LUİZA HEY

VÜCUDUNU ŞƏFALANDIR

Fiziki xəstəliklərin
zehni səbəbləri
və onların metafizik yolla
aradan qaldırılması

İngiliscədən tərcümə:
Qurban Təbiətoğlu

LOUISE HAY

HEAL YOUR BODY

The Mental Causes for
Physical Illness and the Metaphysical
Way to Overcome Them

Luiza Heyin “Vücudunu şəfalandır” əsəri insanın düşüncələri, emosional vəziyyəti, fiziki sağlamlığı arasındakı əlaqəyə həsr olunmuş dəyərli bir özünüdərk və mənəvi inkişaf kitabıdır. Müəllif uzun illər ərzində qazandığı bilik və təcrübəyə söykənərək insanın öz daxilinə üz tutmasının, onu məhdudlaşdıran inancları dəyişdirməsinin və özünə sevgi ilə yanaşmağı öyrənməsinin həyatına necə təsir göstərə biləcəyindən bəhs edir.

Kitabda insan həyatında təkrarlanan düşüncə nümunələrinin və inancların təcrübələrimizi necə formalaşdırdığı araşdırılır. Luiza Hey fiziki narahatlıqlarla insanın emosional və zehni dünyası arasındakı əlaqəni anlamağa, köhnə düşüncə tərzini dəyişərək özünə daha anlayışlı və sevgi dolu münasibət bəsləməyə kömək edən praktik üsullar təklif edir.

İnanırıq ki, əsər Azərbaycanda da maraqla qarşılanacaq və geniş oxucu auditoriyası qazanacaq.

Mündəricat

İthaf/Təşəkkür 6
Ön söz 7

Giriş 9
Güc nöqtəsi indiki andadır 12
Zehni ekvivalentlər 16
Köhnə nümunələri əvəz etmək 18
Şəfa affirmasiyaları 21
Onurğanın düzülüş pozuntuları 107

Əlavə şərhlər 117
Sevgi ilə şəfa 120
Epiloq 122
Luiza Hey haqqında 125

İTHAF

Mən uzun illərdir bu fikirlərə inanıram: "Bilməli olduğum hər şey zamanla mənə aydın olur". "Ehtiyacım olan hər şey qarşıma çıxır". "Həyatımda hər şey qaydasındadır". "Yeni bilik" deyilən bir şey yoxdur. Bütün biliklər qədim və sonsuzdur. Şəfa yolunda olan insanların faydalanması üçün hikmət və bilikləri bir yerə toplamaq mənim sevincim və məmnunluğumdur. Bu əsəri bildiklərimi mənə öyrədən hər kəsə həsr edirəm: müştərilərimə, bu sahədəki dostlarıma, müəllimlərimə və başqalarının eşitməyə ehtiyac duyduğu həqiqətləri mənim vasitəmlə çatdıran İlahi Sonsuz Zəkaya.

TƏŞƏKKÜR

İdeya və müdrikliklərini mənimlə bölüşən Yale Universitetinin tibb üzrə dosenti Robert Lanqa, həmçinin şiropraktika doktorları Pit Qrim və Rene Espiyə dərin təşəkkürümü bildirirəm.

ÖN SÖZ

"Vücudunu şəfalandır" kitabını qələmə almağa başlayanda heç ağlıma da gəlməzdi ki, bu gün onun 67-ci nəşri üçün ön söz yazacağam. Bu kiçik kitab çoxları üçün əvəzolunmaz bir vasitəyə çevrilib. İlk günlərdə təsəvvür etdiyimdən qat-qat artıq – yüz minlərlə nüsxə satmışam. "Vücudunu şəfalandır" mənim üçün saysız-hesabsız qapılar açıb və hər yerdə dostlar qazandırıb. Səyahət etdiyim hər yerdə çantalarında və ya ciblərində daim gəzdirdikləri, çox istifadə olunmaqdan köhnəlmiş nüsxələri mənə göstərən insanlarla qarşılaşıram.

Bu kiçik mavi kitab heç kimi "şəfalandırmır", lakin daxilinizdə öz şəfa prosesinizə töhfə vermək bacarığınızı formalaşdırır. Bütöv və sağlam olmaq üçün bədənimizi, zehnimizi və ruhumuzu tarazlaşdırmalıyıq. Bədənimizə yaxşı qulluq etməliyik. Həm özümüzə, həm də həyata qarşı müsbət zehni münasibət göstərməliyik. Və güclü mənəvi əlaqəmiz olmalıdır. Bu üçü arasında tarazlıq yarandıqda həyatın sevincini hiss edirik. Öz şəfamız

üçün nəsə etməsək, heç bir həkim və ya sağlamlıq mütəxəssisi bunu bizə verə bilməz.

Bu yenilənmiş nəşrdə bir çox yeni əlavələrə, eləcə də daha çox məlumat almaq üçün mətnə salınmış qarşılıqlı istinadlara rast gələcəksiniz. Məsləhət görürəm ki, indiyə qədər keçirdiyiniz bütün narahatlıqların siyahısını hazırlayıb onların zehni səbəblərinə baxasınız. Haqqınızda sizə çox şey göstərəcək bir nümunə aşkarlayacaqsınız. Affirmasiyalardan bəzilərini seçin və onları bir ay ərzində tətbiq edin. Bu, uzun müddətdir daşıdığınız köhnə narahatlıqları aradan qaldırmağa kömək edəcək.

Louise L. Hay

GİRİŞ

Yenidən işlənmiş bu nəşrdə sadəcə zehni nümunələri dəyişdirməklə xəstəliklərin aradan qaldırıla biləcəyinə nə üçün inandığımı göstərən səbəblərdən birini bölüşmək istəyirəm.

Bir neçə il əvvəl mənə uşaqlıq yolunda xərçəng diaqnozu qoyuldu. Beş yaşımda zorlandığım və uşaqlığım boyu zorakılığa məruz qaldığım barədə keçmişimi nəzərə alsaq, uşaqlıq yolumda xərçəng yaranması təəccüblü deyildi. Artıq bir neçə il idi ki, şəfa mövzusunda müəllim kimi fəaliyyət göstərdiyimə görə yaxşı anlayırdım ki, indi öz üzərimdə tətbiq etmək və başqalarına öyrətdiklərimi sübuta yetirmək üçün mənə fürsət verilmişdi.

Xərçəng diaqnozu qoyulduğunu eşidəndə hamı kimi mən də tamamilə təşvişə düşdüm. Lakin zehni şəfanın işə yaradığına inanırdım. Xərçəngin uzun müddət içəridə saxlanılan, sonda isə bədəni sözün əsl mənasında yeyib-dağıdan dərin inciklik hissindən qaynaqlandığını başa düşürdüm və anlayırdım ki, üzərimdə çoxlu zehni iş aparmalıyam.

Başa düşdüm ki, əgər xərçəngdən qurtulmaq üçün əməliyyat olunsam, amma onu əmələ gətirən zehni səbəbi aradan qaldırmasam, həkimlər kəsiləcək Luiza qalmayana qədər məni kəsib-doğramağa davam edəcəklər. Əgər əməliyyat keçirsəm və xərçəngə səbəb olan zehni problemi aradan qaldırsam, onda xərçəng geri qayıtmayacaqdı.

Mən xərçəngin və ya hər hansı başqa xəstəliyin geri qayıtmasını həkimin "hamısını çıxara bilməməsi" ilə bağlı olduğuna inanmıram. Əksinə, düşünürəm ki, xəstə heç bir zehni dəyişiklik etməyib, buna görə də eyni xəstəliyi yenidən yaradır. Mən həmçinin bilirdim ki, əgər xərçəngi yaradan zehni nümunəni aradan qaldıra bilsəm, həkimə ehtiyacım qalmayacaq. Beləliklə, özümə vaxt qazandırmaq qərarına gəldim. Həkim bu gecikmənin həyatımı təhlükəyə atdığını xəbərdar etməklə yanaşı, könülsüz şəkildə mənə üç ay vaxt verdi.

Mən dərhal müəllimimlə birlikdə keçmişdən qalan incikliklərdən qurtulmaq üçün çalışmağa başladım. O vaxta qədər içimdə dərin inciklik daşıdığımı qəbul etməmişdim. Biz çox vaxt öz nü-