

CENK YÜKSEL

NEFES

SES

HAREKET

&

KUTSAL

DÖNÜŞÜM

EVRENSEL BİLGİNİN KAPISINI AÇAN
ANAHTAR ELİMİZDE...



DESTEK
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1482
KİŞİSEL GELİŞİM: 239

CENK YÜKSEL / NEFES-SES-HAREKET VE KUTSAL DÖNÜŞÜM

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 Esmegül
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-332-2

© 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 Matbaa Mücellit - Çetin Koçak
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No. 48625



CENK YÜKSEL

NEFES

SES

HAREKET

&

KUTSAL

DÖNÜŞÜM

EVRENSEL BİLGİNİN KAPISINI AÇAN
ANAHTAR ELİMİZDE...

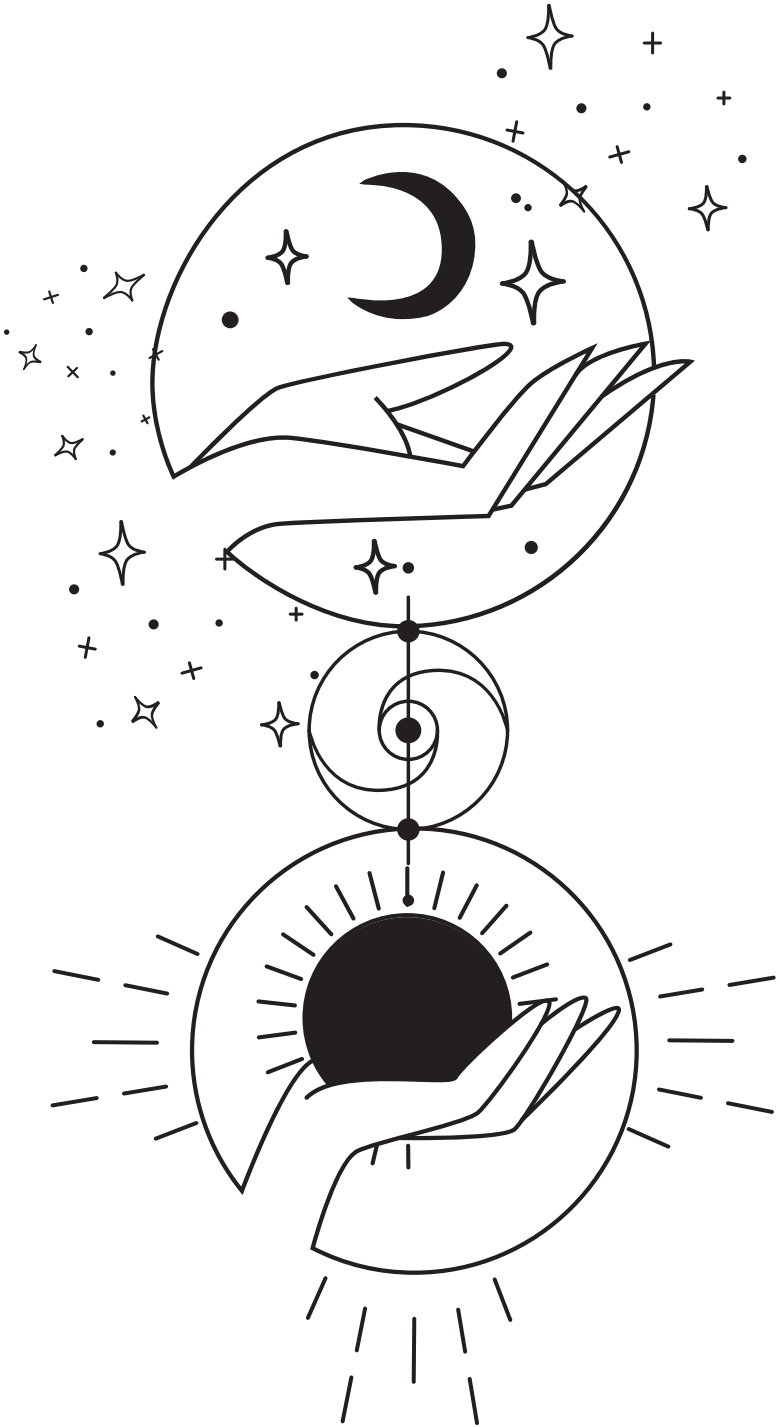


İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
GİRİŞ.....	11
NEFES	
NEFES NEDİR?	19
Zihinsel Aşama.....	21
Ruhsal Aşama	22
BİR NEFES HİKÂYESİ	23
MİTOLOJİK FİGÜRLERDE	
SES VE MÜZİĞİN YERİ	26
AME NO UZUME / JAPON MİTOLOJİSİ.....	26
APOLLON / YUNAN MİTOLOJİSİ.....	27
APSARASLAR / HİNT MİTOLOJİSİ.....	27
BALMARKODES / FENİKE MİTOLOJİSİ.....	27
BES / ANTİK MİSİR MİTOLOJİSİ	28
BRAGİ/ İSKANDİNAV MİTOLOJİSİ	28
DAPHNIS / YUNAN MİTOLOJİSİ	28
EUTERPE / YUNAN MİTOLOJİSİ	28
TRANSFORMAL NEFES VE FAYDALARI	30
Hollistik Sağlık	30
Bereketli Bir Yaşam.....	31
Sosyal Hayatta Mükemmel Uyum	32
Kudret Sahibi Olma	32

Stresi Azaltma ve Enerji Takviyesi.....	33
KADİM NEFES TEKNİKLERİ	
VE ŞİFACI NEFESİN TARİHÇESİ	35
DOĞRU NEFES NASIL ALINMALIDIR	
VE DOĞRU NEFES EGZERSİZLERİ NELERDİR?	39
DİYAFRAM EGZERSİZLERİ	44
STACCATO (KESİK KESİK) NEFES.....	44
KÖPEK NEFESİ	45
TIMING (SÜRELİ NEFES)	45
KAPALABHATİ.....	46
BASTRİKA.....	47
NADİSHODHANA	47
SURYANULOMA VİLOMA.....	48
CHANDRANULOMA VİLOMA.....	48
SURYABHEDANA	48
UJJAYI.....	48
BHRAMARİ	49
SES	
SES NEDİR?	55
SES KAYNAKLARI NELERDİR?	55
SES FREKANSLARI VE ETKİLERİ.....	56
BEYİN FREKANSLARI	59
GAMMA / 30 Hz'den büyük	59
BETA	60
ALPHA	60
THETA	60

DELTA	61
SES FREKANSLARININ İNSAN BEDENİ, BEYİNİ VE RUHUNA ETKİLERİ.....	62
528 HZ - DNA ONARIMI MUCİZEVİ İYİLEŞTİRİCİ FREKANS	69
İNSAN BEDENİNDE DOĞRU SES ÜRETİMİ NASIL GERÇEKLEŞİR?	76
DOĞRU SES ÜRETİMİ VE EGZERSİZLERİ	78
Ses Egzersizleri	81
SESİN MEDİTASYONDAKİ YERİ VE OM CHANTING	84
HAREKET VE RUH	
HAREKET VE DANSIN HİKÂYESİ	91
KUTSAL ÜÇGEN VE MUCİZEVİ KOZALAK (HER ŞEYİ GÖREN GÖZ)	95
DMT (DIMETHYLTRYPTAMINE / RUH MOLEKÜLÜ).....	100
SES, NEFES, BEDEN DEVİNİMİ VE DMT (DIMETHYLTRYPTAMINE / RUH MOLEKÜLÜ) İLE KUTSALLAŞMA DENEYİMİ.....	107
SONUÇ	115



ÖNSÖZ

Çocukluk yaşlarımda tecrübe etmeye başladığım spiritüel, metafizik ve para-normal deneyimler, bana zaman içerisinde aslında bu spiritüelliğin, çevremizde yaşanan doğüstü saydığımız olaylarda değil, bilakis kendi içimizde aramamız gereken bir unsur olduğunu öğretti. Dahası, içerisinde sistemsel olarak bedensel ve ruhsal manada zaten dahil olduğumuz bütünden kendimizi ayrı düşünmemizin, bizlere bilinçli olarak unutturulan yeteneklerimizin farkında olamayışımızdan kaynaklandığını anlamama sebep oldu. Süreç içerisinde konservatuvarda şan eğitimi almış bir sanatçı olmam ise, nefesin mucizeleriyle ilk etapta sanatsal anlamda sonrasında ise kadim bilgilerin ışığında tanışmama vesile oldu. Evrensellelikle alakalı farklı bir pencere açarak hayatımı tam anlamıyla değiştirebilmeme yardım etti. Kısacası sebepler ve sonuçlar getirdi beni size.

Aslında bu konuda uzmanlaşacak olmam, doğumumdan itibaren kadersel olarak bana yüklenmiş bir misyondur. Nefes alamaz halde, bir nevi ölü doğan bir bebekken, doktorların uzun uğraşları sonucunda hayata geri döndürülmüşüm. Bu, sanırım yüce yaratıcının bana, “Nefesin ne kadar önemli olduğunu git ve tüm dünyaya anlat oğul” deme şekliydi. Sürece bu farkındalıkla başlamam, kadersel olarak bana yüklenen misyonu tamamlayabilmem içindi. Bu sebeple ben de kâğıda

dökebileceğim tüm bilgi birikimimi sizlere bu kitapta anlatarak evrensel bilginin çoğalmasına vesile oluyorum.

Elbette bu, başta benim dünyaya gelmem için önemli bir kanal olan çok sevgili ve kıymetli annem sayesinde. Kadın yaratıcıdır, üreticidir ve topraktır ve bu topraklar arasında benim için en kıymetlisi de annemdir. O sebeple sizlerin nezdinde önce canım annem Muhsine Yüksel'e, sonra bu süreç içerisinde uzmanlık kazanmana vesile olan olumlu ya da olumsuz tüm hayat deneyimlerime ve bu deneyimlerde rol alan tüm arkadaşlarıma, dostlarıma ya da kimselere; yazmış olduğum başka bir kitap için kendisiyle görüşmeye gitmişken, yaptığımız istişare sonucunda asıl amacım ile tekrardan buluşmamı sağlayan ve bu konuda bana güvenip cesaretlendiren Destek Yayınları sahibi sevgili Yelda Cumalıoğlu'na; şu an bu kitabı eline alıp okumaya değer bulan, içindeki bilgileri hayatına uygulayabildiği ölçüde kolektif bilince ve evrensel aydınlanmaya vesile olacak olan sana çok çok ama çok teşekkürler. Hayat yolculuğuna bir nefes olması dileklerle.

Keyifli okumalar.

GİRİŞ

İnsanlık olarak, hep sahibi olmadığımız şeyleri elde etme çabası içerisinde süregelen bir hayat yaşarız. Maksat; her daim en iyiyi başarma, en iyiye sahip olma, en iyiyi deneyimlemektir. Ama en iyi olarak nitelendirdiğimiz şey, her daim dünyaya dair yaygın değer yargılarıyla nitelendirilen maddesel şeylerdir genellikle. Yani iyi bir işe, iyi bir eşe, iyi bir eve, iyi bir arabaya, iyi bir banka hesabına, iyi bir özgeçmişe sahip olmak gibi.

Özellikle iyi bir özgeçmiş kısmına bakıldığında, gerçekten iyi kategorisinde değerlendirilen şeyler dünyevi olarak bize bir konuda yeterli olduğumuza dair verilen lisanslar ya da sertifikalar mıdır?

Herhangi bir konuyu içselleştirmeden, kısa bir süre verilmiş olan bir eğitim programına katılıp, o konuya dair sözüm ona yeterlik aşamasına gelmiş olmak, gerçekten yeterli olduğunuzun göstergesi midir? Yoksa bu, sözüm ona eğitimi almış olduğunuz şeye dair insanlara yapmış olduğunuz aktarımlar sizin dünyasal ve maddesel isteklerinize ulaşmak ve diğerlerine göre ne kadar ulvi olduğunuzun kanıksanmasını istemeniz durumuna özdeş ruhsal bir mastürbasyon hali midir?

İçimize tam anlamıyla dönmediğimiz-dönemediğimiz, kibir, aidiyet ve maddeci anlayıştan kurtulmadığımız süre içerisinde, ruhsal anlamda bir olgunluğa erişmenin ne yazık ki

imkânı yoktur. Çünkü var olduğuna inandığımız her şey, dünyevi ya da bilimsel anlatımıyla gerçekliği artırılmış titreşimsel, görsel, işitsel ve hissel deneyimler bütünüdür.

En başında da dediğim gibi, sahip olmadığımız şeylere erişim için büyük bir çaba gösterirken, sahip olduğumuz şeylerin ne yazık ki farkına varamıyoruz. Aslında öze dönüldüğünde içimizde kutsal dönüşümü yaşamakla alakalı bize sınırsız ve muhteşem tecrübe alanı yaratan üç mucizevi deneyim aracıyla donatılmışız. Bunlar neler mi?

Hazır olun! Daha önce kullanırken ne kadar önemli olduklarını fark etmediğiniz üç mucizevi araçtan bahsedeceğim size. Bunlar:

Nefes, Ses ve Hareket.



Evet, günlük rutinimiz içerisinde, önemini fark etmediğimiz bu üç unsur insanlığa bahşedilmiş mucizevi araçlar, titreşimimizi yükseltici ve iyileştirici unsurlardır.

En basit anlatımıyla, nefesin mucizelerinden her gün tanık olduğumuz birine örnek verecek olursam:

Farklı zaman dereceleri söz konusu olmakla beraber, ortalama yemek yemeden 30 gün, su içmeden ise 3 ila 7 gün yaşayabilmemiz söz konusu. Yani hayati anlamda temel teşkil eden şeylerin başında bu iki unsur geliyor. Pekâlâ, önem sırası olarak bunların da üstünde olan şey nedir? Hiç düşündünüz mü? Elbette düşünmediniz ya da düşündüyseniz bile öneminin o kadar da farkına varamadınız. Önem listesinin en başındaki unsur kuşkusuz nefestir.

İnanmadınız mı?

O zaman, derin bir nefes alın ve bir sonraki nefes ihtiyacınıza kadar geçecek süreye dikkat edin. Otuz saniye mi, elli mi? Bir dakika mı? Ooo çok başarılısınız!

Ama şuna emin olun, üç aşağı beş yukarı bu sayılar değişkenlik gösterirken, bu süre yemek yemeyerek, su içmeyerek yaşayacağınız sürenin binde biri bile değil.

İşte, onsuз yaşayamıyorken, önemini fark etmediğimiz, ama ruhsal manada dünya denen bu gezegeni deneyimlememiz için, adına beden denen, içinde olduğumuz kabuk'u, giysiyi, avatar'ı ya da adına ne dersiniz deyin, aktive eden şey kesinlikle nefestir. Nefes, bedenin yakıtıdır. Bedensel sağlıkla alakalı olmazsa olmaz olarak nitelendirdiğimiz bu yakıtın aynı zamanda kutsal dönüşüm dediğimiz spiritüel deneyim ve aydınlanmada da öyle büyük etkisi var ki bu kitapta tüm bunları detaylı olarak göreceğiz ve öğreneceğiz.

Kutsal dönüşümde yine nefes gibi sarf ederken öneminin farkında olmadığımız, nefes sayesinde titreşim olarak oluşan ve ruhsal titreşimimize inanılmaz anlamda katkı sağlayan ve aslında titreşimler denizinden oluşan adına dünya dediğimiz oluşumla uyumlanmamızı sağlayan ikinci önemli unsur ise, kuşkusuz sestir. Sesi, titreşimin harmonisi ve bütünsellik anlamında en yoğun hissettiğimiz şey ise, elbette müziktir. Ve dolayısıyla, kimin söylediği herkes tarafından bilinmeyen ama Sokrates'e ait olan **“Müzik ruhun gıdasıdır”** sözü, lafin gelişi söylenmiş, içi boş ya da müziğe olan değer anlamış anlamında sarf edilmiş herhangi bir söz değildir. Burada anlatılmak istenen, üzerinde yaşadığımız titreşimler denizinde, düşük titreşimde olan bizlerin, titreşimsel yükselişi deneyimleyebilmesi ve yüksek titreşimlerle uyumlanıp, kutsallaşmaya ve evrenin harmonizasyonuna uyum sağlayabilmemize olanak vermesidir. Bir diğer mucizevi unsur ise harekettir. Hem dolaşım, hem sağlık, hem de trans halinde olabilme açısından mucizelere neden olan hareket tüm tarih boyunca kendini dans olarak da şekillendirmiş, ezoterik bilgiler ve kadim din ritüellerinde de yerini almıştır. İşte bu kitap size, yüzeysel anlamda rüya vaat etmekten çok uzak, gerçek bir kutsallaşma deneyimi yaşatmayı ve sizde var olan potansiyelin ortaya çıkarılışına rehber olma amaçlı yazılmıştır. Eğer elinizde var olan gücün farkına varabilirseniz, yüksek benlikle uyumlu hale gelip, titreşiminizi başkalaştırıp, kutsal dönüşümü yaşayabilirsiniz. Kutsallaşma namına inisiye olmaya çalıştığınız alan her ne olursa olsun, bu size başkası tarafından bahşedilen bir olgu değildir.

Bu yanılgılardan uzaklaşarak, kutsal olanın zaten kendi içinde kutsal yaratımın bir tezahürü olarak var olduğunu algılamamız, dönüşümün başlangıç noktasını teşkil etmektedir.



**Unutmayın ki;
kutsallık doğumunuzla beraber sizin içinizde
var olan bir olgu ve
onu deneyimlemenin bir sertifikası yok!**

