

AYŞE TOLGA

TİTREŞİMİNİ YÜKSELT HAYATIN DEĞİŞSİN



DESTEK YAYINLARI: 1109

KİŞİSEL GELİŞİM: 189

AYŞE TOLGA / TİTREŞİMİNİ YÜKSELT HAYATIN DEĞİŞSİN

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumahoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Özlem Esmergül

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştu

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2019 (5.000 Adet)

6. Baskı: Temmuz 2019

7. Baskı: Ağustos 2019

8.-10. Baskı: Eylül 2019

11.-12. Baskı: Ekim 2019

13.-14. Baskı: Kasım 2019

15.-16. Baskı: Aralık 2019

17.-18. Baskı: Şubat 2020

19.-21. Baskı: Haziran 2020

22.-23. Baskı: Ocak 2021

24.-25. Baskı: Mayıs 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-593-9

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

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

www.destekdukkkan.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



AYŞE TOLGA

TİTREŞİMİNİ
YÜKSELT
HAYATIN
DEĞİŞSİN



İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM

TİTREŞİM (REZONANS) NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Titreşimi Artırmak Hayatı Nasıl Değiştirir?.....	11
Holistik Yaklaşım ve Holografik Evren	15
Titreşim veya rezonans nedir?.....	19
Evrimin sırrı titreşimdir.....	30
Dünyanın da mı titreşimi var?.....	34
İnsan vücudunun frekansı.....	35
Düşüncenin frekansı	36
Sağlıklı insan vücudunun titreşimi	41
Düşüncenin Titreşimi	44
Kozmik Bilgiye Bağlan	46
Mekânın Titreşimi.....	47
Dünyanın En Büyük Enerji Merkezi Sensin.....	48
Hawkins Bilinç Haritası	52
Titreşimi Kullanan Sistemler ve Uygarlıklar.....	58

II. BÖLÜM

TİTREŞİM NEDEN DÜŞER?

67

III. BÖLÜM

TİTREŞİMİ YÜKSELTMEK MÜMKÜN

Beslenme: Yediğin İlacındır.....	77
Ne kadar canlı besin, o kadar yüksek titreşim	79
Yaşayan yiyecekler	84
Enzim Nedir?.....	85
Bedensel Arınma	86
Zihnini Organize Et	88
Olumlama	88
Suyun frekansı nasıl yükseltilir?.....	92
Yaşam Çiçeği	92
Titreşim Tıbbı	98
Manyetik titreşim.....	101
Yüksek titreşimli duygular.....	103
Sevginin frekansı	105
Torus kafesi nedir?	107
Duanın gücü	112
Niyet Etmenin Gücü	113
Tai Chi	116
Chi Qong.....	117
Feng Shui	118
Aromaterapi.....	120
Yoga.....	123
Nefes	126
Derin bir teşekkürdür, şükür	130
Doğanın Frekansıyla Uyum.....	130
Meditasyon	132

İbadet	135
Müzik.....	136
Ses Şıfası	140
Tertemiz Bir Cinsel Enerjiye Sahip Olmak	144
Frekans ı Yüksek İlişkiler.....	147

IV. BÖLÜM

YÜKSEK FREKANSA UYUM

Hiçbir Şey Sebepsiz ya da Anlamsız Değildir	149
Sağlıklı Enerji Akışı	151
Yüksek titreşimli bir hayat için.....	154

UYGULAMALAR

Nefes Uygulamaları	163
Torus Nefes Meditasyonu	163
Torus Enerjisi İnsanlar Arasında Nasıl Akar?	164
Yoga.....	164
Tai Chi Egzersizleri.....	165
Qi Qong Egzersizleri	165
Mantra Meditasyonları	166
Esmâ-ül Hüsna lar.....	166
Müzik ve Solfegio Frekanslarının Linkleri.....	167
Solfegio Frekansları	167
Faydalı Adresler	168
Videolar	169

BİTİRİRKEN	171
-------------------------	-----

*“Ruh üstattır, hayal gücü alet,
vücutsa şekil değıştiren bir malzeme.”*

Paracelsus

I. BÖLÜM

TİTREŞİM (REZONANS) NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Titreşimi Artırmak Hayatı Nasıl Değiştirir?

Bu kitap, algıları çok açık bir kız çocuğu olarak büyüyen, dünyadaki yerini sorgulayan bir ergene dönüşen, sürekli kim olduğunu sorgulayarak dünyadaki misyonunu anlamaya çalışan bir yetişkin olarak vardığım noktadan ve bulduğum cevaplardan sonra açılan kapıların bir paylaşımı. Aromaterapiyle başlayan, deneyimlerimle bunu da geliştirerek dönüştüğüm ve bütünsel şifa terapisti olarak çalıştığım yıllar boyunca, maddesel boyutun çok ötesinde şeyler olduğunu bizzat deneyimledikten sonra artık bu bilgilerin daha fazla paylaşılması gerekliliğiyle yazmaya başladım.

Bu kitap, hayatımda deneyimlediğim, danışanlarımla paylaştığımda onların da olumlu değişimlerine şahitlik ettiğim bazı konuları içeriyor. Amacım hayatını daha dolu, doyumlu, sağlıklı ve mutlu hissetmeni sağlayacak bilgileri seninle paylaşmak.

İlk kitabım *İyilik Sende*'de bu konuda sana yardımcı olmak niyetiyle bütünsel sağlık üzerine bir başlangıç yaptım.

İyilik Sende adlı kitabımdaki amacım, yaşamının temel kavramlarını düzenleyecek bereket, ilişkiler ve dünyaya karşı olan bakış açını değiştirecek, hatta seni bir üst boyuta taşıyacak bir rehber yazmaktı. Öyle de oldu.

Ancak bu kez biraz daha ileriye gidelim istedim. Fiziksel âlemde bildiğimiz, alışkın olduğumuz şeylerin çok ötesinde yepyeni bir âlemi keşfetme arzusunda isen –ki ismi *Titreşimini Yükselt Hayatın Değişsin* isimli bir kitabı satın aldığına göre senin de bu arzuda olduğunu düşünüyorum– sen de bu yeni âlem ya da yeni dünyayı anlamak için yeni bir düşünce, yeni bir bakış açısı veya yeni bir kapı gerektiğini hissediyorsun.

Bu bir bilinç ise, bu bilinç aslında yeni değil, çok eski, hatta “kadim” bile diyebiliriz. İşte bu yeni âleme girebilmek için dünyada aslında binlerce yıldır var olan, bizden öncekilerin kullandığı kadim bilgileri tekrar hatırlamaya ihtiyaç var. Ben sana tüm bu bilgileri, eski ve yeni bilimsel kaynaklardan harmanlayarak, hatırlaman için kaleme aldım.

Hepimiz zorlu bir süreçten geçtiğimizizin farkındayız. Aslında Maya takviminde ve eski kehanetlerde sözü edilen zamanlardayız.

Küresel ısınma, doğal felaketler, insanlığın durumu, savaşlar, sosyal medyada şahit olduğumuz insanlığın ahlaki ve erdemsel erozyonu derken, dünyamızın her anlamda delirdiğine şahitlik ediyoruz.

Bu boyut sana dayanılmaz, kaotik, korku ve kaygı verici geliyor olabilir. Ancak benim anlayışıma göre, şu anda dünyada yaşananlar öngörülen şeylerdir. Her boyutta değişen bilinç alanları sebebiyle yaşanan çok uç zıtlıklar yüzünden böyle hissediyoruz. Dünyamız değişiyor, titreşimi değişiyor. 1970’lerde ünlü bir tiyatro oyunu vardı: *Durdurun Dünyayı İnecek Var*.

Eh deli gibi dönen şu dünyadan inemeyeceğimize göre, onun enerjisine uyumlanmayı öğrenerek, düşmeyi değil yükselmeyi deneyimleyecek eylemlerde olmamız çok daha mantıklı olacaktır.

Yeni dünya düzenine doğru yer alan yüksek bilinçler arttıkça aslında şifanın ne demek olduğunu daha derinden anlayacağız. Hastalık diye bir şeyin olmadığını, aslında sadece hastanın olduğunu anlayacağız. Hastanın ise aslında en temelde bedensel enerji dengesi bozulan kişi demek olduğunu öğreneceğiz. Çünkü her şey enerjinin dengesinden geçiyor. Enerjimiz kaynaklarımızı, dengesi ise titreşimimizi, titreşimimizse frekansımızı belirliyor. Enerji kaynaklarımız frekansımıza uygun ya da daha yüksek olursa her boyutta sağlıklı olacağız.

“Sağlıklı olmak” tanımımın içinde tabii ki zenginlik, maddi refah, neşe, sağlıklı sosyal ilişkiler ve sağlıklı romantik ilişkilerin de yer aldığını anlamak gerekiyor.

*“Eğer evrenin sırlarını bulmak istiyorsan,
enerji, frekans ve titreşimi düşün.”*

Nikola Tesla

Hayattaki her şeyin enerji ve titreşimden ibaret olduğunu ileri sürüyor hayranı olduğum Nikola Tesla. Titreşimi anlamadan önce, çok daha öz bir bilgiyi, enerjiyi anlamak gerekir. Her şeyin özü, enerjidir. Kütle ise, enerjinin yoğunlaşmış halidir. Canlı cansız, her şeyin enerjisi vardır, dolayısıyla titreşimi de vardır. Mesela sevgi de enerjidir, besin de, insan da, düşünce de enerjidir. Bütün evren, yaşayan ya da yaşamayan şeyler yüksek titreşimlerden oluşur. Enerji sürekli titreşerek

bir salınım oluşturur. Bu salınım da frekansa dönüşür. Yayıdığımız titreşimler, dünyayla titreşim halindedir.

Dünyanın enerji alanları değişiyor, dolayısıyla titreşimi de değişiyor. Sonuç olarak frekans da değişmekte ve tüm evren büyük bir geçiş dönemine girmektedir. Biz de dünyanın geçirdiği değişikliklerden etkilenmekteyiz. Bu yüzden bedenimizin tüm enerji alanları atom altı düzeyden hücresel düzeye kadar yeni bir denge haline geçmekte, bu da tüm hayatımızı, organlarımızı etkilemektedir.

Söz konusu değişim, büyük bir içsel biyolojik gerilime sebep olmakta, bazen hastalık, bazen yorgunluk, bazen duygusal kaoslar ve çalkantılı haller şeklinde kendini göstermektedir. Hepimiz aslında üzerinde yaşadığımız toprakla (Gaia) tam bir bütünlük içinde olmalıyız, ancak değiliz. Bütünlüğün bozulması halinde kişisel boyutta hastalıklar, mutsuzluklar, kavgalar, global boyutta savaşlar ve kaos kaçınılmaz hale geliyor.

Nedeni ise doğru enerji kaynaklarıyla beslenmemek, enerjiyi doğru kullanmamak...

Şimdi bana “Hislerle dünyanın böyle olmasının ne ilgisi var?” diyebilirsiniz.

Kafan mı karıştı?

Bil ki evrendeki her şey birbiriyle bağlantıda. Her şey bir, birbiri içinde, birbiriyle etkileşim halinde. Enerji, duygu, düşünce ve fiziksel boyutta bu böyle... Yani hologramik olarak bağlı. Bu kitapta her şeyi holistik anlayışla anlatacağım, yani ruhumuzun, bedenimizin, zihnimizin de üstünde evrendeki her şeyin bir bütün olduğu yaklaşımıyla, birimizin hepimiz olduğumuzu derinden anlayacağız. Bütün bu bilgileri bilimsel kaynaklarla ve kadim öğretilerle anlatacağım.

Her şeyin birbiriyle bağlantıda olduğu holografik evrenin ne olduğu anlaşılınca bu deli enerji akışı içinde frekansımızı nasıl düşürmeden kalabileceğimizi, tam tersine her daim yükselterek, bu enerjilerin içinde nasıl var olabileceğimizi öğreneceğiz.

Ama her şeyden önce bütünselliği anlamak gerekir.

“Topumuz bir tek inciyiz, bir tek.

Başımız da tek, aklımız da tek.

Ne diye iki görür olup kalmışız

İki büklüm gök kubbenin altında, ne diye?”

Mevlana

Holistik Yaklaşım ve Holografik Evren

Nedir holizm?

Yunanca “holos” yani “bütün” sözcüğünden türetilmiş bir şifa yaklaşımıdır. Yaşam bir döngüdür ve bu döngünün bir dengesi vardır. Holistik yaklaşım, kişinin kendi bedeni, zihinsel ve ruhsal farkındalığını artırarak döngüdeki dengeyi korumayı ve canlının kendi doğasındaki iyileşme potansiyelini harekete geçirmeyi hedefler. Titreşimini bozan, kendi bütünlüğünü engelleyen durumları ve sistemleri dengelemesine yardımcı olur.

Anda Kalmak ve Holografik Evren

Sence neden tüm Uzakdoğu öğretilerinde zihinden kurtulmak, yalnızlık hissine karşı güçlenmek, ait olduğun yerle, yani yuvanla aranda bütünlük hissini oluşturmak için anda kalman öğütlenir?

An nedir?

Bir zaman kavramı mıdır?

An, tam da şimdi mevcudiyetidir. Sadece varoluşun coşku-su saklıdır içinde. Hayat geçmişte ya da gelecekte değil, anda gerçekleşir. Ama aslında her şey, yani tüm zaman şu anda, buradadır. Bütünsel yani holografik bakış açısıyla, geçmiş, şimdi ve gelecek diye adlandıran 3. boyut bilincinin çok üstünde tek bir an olan zamanda, yani 2019'da, bu kesitte birlikte yaşıyoruz. Tüm galaksi, sonsuzluğun ötesindeki sonsuzluk olarak, yıldızlar, gezegenler, güneş sistemleriyle beraber biz de her zerremizle hologramın bir parçasıyız ve evrendeki her şey bir halının motifleri gibi tüme bağlı.

Ağustosböcekleri ve kurbağalar aynı ritmi yakalayarak seslerini birbirleriyle koordine ederler. Bitkiler de birbirleriyle bilinçli titreşim halinde haberleşebilirler. İnsanların ruh hallerinin yaydığı titreşimler de onları büyük ölçüde etkiler. Bu gerçeklik, bilimsel deneylerle de ispatlanmıştır.

Einstein, uzay ve mekânın birbirine bağlı olduğunu söylediği zaman dünya hayret etmemiş miydi? Kuantum fiziğini bulan David Bohm bu görüşü ileriye taşıyarak, “Evrende her şey birbirinin devamıdır ve süreklidir” dediğinde ne olmuştu peki? Bu felsefeye bakarak, her şey, aynı şeydir; bölünmez ve tektir diyebiliriz.

Michael Talbot hayatımda çığır açan *Holografik Evren* adlı kitabında konuya bir fizikçinin bakış açısıyla metafizik bir açıklama getirip, beni muhteşem bir şekilde aydınlatan şu sözleri söylemiştir:

“Evrenin yapısı tüm bilimadamlarını her zaman meşgul etmiştir. Çeşitli görüşlere ilaveten zaman ve mekâna bağlı olmayan elektron bulutları, meteorlar, kar taneleri bir hayal âleminde yaşadığımızın göstergeleri olabilirler. Bu görüşü bazı mistikler –sufiler– de savunmaktadır. Bu konuda günümüzde giderek artan sayıda bilimadamı da aynı görüşleri paylaşmakta; paranormal ve mistik olaylarla, telepati, psikokinesis ve dokunmadan cisimleri hareket ettirebilme özelliklerinin bu nedene nasıl dayalı olabileceğini araştırmaktadırlar. 1980’de Dr. Kenneth Ring yaptığı ölüm öncesi deneyleri sonucunda ölümü, bilincin bir hologramik boyuttan diğerine geçişi olarak tanımlamıştır. 1987’de fizikçi Alain Wolf, yakaza halindeki rüyaları, bilincin başka boyutlara seyahati olarak tanımlamıştır. 1982’de Paris’te fizikçi Alain Aspect, Teorik ve Uygulamalı Optik Enstitüsü’nde atom altı parçacıkların bulutumsu hareketlerinin kesinlikle holografik özellik gösterdiğini deneyle kanıtlamıştır.”

Yani evren ya da kozmosta her şey, gizli iradenin kesintisiz holografik yapısıdır. Talbot’un holografik evren teorisine göre parçalardan söz etmek anlamsızdır, çünkü ayrı olan bir şey yoktur! Bu yukarıdaki barajdan akan suyun aslında musluktan geldiğini söylemek gibidir. Ana kaynağın parçalarını ayrıştırarak anlatmak mantıksızdır. Bu yüzden elektron, ilk temel madde

değildir; holohareketin (bütünsel tek bir eylem) bir görünüşüdür. Biliyorum fizik dersinde gibi hissettin kendini, ancak inan ki biraz daha bilgi ile her şeyi daha iyi kavrayacaksın.

Holos bütünsel bakış açısıyla anlatmaya devam edeyim, mesela evrende, canlı-cansız ayrımı da yoktur desem ne dersin?

Evrende, hareketli ve hareketsiz maddeler ayrılamayacak kadar iç içedir. Yaşam da evrenin bütünlüğüyle sarmalanmıştır. Bilinç, yaşam ve gerçek; evrenin dokusunu oluşturur. Bu üçlemeden elde edilen doku, yaşamın içinde şaşırtıcı sonuçlar verir. Ayrılmaz bir benzerlik, birbirini sürekli takip eden bir döngü. Dairesel bir döngü ve aynılık... Makronun ve mikronun içindeki aynılıktan bahsediyorum. Makro, yıldızlar ve gezegenler, galaksiler... Mikro hücreler...

Ünlü bir moleküler biyolog olan Profesör Michael Denton, hücrenin yapısını incelerken mikroskobik çalışmaları sonucunda vardığı şaşırtıcı bilgiyi şöyle paylaşmış: “Moleküler biyoloji tarafından ortaya çıkarılan yaşam gerçeğini kavrayabilmek için, bir hücreyi yaklaşık bin milyon kez büyütmemiz gerekir. Bu durumda hücre, New York ya da Londra gibi büyük bir şehri kaplayacak boyutta dev bir uzay gemisine benzeyecektir. Hücrenin yakınına gelip onu incelediğimizde, üzerindeki milyonlarca küçük kapıyla karşılaşırız. Ve eğer bu kapıların herhangi birinden içeri girersek, olağanüstü bir teknoloji ve bizi şaşkınlığa düşürecek bir komplekslikle yüz yüze geliriz” (Denton, 1985). Holografik evrende her şey birbiriyle bütündür. Vücudumuzdaki her hücrenin tüm evreni içermesi gibi. Her yağmur damlası ve her yaprağı da! Hologramın bir mikronluk zerresinin, tüm evrenin özelliklerini içermesi gibi; eğer ulaşmasını ve görmesini bilirsek her zerrede kâinatı, her anda tüm anları deneyimleyebiliriz. “Tüm anlar” dedim dikkat ettiysen, “anlar” denilen şeylerin bir başlangıç ve sonucu içerdiğini düşünüyorsan bu kitapta biraz

daha sınırlarını zorlayacağım. Geçmiş ve geleceğin birbirinden ayrı olduğunu düşündüğün bir çizgisel zaman inancında yaşadığımız için, tüm anların şu anda, şimdi olduğunu kavramak güç olacak. Şimdilik...

*“Zaman hiç de görüldüğü gibi değildir.
Sadece bir yöne doğru hareket etmez ve gelecek,
geçmişle aynı zamanda mevcuttur.”*

Albert Einstein

Titreşim veya rezonans nedir?

Yunanca “resonantı”, “akis”ten gelir. Rezonans, eko, yankı, titreşim demektir.

Titreşim, fizikte kullanılan elastik cisimlerin periyodik olarak yaptığı ileri geri hareket sonucu oluşur. Uygulanan kuvvetin frekansı, uygulanan nesnenin frekansı ile aynı olursa, frekansın büyüklüğü artar ve buna da titreşim (rezonans) denir. Frekans, 1 saniyedeki titreşim sayısıdır. Her cismin, her maddenin, her organın, kısacası tüm sistemin bir frekansı vardır. Yani evren sabit maddesel boyutta gözümüze gözükse de her an titreşen canlı bir organizmadır. Herkes titreşimleriyle bir rezonans oluşturur ki bu da bir frekans yayar. Evrendeki her şeyin birbiriyle titreşimler aracılığı ile nasıl iletişim halinde olduğunu anladığımız noktada bakış açımız, yaşamımız değişecektir. Vücudumuzun atom altı parçacıklarına kadar her bir hücresinin ve kâinattaki bütün nesnelerin, hatta bütün canlıların kendilerine has bir titreşimleri vardır.

Evrende her şey hareket eder ve titreşir, ancak evrendeki her şey birbirinden farklı hızda titreşir. Etrafında gördüğün her şey