Liz Burbo

ÖZ BƏDƏNİNİ DİNLƏ

YER ÜZÜNDƏKİ ƏN BÖYÜK DOSTUNU

Fransız dilindən tərcümə edən:
Çimnaz Vəliyeva

qanun nəşriyyatı

Lise Bourbeau

ÉCOUTE TON CORPS

TON PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE

Bədənimizdə baş verən hər şey zehnimizin əksidir, buna görə də Liz Burbo bizi fiziki, emosional, mental və spiritual cəhətdən özümüzlə barışdırmağa və bədənimizdə baş verənlərdən daha çox xəbərdar olmağa dəvət edir. Bu kitabda toplanan biliklər və təklif olunan məşğələlər vasitəsilə o, hamımızın can atdığı şeylərə - sevincə, sülh və əmin-amanlığa, sağlamlığa, arzularımızın və istəklərimizin həyata keçməsinə çatmağa kömək edir. Bu sadə və konkret üsul hər kəsə özünü qəbul etməyi və özü ilə sülh içində yaşamağı, ən əsası özünü və başqalarını sevməyi öyrədəcək. Nə əkirik, onu da biçirik, ona görə də sevdikcə sevgi biçəcəyik! Hamımızın axtardığı da məhz bu deyilmi?

Lise Bourbeau
ÉCOUTE TON CORPS, TON PLUS GRAND AMI SUR LA TERRE

Liz Burbo
ÖZ BƏDƏNİNİ DİNLƏ, YER ÜZÜNDƏKİ ƏN BÖYÜK DOSTUNU
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 304 səh.

Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 09.05.23

Fransız dilindən
tərcümə edən: Çimnaz Vəliyeva
Redaktor: Ramilə İsayeva
Korrektorlar: Bəsti Məmmədova, Ayxan Ayvaz
Texniki redaktor: Əsəd Qaraqaplan
Mətn dizaynı: Ramin Əli
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212 42 37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-622-6

© Qanun Nəşriyyatı, 2023
© 1987 Lise Bourbeau

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu”na ziddir.

MİNNƏTDARLIQ

Mənə güvənən və bu kitabı yazmağa həvəsləndirən, 1987-ci ildə kitabın birinci variantını, indi də yeni variantını ərsəyə gətirməyə mənə kömək edən hər kəsə sidqi-ürəkdən təşəkkür edirəm.

Mənə hər zaman dəstək olduğuna görə rəhbərlik etdiyim "LES ÉDITIONS ETC" nəşriyyat evinin direktoruna, bütün işlərdə mənə kömək etdiyinə görə "Öz bədənini dinlə" məktəbinin baş direktoruna xüsusi təşəkkürümü bildirirəm.

Bu kitabdan bütün Yer üzünə ***sevgi*** yaymaq məqsədilə istifadə edəcək bütün oxucularıma xüsusi minnətdarlığımı bildirirəm.

Bu kitabı mənə həyatda çox şey öyrədən valideynlərimə, qardaş və bacılarıma, keçmiş və indiki həyat yoldaşıma, üç övladıma həsr edirəm. Bu gün mən hələ də əsl sevgini öyrənirəm.

ÖN SÖZ

Əlində tutduğun bu kitab məxsusi olaraq sənin üçün yazılmışdır. Sənin özünün də dərk etmədən atdığın bu addım ümid edirəm, həyat keyfiyyətini kökündən yaxşılaşdıracaq.

Bu kitabı niyə seçməyindən asılı olmayaraq, əmin ol ki, bu səhifələr bizi dostlaşdıracaq. Bir halda ki məni seçmisən, onda bu andan etibarən həmişə yanında olacağam.

Özümü daha yaxın hiss etmək üçün "sən" dedim. Və bir dost kimi ən böyük arzum sənə kömək etməkdir. Buna görə də suallarını cavablandırmağa, sənə bələdçilik etməyə, daxilindəki o böyük xəzinəni kəşf etmək üçün sənə kömək etməyə çalışacağam.

Hər halda bunların heç birini sənin iştirakın olmadan həyata keçirə bilmərəm. Əgər bu kitabı oxuyub, sonra da aparıb kitab rəfinə qoyacaqsansa, deməli, sənin özünə kömək etmək fikrin yoxdur. Qərarı indi – bu anda qəbul etməlisən.

Mənim metodum sadədir. Hər fəsli diqqətlə oxumaq və təklif edilən materialı həyatda zərurət yarandıqca tətbiq etmək kifayətdir. Hər fəslin axırında bir neçə tapşırıq yerinə yetirməlisən. Təqdim olunan tövsiyələrə yaxşı əməl etsən, bu metodun sənin üçün hazırladığı bütün üstünlüklərini kəşf edəcəksən.

Bu kitabın məzmunu qırx ildən çox davam edən axtarışların, tədqiqatların və şəxsi müşahidələrin məhsuludur. Burada

təsvir olunan nə varsa, hamısını öz təcrübəmdə yaşamışam. Aldığım zövq o qədər böyük idi ki, bir neçə ildən sonra həyatın böyük qanunlarını öyrətməyə başladım, sonra isə onlar barədə kitab yazdım.

İndiyə kimi minlərlə insan çox vaxt onlara əlçatmaz görünən daxili dincliyi tədricən daha dərindən hiss edərək özlərini kəşf etməyi öyrənib, həyatlarını dəyişiblər.

Odur ki, sənə öz daxili aləmində vaxtını xoş keçirməyi arzulayıram. Tələsmə, heç bir mərhələni ötürmə, onda sən də qeyri-adi inanılmaz kəşflər edəcəksən.

Sevgilərlə,

Liz Burbo

PROLOQ

Kitabın iyirmi beş illiyi münasibətilə ona bir az əl gəzdirmək istədim. Kitab, əslində, ilk dəfə 1987-ci ildə işıq üzü görüb, 2012-ci ilin gəlişi isə məni onda bəzi dəyişikliklər etməyə həvəsləndirdi. Bütün bu iyirmi beş il ərzində 800 000 nüsxə kitab satılıb, 19 dilə tərcümə olunub.

Kitabın ilkin strukturuna toxunmamağa çalışdım, sadəcə məzmununu hazırkı “BƏDƏNİNİ DİNLƏ” təliminə uyğunlaşdırdım. Təbii ki, son illər ərzində bir xeyli yeni kəşflər edilib, onları da səninlə paylaşmaq istədim. Amma təlimin özülü olduğu kimi qalıb. Bu uzun müddət ərzində həmçinin tədris olunan anlayışları daha yaxşı izah etmək, nəticə etibarilə onların mənimsənilməsini və həyatda tətbiqini asanlaşdırmaq üçün əlavə metodlar da işləyib hazırlamışam.

Birinci kitabın nəşrindən bu yana əlavə iyirmi bir kitab çap olunub ki, bu da sənə mənim təlimimin külliyyatından yararlanmağa imkan verir.

BİRİNCİ HİSSƏ

HƏYATIN
ƏSAS QANUNLARI

Fəsil 1

HƏR İNSANIN İLK MƏQSƏDİ

Yer üzünə niyə gəldiyin barədə heç özünə sual vermisənmi? Bir insan kimi məqsədin nədir? Əslində, çoxu bu sualın cavabını bilmir!

Halbuki cavab sadədir. Hamımızın məqsədi, yaşam səbəbi birdir: KİM OLDUĞUMUZU DƏRK EDƏNƏ KİMİ TƏKAMÜL ETMƏK.

HƏYAT adlanan nəsnə inkişaf etməlidir. Ətrafına bax. Çiçəklər, ağaclar boy atmasa, çiçək açmasa, ölərlər. İnsan da belədir. Hər bir fərd öz təkamülündə böyüməli və irəliləməlidir. Burada böyümək dedikdə “daxilən böyümək” nəzərdə tutulur. Sənin fiziki bədənin yetkinlik həddinə çatdıqdan sonra, onsuz da, artıq böyümür, ruhun isə bütün həyatın boyunca böyüyərək təkmilləşməyə davam edir.

Yaxşı, bəs ruh necə böyüyə bilər? Bunu bizə insanın iki əsas həqiqətinin SEVGİ və İMAN olduğunu deməklə İsa öyrədib və çox sadə şəkildə bizə təlqin edib. Belə baxanda, deyilənlər qulağa çox da qəliz gəlmir, amma insan övladı nə qədər ki, özünə cürbəcür problemlər yaratmaqla məşğuldur, bu iki qanunu da dərk edə bilməyəcək.

İsa, bu böyük insan Yer üzünə ötən eranın, yəni Balıqlar erasının[1] başlanğıcında qədəm basmışdır. Əfsus ki, insanlar

[1] Astroloji nöqteyi-nəzərdən hər 2160 ildən bir Yer üzündə yeni era başlayır. Eranın adı həmin dövrdə yaz gecə-gündüz bərabərliyinin hansı