

Esma-ül Hüsna ile

MANEVİ İYİLEŞME

Ali Kemal Kastan

2. BASKI

Hayat

Esma-ül Hüsna ile

MANEVİ İYİLEŞME

© 2023, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-421-5
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 744
Başarı Dizisi : 140
Kitabın Adı : Esma-ül Hüsna ile Manevi İyileşme
Yazarı : Ali Kemal Kastan
Editör : Ebru Olur
Kapak Tasarım : Betül Akyar
İç Tasarım : Zeynep Bayrak
Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2023
Baskı & Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahallesi Fatin Rüştü Sokak No: 13/A
Bayrampaşa / İSTANBUL
Tel: (0212) 612 95 59 Fax: (0212) 613 09 83
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com

Esma-ül Hüsna ile

MANEVİ İYİLEŞME

Ali Kemal Kastan

Hayat

Ali Kemal Kastan

1960 yılında Trabzon'da doğdu. 1979 yılında Trabzon İmam Hatip Lisesini bitirdi. 1980 yılında girdiği Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesini 1984 yılında bitirdi. Fakülte mezuniyetinin ardından, Hakyol Vakfı tarafından kurulan Hadis Enstitüsü (Daru'l-Hadîs) isimli özel eğitim kurumunda üç yıl klasik metotlarla Arapça, hadis, tefsir ve fıkıh okudu. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde eğitim alanında yüksek lisans çalışması yaptı.

1988-1992 yılları arasında İlim, Kültür ve Sanat Vakfında genel müdür olarak görev yaptı. 1993-2007 yılları arasında sırasıyla, İspa Turizm firmasında organizasyon görevlisi olarak, Gürbüz Et ve Et Ürünleri Ltd. Şti.'de üretim ve pazarlamadan sorumlu müdür olarak, Hakyol Vakfında eğitim müdürü olarak, Hacı Ahmet Ünal Vakfında genel müdür olarak çalıştı.

2007-2020 yılları arasında, kendi kurduğu Başarı Okulu Ltd. Şti. isimli eğitim firmasını ve Başarı Özel Öğretim Kursunu yönetti.

Yazar evli ve dört erkek evlat babasıdır.

İletişim:
kemalkastan@hotmail.com
kemalkastan@gmail.com

İÇİNDEKİLER

GİRİZGÂH 9

1. BÖLÜM
DİNİ / AHLAKİ

1- İmanımızın Artması ve Güçlenmesi İçin 14
2- Son Nefesimizde İman Nasip Olması İçin 19
3- Allah Sevgimizin ve Allah Korkumuzun Güçlenmesi İçin 21
4- Hidayet Üzere Olmak İçin 24
5- Nefsimizle Mücadelede Güç Kazanmak İçin 26
6- Şehvetimizin Esiri Olmaktan Kurtulmak İçin 29
7- Takva Bilincimizin Gelişmesi İçin 31
8- Allah'ın Rızasını Kazanmak İçin 33
9- Batıl İnançlardan Uzak Olmak İçin 34
10- Yalancılıktan Kurtulmak için 35
11- Riyakârlıktan, Gösteriş Hastalığından Kurtulmak İçin 36
12- Haramlardan Uzaklaşmak İçin 37
13- Aşırı Dünya Sevgisinden Kurtulmak İçin 39
14- İbadetlerimizin Kabul Olması İçin 41
15- İbadetlerimizin Kolaylaşması İçin 42
16- Tövbelerimizin Kabulü İçin 45
17- Kötü Akıbetten, Kötü Sondan Emin Olmak İçin 46
18- Ahlakımızın Düzelmesi ve Güzelleşmesi İçin 47
19- Manevi Makamımızın Yücelmesi İçin 49
20- Dualarımızın Kabulü İçin 54

2. BÖLÜM
TOPLUMSAL

1- Dostlarımızın Çok Olması İçin 58
2- İtaat Edilen Bir Kişilik Kazanmak İçin 59
3- İtibar ve Şeref Kazanmak İçin 61

4- Kötülüklerden ve Kötü Niyetli İnsanlardan Korunmak İçin 65
5- Fitnelerden Korunmamız İçin 67
6- Hilecilerin Hilelerinden Korunmak İçin 68
7- Zalimlerin Zulmünden Korunmak İçin 71
8- İftiradan Kurtulmak İçin 74
9- Düşmanlarımıza/Rakiplerimize Galip Gelmek İçin 75

3. BÖLÜM
AİLE

1- Eşimizle Aramızdaki Sevgi ve Bağlılığının Artması İçin 78
2- Çocuklarımızın Ahlaklı Olması İçin 81

4. BÖLÜM
BEDEN VE RUH SAĞLIĞI

1- Belâ ve Musibetlerden Korunmak İçin 84
2- Vesveseden Korunmak / Kurtulmak İçin 87
3- Kederden Kurtulmak İçin 90
4- Hastalıklardan Kurtulmak, Şifa Bulmak İçin 92
5- Sağlıklı Bir Yaşam İçin 94
6- Korkularımızdan Kurtulmak İçin 96

5. BÖLÜM
BİLİŞSEL

1- Aklımızı Geliştirmek İçin 104
2- Zekâmızın Gelişmesi İçin 106
3- İlmimizin Artması İçin 107
4- Unutkanlıktan Kurtulmak / Hafızamızı Güçlendirmek İçin 109

6. BÖLÜM
KİŞİLİK GELİŞİMİ

1- Kendimize Hâkimiyet ve İrademizin Güçlenmesi İçin 112
2- Bitkinlik ve Tembellikten Kurtulmak İçin 116
3- Adalet Duygumuzun Gelişmesi İçin 117

4- Cesaret ve Özgüvenimizin Gelişmesi İçin 120
5- Sevgi Duygumuzu Geliştirmek İçin 123
6- Yılgınlıktan Kurtulmak İçin 126
7- Kişiliğimizi Asilikten Kurtarmak İçin 127
8- Kin ve Haset Duygularımızdan Kurtulmak İçin 131

7. BÖLÜM

HUY VE KARAKTER GELİŞİMİ

1- Kalp Katılığından Kurtulmamız İçin 134
2- Öfkeli Kişiliğimizden Kurtulmak İçin 135
3- Cömertliğimizi Geliştirmek İçin 137

8. BÖLÜM

KİŞİSEL İMAJ

1- Kişisel İmajımızı Geliştirmek, Heybetimizi Artırmak İçin 140
2- Saygı Duyulan Kişilik Kazanmak İçin 141
3- Konuşma ve Hitabetimizin Etkisini Artırmak İçin 143
4- Fikrimizi ve Tezimizi Kabul Ettirmek İçin 147

9. BÖLÜM

KARİYER VE İŞ HAYATI

1- Kararlarımızda İsabetli Olmak İçin 150
2- İşlerimizde Başarılı Olmak İçin 154
3- Basiret ve Ferasetimizi Geliştirmek İçin 155
4- Borçlarımızdan Kurtulmak İçin 156
5- Bozulan İşlerimizin Düzelmesi İçin 158
6- Kaybettiklerimizi Yeniden Kazanabilmek İçin 161
7- Fakirlikten Kurtulmak ve Rızkımızın Genişlemesi İçin 162
8- İşlerimizin Kolaylaşması İçin 165
9- Zor İşlerimizi Kolayca Çözebilmek İçin 166
10- İhtiyacımızın Giderilmesi İçin 173
11- Elimizdeki Varlıkları Korumak İçin 175

GİRİZGÂH

"Söylediklerinize dikkat edin; düşüncelere dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin; duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin; davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerlerinize dönüşür. Değerlerinize dikkat edin; karakterinize dönüşür. Karakterinize dikkat edin; kaderinize dönüşür." (Mahatma Gandhi)

İnsan, söylediklerinin ürünüdür. Konuşurken, kelimelerini seçerken ve onları telaffuz ederken o kelimeler vasıtasıyla kendini ve geleceğini inşa eder. Onun bu inşa süreci, son nefesine kadar devam eder. Hz. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) de sözün insan üzerindeki etkisini belirtmek için "Söz sihirdir." buyurmuştur. Hem o sözü söyleyen hem de sözün muhatabı açısından söz sihirdir. Söylenen söz önce söyleyeni, ardından muhatabını etkiler, değiştirir, dönüştürür. Bu yüzden psikoterapi seanslarının tamamına yakını, bireyin bozulan iç ve dış söylemlerini düzenlemeyi hedeflemektedir. Çünkü psikolojik problemlerin çoğu, problemli iç ve dış söylemlerden kaynaklanmaktadır. İnsanın algılarıyla söylemleri arasında ciddi boyutlarda karşılıklı etkileşim vardır; kişinin söylemleri algılarını, algıları da söylemlerini etkiler.

İnsanın bu algı-söylem süreçleri genellikle farkındalıktan yoksun olarak sürgit devam eder. Bu durumda dışarıdan gelen, gerçekte kendisine ait olmayan söylemlerin kendi kişiliği üzerindeki etkileri önünde sürüklenir gider. Çünkü dışarıdan gelen etkilerin farkında olmayan insan, o etkileri kendi ürünüymüş gibi algılar, kendine mâl eder ve şahsi söylemlerini farkında olmadığı o dış etkiler yönünde geliştirir.

Kendi lehinde veya aleyhinde gelişen ama kendisinin dahli olmayan, çoğu zaman da bunun farkında bile olmayan kişi yaşamını bu süreç içinde devam ettirir.

Bu algı-söylem süreçleri bireyin psikolojik sağlığına, kişiliğine, değerlerine ve dünyaya bakış açısına olumsuz etki etmiyorsa bir problem teşkil etmez. Kendine ait olmadığının farkında olmasa da faydalı olan ya da en azından zararsız olan bir gelişim süreci olarak insanın bütün yaşamını bu dış etkiler şekillendirir. Bu edilgen algı-söylem süreçleri eğer kişinin psikolojik sağlığına, kişilik yapısına, değerlerine ve dünyaya bakış açısına olumsuz etki eden süreçler ise eğer bu zararlı süreçler kendini besler, geliştirir ve kısa bir süre sonra psikolojik problemler, kişilik bozuklukları, değerler sisteminde ve dünyaya bakış açılarında farklılaşma olarak ortaya çıkar.

İnsanın psikolojik sağlığında veya kişilik yapısında bir problem ortaya çıkmışsa bu problemin teşhisi ve tedavisi için insanın inisiyatifi eline alması oldukça önemlidir. Eğer bireyin yakın çevresinde ona yardım edecek yetkinlikte iyi niyetli kimseler mevcutsa, onlar bu olumsuz gelişmenin farkına varıp onu etkileyen zararlı algı-söylem süreçlerine müdahale edip faydalı hale getirebilir ve bireyin probleminin düzelmesine yardımcı olabilir. İnsanın yakın çevresinde böyle biri yoksa bu durumda iş, kişinin kendi kötü gidişatını kendisinin fark etmesine kalır ki bu oldukça zordur. Çünkü psikolojik ve kişiliksel çoğu gelişmede olduğu gibi burada da insan bu olumsuz gelişmeyi bir problem olarak görmez. Mesela çok öfkeli bir insan "öfkeliliği" kişiliğinin bir özelliği olarak tanımlar ve onu benimser.

İnsanın edilgen algı-söylem süreçleri onun değerler sisteminde veya dünyaya bakış açısında köklü bir değişime sebep olmuşsa durum oldukça vahimdir. "Özgürlük" söyleminin de devreye girmesiyle bu değişim, koruyucu güçlü bir zırha bürünür. Bu aşama artık bir "hidayet" problemi aşamasıdır. Söz

konusu olan değişim kişiye zarar veren bir hastalık olmadığı için insan, yaşadığı bu durumu kendi özgür tercihi olarak görür. Gerçekte durum bir özgürlük değil, çevreden gelen etkili söylemlerin sınırlandırdığı seçilmiş algılardan ibarettir. Kapitalist piyasanın ihtiyacı olan satın alma davranışlarının sürgit devam etmesini sağlayan özgürlük söylemlerinin ideolojik bir değer kazandığı günümüzde değerler sisteminde ve dünyaya bakış açılarında böyle bir sapmadan kurtulmak ise çok etkili bir hidayet dalgasıyla ancak mümkün olabilir.

Hidayet; günlük yaşamımızdaki en basit işlerimizden en önemli tercihimiz olan imanımıza kadar her konuda en doğru ve en isabetli olanı seçmek demektir. Yani hidayetin konusu sadece din ve iman değildir. İsabetli seçim gerektiren her konuda hidayete ihtiyacımız vardır. Diğer yandan ne kadar basit olursa olsun yapıp ettiğimiz her şeyin mutlaka dine ve ahirete dönük bir yönü de vardır. Yapıp ettiklerimiz, niyetimiz vasıtasıyla ya hayırdır ya da şerdir. Bu yüzden her işimizin hem niyetinde ve hem de o işi en mükemmel yapma konusunda hidayete ihtiyacımız vardır. Ancak bu ihtiyacın da farkında olmak gerekir. Bu ihtiyacın farkında değilsek ne yaptığımız işlerde ne de dinimiz ve imanımızda hidayet arayışı içinde bulunuruz. İçinde bulunduğumuz durumdan memnun olarak yaşamımızı sürdürürüz.

İşte tam bu noktada, hayatımız boyunca şiddetle ihtiyacımız olan daimî "hidayet farkındalığı"nı bize sağlayan namaza bir göz atalım. Namaz, daimî hidayet farkındalığı oluşturan ve eşi benzeri olmayan bir ibadettir.

Namazın bütün rükünleri incelendiğinde onun "hidayet ihtiyacı geliştirme" özelliği açık ve net olarak görünür. İftitah tekbirinden selamlarına kadar namazın her bir rüknü bize, yaşadığımız her anımızdaki tercihlerimiz konusunda bilinç oluşturur. Bu rükünler içinde Fatiha Suresi ise bu konudaki en etkili olanıdır. Bildiğimiz gibi namazlarımızın bütün rekâtlarında Fatiha

Suresi'ni okumak zorundayız. Günlük namazımızın toplam kırk rekât olduğunu düşünürsek her gün kırk defa bu süreyi okumamız istendiği anlaşılır. Her bir ayeti müstesna telkinler taşıyan bu surenin 6. ayet-i kerimesi "İhdina's-Sırâta'l-Müstakîm", "Bizi Sırat-ı Müstakime hidayet eyle" demektir. Bu ayette tekrar tekrar hidayet arayışı içinde olmamızın istenmesi dikkat çekicidir. Namaz bize, hidayet arayışı içinde olma bilinci sağlamaktadır. Bu bilinç bize her ânımızda hangi düzeyde hidayet üzere olduğumuzu sorgulama hassasiyeti kazandırır. İşte bu bilinç, değerler sistemimizde ve dünyaya bakış açılarımızda yaşayacağımız sapmaları tespit edebilmemiz açısından son derece önemlidir.

Namazın sağladığı öz eleştiri ve öz gelişim ortamında problemlerin de tanımlanmış olması; psikolojik sağlığımızda, kişilik yapımızda, değerler sistemimizde ve dünyaya bakış açımızda yaşadığımız olumsuzlukları tespit ve teşhis etmemizi daha da kolaylaşacaktır. Bu kitap işte bunu sağlamak için yazıldı ve sizlere sunuldu.

Kitabımız boyunca, belirlediğimiz problemlerimizin çözümleri ve kişiliğimizin gelişimi için Esma-ül Hüsnâ'dan hangi ismi nasıl kullanacağımızı ve bunun psikolojik süreçlerimizi nasıl etkileyeceğini açıklayan değerlendirmeler bulacaksınız.

Burada bir konuya dikkat etmekte fayda görmekteyiz. Bir problemimiz için çalışacağımız ismin sayısı ve süresi hakkında bir üstada danışmakta fayda vardır. Danışabileceğimiz bir üstat yoksa zikirde dikkatli davranmak ve kendimizi izlemek gerekir. Gereğinden fazla sayıda bir ismin zikredilmesi dengesiz bir gelişime sebep olabilir. Mesela bir tanıdığımız "El-Kuddûs" ismini gereğinden fazla sayıda ve gereğinden uzun süre zikretmesi sonucu temizlik konusunda takıntı geliştiğini ifade etmiştir. Bu türden sonuçlara mahal vermemek adına Esma-ül Hüsnâ konusunda ehil olan kişilere danışmak onlarla birlikte yol almak elzemdir.

1. BÖLÜM

DİNİ / AHLAKİ

Din, tercih ettiğimiz yaşam tarzımızdır. Tercih ettiğimiz bu yaşam tarzımızın bir felsefe ve inanç boyutu bir de tutum ve davranış boyutu vardır. Bir dini seçtiğimizde hem bir yaşam felsefesini hem de bir yaşam tarzını ve bir hayat modelini seçmiş oluruz.

Tabii ki burada biz "din" derken İslam'ı kast etmiş oluyoruz. Çünkü zaten asıl konumuz Rabbimizin güzel isimleridir ve bu isimlerin inancımıza, kişiliğimize, tutum ve davranışlarımıza etkileridir.

Din tercihimizi yapmış olmamız bu konuda işimizin bittiği anlamına gelmez. Tercih aşamasından hemen sonra inancımızı etkili, güçlü ve kalıcı duruma getirme, yaşamımızı da dinin ilke ve kurallarına göre düzenlemeye devam etme görevimiz devreye girer.

Evrenin her noktasında etkili olan Entropi Kanunu kişiliğimizde de etkilidir. Entropi Yasası gereği serbest kalan her şey enerji kaybederek ayrışmaya başlar. Daha güçlü bir enerji ile bu ayrışmaya karşı konulmadığı sürece ayrışma devam eder, her şey bir önceki aşamasına döner.

Kişiliğimiz ve inançlarımızda da Entropi Yasası geçerlidir. Geri dönüşten daha güçlü bir enerji ile ona karşı konulmadığı sürece kişilik ve inanç gevşemeye ve ayrışmaya devam eder. Müdahale edilmediğinde elde edilen inanç yok olur.

Tercih ettiğimiz din ile kendimizi tanımlamış oluruz. Bu tanımlamadan sonra imanımızın, kişiliğimizin, kimliğimizin, yaşantılarımızın o tanıma uygunluğunu devam ettirme görevimiz başlar. Bütün bunları sağlamak için yapmamız gereken birçok iş ve kullanabileceğimiz birçok yöntem vardır. Bu bölüm boyunca dini ve ahlaki yapımızı geliştirmek, güçlendirmek, kalıcılığını sağlamak, etkisini artırmak için yüce Rabbimizin mübarek isimlerini ve "Zikrullah" yöntemini nasıl kullanabileceğimizi irdeliyor olacağız.

1- İmanımızın Artması ve Güçlenmesi İçin

Zikretmemiz Gereken İsimler: Yâ Allah, Yâ Rahmân, Yâ Muhyî

"Allah" kelimesi Rabbimizin özel ismidir. Bu ismi günlük yaşamımız boyunca 1.000 defa zikretmemiz imanımızın artması ve güçlenmesi için önemlidir.

"Er-Rahman" kelimesi varlıkların yaşayabilmeleri için gerekli olan temel ihtiyaçlarını onlara karşılıksız olarak, onlar istemeden veren demektir. Bu mübarek ismi günde 100 defa zikretmemiz tavsiye edilmektedir.

"El-Muhyî" kelimesi dirilten, canlandıran, canlılığını güçlendiren anlamına gelmektedir. Gün boyunca yaşadığımız olumlu ya da olumsuz her gelişme esnasında bu ismi zikretmemiz imanımızın canlanmasına vesile olacaktır.

"İmanınız da üzerinizdeki elbisenin eskidiği gibi eskir. Onu yenileyin." buyuran Hz. Peygamber Efendimiz (s.a.v.), imanımızın yenilenmesi ve güçlenmesi için başta Allah lafzı ve kelime-i tevhîd olmak üzere çeşitli zikirleri zikretmemizi tavsiye etmiştir. Kehf Suresi'nin 23. ve 24. ayetleri bizlere oldukça tanıdık bildik bir uyarı yapıyor:

"Hiçbir iş için, İnşallah (Allah izin verirse) demeden 'Bu işi yarın yapacağım' deme! Ve unuttuğunda Rabbini an 'Umarım Rabbim beni daha yakın bir olgunluğa eriştirir de." (Kehf:23-24).

Bir işi yapmayı planlarken toplumumuzun "İnşallah" deme alışkanlığı bu ayet-i kerimeye dayanmaktadır. Ayrıca ayetin, insanın gelişmesi için Allah'ı zikretmeye yönlendirmesi de oldukça ilginçtir. Bu ayette sadece "Allah'ı anmak, zikretmek" ifadesi yer almaktadır. İnsan Suresi'nin 25. ayetinde ise biraz daha açık bir ifade kullanılmış ve "Sabah akşam Rabbinin adını zikret." (İnsân:25) buyrulmuştur. Allah'ın isminin zikredilmesine dair emir Müzzemmil Suresi'nde de vardır: "Rabbinin adını zikret." (Müzzemmil: 8)

Allah'ı anmak, O'nu hayalimizde canlandırmak mümkün olmadığından O'nu, mübarek isimleri vasıtasıyla zikretmemiz emredilmektedir. Gün boyu dünyalık işlerle meşgul olurken, menfaatlerimizin, çıkarlarımızın peşinden koşarken, insanlarla iş, alışveriş yaparken, mesleğimiz gereği olan görevlerimizi icra derken, maddi ve dünyevi hedeflerimiz

için mücadele verirken işte bütün bu dünyalıklar gönül evimizde daha güçlü yer edinir, Allah ve ahiret inancımız ise o oranda zayıflar. Rabbimizi unutur, ahireti, hesap gününü ve ebedi geleceğimizi dikkatimizden kaçırırız. Yaptığımız her işin, attığımız her adımın, aldığımız her nefesin, kurduğumuz her ilişkinin hesabını vereceğimize dair bilincimiz zayıflar. Bu bilinç zayıfladıkça dünyalık hırslarımız ve onlara bağlılığımız artar. Bu bağlılık arttıkça imanımız zayıflar. Allah korusun hiç farkında olmadan imanımız yitip gitmiş olur. Kendimizi Mü'min ve Müslüman zannederken, din ile iman ile ilişkimiz sıfıra inmiş olabilir. Bu arada Mü'min ve Müslüman olduğumuzu sanmanın böyle olmak anlamına gelmediğini de söylemiş olalım. Bu durumda imanımızın yenilenmesine, güçlenmesine, kuvvetlenmesine her şeyden daha çok ihtiyacımız olacak demektir. Allah ve ahirete olan imanımızı özenle korumaya ve geliştirmeye şiddetle ihtiyacımız vardır. Şu kısa yaşamımız, hiç de hazır olmadığımız bir anda sona ererse, ebedi yaşamımızı yitirir ebedi pişmanlıklar içine düşeriz.

Sonsuzluk âlemine uzaklığımız ise sadece bir nefesten ibarettir, sadece bir nefes. Bir nefes sonra, bir dakika sonra, bir saat sonra, bir gün sonra ölmeyeceğimizin hiçbir garantisi yoktur. Hepimiz biliyoruz ki akıllı insan; geleceğini düşünen, bu gününü geleceğine göre yaşayıp düzenleyen insandır. İnsan ne kadar akıllı ise o kadar uzak geleceğini düşünür. Sadece bu dünya hayatını yani altmış, yetmiş yıllık yaşamı düşünen insan ile sonsuz hayatını düşünen insan akıl bakımından aynı düzeyde değildir. Şu hesap, ebedi geleceğimiz açısından son derece önemlidir: Şu an kaç yaşındaysam bana takdir edilen ömrümden o kadar yılı kullandım,

eksilttim ve şu andaki ömrüm ise geriye kalandan ibarettir. Yani bana seksen yıllık ömür takdir edilmişse ve şu an elli yaşındaysam şu andaki ömrüm seksen değil kalan otuz yıldır. Şu an altmış yaşındaysam ömrüm seksen değil kalan yirmi yıldır. Şu an yirmi yaşındaysam ömrüm seksen değil kalan altmış yıldır. Yani yaşamış olduğumuz yıllar ömrümüz olmaktan çıkmıştır ve ömrümüz kalan yıllarımızdan ibarettir. Yaşadığımız yılların ne kadar hızlı geçtiğini hepimiz hissederiz. Kalan yıllarımız da aynı hızda geçecek ve bir gün gelecek ölüm günümüze bir gün kalacak ama biz onu bilmiyor olacağız. Yani şu anda kaç dakikamızın, kaç saatimizin, kaç günümüzün, kaç yılımızın kaldığını bilmiyoruz. Bazı söylemlerimizle bu konudaki farkındalığımızı da yok ediyoruz ya da zorlaştırıyoruz. Mesela "yılbaşı" ifadesi sıkça kullandığımız bir ifadedir ve "yeni yıl" fikri bizi mutlu eder. Hâlbuki yılbaşı aynı zamanda bir yılın sonudur, bir yıl bitmiştir, ömrümüzden bir yıl daha kullanmışızdır. Bu açıdan "yılbaşı" ifadesi yerine "yılsonu" ifadesini kullansaydık, yılın ilk günlerinde yaşayacağımız duygular değişecek, zaman algımız ve farkındalığımız artacak, son derece aldatıcı ve gerçek dışı olan "Yeni bir yıl kazandık." düşüncesi yerini, "Ömrümüzden bir yılı daha kullandık." uyanıklığına bırakacaktı.

Yine bunun gibi, gelecek aylarda veya yıllarda yapmayı planladığımız, hoşumuza giden bir iş için heyecanlanır ve bir an önce zamanın geçmesini ve bizi mutlu edecek o güne ulaşmayı isteriz. Ama bu isteğimizin aynı zamanda ömrümüzün de bitmesini istemek anlamına geldiğini pek düşünmeyiz. "Şu günler, aylar hızla geçse de şu hedefime ulaşsam." derken "Ömrümden şu kadar gün ve ay bir an önce bitse de ölümüme o kadar daha yaklaşsam." demiş olduğumuzu

pek düşünmeyiz. Ömrümüzü yaşarken Allah bilinci ve farkındalığı ile yaşarsak hem dünya yaşamımızı güzel yaşamış ve mutlu olmuş oluruz ve hem de ebedi yaşamımız için çok önemli bir hazırlık yapmış oluruz. Bunun yolu ise Rabbimizin yüce ismini hatırlamak, zikretmek ve anmaktan geçiyor.

"Allah" ya da "Ya Allah" kelimesi, gün boyu yaşadığımız her saniyede ve her ânımızda dilimizde ve zihnimizde olması gereken yegâne kelimedir. Rabbimizin özel ismi olan bu mübarek kelimeyi hatırlayıp söyledikçe imanımız artar ve güçlenir. Her gün sabah namazımızdan sonra bir kenara oturup bin defa "Allah" dememiz de mümkündür, her türlü iş ve davranışımızı Rabbimizi anma vesilesi yapmamız da mümkündür.

İmanımızın artmasını, güçlenmesini sağlayacak mübarek isimlerden bir diğeri "Er-Rahmân" ismidir. Bu kelime, "Varlıkları yoktan var eden ve hayatlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan temel ihtiyaçlarını onlara karşılıksız olarak, onlar istemeden veren, varlıkların var olmaları için gerekli olan uygun şartları yaratan, bu şartları, uygunluk durumlarını bozulmadan var etmeye devam eden Zât" manasına gelmektedir. Türkçemizde veya başka bir dilde karşılığı olmayan Rahmân kelimesinin anlamını ifade etmek için uzun bir cümle kurmak zorundayız. Uzun bir cümle ile anlamını ancak ifade edebildiğimiz bu mübarek kelime Rabbimizin en güzel isimlerinden biridir ve bu güzel ismi ile Rabbimizi anmak, hatırlamak, zikretmek Allah ve ahiret inancımızı kuvvetlendirir. Günde 100 defa bu mübarek ismi zikretmek ve işlerimizi yaparken "Bismillahi'r-Rahmâni'r-Rahîm" diyerek besmele çekmemiz halinde iman bilincimiz ve farkındalığı-

Esma-ül Hüsna ile

MANEVİ İYİLEŞME

Ali Kemal Kastan

Allah'ın mübarek isimlerini birer terapi aracı olarak kullanan tasavvufun, kadim bir terapi ekolü ve kişisel gelişim düzeni olduğunu kabul etmek gerekir. Bu kadim 'Kişisel Gelişim Sistemi'nde Rabbimizin mübarek isimleri etkin birer terapi materyali olarak kullanılmaktadır.

Günümüzde insanı geliştirmek için kullanılmakta olan yöntemler ile "İsimlerin Zikri" yöntemini karşılaştırdığımızda konunun ciddi boyutlarda örtüştüğü görülmektedir.

Elinizdeki kitap, Esma-ül Hüsnalar ile kişinin kendi kendine nasıl destek olabileceğini ve manevi iyileşmede kendine nasıl yardım edebileceğini anlatıyor.

www.hayatyayinlari.com

9 786051 514215

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari