

ÇETİN ÇETİNTAŞ

HAYAT SANA NE ANLATIYOR



DESTEK YAYINLARI: 1137

KİŞİSEL GELİŞİM: 192

ÇETİN ÇETİNTAŞ / HAYAT SANA NE ANLATIYOR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalhoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Özlem Esmergül

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Kapak Fotoğrafı: Naeim Jafari

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2019 (5.000 Adet)

6.-10. Baskı: 2019

11.-19. Baskı: 2020

20.-21. Baskı: Şubat 2021

22.-27. Baskı: Mart 2021

28.-36. Baskı: Mayıs 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-650-9

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

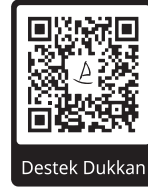
info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



**ÇETİN
ÇETİNTAŞ**

**HAYAT
SANA
NE
ANLATIYOR**



İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında9

I. BÖLÜM

Elementlerle Duygular Arasındaki İlişki11

Sevgi, Bildiğini Sandığın Şey Değil13

Her Duygu Bir İhtiyaca İşaret Eder15

Sevgi Bağının Olmadığı

Hiçbir Şey “Algılanabilir” Değildir25

İlişkilerin Altın Kuralı29

Sevgi Cinselliği Öldürür30

II. BÖLÜM

Beş Element33

Duygular, Elementlerin Çocuğudur.....35

Hayat Bana Ne Anlatıyor?38

III. BÖLÜM

Elementlerle Hayatı Okumak ve Yeniden Yazmak ...41

ATEŞ.....43

Bilerek Kendini Öfkelenendirme Egzersizi63

Ateş Elementini Dengeleme Egzersizleri

| | |
|--|----|
| Asana Pratiği | 64 |
| 1. <i>Tadasana (Dağ Duruşu)</i> | 64 |
| 2. <i>Utkatasana (Sandalye Duruşu)</i> | 65 |
| 3. <i>Sumo Duruşu</i> | 66 |
| 4. <i>Navasana (Bot Duruşu)</i> | 67 |
| 5. <i>Kürek Hareketi</i> | 68 |
| 6. <i>Phalakasana (Plank Duruşu)</i> | 69 |
| 7. <i>Vasiştasana (Yan Plank)</i> | 70 |
| 8. <i>Dandasana</i> | 71 |
| <i>Uddiyana Bandha (Karın Kilidi)</i> | 72 |
| “Ben”liği Güçlendiren Egzersizler | 74 |
| 1. <i>Kök ve Dal Duruşu</i> | 75 |
| 2. <i>Devasana</i> | 76 |
| 3. <i>Skandasana</i> | 77 |
| 4. <i>Oturan Deva Duruşu</i> | 78 |

TOPRAK

Aşk Duygusu Sadece Bir Elementin Eksikliğiyle

Ortaya Çıkar: Toprak

Paranın Elementi Toprak

Bereket Ne Zaman Gelir?

Toprak Elementi Dengeleme Egzersizleri

Asana Egzersizleri

 1. *Tadasana*

 2. *Vrkşasana (Ağaç Duruşu)*

 3. *Garudasana*

| | |
|---|-----|
| 4. <i>Virabhadrasana I (Savaşçı Duruşu I)</i> | 103 |
| 5. <i>Virabhadrasana III (Savaşçı Duruşu III)</i> | 104 |
| 6. <i>Uttanasana (Ayakta Öne Bükülme)</i> | 105 |
| Moola Bandha (Kök Kilidi) | 106 |
| 1. <i>Aşama</i> | 106 |
| 2. <i>Aşama</i> | 107 |
| HAVA | 108 |
| Hava Elementini Dengeleme Egzersizleri | 120 |
| <i>Anoloma Viloma</i> | 120 |
| <i>Köprü Nefesi</i> | 121 |
| <i>Kumbhaka</i> | 122 |
| SU | 124 |
| Uygulama..... | 128 |
| Su Elementini Dengeleme Egzersizleri | 141 |
| <i>Prana Mudra (Enerjinin Duası)</i> | 142 |
| Asana Pratiği | 144 |
| 1. <i>Tadasana</i> | 144 |
| 2. <i>Namaskarasana</i> | 144 |
| 3. <i>Parivrta Parşvakonasana</i> | 145 |
| 4. <i>Ardha Matsyendrasana</i> | 146 |
| 5. <i>Setu Bandha Sarvangasana</i> | 147 |
| AKAŞA | 153 |
| Akaşa'yı Temizlemek | 156 |
| Dil Temizliği | 158 |

| | |
|---|-----|
| “Hayır” Diyebilmek..... | 159 |
| Nötr Nefes Pratiği | 161 |
| Uygulama..... | 164 |
| <i>Akaşa'da alan açma I</i> | 164 |
| <i>Akaşa'da alan açma II</i> | 166 |
| <i>Akaşa'da alan açma III</i> | 167 |
| <i>Jalandhara Bandha (Bođaz Kilidi)</i> | 169 |

IV. BÖLÜM

| | |
|--|-----|
| Renklerin Elementleri | 171 |
| Elementlerle Renkler Arasındaki Enerji İlişkisi..... | 173 |

Yazar Hakkında

Çetin Çetintaş, İstanbul Üniversitesi Biyoloji Bölümü'nü bitirdikten sonra Eskişehir Anadolu Üniversitesi Spor Yönetimi'ni tamamladı.

Uzun yıllar Uzakdoğu'da pek çok ülkenin manastırlarında yoga ve meditasyon üzerine çalışmalar gerçekleştirdi. Eğitimlerden sonra yogi olarak Brahmaçarya (münzevi) yaşama geçti.

Hindistan'da Sanskrit dilini öğrenerek eski yoga yazıtları üzerinde çalıştı. Yogayla ilgili pek çok eski yazıtı Türkçeye çevirdi.

2016 yılında *Hanuman'ı Bulmak* adlı ilk kitabını yazdı. 2018 yılında Sanskrit dilinden çevirdiği *Yoga Sutralar I – Bir Yoginin El Kitabı* adlı ikinci kitabı okurla buluştu.

Yazar ve eğitmen olarak yaptığı çalışmalarla Türkiye'de yoganın büyük ivme kazanmasını sağlayan Çetin

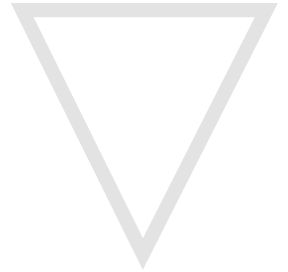
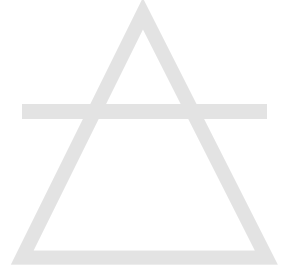
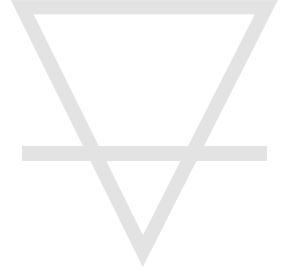
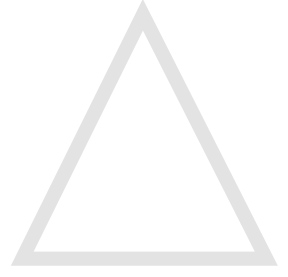
Çetintaş, 10 yılı aşkın süredir dünya çapında binlerce insanın hayatına dokundu. Yetiştirdiği birbirinden değerli öğrencilerle dünyanın dört bir yanında eğitimler vermeye ve kadim yoga bilgisini dileyen herkese ulaştırmaya devam ediyor.

Türkiye'nin en büyük yoga okulu "YogaKioo Enstitü" beş şehirde yedi şubeye aktif şekilde çalışıyor. Kırklareli'nde 63 dönüm arazi üzerine kurulmakta olan sekizinci okul ise 2020 yılında açılacak.

YogaKioo Enstitü bünyesinde Serra Sağra ile birlikte kurdukları, Türkiye'nin tek basılı yoga dergisi olan *YogaKioo Dergi*'nin genel yayın yönetmenliğini yapan Çetin Çetintaş, Youtube kanalında her hafta düzenli olarak paylaştığı Türkçe yoga içerikleriyle de yoga pratiğini Türkiye'nin her noktasına ulaştırıyor.

I. BÖLÜM

Elementlerle Duygular Arasındaki İlişki



Sevgi, Bildiğini Sandığım Şey Değil

21. yüzyılda yüksek teknolojinin de sağladığı çok yönlü imkânlar sayesinde, sorunlarını kolaylıkla çözeceğine ve daha huzurlu yaşayacağına inanıyordu insanlık. Ne yazık ki tam tersi oldu... Kargaşa günden güne daha da arttı. Sonunda insan, büyük kargaşanın ortasında adeta yapayalnız kalarak hiçbir soruna çözüm bulamaz hale geldi. Hayli yaş almış olan şu koca dünyamız artık daha huzursuz...

Büyük huzursuzluğun farkında mısınız bilmiyorum ama görüldüğü üzere fark edilenlerle de yeni bir anlayış gelişmiyor günümüzde.

Sence neden? Pozitif bilimler, sosyal bilimler, felsefe ve siyaset bu huzursuzluğun nedenlerine ve sonuçlarına cevap arıyor aslında. Aslında nefes alan her insan bu sorunun cevabı peşinde...

Ne ilginç değil mi?

İnsan, kendine ait soruların cevaplarını bile dışarıda arıyor. Buluşların cevapları kolaylaştıracağını sanıyor. Araştırmalara bırakıyor, çok zaman kendi de denek oluyor ve edindiği yeni verilerle kendine yeni kurallar koyuyor. Böylece karmaşadan ve huzursuzluktan kurtulup sorunlarının çözümünü bulacağına inanıyor.

Oysa bütün bunlarla uğraşırken özünün sahip olduğu unsurları unutuyor. İnsanı insan yapan unsurları...

Unutma ki beden, zihin ve ruh bütünlüğü sayesinde hayat oluşur. Bu yüzden hayatı bütünüyle anlamak gerekir.

O halde “Hayat nasıl okunur, nasıl anlaşılır?” diye sormak gerekir. Hayat sana ne anlatıyor, oku... Aradığın soruların cevabı iyi bir okuyucu olduğunda sayfalar dolusu önüne açılmış duruyor olacaktır zaten.

Dünyayı saran koskoca atmosfer bizim nefesimizdir, içtiğimiz su hayat bulduğumuz yerdir, bastığımız toprak köklerimiz, dünyaya enerji veren güneş yapmak istediklerimizi çeviren büyümlü güçtür...

Farkındalık bu değil mi? Neye baktığımız değil, nasıl baktığımızdır fark yaratan...

Ben de yaşamsal sorunlarımıza farklı bir açıdan bakmayı seçtim. “Seçtim” çünkü var olduğumuz evrenin bir parçasıyız hepimiz. İnsanoğlunun bedensel işleyiş sistemi, tüm buluşlara ilham kaynağı olmadı mı? Bu ilham sayesinde insan, üstün bir teknolojiyle yaşamayı başarmadı mı?

Bu yüzden insan, insana bakarak öncelikle kendi sorununu tanımlamalı. Bunu sağlayacak bir keşfe çıkaracağım seni, bedeninin, ruhunun ve zihninin işleyişine hayat veren elementlerin keşfine...

Nedir elementler, nerede nasıl işler, hangi element nerede nasıl çalıştığında ne olur veya ne olmaz?

Yaşam, elementler üzerinden okunur.

Nedir elementlerin yaşamdaki etkileri?

Duygulardan reaksiyonlara, bedenden sosyal yaşama, aile ilişkilerine, aşka, sekse ve sağlığa kadar giden uzun bir süreç...

Yaşadığımız toplumda bizi ayrıcalıklı kılan değerler nelerdir?

Tüm dikkati üzerimize toplayarak çekici hale gelmemizde etkin olan element hangisi?

Tabii ki ateş elementi...

İnsanın varoluşunu tamamlayan ve köklerinde kendini keşfe çıkmaya iten güçse toprak elementi... Diğer bir deyişle

aileden kopmamak ve aileyle her koşulda bir arada kalmak yoğun toprak elementinin bir ürünüdür.

Bu açıdan bakınca elementler, hayatı okumaya yarayan alfabenin ta kendisidir aslında.

Kendini tasarlamak istiyorsan elementlerin farkında olup doğru kullanmayı öğrenmelisin. Böylece sağlığını, bedenini, davranışlarını, işini, aileni, sosyal ilişkilerini, yani kısaca tüm yaşamını bilinçli bir süreçte kendin tasarlıyorsun.

Artık hikâyeni yeniden yazabilirsin. Hayatını sağlam temeller üzerine yeniden inşa edebilirsin. O yüzden artık seni elementlerin büyüdü dünyasını tanımaya davet ediyorum...

Bu büyüdü dünyanın temelinde yatan en büyük güç, sevgidir.

Elementler bile sevginin karşısında bir araya gelirler. Artık ateş, su, hava, toprak ve akaşa diye ayrılmazlar, onlar tek bir şeye dönüşürler birlikte dengede ve ahenk içinde yüzdüklerinde... Sevgiye...

Şimdi sormak gereken diğer önemli soru da şu:

Sevgi nedir?

Çünkü sevgi, bildiğini sandığın şey değil...

Her Duygu Bir İhtiyaca İşaret Eder

“Neden kuşu yiyorsun?”

“Çünkü kuşu seviyorum.”

“Sevdiğin bir şeyi okla vurup, kanatlarını kopardın. Ateşin üzerinde yaktın ve parçalara ayırarak yedin. Bana kuşu sevdiğini söyleme. Sen kuşun sana verdiği lezzeti seviyorsun. İkisi aynı şey değil...”

Sevginin ne olduğunu ve ne olmadığını iyi bilmek gerekir ki, sevgi deforme olduğunda ortaya çıkan duyguları tanımak, cevaplamak, doyurmak ve yeniden sevgiye dönüştürmek mümkün olsun.

Her duygunun bir ihtiyaçtan dolayı oluştuğunu hatırlarsak, karşılanmamış ihtiyaçların strese, yerli yersiz kazalara ve birtakım patlamalara yol açacağını da unutmamış oluruz. Ani duygu patlamaları, evde cam eşyaların kırılması, durup dururken ortaya çıkan deri hastalıkları, saç dökülmeleri, bulunduğu ortamlarda sürekli bir şeylerin kırılması, devrilmesi gibi deneyimler, karşılanmamış ihtiyaçlarının belirtileridir aslında.

Her elementin kendini farklı şekilde ifade ettiğini düşünürsek, bunun gibi sayısız örnekler verilebilir. Ama merak etme... Henüz yeni başlıyoruz. Kitap boyunca her elementin ve her duygunun üzerinde tek tek, etraflıca duruyor olacağım... Şimdilik sadece her duygunun, bir elementle ilgili olduğunu ve karşılanmamış ihtiyaçlarının sende birtakım zorlu sonuçlara yol açabileceğini bil isterim.

Yaşamla kusursuz iletişimde olmak, ancak elementler üzerinden ihtiyaçları saptamakla ve bu ihtiyaçları doğru şekilde gidermekle mümkün. Ayrıca bütün ilişkiler, kusursuz bir iletişimle tedavi edilir. İşte bu yüzden elementlerle duygular arasındaki bağı doğru okumak çok değerli...

Her duygu sevgiden devrilerek oluşur. Diğer bir deyişle duygular sevginin deforme olmasıyla ortaya çıkarlar.

Peki, nedir sevginin devrilmesi?

Duygularımızın her biri “sevgi”nin bir noktada devrilmiş olmasından ortaya çıkar ve tutumlarımızda da kendini gösterir. Kıskançlık, öfke, kaygı, nefret, merhamet, neşe, coşku, karamsarlık, pişmanlık, suçluluk, hırs, içe kapanma arzusu, dışa dönme isteği, harekete geçme güdüsü, yavaşlama, düşünceli olma, çaresizlik,

aşk, beklenti, tartışmacılık, çok konuşma, bağlanma, sadakat, sadakatsizlik... Her biri sevginin bir noktada devrilmiş olmasından dolayı ifade bulmuş duygular ve tutumlardır. Ayrıca sadece duygularımızda da değil davranış şekillerimizde de kendini gösterir.

Aşırı terleme, saçla oynama, kaşınma, dudakları kemirme, tırnak yeme, mideye ağrı girmesi, bacak sallama ya da titretme gibi daha bir dolu bedensel hareketlerde de elementlerle duygular ve tutumlar arasındaki bağı okuyabiliriz. Bütün bunlar, Sevgi'yi tam etme, diğer bir deyişle tamamlanma güdüsünün göstergeleridir. Her duygu, Sevgi'yi tamamlama ihtiyacı olduğuna göre, hiçbir duyguya “kötü” ya da “olumsuz” diyemeyiz.

Bu yüzden kitap boyunca elementler üzerinden hayatı okuyup nasıl tamamlayabileceğimizin (*eksik olmadığımızı fark edebileceğimizin*) teknikleri üzerinden yol alırken senden öncelikli isteğim, sende veya bir başkasında, hiçbir duyguyu ve tutumu yargılamaman, “kötü” ya da “olumsuz” yaftalamada bulunma hatasına düşmemen.

Bir kez daha tekrarlamak isterim ki hiçbir duygu, düşman değildir. Sevgiden düşerek oluşan deneyimlerdir ve hepsi bedenden ortaya çıkarlar... Beden de elementlerden oluşan bir sistem olduğuna göre, bedensel gözlemlerle bütün duygular işe yarar malzemeler haline dönüştürülebilir.

Duygu, bedende bir elementin eksilmesi veya artması sonucunda meydana gelir. Her elementin tam olduğu noktada, hiçbir duygu hissedilmez. Tamlık hali, hissizliktir. Bedende bir element eksildiğinde veya arttığında, ortaya muhakkak duygu çıkar ve ortaya çıkan her duygu, meydana gelen eksikliği doldurmaya yönelik bir işarettir.

Mesela kıskançlık...

Kıskançlık duygusunun hangi durumda ve kime karşı ortaya çıktığına bakarak, o noktada aslında toprak elementinin yükseldiğini saptamak mümkün...

Belli ki o alanda toprak elementi eksilmiştir ve sahiplenme ihtiyacı doğmuştur. Böylece toprak elementi artarak kıskançlık duygusunu ortaya çıkarmıştır.

Birikirme, toplama ve elinde tutma ihtiyacının doğmuş olması da o alanda toprak elementinin artmasından dolayıdır.

Hangi noktada, hangi elementle ilgili artma ya da azalma söz konusuysa bunu doğru okuyup, yerinde bir tespit yaparak oluşan duyguyu dengelemek, Sevgi'ye kavuşturmak ve yaşam kalitesini artırmak hiç de zor değil...

Yaşamla, kendinle, etrafındaki herkesle ve her şeyle sağlıklı, dengeli, güvenli ve verimli bir ilişki inşa edebilmek için, elementlerle duygular arasındaki bağı görmeyi ve yönetmeyi öğreneceksin bu kitapta. Böylece bir durumun sonucu değil, o durumu var eden, deneyimleyen ve dönüştürebilen kişi olacaksın. Yaşamına bakarken filmin sonuna ancak yetmişmiş, gördüğü son sahnelerle bütün filmi algılamaya çalışan talihsiz bir izleyici olmak yerine, kendi hikâyesini yazan, kendi hikâyesinin kahramanı olmayı seçen bir usta göreceksin kendinde.

Yani üzerine su döküldüğü için üzülen, öfkelenen, söylenip etrafına saldıran, ister istemez sonucun kurbanı olan kişiden, o suyun sana ne getirdiğini, senden ne götürdüğünü, oluşan bütün sebeplerin seni nereye taşıdığını bilen ve yöneten kişi olmayı tercih ediyorsundur artık, kendindeki elementlerin eksilip artmasını doğru okumaya başladığında.

Sevginin doğası bozulmaz. Her zaman aynı saflıkta kalır. Sevginin devrilmesiyle oluşan duygular, sevginin Öz'üne zarar

veremez, sadece Sevgi'nin bizdeki tezahürü deforme olmuştur ve duygular ortaya çıkmıştır. Sevgi'nin Öz'ü her zaman aynıdır, tamdır, kusursuzdur.

Kendini tam hissetmiyorsan, ihtiyaç halindeysen, “sevgi” muhakkak bir şeye dönüşmeye başlamış demektir ve bir duyguyla sana kendini ifade ediyordur. Duygularını reddetmek ya da bastırmak yerine olanı doğru okumayı ve ihtiyacını doğru şekilde karşılamayı seçtiğinde mükemmel iletişimi yakalamış olacaksın.

Her duygu, bir ihtiyaçtan dolayı ortaya çıkar. Bu yüzden duyguları iyi tanımak zorundayız.

Peki, ihtiyaçlarını doğru tanımazsan ne olur?

Duygunu tanımadığında, ihtiyacını da tanıyamazsın. İhtiyacının ne olduğunu bilemediğinde, rasgele eylemlerde bulunarak oluşan duygunu doyuramadan, ihtiyacını gidermeden, o duygunun stresiyle hayata devam edersin.

Stres, cevaplanmamış duyguların bedendeki yansımasıdır.

Oluşan her duygunun bir karşılığı var. Muhakkak cevaplanması, doyurulması ve tamamlanması gerekir. Hiçbir duygu, kendiliğinden ya da gelişigüzel değildir.

Unutma ki beklentin ancak ihtiyacın kadar karşılanabilir. Dolayısıyla bu noktada ihtiyacının ne olduğunu doğru görebilmen çok önemli... Aksi halde oluşan duygunun hangi ihtiyacından dolayı ortaya çıktığını bilemezsin.

Ne demiştik?

Her duygu bir ihtiyaca işaret eder...

O halde, hangi duygunun, hangi ihtiyaçtan dolayı olduğunu nasıl anlayacaksın?