

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH (QEB)

KUANTUM AYDINLANMA NEFESİ

QUANTUM
ENLIGHTENMENT BREATH

Nefes almayı ve vermeyi her gün, her saat, her an yaparız. Düşünmeden sadece nefes alırız.

Büyüdükçe, olgunlaştıkça doğal bir şekilde bütünüyle nefes alma kabiliyetimizi kaybederiz. Erken yaşlardan itibaren duygularımızı, hislerimizi kontrol etmeye koşullanırız. Bu da bedenimizin kasılmasına ve nefesimizin sınırlı hale gelmesine sebep olur.

Fakat bilinçli bir şekilde nefes alıp vermeye başladığımız zaman bir değişim gerçekleşir. Hem bedenimizde hem de farkındalığımızda değişimler yaşarız. Nefesimizi bir araç olarak kullanıp fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal gelişimimizde büyük bir adım atabiliriz.

Bilinçli bir şekilde nefesimizle bağlantı kurmayı öğrenerek stresi, yorgunluğu ve olumsuz duyguları hafifletir; hayatı daha fazla tutku, neşe ve güç ile yaşarız.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH; varlığımızın bir çok yönünden artık işe yaramayan, ihtiyacımız olmayan, saf ve doğal olmayan her şeyi temizlemeye ve arındırmaya yardımcı olan bir nefes meditasyonu sürecidir.

Ruhu arındıran ve yaratıcılığı artıran, meditasyon dünyasındaki en etkili süreçlerden birisidir. Kendi kalıplarımızın, savunma mekanizmalarımızın, sahte yönlerimizin farkına varabiliriz. Hem kendimizin hem de diğerlerinin duygularına verilen reaksiyonlardan özgürleşebiliriz.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH; ritmik ve bilinçli bir şekilde aldığımız ve verdiğimiz bağlantılı nefesler aracılığıyla fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal arınma sağlayan nefes, aktif meditasyon ve bilinçaltına yönelik yönlendirmeleri içeren bir süreçtir. Süreci destekleyen ve derinleştiren özel müziklerle zenginleştirilmiştir. Direkt olarak zihinle uğraşmadan zihnin bir engel olması halinden bizleri özgürleştirir.

Fazlasıyla çalışan zihnimiz ve onun bizi limitleyen türlü türlü hikayeleri ile aramıza bir mesafe koymak için çok iyi bir yöntemdir.

Zihnimiz, mekanik bir şeydir. Zihnimizin işleyişinin mekanik yolunu öğrendiğimizde; ona sakinleşmeyi ve rahatlamayı öğretebiliriz. Zihnimiz sakinleştiğinde, şimdiki anı fark ederiz. Zihnin dünyası ile anın gerçekliğinin iki

ayrı şey olduğunu görürüz. Zihnin gerçekte biz olmadığını anlarız. Bu muhteşem bir farkındalıktır.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH; bize şimdiki anda olabilme alanını açar. Hem geçmişte yaşayıp bize blokajlar yaratan hem de geleceği kontrol etmeye çalışan zihnimizden uzaklaşırız.

Kendi kendimizi şifalandırmak için gerçek bir fırsattır.Bu güçlü nefes çalışması kısa bir zaman diliminde ruhsal uyanmaya ulaşmamızı sağlayabilir.

Yaşadığımız her şey, doğum anından itibaren bütün travmatik deneyimler bilinçaltımızda depolanmaktadır. Zihin depolanmış bu eski düşünce kalıplarına ve duygusal anılara uygun bir şekilde, şimdiki ana müdahale eder. Bedeni korumak için sürekli olarak koruyucu düşünceler, tutumlar, stratejiler, kısıtlamalar oluşturur.

Zihni oluşturan, temelde zararsız ama serbest bırakılması gereken anılardır ve serbest bırakılmadığı sürece bilinçaltı düzeyde bizi etkilemeye devam eder.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH ile kendimizi şimdiki ana açıp, zihnin bilinçaltından gelen bilgilere, anılara inanma eğilimini değiştirebiliriz. Böylece eski düşünce kalıplarının gitmesine izin vererek gerçek doğamızın parlaklığını açığa çıkarmaya kolayca yol açabilecek, doğrudan deneyim atmosferini oluşturabiliriz.

Hepimiz gerçekten kim olduğumuzu bilmek için özlem duyarız. Uyum içinde olma özlemini, eve dönme özlemini, hakikati bulma özlemini hissederiz. Buna NETLİK özlemi de diyebiliriz.

Netlik içinde attığımız her adım, geçmişin otomatikliği ile atılan adımlardan farklı olacaktır. Netlikte atılan küçük bir adım bile günlük hayatımızı aydınlatacaktır. Bu; doyum için bir adım, eve dönüş yolunda bir adım olacaktır.

Netliğimizi büyük ölçüde iyileştirmemiz mümkündür. Hayatımızı değiştirmek mümkündür. Gerçekten özlediğimiz şeyi bulmak mümkündür.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH ile gerçek sorunları gerçek olmayan yani hayali sorunlardan ayırt etmeyi öğreniriz. Zihnin sahteliğini görüp, yavaş yavaş onun kölesi olmak yerine efendisi oluruz.

Kendi hayatımızın ne kadar bizim kontrolümüzde olduğunu anladığımızda, yolculuğun tadını fazlasıyla çıkarmaya başlarız. Yaşam boyunca istemeden itilip kakıldığımızı hissetmek yerine, kendimizi kelimenin tam anlamıyla yükseltebilir ve yaşam içinde dans etmeye başlayabiliriz.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH; bilinçaltı programlarını, baskılanmış duyguları ortaya çıkarır ve serbest bırakır. Böylece kişinin dönüşüm sürecini hızlandırır, kolaylaştırır. Kişiyi genişlemiş bir bilinç seviyesine taşır ve mutluluğu somutlaştırır.

Evrensel sevgi doğal bir gerçeklik olarak deneyimlenir. Ulaşılmaz bir konsept olmaktan çıkar. Ve evrensel zeka ile derin bir bağlantı kurulur.

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH; bedenimizin maddeden enerjiye doğru dönüşüm yolculuğudur. Daha az madde ve daha çok enerji olma yolunda ilerleriz. Bizi stres durumundan alır, yaratıcılık durumuna götürür.

Nefesin yarattığı enerji ile birlikte, depolanmış olan anıların ve materyalin düşünce, fiziksel duyum, olumlu veya olumsuz duygular şeklinde dramatik, katartik serbest bırakımlarını yaşarız. Tabi nefes uygulamasında ne kadar derinleştiğimiz ile doğru orantılı bir durumdur.

Biz bilinçaltımızı temizledikçe, daha dramatik deneyimler daha az sıklıkta olacaktır. Olumsuz duygular daha az ortaya çıktıkça olumlu olanlar da artacaktır. “Yüksek Bilinç” alanlarına daha çok alışacağız. Daha sağlam, kendinden emin olacağız. Kendimizden ve hayatımızdan daha çok memnun olacağız. İlişkilerimiz daha açık, daha dürüst ve daha ödüllendirici hale gelecek. Hedeflerimiz daha net olacak ve onlara çoğunlukla zahmetsiz bir şekilde ulaşacağız.

Nefesle birlikte;

Vücudumuza fazlasıyla oksijen alırız. Özellikle oksijeni çok kullanan organlarımız için (en önemlilerinden birisi beyindir) çok besleyicidir.

Nefes verirken karbondioksitten bedenimizi temizlemiş oluruz.

Nefese devam ederken bedenimizde açığa çıkan enerjiyi bariz bir şekilde hissederiz.

FİZİKSEL ZİHİNSEL DUYGUSAL VE RUHSAL FAYDALARI

Enerji seviyemizi artırır
Daha sağlıklı olmamızı sağlar
Bağımlılıkları çözümler
Stres, endişe, kaygı, kendi kendini sabote etme durumlarını yok eder
Geçmiş travmalarını temizler
Depresyonu giderir
Özgüvenimizi geliştirir
Meditasyonu derinleştirir
Farkındalığı genişletir
Yaşama karşı tutkumuzu ve coşkumuzu artırır

NEFESİNİZİ HAFİFE ALMAYIN!

QUANTUM ENLIGHTENMENT BREATH

© copyright
all rights reserved

Sürecinin bütün hakları resmi olarak saklıdır.

Çalışmamızda farklı araçlardan yararlanmaktayız. Bunlardan bazıları;
-Aktif meditasyonlar
-Çakra dans
- Bilinci şifalandırma teknikleri
- İçsel Yükseliş teknikleri
- Self-hipnoz teknikleri
- Teorik bilgi paylaşımı
- Pasif meditasyonlar
- Destekleyici müzikler ve daha bir çok farklı teknik.

Çalışmamız toplamda 12 modüldür. Her modül 6 dersten oluşmaktadır. Bütün modülleri tamamlayan katılımcılar sertifikalandırma sürecine dahil olacaklardır.

Katılımcıların deneyimlerine dair bazı geri dönüşleri paylaşalım;

- " Kendimi hiç bu kadar güçlü hissetmemiştim. Geçmişten gelen tüm yükleri tamamen bırakabilmenin hafifliği ve istediğim her şeyi gerçekten yapabileceğimi hissetmek şahaneydi. Hala da aynı hisler içindeyim. Enerjimin değiştiğini çok net bir biçimde hissediyorum. Dengede ve güçlü hissediyorum. Bu şahane meditasyon için minnettarım."

- " Birkaç dakika gibi geçti. Enerji formunda sonsuz genişlik gibiydim enerji bedenimi yoğun titreşimlerle zıplatırcasına sürekli sarstı. Coşku ve huzur yoğundu, bazen de saf boşluk gibiydim. Şu an dengelenmiş, arınmış, sakin ama mayışmış bir haldeyim. Böylesine değerli bir çalışmayı deneyimlemek büyük şans."

- " Sanki yeniden doğmuş gibiyim. Yüksek enerji güç mutluluk hepsi bir arada. Yaşam anın güzelliğiyle anlam buldu. Teşekkür ediyorum."

- " İnanılmazdı. Her anında farklı yoğunluktaki farklı bir duygu açığa çıktı. Önce gözyaşları aktı sonrasında kalp ve boğazın arasındaki yoğun yanma ve ısı artışıyla coşku ve sevinçten sarhoş oldum, başım döndü, sonrasında ise bedenim yok oldu genişledim, muhteşem bir duyguydu. Ara ara yoğun öksürme isteği duydum ama rahatsız olmadım. Kalbimin yerinde evren vardı ve enerjisini hissetmek muhteşemdi. Değersizlik hissini bıraktım arkamda. Ne desem bilmiyorum yaşadıklarımı kelimelere bile dökemiyorum. Fiziksel olarak yorgunum, ellerim şiş ama içim kıpır kıpır sevinç dolu sebepsiz bir gülümseme var suratımda."

- " Muhteşemdi, her anı öyle güzel hissettirdi ki. Minnettarım. Kalp ve Boğaz arasındaki enerjiyi çok kuvvetli ve güzel bir şekilde hissettim. Son kısmında coşku, hüzün, vahdet vardı."

- " Hala gülümsemeye devam ediyorum. İçimden coşkuyla gülmek geliyor. Meditasyon esnasında çok dans etmek istedim. Sen istediğin gibi nefes al deyince, kollarım dans etmeye başladı. Ne geçmiş ne de gelecekle ilgili hiçbir düşünce yoktu diyebilirim. Gün doğumunu sadece hissettim, taze bir gün olması yeterliydi adeta. Masalsı, yumuşak, sevgi dolu bir meditasyondu."

- “Meditasyonun başında çok sakin hissediyordum. Sonrasında nefesler hızlanmaya başladıkça vücuduma sığamadığımı hissettim. Enerji kıpır kıpırdı ve bu bedenime yansıdı. Nefesle beraber sanki kendi içimdeki öze dokunmaya başladım. Bu durum devam ettikçe kalbim rahatladı, heyecanlandı ve coşkuyla doldu. Şuan muhteşem hissediyorum.”

- “ Başlangıç ve nefesle içimdeki duygular ve coşku ile bütünleştim. Her aldığım nefes fener alayına katılan bir çocuğun mutluluğu içinde, coşkuyla devam etti. Arada devleştim. Elimde bayraklar flamalar vardı, inanılmazdı, minnettarım çok teşekkürler ederim.”

- “ Nefesin enerjisi ile titreyerek bedenimin yerden yükseldiğini hissettim. Sonrasında ışık tünelinde sevinç gözyaşları. Boğaz ve kalpte de aynı hissiyatları yaşayarak aşırı rahatlama ve huzur hissettim. Sonunda gökyüzünde yıldızların arasında kristal gibi parlarken zil sesiyle kendime geldim.”

- “ Nefeslerle genişlediğimi, rahatladığımı ve huzurla dolduğumu hissettim. Güneşin doğuşunu yaşadım ve sonlarda ışık içinde kayboldum. Çok rahatladım ve huzurla doldum.”

- “ Nefes alış verişler ilerledikçe bedenim uyuştu, kocaman oldu. Ellerim ayaklarım… Sonra tamamen bedensizleştim, sadece nefes vardı. Sonlara doğru çok büyük ısınma, terleme ve titreşimler oldu. Ama ben nefesten hiç ayrılmadım. Hala bedenim titriyor. Kendimi arınmış rahatlamış hissediyorum. Çok tatlı bir sarhoşluk, çok teşekkürler, eski ben değilim sanki.”

- “ Bazen söz ile ifade etmek pek kolay değil... Bu çalışma, gerçekten sürece, nefese kendimi bırakıp teslim olunca nasıl sınırların aşılabileceğini gösterdi bana. Sürece güvenmek ve her an nefesle akmak çok büyük çözülmeler ve duygusal özgürleşmeler sağladı. Bir duygu açığa çıktığında ona kapılıp gitmemekte başta zorlandım; nefese geri döndükçe ona kapılmamak ve yalnızca yüzeye çıkması ve ardından gitmesini izlemek muazzam bir özgürlük hissi oldu. Hayatımda bu kadar bağıra bağıra, bütün bedenimle hücrelerimle ağladığımı hatırlamıyorum, hem de yalnızca eski duygulardan değil; esasen sevgiden, aşktan... Şuan bir kuş gibi hafif, yüksekte ve güçlüyüm. Çünkü anlıyorum ki izlemek en büyük güç... Bugün tüm bunlar sürece teslim olmanın ödülü gibi hissediyorum.”

- Sürekli, derin, güçlü nefes alış verişlerle arındığımı, şifalandığımı kalbimin genişlediğini, sadece anda kalarak içsel gücümü ve özgürlüğümü hissettim. Rahat ve huzurluyum. Teşekkürler."

- "Her nefes başka bir kapı açtı sanki bende ve o her kapının açtığı odada da farklı duygular yaşadım. Bir ömür gibiydi sanki; öfke çıktı bir ara, şiddetli korku, bir ara gözyaşları, oradan oraya nefesle savrularak çok şiddetli bir yolculuk oldu. Nefes farkındalığında kal dediğin her an o durumdan çıkıp rahatlıyordum ve yenisine geçiş yapıyordum. Her geçişte de bırakmak müthiş bir boşluk duygusu yaratıyordu. Muhteşem hissettiren bir duygu ama tabii geçişlerde çok yoruldum çok yoğundu her şey. Olumlamalar ve bırakmalar, nefesle yaşamı içimize doldurmamız harikaydı Şu an çok derin dip köşe temizlik yapmışım onun huzuruyla kendimi rahatça bir koltuğa atmışım hissiyatı var. Ve bunun için minnettarım."

- "Aldığım verdiğim derin nefeslerle arındığımı genişlediğimi huzurla dolduğumu hissettim. Kalp ve boğaz arasındaki enerji çok kuvvetliydi. Çok teşekkür ederim."

- "İlk andan itibaren beni saran enerjinin titreşimlerinin ellerimde, boynumda, omzumda yoğunlaştığını hissettim... Kalp bölgemdeki hareketlilik dalgalanma halindeyken sürekli sarsıldığımı, nefes aldıkça genişlediğimi, ışığımın arttığını deneyimledim... ayağa kalktığımda kendim yürümüyor, biri beni öylece yürütüyor gibiydi... tek kelimeyle muhteşemdi..."

- "Meditasyon esnasında her nefes verdiğimde bilinçaltımda yatan blokajlardan arındığımı hissettim. Nefes aldığımda ise hayat enerjisinin tüm vücudumu kapladığını deneyimledim. Kendimi şu anda daha huzurlu hissediyorum. Gelecekte yapmayı planladığım bazı projeleri şu anda yaparken gördüm. Bunlar bilinçaltım tarafından sürekli ertelenen şeylerdi. Cesaretimin arttığını hissediyorum. Kendi kendime koyduğum limitleri kırarken gördüm. Her şey için teşekkürler."

nilüferin uyanışı

NİLÜFERİN UYANIŞI MEDİTASYON MERKEZİ

www.niluferinuyanisi.com