун жуда муҳим жараён. Одам организмида бир суткада 5-7 млрд ҳужайра янгиланади. Организмда жами қон юракдан ўтади. Юрак бир қисқаришда 60-70 мл, 1 минутда 5000 мл. 1 соатда 30000 мл. қонни юракдан чиқариб юборади. Инсон яшаши учун энергия керак, энергия пайдо бўлиши учун эса кислород керак. Айнан, инсон нафас олиши орқали кислородни ютади ва карбонат ангидридни чиқаради ва мана шу жараёнда энергия ҳосил бўлади.

Тинч ҳаракатсиз ҳаёт кечириш учун (мўътадил ҳаво ҳароратида) одам 1 дақиқада 250 мл, 1 соатда 1500 мл ёки 15 литр кислород қабул қилади. Нафас олишда ўпка, гавдани қоплаб олган тери катта ёрдам беради. Теримиз соатига ўртача 1,5-1,7 м², деярли 700 млн алвеолалардан ташкил топган ўпка эса 100 м² сатҳи билан ҳавога тўқнаш келади. Ўпка 50-60 мартадан кўпроқ кислород ютади. Организмда моддалар кислород орқали алмашинади. Кислородни тўқималарга етказиб бериш ва чиқинди газ-карбонат ангидридни чиқиб кетиши вазифасини нафас органлари бажаради.

Бир одам бир кеча-кундузда 1,6 кг кислород ютади. Олимларнинг ҳисобига қараганда, ер атмосферасидаги кислород 300-400 йил ичида охирги қатрасигача қолмай тугаши керак эди. Лекин ўсимликлар дунёси 1 йилда 18 млн тонна тоза кислород чиқармоқда. Саъдий Шерозийнинг қуйидаги мисралари бу ҳақда сўзлагандай гўё:

Барги дарахтони сабз дар назари хушёр,
Ҳар варақи дафтарест аз маърифати кирдукор.

Мазмуни:

Хушёрнинг назарида дарахтнинг ҳар бир барги,

Тангри маърифат дафтаридан олинган бир варақдир.

Ҳаёт - нафас олиш жараёни тизимидир. Тананинг барча фаолиятлари ичида энг асосийси нафасдир. Чунки тананинг барча бошқа фаолияти шу нафас олишга боғлиқ бўлиб, унга бўйсунди. Нафасни онгли олиш бутун табиат билан уйғун тебранишга олиб келиши ва ўзидаги яширин қувватларнинг тараққиётига ёрдам бериши мумкин.

Нақшбандия таълимотидаги “Хуш дар дам” рашҳасини зоҳирий жиҳатдан аҳамиятини қуйидагиларда деб асослаш мумкин:

1. Ҳар бир тўлақонли нафас қонни тозалайди, агар у етарли тозаланмаса, артерияга етарли тозаланмасдан ўзидаги тана қисмларидан олинган ифлосликларни сақлаб қайтади. Бу ифлосликлар яна организмга қайтиши эса касалликка сабаб бўлади.

2. Инсон нафас олиш жараёнида қон таркибига кислороднинг маълум қисми киради ва бутун танага тарқалади. Қонда кислород гемоглабин билан қўшилади ва тананинг ҳар бир ҳужайрасига тарқалади, уларни тирилтиради ва мустаҳамланишига олиб келади. Артерия қонида 25% кислород бор. Демак, кислород тананинг ҳар бир қисмини тирилтиради, ҳаёт беради.

3. Овқатларни ҳазм бўлиши, тўла озиқ моддаларнинг оксидланиши уларнинг кислород билан бирикишига боғлиқ. Овқат ва ичимликнинг ҳар бир зарраси танада ҳазм бўлиб кетишидан олдин кислород билан оксидланиши керак. Тўғри нафас олиш мазкур жараён учун зарур ҳисобланади.

4. Тананинг чиқиндилардан тозаланиш жараёнида ҳам кислород керак ва бу нафасни тўғри олиш билан боғлиқдир.

5. Қондаги бузилган нарсалар кислород ёрдамида қуяди ва бу жараён натижасида иссиқлик ҳосил бўлиб, танада зарурий ҳарорат ҳосил қилади.

6. Чуқур нафас ички орган ва мускуллар машкидир.

Нафас олиш жараёнининг **ботиний** томони ҳақида профессор Инайят-ханнинг шундай фикри бор: “Нафас олиш тана, қалб ва рух ўртасидаги алоқани таъминлайди”. [15:37] “Батафсил ўрганиш зарур бўлган биринчи нарса нафас олишдир. У ҳаётдир ва айни пайтда бизнинг моддий борлиғимизни руҳиятимиз билан боғлайди. У Инсонни юксакликка кўтара оладиган кучдир”. [15:37] Профессор Инайят-хан фикрича, ҳар бир яхши ва ёмон амал атрофни ўраб турган атмосферада ўзига хос тебраниш ҳосил қилади ва бу бутун оламга тарқалади. Шунинг учун “кимки тебранишнинг сирларига етса, у ҳақиқатда барча нарсани билади”. [15:31]

Нафас олишнинг ботиний томонига тасаввуф эътибор беради. Бу таълимот ғоясига

кўра нафас олишда веналарга қон билан бирга коинотнинг илоҳий кучи ҳам киради. Унинг манбаи қалб. Шунинг учун қалб ҳаракатига эътиборли бўлиш лозим. Онгли олинган нафас инсонни оламни билишига ҳам ёрдам беради. Тўғри нафас олишда инсон ахборотлар катламининг тебраниши билан боғланиб, маълумотлардан хабардор бўлади. Ботиний илм, фаросат илмини олишда тўғри нафас олишнинг аҳамияти катта.

“Хуш дар дам” талабида нафас олиш ва чиқаришга катта эътибор берилади. Бу талаб жуда чуқур фалсафий илдизга эга бўлиб, бир томондан, Шарқда қадимги Ҳиндистондаги йога таълимотидаги прана тушунчаси билан озиқланса, иккинчи томондан, Ғарбдаги қадимги Милет мактаби намоёндаси, юнон файласуфи ва давлат арбоби Анаксимен, Диоген Апполонский ва стоиклар қарашларидан озиқланган.[7:232]

Анаксимен Милет фалсафий мактаби намоёндаси бўлиб, унинг олам тўғрисидаги қарашлари Фалесдан фарқланади. Фалес оламнинг бирламчи асосини сув деган бўлса, Анаксимен ҳаво деб айтади. Унинг фикрича, ҳавога парчаланиш ва қуюқланиш жараёни хосдир. Барча моддалар ана шундан келиб чиққанлар. Ҳаво ўз табиатига кўра буғ ёки қора булутга ўхшашдир. Ер катта миқдордаги ҳаво томонидан қуршаб олинган текис доирадир. Ҳамма нарса ҳаводан келиб чиқган, ҳамма нарса ҳаво орқали ҳаёт бўлади. Агар ҳаво ҳаракатланмаса оламдаги ўзгаришлар ҳам рўй бермас эди. Анаксимен фикрича, ҳаво фақатгина коинотнинг бирламчи ибтидоси эмас, балки ҳаёт ва руҳ манбаи ҳамдир.[20:19]

Стоиклар - қадимги грек файласуфлари бўлиб, улар космик мос келиш, коинот уйғунлиги тушунчасини киритганлар. Бунга асосан бутун олам ягона тирик тана бўлиб, бу тананинг қисмлари у билан бир-бирига мос келади ва боғлангандир. Бу бирликнинг асосида нафас олиш пневма-олов ва сиқилган ҳаводан иборат бўлиб макро олам - олами кабир қуввати бутун танага нафас олиш орқали ўтади. Яъни нафас олиш илоҳий қувватнинг киришидир. Уни эҳтиёт қилиш ва англаш муҳим. Бунга мос равишда “Хуш дар дам” талаби хушёрликка қақариб, ғофил, хушсиз, маст, ақли паришон, олам моҳиятидан хабарсиз бўлишни қоралайди ва кишини ҳар бир нафасдаги ҳаракати ва амалларидан огоҳ бўлишга қақарилади.

“Хуш дар дам” тамойилининг ботиний томонининг яна бир қирраси ушбу рашҳага амал қилиш инсон табиати талаблари бўлган жараён бўлиб, инсонни ўз-ўзини назорат қилишига ва бутун олам нафас олиши билан уйғун ғафлат, беҳудлик ҳолатига тушмаслигига ёрдам беради. Инсон ҳар нафас иймонини сақлайди, қўриқлайди, нафсини жиловлайди, ўз қусурларини кўради. Булар эса бутун вужуд имконият ва салоҳиятини бошқариш, қувватларни уйғотиш ва Ҳақ йўлига сафарбар этишга имкон беради. Руҳий қувватларни идора этиш асосида инсон камолга етади. Бу рашҳа инсонни моҳиятга томон қадам ба қадам юксалишга олиб боради. Инсон қалб ҳақиқатига юзланади ва таважжух ҳолатига келади ҳамда тажаллийни қабул этадиган бўлади. Натижада инсон фаол бўлади, бу жисмонан ва маънан соғлом бўлишга ёрдам беради.

“Хуш дар дам” рашҳаси инсон ботинини ва жисму жонини бутун борлиқ билан уйғун ҳолатга киритади, ҳар бир нафасни сақлаб, унинг ўткинчилик хусусиятини абадийликка боғлайдиган бўлади. Ҳар бир нафасни андиша қилиш, унинг ҳаққини адо этишга имкон беради. Ҳар нафасни охириги нафас деб ўйлаш инсонни охириги нафасга тайёр туриш ҳолатига етказди. Бу эса инсонда ҳар бир ишни вақтида қилиш малакасини пайдо қилади. Инсон ҳар нафасдан эътибор ва истиғфор билан фойдаланадиган бўлади, вақтни беҳуда ўтказмайди. У нафасни беҳуда ўтказиш гуноҳ эканлигини англайди ва уйғоқ, огоҳ бўлишга интилади. Бу эса бефарқ, бетараф, бепарво, уйқуда бўлиш каби иллатдан инсонни қутқаради. Натижада у нафаслар орасидаги вақтда ҳам олам моҳиятидан огоҳ бўлади, ҳузур, огоҳлик, хушёрлик ҳолати энг олий неъмат эканлигини англайди ва илоҳий ҳақиқат учун бутун куч ва қудратни сафарбар этади. У ҳар нафас ақл, эс-хуш, хотирани назорат этиб, унинг куч-қудратини эзгулик йўлига сафарбар этадиган бўлади. Натижада инсон чаққон, хушёр бўлади.

ХУЛОСА

Умумий хулоса қилиб, қуйидагиларни таъкидлаш мумкин:

Нақшбандия таълимотида ҳаёт нафаслар тизимидан иборатдир.

Бир нафас олиш тизими инсон ҳаётининг бир дамини ташкил этади. Бир дам нафас

олиш, нафасни саклаш, нафасни чиқариш ва янги нафас олишга тайёрланиш лаҳзаларини ўз ичига олади.

Нафас олиш бутун тирик мавжудотлар учун хосдир. Инсоннинг нафас олиш жараёни нақшбандийлар фикрича, ақлу хуш назорати остида шукроналик билан ўтиши лозим.

Нақшбандийлар фикрича, нафас олиш ва нафас чиқариш орасидаги вақтда нафасларни ичда саклаш ҳаётни бардавомийлиги учун энг муҳим лаҳзалардир.

Онгли нафас олиш ва нафасларни ҳимоя этиш инсон вужуди, ақлий жараёни ва руҳиятига таъсир этиб, уни ҳақиқий инсон бўлишига ёрдам беради.

Онгли нафаслардан тузилган дам инсон ҳаётини барча иллатлардан сақловчи кучли иммун тизимдир.

“Хуш дар дам” тамойили инсон ҳаёти учун зарур бўлаган ҳавонинг тозаллиги, софлиги, биосферани меъёрида саклаш учун муҳим рол ўйнайди.

Ҳозирги экологик вазият глобал муаммога айланган даврда атроф муҳитни тоза саклаш, ҳавони софлиги учун курашиш, ўсимликлар дунёсини асрашда “Хуш дар дам” тамойилининг аҳамияти каттадир.

Янги Ўзбекистонда Учинчи Ренессанс пойдеворини курадиган соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашда Нақшбандия таълимотидаги ҳаёт ҳақидаги ғояларни тарғиб этишнинг аҳамияти каттадир.

Фойдаланилган адабиётлар Рўйхати:

1. Абдурахмон Жомий. Тухфат ул-Ахрор. – Лакнау: Нувил Кишур, 1908. 112 б.
2. Абул Муҳсин Муҳаммад Абул Муҳсин Муҳаммад Боқир ибн Муҳаммад Али. Мақомоти Хожа Баҳоуддин Нақшбанд / Форсийдан таржимон, сўз боши, изоҳ ва луғат муаллифи Маҳмуд Ҳасаний. – Тошкент: Ўзбекистон, 2019. – 335 б.
3. Алишер Навоий. Фарҳод ва Ширин/ Ҳамса. Тўла Асарлар Тўплами. Ўн жилдлик. Олтинчи жилд. – Тошкент: Ғафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2011. – 805 б.
4. Баҳоуддин Нақшбанд (Манбалар таҳлили) / Тўплаб нашрга тайёрловчи мақола изоҳ ва шарҳлар муаллифи. Г.Н.Наврўзова. – Тошкент: “Sano-standart” нашриёти, 2019. – 256 б.
5. Мухамеджоджаев А. Идеология нақшбандизма. – Душанбе: Дониш, 1991. 230 с.
6. Мухаммад Зоҳид Қутку. Нафс нимадир? / Таржимон: Зебунисо Ҳусайн қизи. – Т.: Sharq, 2021. – 335 б.
7. Наврўзова Г. Нақшбандия тасаввуфий таълимоти ва баркамол инсон тарбияси. – Тошкент: Фан, 2005. – 233 б.
8. Наврўзова Г. Н Нақшбандия – камолот йўли. – Тошкент: Фан, 2007. – 189 б.
9. Наврўзова Г.Н. Хожа Баҳоуддин Нақшбанд ҳаёти ва маънавий мероси. – Т.: Фан, 2021. – 244 б.
10. Наврўзова Г., Зоиров Э. Бухорои шарифнинг етти пири. – Тошкент: Muharrir nashriyoti, 2018. – 72 б.
11. Navruzova G.N. Bahaiddin Naqshband – the seventh pir of Bukharai Sharif (Noble Bukhara). Islom tafakkuri (Maxsus son), 2020. – B. 5-8.
12. Наврўзова Г.Н. “Dam – bu damdir” // Тафаккур. 2019. 3-сон. – Б. 119-121.
13. Наврўзова Г.Н. Маҳдуми Аъзам Нақшбандия асоси бўлган тўрт калима хусусида// Academic Research In Educatoinal Sciences. 2021. №3. – Б. 188-199.
14. Рисолаи Ҳазрат Азизон / Наврўзова Г.Н. Хожа Али Ромитаний ва Баҳоуддин Нақшбанд. – Бухоро: Бухоро, 1994. – Б. 21-25.
15. Проф. Инайят-хан. Суффикское послание о свободе духа. – Москва, 1914. – 47 с.
16. Саййид Аҳмад ибн Мавлоно Жалолиддин Хожаги Косоний Маҳдуми Аъзам. Тўрт калима (рисола-йи қудсийя) ҳақида рисола / Саййид Аҳмад ибн Мавлоно Жалолиддин Хожаги Косоний Маҳдуми Аъзам (ҳаёти, фаолияти илмий ва маънавий мероси). – Тошкент: Ўзбекистон Республикаси маънавий маданият тарғибот маркази, 1993. – 37 б.
17. Фаҳруддин Али Сафий. Рашаҳоту айнил-ҳаёт («Обихаёт томчилари»): тарихий-маърифий асар / Табдил қилувчилар, нашрга тайёрловчилар: М.Ҳасаний, Б.Умрзоқ. Масъул муҳаррир: Б.Умрзоқ (ЎЗР ФА Абу Райҳон Беруний номидаги Шарқшунослик институти). – Т.: Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2004. – 536 б.
18. Хожа Абдулхолик Гиждувоний. Сўз боши, таржима луғат ва изоҳлар муаллифи Маҳмуд Ҳасаний. – Тошкент: Ўзбекистон, 2003. – 128 б.
19. Хожаги Аҳмад Косоний. Рисола-йи вужудия. Қўлёзма. Таржимонлар Наврўзова Г.Н., Зоиров Э.Х. – 125 б.
20. Ғарб фалсафаси. Т.: Ўзбекистон Файласуфлари миллий жамияти нашриёти, “Шарқ” нашриёт матбаа акциёдорлик компанияси бош таҳририяти, 2004. – 718 б.