

ÇETİN ÇETİNTAŞ

DUYGULARIN EFENDİSİ



DESTEK
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1784
KİŞİSEL GELİŞİM: 312

ÇETİN ÇETİN TAŞ / DUYGULARIN EFENDİSİ

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Fotoğrafı: Taner Yaman
Kapak Tasarımı: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender
Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşoğlu-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Temmuz 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-956-0

© 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

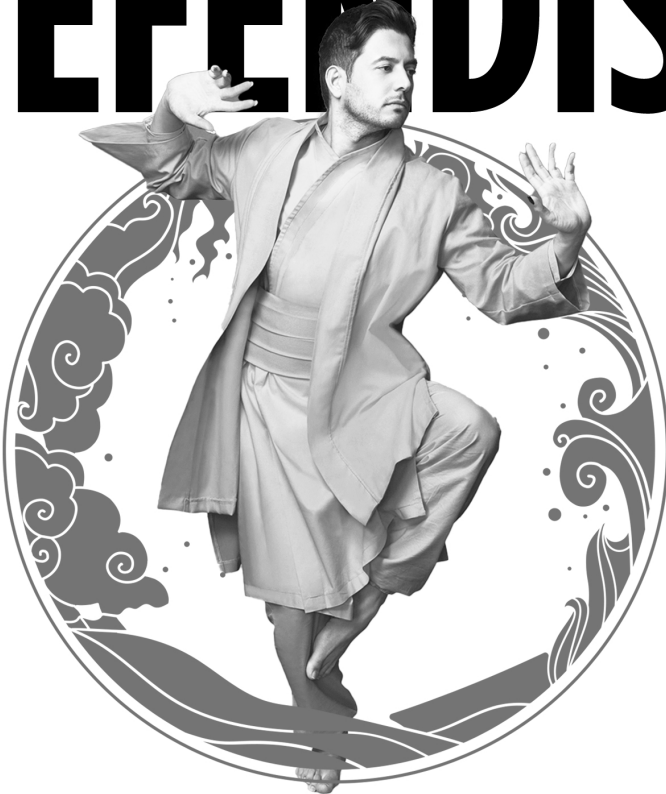


Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



ÇETİN ÇETİNTAŞ DUYGULARIN EFENDİSİ



Elementlerin Büyülü Dünyası


DESTEK
YAYINLARI

*“Bize en yakın olan şey
hakkında, çoğu zaman
hiçbir ipucumuz yoktur.*

*Hiçbir şey bize kendi
duygularımızdan daha
yakın değildir;
ancak yine de onları
anlamayız.”*

– Friedrich Nietzsche

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 11

I. BÖLÜM

DUYGULARIN ANLAM VE ETKİSİ / 15

DUYGUYU YAŞAMAK DEĞİL, ANLAMAK
VE YÖNETMEK DEĞERLİDİR / 17

Duygular neden var? / 20

Duygu Birikimi / 21

Duygu zihinle mi ilgilidir hormonlarla mı? / 22

-ZİHNİN KADEMELERİ-

Zihin Algısının Katmanları / 25

Nefesin Önemi / 36

DUYGUNUN ÜÇ HALİ /39

DUYGUSAL ATIKLAR / 41

-DUYGU SAĞALTIMI-

Duygusal atıklar nasıl boşaltılabilir? / 45

HATIRLAMADIĞIMIZ DUYGULARDAN DA
SORUMLUYUZ / 49

Travmalar da pratiklerle sağaltılabilir mi? / 54

SAHTE ACILAR / 57

II. BÖLÜM
DUYGULARIN ELEMENTLERLE İLİŞKİSİ
DUYGU SAĞALTIMI İÇİN ETKİLİ ÇALIŞMALAR / 59

-ATEŞ DUYGULARI-

Öfke / 61

Öfke ve zihin arasındaki ilişki / 65

Hırs / 67

Bencilik / 69

Nefret / 75

Özgüven / 82

ATEŞ DUYGULARINI SAĞALTIM ÇALIŞMALARI / 87

Ateş setini uygulama programı / 87

Kapalabhati Kriya / 88

Bhastrika Pranayama / 90

Agni Ha Pranayama / 92

Şitali / 93

Uddiyana Bandha (Karın Kilidi) / 94

Sinek Arketipiyle Çalışma / 95

Zihni Gözlemele Meditasyonu / 96

-TOPRAK DUYGULARI-

Kıskançlık / 97

Umutsuzluk / 101

Korku/Güvensizlik / 103

Değersizlik / 108

Maddeyle ilişkinin değersizleştirilmesi / 113

TOPRAK DUYGULARINI SAĞALTIM

ÇALIŞMALAR / 117

Toprak setini uygulama programı / 117

Moola Bandha (Kök Kilidi) / 118

Anda Pranayama / 120

Temel Yogi Nefesi / 121

Antara Kumbhaka (Nefesi İçeride Tutma) / 122

Kaplumbağa Arketipiyle Çalışma / 123

Zihni Gözlemleme Meditasyonu / 124

-HAVA DUYGULARI-

Hoşgörü / 125

Memnuniyet ve Memnuniyetsizlik / 128

Sabır / 131

Hoşlanmak / 133

Öz Değer / 137

Minnettarlık (Şükran) / 139

HAVA DUYGULARINI GÜÇLENDİRİCİ

ÇALIŞMALAR / 141

Hava setini uygulama programı / 141

Jalandhara Bandha (Boğaz Kilidi) / 142

Köprü Nefesi / 144

Ujjayi Pranayama / 146

Bahya Kumbhaka (Nefesi Dışında Tutma) / 147

Timsah Arketipiyle Çalışma / 150

Zihni Gözlemleme Meditasyonu / 151

-SU DUYGULARI-

Pişmanlık / 153

Acı / 159

Zevk / 163

Şehvet / 166

Çaresizlik / 168

SU DUYGULARINI SAĞALTIM ÇALIŞMALARI / 171

Su setini uygulama programı / 171

Aadi Pranayama / 172

Urmi Pranayama / 173

Setu Kriya / 174

Kirpi Arketipiyle Çalışma / 176

Zihni Gözlemeleme Meditasyonu / 177

III. BÖLÜM

ARZUNUN ÖTESİNDE / 179

**HİZMETİNİ TAMAMLAYAN
ALANLARLA VEDALAŞMA / 181**

Acı Türleri: Zarar Veren Acı

Gelişim Sağlayan Acı / 186

ANLAM ARAYIŞI VE YAŞAM COŞKUSU / 197

Madenler Derindedir, Kazmak Gerekir / 199

Yaptıklarınla Etrafındaki Dünyaya

Nasıl Anlam Katabilirsin? / 202

Yaşam Coşkusu Neden Kaybederiz,

Nasıl Yeniden Bulabiliriz? / 203

Yaşam Coşkusu / 205

YAZAR HAKKINDA

İki üniversite okuyan Çetin Çetintaş, ilk olarak İstanbul Üniversitesi Biyoloji Bölümü'nü bitirdi. Biyolojiye olan aşkı, yaratılış üzerine bilimsel bilgiler edinme ve varoluşu bilim yoluyla izleme arzusuyla başladı.

Ardından Uzakdoğu'da çeşit ülkelerde ve manastırlarda kalarak yoga ve meditasyon üzerine uzun yıllar çalışmalar gerçekleştirdi. Ve bunun sonucunda bir yogi olarak brahmaçarya yaşama geçti.

YogaKioo Okulları, YogaKioo Yayınları, YogaKioo Dergi ve Kioo Retreat Center'in kurucusu olan Çetin Çetintaş, bu oluşumlarla Türkiye'de yoganın sağlam temellerle var olmasına ve kadim bilgilerin herkes için ulaşılır olmasına olanak sağladı.

Uzakdoğu'da Sanskrit dilini öğrenerek eski yoga yazıtları üzerine çalıştı. Yoga ile ilgili birçok eski yazıtı Türkçeye çevirdi. Tüm kitapları çıktığı gibi çok satanlar'a giren Çetin Çetintaş bugüne kadar toplamda 9 kitap yayımladı. Bu kitapların birçoğu alanında Türkiye'de ilk olma özelliği taşıyor. Sadece Türkiye değil, dünyada da hakkında çok fazla kaynak olmayan Hayvan Arketipleri gibi konularda öncü kitaplar yayımlıyor.

2016 yılında *Hanuman'ı Bulmak* adlı ilk kitabını yayımladı.

Bu kitabı 2018 yılında Sanskrit dilinden çevirdiği, büyük bir ilgi görerek birden çok kez çok satanlara giren *Yoga Sutralar I – Bir Yoginin El Kitabı* adlı kitabı takip etti.

2019 Ağustos ayında ise bir ayda 9. baskıya ulaşarak çok satanlara giren elementler üzerine yazdığı *Hayat Sana Ne Anlatıyor*'u yayımladı. *Hayat Sana Ne Anlatıyor* 2020 ve 2021 yılında dahi tekrar ve tekrar çok satanlar listesinde yerini aldı.

2020 yılı Nisan ayında merakla beklenen kitabı *Yoga Sutralar II – Bir Yoginin Özgürlük Rehberi* yayımlandı.

2020 yılı Temmuz ayında 5. kitabı olan *Kanada – Gerçek özgürlük kaderin bilgisinin vücuda bürünmesinden gelir* adlı kitabı yayımlandı.

2020 Ekim ayında 6. kitabı *Sarı Çiçeği Koklayan Kedi*'yi yayımladı. Kitabın 1. baskısı ön satışa çıktığı gün tükendi. Kitabın yayımlanmasıyla birlikte yeni çıkan kitaplar arasında en çok satan kitap oldu ve ilk ayda 6. baskısına ulaştı.

Çetin Çetintaş 2021 yılının Şubat ayında 7. kitabı olan *Temel Yoga Eğitmenlik Eğitimi* kitabını yayımladı. Bu kitap hem yoga eğitmenleri hem de yogayı daha teknik öğrenmek isteyenler için 146 asananın açıklamalarını ve de Pranayama, Mudralar, Bandhalar gibi birçok temel konuyu içeriyor. Türkiye'de eşi olmayan bir Yoga Eğitmenlik kitabı olarak kitaplıklarda yerini alıyor.

Yine 2021 yılı Mart ayında gelirini hayvan barınaklarına bağışladığı 8. kitabı *Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı* kitabı yayımlanmasının sadece 2. gününde 15. baskısına ulaşarak listelerin zirvesine oturdu. Kitap ilk haftası bitmeden 25. baskıya ulaşarak bir rekora imza attı.

2021 Aralık ayında öğrencisi İnci Ünlü ile *Çakralar: Enerji Bedeni Anatomisi* kitabını yayımladı. *Çakralar* kitabı çıktığı ay 6. baskıya ulaşarak çok satanlarda yerini aldı.

Çetin Çetintaş 27 Nisan 2021'de *Mantra* albümünün ilk parçası olan Gayatri Mantra'yı yayımladı. Çok uzun yıllar çello çalmanın yanı sıra, kayıt ve prova amaçlı bir müzik stüdyosunun da sahibi olan Çetin Çetintaş, müzik serüvenine ilk Uzakdoğu

yolculuğundan, 2020 yılına kadar uzunca bir ara vermişti. Yogada sıklıkla pratik edilen binlerce yıllık mantraları yeniden yorumlamak, bir albümde toplamak için stüdyo günlerine geri döndü. 13 parça içeren albüm *MargaM*'in ikinci parçası Moola Mantra klibiyle beraber 27 Mayıs'ta, albümün tamamıysa 20 Eylül 2021'de yayımlandı. Albümün çıkışıyla beraber Vana Mantra ve Mangalam Mantra klipleri de yayına girdi. Ardından kısa bir süre sonra 4 parçadan oluşan *MargaM Akustik* albümünü yayımladı.

4 Nisan 2022'de teklisi *Sarvesham Svastir Bhavatu* ve 22 Nisan 2022'de teklisi *Uzaydayım*'ı yayımladı.

Yaptığı birçok çalışma ile Türkiye'de yoganın büyük bir ivme kazanmasını sağlayan Çetin Çetintaş, çalışmaları ve eğitim programları aracılığı ile 14 yılı aşkın süredir sadece Türkiye'de değil, dünya çapında binlerce insanın hayatına dokundu. Yetiştirdiği birbirinden değerli öğrenciler de dünyanın dört bir yanında eğitimler vermeye ve kadim yoga bilgisini dileyen herkes ile buluşturmaya devam etmekte.

Türkiye'nin ve KKTC'nin en büyük yoga okulu olan YogaKioo Institute İstanbul'da 7 ve Ankara'da 2 şube olmak üzere, Antalya, İzmir, Adana, Bursa, Gaziantep, Girne, Lefkoşa, Mersin, Denizli, İskenderun, Kayseri ve YogaKioo Online şubeyle birlikte toplam 21 şubeye sahiptir. Bu şubeler hacim açısından da Türkiye'nin ve KKTC'nin en büyük yoga stüdyosudur. İstanbul, Beylikdüzü şubesi 550 m² ve Kıbrıs şubeleri ise 1100 m² ve 550 m² alan üzerine kuruludur. Bu enstitülerde yoga eğitimlerinin yanı sıra, yoga üzerine çeşitli çalışmalar yapıyor ve büyük bir özenle Türkçe yoga kaynakları oluşturuluyor.

Çetin Çetintaş 2021 Mart ayında yoga felsefesi ve bilimi üzerine Türkiye'de daha çok kaynak oluşturmak üzere YogaKioo Yayınları'nı kurdu.

Çetin Çetintaş'ın Kırklareli'nde 43 dönüm üzerine kurduğu, Türkiye'de yoganın kalbi haline gelen Kioo Retreat Center, 43 dönüm arazi üzerine kurulmuştur. 7500 m² kapalı alanı, 250'nin üzerinde konaklama kapasitesi ve 500'ün üzerinde etkinlik kapasitesiyle 2023 yılında hizmet vermeye başlamıştır. Sattvik bir yaşamın benimsendiği Merkez'de pratik 24 saat sürmektedir.

YogaKioo Enstitü bünyesinde 2019 yılında Serra Sağra ile birlikte kurdukları, Türkiye'nin ve KKTC'nin tek basılı yoga dergisi olan *YogaKioo Dergi*'nin Genel Yayın Yönetmenliği'ni yapan Çetin Çetintaş, Youtube kanalında her hafta düzenli olarak paylaştığı Türkçe yoga içerikleri ile de yoga pratiğini Türkiye'nin ve dünyanın her bir noktasında ulaşılabılır kılıyor. Kanalında 400'ün üzerinde içerik bulunmaktadır.

2019 yılında başladığı 2 sezonu bulunan Satsang ve 3 sezonu bulunan Unicorn'un Gözüyle Podcast'leri ile de Spotify ve iTunes üzerinde hayata başka bir açıdan bakmak isteyen ve farkındalık arayan tüm dinleyiciler ile buluşuyor. Unicorn'un Gözüyle podcasti 2020 yılında 500 binin üzerinde dinlenmeye ulaşarak alanında Türkiye'nin en çok dinlenen podcasti olma unvanını taşıyor. Günümüzdeyse Unicorn'un Gözüyle podcasti milyonlarca kez dinlenmiş bulunmaktadır.

Çetin Çetintaş bir köprü görevi görerek kadim yoga bilimini anlaşılır bir dille günümüze taşıyor. Sunduğu yoga pratikleri ve bilgiler herhangi bir inanç sistemine ait değildir. Binlerce yıldır kendini kanıtlamış dönüşüm yöntemleridir.



birinci bölüm

DUYGULARIN ANLAMI VE ETKİSİ



Duyguyu Yaşamak Değil, Anlamak ve Yönetmek Değerlidir

Öğretmen okulda sürekli birbirleriyle kavga edip küsen öğrencilerine iyi bir ders vermek için, “Yarın okula bir sırt çantasını tamamen dolduracak kadar patatesle gelin” der. Talep şaşırtıcıdır ama öğretmenin isteği tabii ki yerine getirilmelidir.

Ertesi gün öğrenciler okula çantalar dolusu patatesle gelirler.

Öğretmen “Getirdiğiniz patatesleri masanızın üstüne dizin” der. Bu hafta öfkelenedikleri her arkadaşları için çantalarına birer patates koymalarını söyler.

Öğrenciler öfkelenip kavga ettikleri her arkadaş için hevesle çantalarına birer patates koyarlar. Öğretmen, öfkelenedikleri başka insanlar varsa onlar için de birer patates koyabileceklerini söyler. Öğrenciler gayet keyifli yaparlar söyleneni.

Öğretmen “Kırıldığınız, küstüğünüz her arkadaşınız için de bir patates koyabilirsiniz” deyince, sınıfta çantalara patatesler atılmaya devam eder.

Sonunda kimsenin önünde patates kalmaz. Bunun üzerine öğretmen “Şimdi çantaları sırtınıza alın ve okulda olduğunuz sürece, ben söyleyene kadar hiç çıkarmayın” der.

Öğrenciler daha ilk teneffüste çantaların ağırlığından yorgun düşerler. Ne koşabiliyorlardır ne de top oynayabiliyorlardır.

Aradan birkaç gün geçince bu patates dolu çanta işinden iyice bunalırlar. Üstelik artık patatesler de çürüyüp kokmaya

başlamıştır. Sınıf öyle kötü kokuyordur ki dersi bile dinleyemez hale gelmişlerdir.

Öğretmen sonunda bütün bunların anlamını açıklamaya karar verir öğrencilerine ve şöyle der:

“Çantalarınızda taşıdığınız patatesler, içinize attığınız duygulardır çocuklar. İçinizde bu duygularla yaşadığınız sürece hem yaşamınızın kalitesi düşer hem de ruhunuz çürüyüp kokuşmaya başlar. Bu yüzden duygularınızı ve zihninizi yönetmeyi öğrenmelisiniz. Kimse bu yükü yaşamayı hak etmez.”

Kıskançlık, öfke, panik, stres, yas, coşku, neşe, güven, sıkıntı ve daha isimlendirilmemiş sayısız duygu deneyimler insan... Elbette hiçbirisi nedensiz değil, hiçbirisi bizi olduğumuz yere çakmak ya da yolumuza ket vurmak için de değil...

Duygularımız haber kaynaklarıdır. İçdünyamızdan ve etrafımızdaki dünyadan bir etki-tepki meselesi olarak ortaya çıkarlar ve bir ihtiyaçtan dolayı doğarlar. Hiçbir duygu öylesine, tesadüfen, kendiliğinden, boş yere, sebepsiz oluşmaz, boş yere hissedilmez.

Karşılık bulmamış, anlamlandırılmamış ya da henüz hiç fark edilmemiş ihtiyaçların habercileri olarak ortaya çıkan duyguları kontrolsüzce yaşamak, “Öyle hissettim öyle yaşadım” deyip geçmek ya da bir şekilde bazı duyguları baskılamak, yok saymak, sanki o duygu hiç oluşmamış/hiç yaşanmamış gibi geçip gitmek, insanın kendine verebileceği en büyük zararlardan biridir. Kitap boyunca sağaltılmamış duyguların nelere mal olabileceğinden ve bunun önüne nasıl geçilebileceğinden bahsediyor olacağım.

İnsan olmanın doğal getirisinin, duyguları yaşamak olduğunu zannediyoruz ama aslında duygularımızı öylesine yaşamak bizi ilkelletiren bir tutum... Duygularımız bizi

insan yapmaz, duyguların hangi ihtiyacı ortaya çıkardığını görmek ve yönetebilmek bizi insan yapar. Bu demek oluyor ki duygularımızı yönetmek için zihnimizi yönetebiliyor olmamız gerekiyor.

Zihnimizi yönetemediğimizde düşünceler ve duygular bedenimize etki etmeye ve birtakım değişimlere yol açmaya başlar, böylece bedensel hastalıklar ortaya çıkar, ayrıca hayatımızın kalitesi de fazlasıyla düşer.

Çağımızda gerçekleştirilen pek çok bilimsel araştırma sayesinde fiziksel hastalıkların %90'ının zihinsel ve düşünsel faktörlere bağlı olarak ortaya çıktığını öğrendik. Bedenimizde meydana gelen hastalıkların seyir sürecini bile, düşünme biçimlerimiz belirliyor. **Dolayısıyla zihnimizi yönetmeyi öğrendiğimizde ve buna bağlı olarak hangi duygunun hangi ihtiyaçtan dolayı neden ortaya çıktığını anlayıp doğru analiz edebildiğimizde, sadece zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı bireyler olmayız, yaşam kalitemizi de yükseltiriz.**

Örneğin aldatılma korkusu yaşayan bir insan, bu duygunun neden ortaya çıktığını anlayıp yönetmek yerine, bu korkusunu yaşamının bir parçası haline dönüştürüp, onu olduğu haliyle yaşamayı tercih ederse, korkusunun neden olduğu etkileri ve tepkileri tanımak yerine olduğu gibi ortaya koyarak yaşamını sürdürmeye devam ederse, üstüne üstlük aldatılma korkusunu her yeni ilişkisinde sebepli sebepsiz yaşarsa sence ne olur?

Tabii ki yanlış bir iletişim kurduğu için, aldatılma korkusunun hangi ihtiyaçtan dolayı ortaya çıktığını bilmediği için, bu duyguyu tam olarak tanımadığı ve anlamlandırmadığı için, bu duyguyu yönetemediği ve sağaltamadığı için, yaşam kalitesi de, zihinsel sağlığı da, ilişkilerinin kalitesi de düşer.

Sonuç olarak şunu söylemek mümkün: