

ARDA BAFRA

100
KADİM
ÖĞRETİ

—
Kişisel
Gelişim
—



100
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

Arda Bafra, İzmir doğumlu. Lisans ve yüksek lisans öğrenimlerini Ortadoğu Teknik Üniversitesi ve Purdue Üniversitesi elektronikve bilgisayar mühendisliği bölümlerinde tamamladı. Uluslararası bir çip tasarım merkezinin yöneticiliğini yapıyor. Aynı zamanda edebiyat ve kişisel gelişim çalışmalarına devam ediyor. “Tersi” ve “Hayat Sana Güzel” adlı öyküleri Notos’ta yayımlandı. Arda Bafra’nın *Signum Eril ve Dişilin Dansı* adlı kitabı 2017 yılında okurlarıyla buluştu.

100 KADİM ÖĞRETİ

Yazan: Arda Bafra

Editör: Kevser Aycan Aşkıım Sarođlu

Yayın hakları: © 2023 Dođan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2023 / ISBN 978-625-6417-45-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Dođan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

100 Kadim Öğreti

Arda Bafra



100
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında



*Sevgili arkadaşlarım, dostlarım ve ailem,
Bu kitabın oluşması için geçen yılları benimle paylaştığınız için
size minnettarım.*

*Bu kitabı, bütünüün hayrına çabalamanın değerini bana henüz çocuk
yaşta öğreten ruhsal öğretmenim –artık kalbimizde yaşayan– sevgili an-
neme, bu yolculukta bana en iyi bildiği şekilde destek olmak için elinden
geleni yaptığına inandığım sevgili babama ve şefkatle yanımda olmayı
hiçbir şartta bırakmayan tüm değerli yakınlarıma ithaf ediyorum.*



İçindekiler

1. Öğreti: Sözüñ Gücünü Öğren	15
2. Öğreti: Kendine Şefkat Göster	19
3. Öğreti: Her Zerrede Evrenin Özünü Gör	23
4. Öğreti: Kalbini ve Ruhunu Dinle	26
5. Öğreti: Teslimiyetin Gücünü Öğren	31
6. Öğreti: Sezgilerini Onurlandır	37
7. Öğreti: En Değerli Varlığın Sensin	42
8. Öğreti: Anda ve Akışta Ol.	45
9. Öğreti: Her Şey Titreşimdir	48
10. Öğreti: Yaşam Amacını Keşfet ve Onun İçin Çalış	54
11. Öğreti: Ölçüyü ve Dengeyi Gözet	58
12. Öğreti: Durmayı ve Nefesine Odaklanmayı Öğren	62
13. Öğreti: Beden, Zihin ve Ruhunu Zinde Tut	66
14. Öğreti: Gerçeği Görmek İçin Çaba Sarf Et.	68
15. Öğreti: Şükretmenin Değerini Bil	71
16. Öğreti: Enerjini Toprakla.	74
17. Öğreti: Yaşamın Bir Rüya Olduğunu Fark Et	76
18. Öğreti: Diğer İnsanlarla Bir Olduğunu Hatırla	79
19. Öğreti: Arınmayı Dile ve Çaba Göster.	83
20. Öğreti: Ruhsal Borçlanmaya Dikkat Et	86
21. Öğreti: Yanılsamaları Keşfet	92

22. Öğreti: Yaşamdaki Mucizeleri Gör	95
23. Öğreti: Geçmişinle ve Atalarınla Barış	99
24. Öğreti: Kendinin ve Çevrenin Şifası İçin Uğraş	103
25. Öğreti: Alma ve Verme Dengesini Kur.	106
26. Öğreti: Kendi Mucizeni Hatırla	110
27. Öğreti: İlahi ve Sonsuz Olana İnan	115
28. Öğreti: Nefsini Tanı.	117
29. Öğreti: Önyargılarını Fark Et.	120
30. Öğreti: Kalbinden Konuş.	126
31. Öğreti: Zorluk ve Sıkıntıda Sabret	128
32. Öğreti: İnsanların Eylemlerinin Kendileriyle İlgili Olduğunu Gör.	131
33. Öğreti: Bilgi ve Tecrübeni Paylaş	134
34. Öğreti: Yaratıcı Güce ve Evrenin Özüne Güven.	137
35. Öğreti: Hoşgörülü ve Affedici Ol	139
36. Öğreti: Gerçeklerin Yanında Dur	142
37. Öğreti: Kötülüğü İyilikle Sav	145
38. Öğreti: Kendine Güven ve Cesaretli Ol	147
39. Öğreti: Yaşamdan Keyif Al	150
40. Öğreti: Hayal Et ve Hayata Geçir	152
41. Öğreti: Aksiliklere Güven ve Akışa Teslim Ol	154
42. Öğreti: Erdemlerini Paylaşmayanları Dost Edinme.	156
43. Öğreti: Temiz Olanda Kal.	159
44. Öğreti: Okumaya ve Öğrenmeye Devam Et	161
45. Öğreti: Hayal Kırıklığına Uğradığında İsyan Etmekten Kaçın	163
46. Öğreti: Üzüntüde ve Pişmanlıkta Aşırıya Gitme	166
47. Öğreti: Değersiz Şeyleri Sevmekten Uzak Dur	168

48. Öğreti: Sor ve Dinle	171
49. Öğreti: Başkaları Hakkında Olumsuz Konuşma	174
50. Öğreti: Şekilden Değil Kalbinin Tutumundan Sorumlusun	177
51. Öğreti: İyiliğe Teşvik Et ve Vesile Ol	179
52. Öğreti: Kendini Korumak İçin Başkalarını Suçlama	182
53. Öğreti: Ailenle Olan Ruhsal Bağ Onurlandır	184
54. Öğreti: Haksızlık Etmekten Uzak Dur	187
55. Öğreti: Dua Et ve Meditasyon Yap	189
56. Öğreti: Ruhunu Kuşatacak Kötülüklerden Uzak Dur	191
57. Öğreti: Canlıları ve Doğayı Korum	193
58. Öğreti: Neşenin Evrenin Dili Olduğunu Hisset	195
59. Öğreti: Bütünün Bir Parçası Olduğunu Fark Et	198
60. Öğreti: Ömrünün Sınırlı Olduğunu Bil	202
61. Öğreti: Adaletli Ol ve Kötülüğün Adaletsizliğine Kapılma	206
62. Öğreti: Ayrılık Algısından Uzak Dur	209
63. Öğreti: Ne İsteddiğini Bil ve Kararlı Ol	212
64. Öğreti: İnsanın İnsana Ayna Olduğunu Hatırla	214
65. Öğreti: Bağışlanma Dile ve Hatalarından Ders Al	218
66. Öğreti: Seçtiklerini ve Seçmediklerini İyi Belirle	220
67. Öğreti: Tecrübeye Saygı Duy	222
68. Öğreti: Her Şeyde İlk Adımın Önemini Bil	224
69. Öğreti: Edep ve Saygıyı Sürekli Kıl	226
70. Öğreti: Işığını Fark Et	228
71. Öğreti: Ne Hissedersen Onu Yaratırsın	230
72. Öğreti: Kısırdöngülerini Bul	232
73. Öğreti: Bolluk ve Bereketin Seninle Olduğunu Gör	234
74. Öğreti: İhtiyacı Olanlara Yardım Et	236
75. Öğreti: Öfkeni Tanı	239

76. Öğreti: Doğruyu Söyle	241
77. Öğreti: Yakınlarının Üzerinde hem Hakların hem de Sorumlulukların Vardır	244
78. Öğreti: Emeğe ve Hizmete Saygı Duy.	247
79. Öğreti: İncitmemeyi Dile.	249
80. Öğreti: Cömert Ol Ancak İsraftan Kaçın	251
81. Öğreti: Sadece Kendi Yaptıklarından Sorumlusun	253
82. Öğreti: Başkalarını Hor Görme ve Böbürlenme.	256
83. Öğreti: Senin Olanla Şımarma ve Olmayı Sahiplenme	258
84. Öğreti: Aşırılıklardan Kaçın	260
85. Öğreti: Düşmanlıktan Uzak Dur.	262
86. Öğreti: Kıskançlığa Meyletme	264
87. Öğreti: Başkalarının Mutluluğundan Sen Sorumlu Değilsin	268
88. Öğreti: Yolunu Ayırırken Adaletli ve Saygılı Davran.	272
89. Öğreti: Verdiğin Söze Sadık Kal	274
90. Öğreti: Arafta Bırakma	276
91. Öğreti: Tuzak Kuranlardan Olma	278
92. Öğreti: Ezme ve Baskı Kurma	280
93. Öğreti: Zorlamaktan Kaçın	283
94. Öğreti: Kusur Arama.	286
95. Öğreti: Kuruntularına İtibar Etme.	288
96. Öğreti: Kalbinde Kin Tutma	291
97. Öğreti: Şiddetten Uzak Dur	293
98. Öğreti: İlahi ve Sonsuz Olanla Bağlantıda Kal	296
99. Öğreti: Nezaketle Davran.	298
100. Öğreti: Her Eylemine Kalbini ve Ruhunu Kat	300

Önsöz

Bu kitapta, kadim bilgelikler ve kutsal metinlerden ilham alan yüz temel yaşam öğretisi bulacaksınız. Kitabın amacı hem nitelikli bir farkındalık yaratmak hem de egzersiz, olumlama, meditasyonlarla, bu yüz öğretinin hayata geçmesine katkıda bulunmak. Bu niyetle yola çıkan kitap dilerim ki amacına ulaşır.

Modern bilim, ruhsallık, Doğu felsefesi, insan psikolojisi, mistisizme referans veren bu kitabın asıl hedefi; bu öğretileri hayata geçirmek ve içsel mucizelerimizi gerçekleştirmemizin önündeki engelleri kaldırmak.

Kitapta, temel öğretilerin yanı sıra genel uygulama yöntemleri de yer alıyor. Her bir öğreti için, “Neden önemli?”, “Nasıl başarabilirim?” gibi soruların yanı sıra farkındalık çalışması, olumlamalar, meditasyonların da yer aldığı “Nasıl kalıcı hale getirebilirim?” bölümleri konuyu daha detaylı olarak işliyor.

Her konunun “Neden önemli?” bölümünde bir öğretinin hayata yansımaları neden-sonuç ilişkisiyle açıklanıyor. Kadim öğretilere, kutsal metinlere, bilimsel bilgilere, ruhsal, psikolojik ve mistik metinlere referanslar veriliyor. “Nasıl başarabilirim?” bölümünde konuyla ilgili dış etkiler nelerdir, hangi dirençler ortaya çıkar, bunlar nasıl aşılabılır ve yerlerine neler konulabilir gibi sorulara yanıt aranıyor.

Her öğretilerdeki “Nasıl kalıcı hale getirebilirim?” bölümünde, öğretinin hayata geçmesini sağlayan farkındalık çalışmaları ve meditasyonlar var. Bu egzersizlerin an az dört hafta boyunca kesintisiz, düzenli, odaklı ve şifalanmaya niyet edilerek yapılması kalıcılığı sağlar. Meditasyonları sessiz bir ortamda, rahatlatan nefes egzersizleri sonrası ya da uyku öncesi yapabilirsiniz.

Kitabın amacı sana nasıl davranman gerektiğini söylemek değil. Seninle paylaşacaklarım, yaşam yolculuğunda sıkça yaşadığın, hissettiğin, başkalarına yaşattığın ve hissettirdiklerinle ilgili bir farkındalık yaratmak. Bu yöntemler inanıyorum ki hayat yolculuğunda sana yoldaş ve şifa olacak.

Her zaman söylediğim gibi, eksik olduğumuzu ve tamamlanamamız gerektiğini söyleyen arayışlar, uzun vadede rüyamızı daha da derinleştirir. Bu kitapta sana eksik olduğunu söyleyen hiçbir anlayışa denk gelmeyeceksin. Öğretilerin gerçek amacı, sana sonsuz mucizeni, tam-bütün olduğunu hatırlatmak ve bu yolculukta faydalı olabilecek araçlarla destek, yoldaş olmak.

Unutma ki; şifa asla tek yönlü ve bireysel değildir. Bu farkındalık ve uyanış yolculuğunda hep birlikte yürümekteyiz. Şifamız aynı zamanda bütünün de hayrınadır, tersi de geçerlidir. Bu nedenle, yaptığımız her çalışmada ve eylemde kendi hayrımıza olduğu kadar bütünün hayrına da niyet edelim.

Bu kadim öğretileri sevgi ve şefkatle hayatımıza kattığımız, mucizemizin farkına vardığımız, hep birlikte şifalandığımız bir yaşam diliyorum. Bunun olacağına yürekten inanıyorum. Bunu birlikte başaracağız.

Sözün Gücünü Öğren

“Sözcüklerin gücünü anlamadan, insanların gücünü
anlayamazsınız.”

Konfüçyüs

Neden önemli?

Düşünebildiğin her şey önce enerji ve frekans alanında varlık gösterir! Sonra da bakışımız, düşüncelerimiz, sözlerimizle katlaşıp ve dünya illüzyonunu oluşturur. Dünya dediğimiz bu kuantum rüyada, bilinçaltımızdaki dalgalar katlaşıp düşüncelere, düşünceler katlaşıp sözcüklere, sözcüklerse katlaşıp en sonunda gerçekliğimize dönüşür.

Eğer hep birlikte şimdikinden farklı bir bakış açısına sahip olabilseydik, düşüncelerimize ve özellikle sözcüklerimize dikkat etseydik, inanın dünya bambaşka bir yer olurdu. Dünya aslında sonsuz olasılıklarıyla muhteşem bir yer... Ancak bir yandan da bu olağanüstü güzellikte doğası olan dünyayı, hiç de doğal olmayan bir şekle sokuyoruz. Tüm bu yapılar, modern yaşam ve olumsuz sözcükler, hepsi insanın kendi zihnini yansıtıyor, tıpkı bir projeksiyon makinesi gibi.

Japon bilim insanı Masaro Emoto'nun yaptığı sözcüklerin gücüyle ilgili deneyi bilirsiniz. Emoto, deneyinde, su dolu şişe-

lerin her birine değişik sözcükler yazar. Bunların bir kısmı sevgi, mutluluk, neşe gibi olumlu sözcüklerken, diğer kısmı nefret, öfke, kin gibi olumsuz sözcüklerden oluşur. Şişeleri bir süre beklettikten sonra içlerindeki su moleküllerini incelemeye alır. Olumsuz sözcükler yazılı şişelerdeki moleküller kirli ve çamurumsu bir görüntü verirken, olumlu sözcükler yazılı şişelerdekiler kar taneleri gibi estetik kristallere benzer bir hal alır. Sözcüklerin, vücudunun dörtte üçü sudan oluşan biz insanlara yapabileceği muazzam etkiyi varın tahmin edin.

Söz ağızdan çıktığında, varlığını ve etkisini sonsuza dek sürdürmeye devam eder. Sözcükler birer frekans dizisidir ve her frekansın çok güçlü bir etkisi vardır. Bu açıdan sözcükler, kendilerine ait özel girinti ve çıkıntıları olan birer anahtar gibidir ve her sözcük evrende bir başka kilidi açar. Her sözcük, adeta yapıcı ya da yıkıcı birer büyüdür. Sözcüklerin gücüyle ilgili Sigmund Freud şunları der: “Sözcükler ve sihir başlangıçta tek ve aynı şeydi. Bugün bile kelimeler büyülu güçlerinin çoğunu koruyor.”

Yaşamımızı istila eden olumsuz sözcükler evrendeki negatif titreşim alanından enerjileri bize çeker. Tekrarlanan olumsuz sözcükler, kara büyü gibi güçlü bir frekans yayını yapar ve bu frekanstaki gerçeklikleri kuantum alanımıza taşır. Aynı durum sürekli tekrarlanan olumlu sözcükler için de geçerlidir ve onların da yapıcı etkilerini hızla yaşamda görürüz.

Hint ve Uzakdoęu düşünürleri yüzyıllar önce sözcüklerin gücünü keşfettiler ve değişik frekanslara uyumlanmış güçlü mantralar geliştirdiler. Sufizmde de doksandokuz ilahi isim vardır; bunların her biri güçlü bir titreşime denk gelir. Bunları düzenli tekrar ettiğimizde bir anlamda evrenin o güçlü sözcüğe karşılık gelen kilitlerini açmış oluruz.

Kendimizi tanımlarken hangi sözcükleri kullandığımız çok önemli. Kimliğimizi tarif ederken seçtiğimiz sözcüklerin birçoğu çocukluktan, çevremizden ve travmalarımızdan gelir. Bu sözcükleri fark edip, olumlularıyla değiştirmemiz gerekir.

Nasıl başarabilirim?

Yaşamında hükümdarlık kurmuş sayısız olumsuz sözcüğü olumlularıyla değiştirdiğinde neler olabileceğini gözlerinle görebilseydin; inan ki bunu yapmaya hemen başlardın. Sözcükler gerçekten güçlü birer sihirli çubuk ve tüm kilitleri açabilecek anahtar.

Güzel haber şu ki; nasıl zihninde sürekli olumsuz şeyleri tekrar ederek, çevrenden tekrar tekrar duyarak zamanla onları gerçekliğin haline dönüştürdüysen, şimdi tekrar ettiğin olumlu sözcük ve düşüncelerle zamanla yeni, olumlu bir titreşim alanı yaratabilirsin.

Yaşamımız boyunca duyduğumuz olumsuz sözcüklerin yıkıcı frekans alanlarını fark edip, onları olumlu olanlarıyla değiştirmeye başlamamız gerekir. Özellikle çocuklarımıza ne söylediğimize dikkat edelim. Çocuklarımızla enerjimiz ve sözcüklerimiz yoluyla kurduğumuz ilişki, onların gelişiminde kilit rol oynar.

Bazı aileler vardır; yaşadıkları olumsuz olayları sürekli kısmetsizliklerine bağlar ve hatta bazıları bir adım öteye giderek, durumu zamanında kendilerine yapıldığına inandıkları büyülere yorar. Oysaki en güçlü büyüü onlar kendi kendilerine yapmışlardır. Gelmiş geçmiş en yetenekli büyücü bile, sürekli tekrar edilen olumsuz sözcüklerin gücünün ötesine geçemez.

Geçmişte bilinçsiz davrandıysan ve bilmeden kendi kapılarını kapatıp kilitlediysen, bu kilitleri yine pozitif, yapıcı enerjiler taşıyan sözcüklerle açman mümkün. İyi haber şu ki; benzer güçlü ve büyüü bir etki, sürekli tekrarlanan olumlu sözcükler için de geçerli.

Titreşim boyutunda her enerjinin bir doğuş ve oturma süresi vardır. Tıpkı bir ay döngüsü gibi, en az üç ya da dört haftalık bir tekrar sürecinde sözcükler bilinçaltında yeni bir dönüşüm ve inanç sistemi yaratmaya başlar. Böylece sen artık o anahtarla, kendi oluşturduğun kilitleri açabilirsin. Ne söylediğinin ve nasıl söylediğinin büyük önemi var ve her bir cümle kendi başına bir anahtar.

Ayrıca, karamsarlık, korku ve şiddet dolu olumsuz yayınlardan uzak dur. Bilinçaltı farkında olmadan, bu kanallar aracılığıyla aldığımız titreşimlere uyumlanır, zamanla benzer olayları kendine

çeker. Bunun yerine olumlu, yüreklendiren ve bilinçlendiren bir enerjideki yayınları seçip izlemeye başla.

Nasıl kalıcı hale getirebilirim?



Genel Çalışma

- ✦ Kendinin veya ailenin sürekli tekrarladığı olumsuz sözcükler var mı?
- ✦ Bu sözcüklerin yaşamın ve deneyimlerin üzerinde sence nasıl bir etkisi oldu?
- ✦ Bu deneyimler sana ne öğretti?
- ✦ Şimdiki bakış açınla ve sahip olduğun deneyimle bu sözcükleri hangileriyle değiştirdin?



Günlük Çalışma

- ✦ Bugün başkaları ve kendin için ne tür yorumlar yaptın, iletişim sırasında hangi kalıpları kurdun?
- ✦ Kendini tarif ederken kimlik sepetinin içine hangi sözcüklerin yazılı olduğu kartları attın?
- ✦ Başkaları seni nasıl tanımladı? Bundan nasıl etkilendin? Bunlardan hangileri sende ve çevrende pozitif, hangileri negatif enerji alanları yarattı?
- ✦ Neleri sık tekrar ediyorsun, olumlu ya da olumsuz? Bunları nelerle değiştirmek istersin?

2. ÖĞRETİ

Kendine Şefkat Göster

“Kendini sevmek diğerlerini sevmenin bir parçasıdır.”

Erich Fromm

Neden önemli?

Canlıların yaşamını dikkatle gözlemlersek kendine karşı belki de en acımasız olanın insan olduğunu görürüz. Bir olaya, yaşadıklarımıza, bir davranışımıza tekrar tekrar üzülüyor, öfkeleniyor ve cezasını kendimize kesiyoruz. Kendimize karşı acımasızca yargılayıcı olmamızın sonucu olarak da içimizde derin bir öfke oluşuyor.

Yaşadığımız olumsuzluklara ve yaptığımız hatalara odaklanmak DNA'larımızdan geliyor. Geçmiş yaşamlarımız boyunca, doğayla zorlu mücadelemizde hataya yer vermeyen, hayati tehlikeyle sonuçlanabilecek bir durumla karşılaştığımızda sürüngen beynimiz “kaç, savaş, don” modeliyle kendini korumak üzere, en kötü ihtimale göre programlanmış. Bu sinir sistemimizde bizim için neyin güvenli neyin güvensiz olduğuna dair bir kodlama sistemi inşa etmiş. Bu sistem bizi güvende tutmak üzere çalışır ancak bir yandan da bizi hep en kötüsüne karşı programlar ve böylelikle yaptığımız hatalarda yargılayıcı ve keskin olmamıza neden olur.

Öz şefkatse, yargılayıcı olmadan kendine koşulsuz sevgi ve şefkat sunmaktır. Kendine şefkat göstermek, acıma ve kurban psikolojisine girmek anlamına gelmediği gibi, narsisizme kadar gide-

bilen içi boş bir özgüven de değildir. Öz şefkat sağlıklı bir özden-
geye karşılık gelir. Kabullenme, teslimiyet ve rahatlatma dengenin
bir tarafını, kendini güçlü bir şekilde destekleme, ihtiyaçlarını kar-
şılama diğer tarafını oluşturur.

Araştırmalar kendilerine karşı şefkatli kişilerin, romantik iliş-
kilerinde daha ilgili ve destekleyici olduklarını, uzlaşmacı dav-
randıklarını ve aynı zamanda şefkatli ve affedici olduklarını
gösteriyor.

Genelde öz şefkatle ilgili şöyle bir endişe ortaya çıkabiliyor.
“Kendime çok fazla şefkat gösterirsem bu beni bencilleştirir mi?”
Aslında gerçekte durum tam tersi. Kendimize şefkat göstermek
bizi daha paylaşımcı, dengeli bir insan haline getirir. Böylece baş-
kalarına şefkat ve sevgi sunmak için daha fazla öz kaynağa sahip
oluruz, çünkü kaynak kendi içimizden gelir.

Nasıl başarabilirim?

Klinik psikolog ve *Mindful Self Compassion* kurucusu Chris
Germer’in yaptığı araştırmalara göre, öz şefkatin üç bileşeni vardır:

Bilinçli farkındalık, öz nezaket ve birliği hissetmek.

Bilinçli farkındalık, kendine, olaylara ve nesnelere dışarıdan,
nesnel bir şekilde bakabilmekle ilgilidir. Andaki deneyimlerin tesli-
miyetle fark edilmesidir. Anda kaldığında bu alana dahil olacak ve
böylece kendine karşı çok daha şefkatli olman mümkün olacaktır.
Öz nezaketse tıpkı evine gelen bir misafire davrandığın gibi, kendine
neye ihtiyacın olduğunu sorma, bu ihtiyaçları büyük bir özen, şefkat
ve incelikle karşılama sanatıdır. En değerli varlığımız kendimizdir.

Bir diğer önemli nokta da yaşadıklarının sadece sana özgü ol-
madığını fark etmen. Bu yaşam yolculuğunda çoğu deneyimi-
miz aslında birbirine çok benzer ve seninle aynı şeyleri yaşayan
milyonlarca insan var. Birliği hissettiğinde, kendini bu denli hır-
palamaktan vazgeçmek de daha kolay. Öz şefkat sadece kendini
sevmek anlamına da gelmez. Başkalarını, evrensel özü, Yaratıcıyı
ve ilahi özü sevmeden, kendini de tam olarak sevemez, şefkat gös-
teremezsin. Bunun tersi de doğru. Kendini tam olarak sevmeden

Senin ve Bütünün yüksek hayrına...

Bilsen ki,

Görünenin ardındaki hakikat tüm yaşam ilmeklerini örer,
Yaptığın ve yapmadığın her eylem başka bir kader dokur,
Ancak bütünün hayrına olan senin de hayrına olur,
Ve yarattığın rüyanın her adımında kendi payın var,
Kendini yaşamayı hatırladığında hayat da seni hatırlar,
Mucize aslında bir nefes kadar yakınında,

Söyle bana, nasıl bir hayat yaşardın?

Bu kitapta, 100 temel yaşam öğretisi bulacaksın. Zamansız zamanlardan gelen kadim bilgelikler ve kutsal metinlerden ilham almış yüz altın anahtar.

Her öğreti, bilincine ve bilinçdışına nüfuz ederek, hayatın sana nasıl yansıdığını gösterecek. Kadim öğretilere, kutsal metinlere, bilimsel araştırmalara, ruhsal, psikolojik ve mistik metinlere ulaşacak ve yeni hayatını nasıl yaratacağını öğreneceksin. Meditasyonlar ve farkındalık çalışmalarlarıyla öğrendiklerini nasıl kalıcı hale getireceğini anlayacaksın.

Bu yöntemler hayat yolculuğunda sana yoldaş ve şifa olacak. Şifa aynı zamanda senin kadar bütünün de hayrınadır. Bu kadim öğretileri sevgi ve şefkatle hayatına kattığın, mucizenin farkına vardığın, bütünle şifalandığın bir gelecek inşa edeceksin.

Biliyorum, ne zamandır buna hazırdın. Hep bunu içten içe dilemiştin. Şimdi zaman geldi. 100 Öğretiye oku, özümse, kalpten yaşa ve diğerlerine anlat!

