REÇETE

Mümkünse her gün aynı saatte yapın…

1- Hizb-ül Kuran oku.

2- Hizb-ül Hakaik-i Nuriyeyi oku.

3- Kuran-ı Kerimden her gün en az bir hizb oku. (3-5 sahife)

🔄 Bunları her gün oku. Okurken önünde 1 tabak zeytinyağı ve 1 tabak sirke olsun. Her sayfanın sonunda her ikisine de üfle (boğazdan derinden üfle) okumaların bitince birer lokma ekmek bandır ve ye... Eğer evde sıkıntılı birisi varsa onun odasına sirke tabağını üstünü kapatmadan koy. Sirkenin kokusundan ervah-ı habise kaçar... Bina kapısı değil, daire giriş kapısını ve oda kapılarını okunmuş sirkeli bez ile içten ve dıştan tamamen sil...

4- Namazını vaktinde kıl ve arkasından tesbihatını yap.

5- Akşam ve yatsı arasında, namaz tesbihatın sonunda olan Peygamberlerin zikrini yap.

6- Sabah namazının sünnetinden sonra, namaz tesbihatın sonunda bulunan duayı oku.

7- Her gün Risale-i Nuru kendin duyacak kadar sesli en az 10 dk. oku. Evde, yatak odanda yada huzursuzluğun çok olduğu odalarda her gün en az 10 dk sesli Asay-ı Musa kitabından oku (ervah-ı aliyeleri celb etmek + düşüncelerine ve aklına hükmetmek için)

8- İnternet -TV-Cep telefonundan uzak dur. (Beyin enerjisini sömürüyor)

9- Gideceğin bir cemaatin olsun. Haftada en az bir kez derse ve sohbete git...

10- Doğru yerde, doğru insanlarla, doğru zamanda, doğru iş yap. Yani Sünnet-i Seniyeyi her daim rehber yap. Yani bulunduğun cemaat: ehl-i sünnet... Helal ve haramlara dikkat ediyorlar mı? Yoksa oradaki zulmetlerin sana da sıçrayacağını unutma! (Sirayet dersini dinle) Haram yeme, helal kazan, helal ye ve doğru insanlarla beraber ol kötü arkadaşlarını hemen, acilen terk et.

11- Kebairlerden yani büyük günahlardan uzak dur! Çünkü ervah-ı habisenin insana giriş koridoru, yolu günahlardır. Dolayısı ile o günahlara tövbe edilmedikçe bu ervah-ı habise gitmez ne kadar okursan oku.

12- Nurdersi.com sitesinden mümkün olduğu kadar psikoloji sohbetini dinle!

13- Sıkıldığında sohbet edebileceğin dostların olsun... Peygamberimiz efendimiz (a.s.m) de zaman zaman sıkıldıklarında Hz Hatice (r.a) ve Hz Ebu Bekir Sıddık (r.a) ile sohbet ederek rahatlardı...

14- Dertlerin ortaya çıktığında hemen doktor ve hoca arama. Geçmişine dön; istiğfar, tövbe ve duaya sarıl!

15- "*Doğru düşünürken kendini kötü hissedemezsin. Eğer kendini kötü hissediyorsan doğru düşünmüyorsun demektir*" i unutma ki "*Güzel gören güzel düşünür. Güzel düşünen de hayatından lezzet alır*." (R.N.Külliyatından)

16- Kafana giren; ses, görüntü, nefes, koku, dokunma, tat… hepsi içeride canlanıyor. Hangi cins malzemeler girmişse o cinsten duygu ve hislerin ortaya çıkar. O zaman girenleri kontrol et. Girenleri kontrol edemezsen hangi yollarla nasıl çıkacağını kontrol edemezsin…

17- Sana 2 doktor tavsiye ediyorum. Birisi doktor teslimiyet! Allah'a cc teslim olmayı öğren. Teslimiyetin olması lazım. Yani tefekkür mesleğine alışman lazım. Tefekkür kesin çözümdür her şeye. İman tevhidi, tevhid teslimi, teslim tevekkülü, tevekkül saadet-i dareyne (dünya ve ahiret saadetine)

vesiledir. Tefekkür temel çözümdür. Onu da unutma. İkincisi doktor meşguliyet! Mutlaka bir şeylerle meşgul ol. Yani meşgul olacağın bir işin olsun. Hiç olmazsa her gün yürü, terin boşalsın. Spor yap.

18- Huruf-u mukataa veya Fatiha veya Ayet-el Kürsiyi içine çekerek oku. Yani ayetin sonuna gelince ağzından içeriye nefes al ve tut. Sonra yavaş yavaş bırak…

19- Evin içinde ve yatak odanda ruh sahibi resimler olmamalı! dini motifler olsun.

20- Sağlığın ve imkânın varsa hacca veya umreye git. İnan ilaç gibi gelecek sana.

21- Sakın umumi hukuka yanlışlık yapma, dikkat et!

22- Üzerinde kul hakları varsa öde! Birisinin ahını almışsan helalleş! Zulmetme! Ah alma!

23- Adanmış adakların varsa hemen yerine getir.

24- Kazaya kalmış oruçların, namazların, zekatların varsa hesaplayıp hemen öde.

25- Dimağımızdaki hayal etme mertebesiyle (tahayyül) düşünme mertebelerinin (tasavvur) bütünlüğüne serbest bölge denir. Psikolojik tüm sorunların kaynağı bu bölge olduğu gibi çözümün de adresi yine burasıdır. Eğer kendini tanımak, kontrol etmek ve sıkıntılardan kurtulmak isteğinde samimi isen serbest bölge ile ilgili nurdersi.com adresinden yapılan dersleri mutlaka dinle, not al!

Hasan AKAR... www.nurdersi.com -2021-