

*Funda Jeyzen sanat*

**En**

**Temel**

**Temizlik**

**ÇekimYasası.com**

© 2011 ÇekimYasası.com – Her hakkı saklıdır. <http://www.cekimyasasi.com>

# EN TEMEL TEMİZLİK

Sevgili arkadaşlarım,

En temel temizlik alıştırmaları, başımıza herhangi bir olumsuz olay, veya aklımıza herhangi bir olumsuz düşünce, duygu geldiğinde hemen uygulayacağımız, aklımızda ve kalbimizde yapacağımız bir alıştırma.

Bu alıştırmada,

1- Öncelikle başımıza veya aklımıza veya kalbimize gelen o olumsuz şey için, o olaydaki ufak veya büyük kendi payımızı buluyoruz ve “SORUMLULUK” alıyoruz.

“Ben yaptım, ben yaptım, ben yaptım” diyoruz.

Bu konudaki referansımız, Kuran’daki şu ayet:

\*\*\*\*\*

Nisa suresi 79 (Nisa: kadınlar)

İyilik ve güzellikten sana ne ererse Allah’tandır. Kötülük ve çirkinlikten sana ulaşan şeyse kendi nefsendendir.

\*\*\*\*\*

Unutmayalım ki,

“Başımıza gelen iyi veya kötü her şey, kendi düşüncelerimiz, duygularımız, beklentilerimiz, inandığımız ve bildiğimiz şeyler yüzünden ve bunlar sonucu attığımız adımlar ve ettiğimiz sözler yüzünden gerçekleşiyor.”

**VE BUNLAR BİZİM BİRİNCİ DERECEDE KONTROLÜMÜZDE OLAN ŞEYLER.**

2- Sorumluluğu aldıktan sonra, Allah’a bu hatasını anlamış kalbimizle yöneliyoruz ve O’ndan içtenlikle af diliyoruz ve hatamızdan vazgeçmeye niyet edip karar veriyoruz.

Rabbimiz çok anlayışlıdır. Temiz kalple geleni hemen affeder.

Allah hemen cevap verir ve affetmeyi çok sever.

Allah affeder ama biz kendimizi affetmeyi bilmeyiz. Kendimizi suçlar dururuz. O sebeple, üçüncü yapacağımız şey kendimizi affetmek.

3- Kendimize “Kendimi affediyorum” diyoruz. “Kendimi seviyorum” diyoruz.

\*\*\*\*\*

**ÇekimYasası.com**

Özetle, hatalarımız için, başımıza gelen olumsuzluklar için, aklımıza ve kalbimize gelen tüm olumsuz düşünce ve duygular için, kendi payımıza düştüğü kadarıyla sorumluluk alıyoruz, Allah'tan içtenlikle af diliyoruz, Allah'ın çok anlayışlı ve sevgi dolu olduğunu bilerek, biz de kendimizi affedip seviyoruz.

Bu temizlik alıştırmasını, gerektiği kadar, yapıyoruz.

Gerektiği kadar, derken, bu bir anlayış keşif olabilir, bir farkındalık olabilir, bir ferahlama olabilir, bir başarı, bir güzel haber, bir güzel kapı olabilir.

Eğer bu alıştırmayı, hakkını vererek yaparsak, Allah'ın yardımıyla içimize bir huzur geliyor ve önümüze kapılar açılmaya başlıyor. Bu kapılar için de Allah'a çok çok şükretmeyi ve bu kapılardan haklarını vererek geçmeyi unutmuyoruz.

Bundan sonra yapacağımız iş, gözümüzü açık tutmak oluyor, bu kapıları görmek için.

Bu alıştırmayı, ben çoğunlukla, yazılı değil, sözlü daha doğrusu, aklımda ve kalbimde yapıyorum. Ancak yazarak yaptığım zamanlar da oluyor.

Siz de, isterseniz, içinizden yazmak gelirse, tabii ki yazabilirsiniz.

Bu son derece değerli alıştırmayı BOL BOL, BOL BOL kullanmanızı tavsiye ederim.

Eğer okuyucularıma [“Yeni Yıl Hediyesi”](#) gördüyseniz bu alıştırma bize Allah'tan, onun meleklerinden, peygamberimizden, Kuran'dan ve sevgili Yunus peygamberden bir armağan.

Allah'a sığınarak, Kuran'daki şu en sevdiğim ayetlerden biri olan, her başım sıkıştığında, hemen sarıldığım ve beni tez zamanda tüm dertlerimden arındıran, Enbiya yani Peygamberler suresi 87. ayeti vermek isterim.

La ilahe illa ente sübhaneke, inni küntü minez zalimîn.

Türkçesiyle:

“Senden başka ilah yok, tespih ederim seni. Kuşkusuz, ben zalimlerden oldum.”

Sayın Prof. Dr. Yaşar Nuri Öztürk'e de bir kez daha sonsuz teşekkürler. Kendi dilimizde, bu değerli tavsiyeleri okuyup anlayabildiğimiz için.

Tabii bu temizlik alıştırmaları, Kuran'da aynen bu şekilde 1-2-3 şeklinde verilmemiş. 😊

Onu bu şekilde adım adım 1-2-3 yapmak da benim anlayıp, keşfettiğim bir şey. 😊

Şükürler olsun Allah'a, tüm bu anlayış ve keşifler için.

Allah'ım bu bilgileri unutmamamız için bize yardım et.

Hepimize, bol temizlikler nasip eyle.

[ÇekimYasası.com](http://www.cekimyasasi.com)