

UĞUR KOŞAR

HER ŞEYE CANINI SIKMA
EY GÖNÜL

Ne bu dertler kalıcı, ne de bu ömür.

Hz. Mevlana



DESTEK YAYINLARI: 1153

KİŞİSEL GELİŞİM: 196

UĞUR KOŞAR / HER ŞEYE CANINI SIKMA EY GÖNÜL

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2019 (20.000 Adet)

21.-40. Baskı: Ekim 2019

41.-50. Baskı: Kasım 2019

51.-55. Baskı: Ocak 2020

56. Baskı: Kasım 2020

57.-58. Baskı: Ocak 2021

59.-60. Baskı: Mart 2021

61.-62. Baskı: Mayıs 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-676-9

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



UĞUR KOŞAR

HER ŞEYE
CANINI SIKMA
EY GÖNÜL

Ne bu dertler kalıcı, ne de bu ömür.

Hız. Mevlana



İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
Vesvese Nedir?	12
Güne Huzurlu Başlama Öğretisi	17
Güne Huzurlu Başlama Uygulaması	18
Üç Kelime Tekniği ile Zihni Sustur	20
Üç Kelime Tekniği Uygulaması	21
Rahmani Nefes	22
Rahmani Nefes Uygulaması.....	23
Estağfurullah Zikri ile Zihni Susturma	32
Kendinizi Çok Hafif Hissettiren Çalışma: Hiçlik Bakışı ...	45
Hiçlik Bakışı Uygulama	46
Huzur Köşesi Öğretisi	52
Huzur Köşesi Uygulaması	53
Aşk-1 Esmâ Çalışması	55
Aşk-1 Esmâ Uygulaması	55
Kalpleri Ferahlatan Manevi Çalışma	59

Beynimizde Mutluluk Oluşturan Çalışma	68
Üç Dakika Tekniği.....	71
Üç Dakika Tekniği Uygulaması	71
Manevi Rahatlama-Şükür-Teşekkür	78
Manevi Rahatlama-Şükür-Teşekkür Uygulaması	79
Kalpleri Birleştiren, Sevgi Bağını Güçlendiren Öğreti ...	87
Kalpleri Birleştiren Uygulama.....	89
Halife Olduğunu İdrak Ederek	
Ruhunu Huzura Erdir ve Zihnini Sustur	91
Halifelik Uygulaması.....	92
Sihirli Kelime ile Zihni Bir Anda Sustur	95
Sihirli Kelime Tekniği Uygulaması	96
Bağırma Tekniği ile Zihni Susturma	103
Bağırma Tekniği ile Zihni Susturma Uygulaması.....	104
Nefsi Telkin ile Eğiterek Zihni Susturma	109
Nefsi Telkin ile Eğiterek Zihni Susturma Uygulaması	110
Yazı Tekniği.....	115
Yazı Tekniği Uygulaması	115
En Nur Esması ile Arınma, Zihni Susturma	119
En Nur Esması ile Arınma,	
Zihni Susturma Uygulaması.....	120

Geçmişe Ait Düşünceler İçin	
“Doğrudur, haklısın...” Zikri.....	123
“Doğrudur, haklısın...” Zikir Çalışması	124
El (Yabancı) Tekniği ile Zihni Şaşırtarak Susturma	126
El Tekniği Uygulaması	127
Ayna Tekniği ile Zihni İzleme ve Susturma.....	129
Zihni Susturacak Özel Kelime ve Zikir	132
“Benden değil...” Zikri	132
Tanık Olma Metodu (Zihnin Bekçiliğini Bırakma).....	134
Tanık Olma Metodu Uygulaması.....	136
Vesvese ve Takıntılar İçin	
Zihni Susturacak Şifa Ayetleri	139
Şeytanda Travma Oluşturacak Ayetler	148
Haklı mı Olmak İstersin, Mutlu mu?	154
Kısmet ve Huzur Hakkında Küçük Bir Sır.....	164
Yazar Hakkında	169
Yazarın Seansları Hakkında	173

Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla başlarım. Bu kitabı yazmayı vesile kılan Rabb'ime verdiği lütfundan dolayı hamdüsenalar olsun.

“Ben bir kulu sevdiğim zaman onun işiten kulağı ve gören gözü olurum. Artık o, (konuşurken) benim (kelamım ve hükmüm) ile konuşmaya ve (baktığı her şeyi) benim (verdiğim özel bir görüş) ile görmeye başlar.”

Bu kitabı yazan Uğur Koşar sadece araçtır, vesiledir. Allah ile kulları arasında bir köprüdür. Lütuf, İlim ve Hikmet tamamen Allah'ındır... Yazdıran O'dur.

Önsöz

Kıymetli okurum şükür tekrar Kavuşturan'a diyorum. Uzun zamandır yazmaya ara vermiştim, bu süreçte bir yandan yoğun seanslar içinde şifanıza vesile olmaya çalıştık, bir yandan da sizden gelen okur yorumları ile mutlu haberler aldık.

Aldığım güzel yorumlarınız ile birlikte birçok da vesvese, takıntılar ve korkularınıza ait sorularınız vardı. Gelen psikolojik ve ruhsal içerikli sorular ve Nur Seansı'na katılmak için dünyanın dört bir yanından gelen danışanlarımın yaşadığı sıkıntılar, beni *vesvese ve takıntılar* üzerine en çok da *zihnimizi susturmak* adına bu kitabı yazmaya sebep oldu.

İnsanlar sorunlarını şöyle ifade ediyorlardı:

- Hocam zihnim hiç susmuyor.
- İçim daralıyor, nefesim tıkanıyor.
- Sürekli gelecek, sevdiğilerimi kaybetme ve hastalanma korkusu yaşıyorum.
- Bir anda öleceğim korkusu yaşıyorum.
- Pis olma ve temizlik takıntılarım var.

- Geçmiş travmalarımı unutamıyorum.
- Yıllardır tedavi görüyorum ama mutsuzum.
- O kadar tahlil yaptırdım her şey normal çıktı ama kalbimde çarpıntı durmuyor.
- Zihnimde gelecekle ilgili hep senaryolar, kötü düşünceler var.
- Artık kimseyle görüşmek konuşmak istemiyorum, ben mutlu olamam.

Ve buna benzer birçok sorun... En kötü olan iki şey de neydi biliyor musun?

Birincisi: Vesvese o kadar umutsuz bir hale getirmiş ki insanları mutlu olacaklarına dair umutları kalmamıştı. Çoğu okurum yıllarca vesveselerinden kurtulmak için birçok yola başvurduğunu dile getiriyordu.

Biliyor musun tecrübe bir yandan da çok acı bir şey. İnsanın kalbi ile akli arasına giriyor ve seni tereddütte bırakıyor. Karşına şifana vesile olacak biri bile çıksa önyargı ile davranabiliyorsun.

Bu yüzden Allah iyi insanlar, razı olduğu kullar ile buluştursun bizleri.

Mutlu olmak için kafandaki bütün kurguları bir kenara bırakmanı isterim. İnanmadan hiçbir şey olmaz. Yüce Allah “Kuran inananlar için hidayet ve şifadır” buyurmuş. (Fussilet 44)

Aslında insanlar yıllarca bu vesveselere şifa bulma konusunda sıkıntı yaşadıkları için ve sağlıklı, kesin bir çözüm bulamadıkları için haklılardı. Çünkü vesvesenin tam anlamıyla bir teşhisi yoktu. Yani vesvese doktoru şimdi nerden bulacaksın?

Eskiden vesvese doktorları vardı mesela, Abdulkadir Geylani hazretleri. Sen onun yanına gitsen vesvese emin ol kaçacak delik arardı. “Şimdi bu evliya ilim verir de meşgul ettiğim bu kul benim hakkımdan gelir” diye...

Mesela İmam Gazali, Bediüzzaman Said Nursi... Şeytanı çok iyi tanıyorlardı. Nefsin bütün tabiatını çok iyi biliyorlardı. Onlar tam anlamıyla ilahi doktorlardı. Vesvese doktorları...

Ama şimdi sorunumuzu sadece yaşayan biliyor. Sen biliyorsun. Ateş düştüğü yeri yakıyor.

Herkes yaşadığın korkulara inanmıyor. Aile yakınlarımız bile maalesef çoğu zaman “Sen kendin yapıyorsun!” diyerek seni suçluyorken, bizi kim anlayacak?

Sen panikler yaşıyorken seni kim anlayabilir? Geçtiğimiz günlerde Nur Seansı'na katılmak için şehir dışından bir baba oğul geldiler. Çocuk on sekiz yaş civarında, çok da efendi. Sürekli hastaneye ölüm korkusu ile gidiyorlarmış. Babası artık yorulmuş, daha önce seansımıza gelen bir aile dostu da bizi tavsiye edince ofisimize getirmiş sağ olsun.

Dedim ki: “Çok insan hastane yakınında bu sebepten dolayı ev tutuyor.”

“Aynen hocam, biz de onlardan biriyiz” dedi.

“Evladınız bunu bilerek ve isteyerek yapmıyor” dedim ve seans için odama aldım. İki saate yakın bir çalışma yaparak şükür şifasına vesile olduk. Odadan çıktığında gözleri parlıyordu, yüzüne renk gelmişti. “Hocam, bize de anlat neler yaptığını” diyorsun içinden...

Elimden geldiğince anlatmaya çalışacağım bu kitapta... Çok faydasını göreceğine inanıyorum. Aşamadığın konularda destek alabilirsin.

Ya da gelemeyecek bir ülkedeysen birçok danışan gibi “Görüntülü Seans” alabilirsin; fakat amacım senin sorunlarının çoğunu kendin çözen ve bu kitap ile sana vesile olmak.

Az önce sözlerimin başında başımıza gelen en kötü iki şey demiş, birincisini yazmış, umutsuzluk ve inancının kırılması demiştim... İkinci şey ise vesveseyi tanımıyoruz! Evet, biz vesveseyi bilmiyoruz. Oysa insan ancak bildiği bir şeyin hâkimidir öyle değil mi? Şimdi sana vesveseden söz etmek isterim. Sonra da her biri şifana ve huzuruna vesile olsun diye çözüm metotlarımı anlatacağım...

Vesvese Nedir?

Vesvese, tamamen bir kuşku, kuruntu, olmayan bir şeydir. O tamamen aslında bir gölge gibidir. Ancak insanı yorar, yaşam enerjisini alır. Vesvese gizli içsesimizdir. Onu sadece biz duyarız. Her insanın bir şeytani, her insanın bir vesvese vereni vardır. Nitekim Sevgili Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav) bu konuda “*Ben kendi vesvese verenimi*

Allah'ın yardımı ile Müslüman ettim” buyurmuştur. (Tirmizi, *Rada* 17; *Müsned* III/309)

Nas Suresi'nde “Vesvas'il hannas” diye geçer.

Vesvas şeytanın bir diğer ismidir. Vesvese veren anlamındadır. Onun tüm işi budur.

Hannas sürekli bir gelir bir gider. Özelliği budur. Zihnimize fısıltı verir, kenara çekilir, tekrar tekrar döner geri gelir, amacı bizi bıktırmak, yıldırımak, yormaktır. Yorunca ibadet yapamaz hale gelirsın, hayattan tat alamazsın. Ve onun tüm isteği budur.

Ancak vesvese korkulacak bir şey değildir, imanın zayıflığı asla değildir. Halk arasında böyle kulaktan dolma öğretiler olsa da yine Peygamber Efendimiz (sav) kendisine başvurup ben vesvese müptelasıyım diyen bir sahabeye, “*Endişe edilecek bir şey yok, o imanın ta kendisidir*” buyurmuştur. (Müslim, *İman* 211, *Müsned* 2/456)

Şeytan boş kalpler ile uğraşmaz. Vesvese gelen insanın kalbini mutlaka Allah seviyordur. Belki ibadetin çok değildir ama birçok şeye sabretmişsindir. Bu da seni Allah katında sevgili bir kul yapmıştır. Tabii bu sefer şeytan boş durmaz. Allah kimi seviyorsa elbette onunla uğraşır.

Yani şu an sözlerimi okuyorsan Allah'ın izniyle O'nun sevdiği kulusun sen de. Ben buna canı yürekten inanıyorum.

*“Elinizdeki bu kitap korku, kaygı,
kötü senaryolar, takıntı ve sizi sürekli
geçmişe götürüp olumsuz düşünceler
ile yoran zihninizi susturmak adına
öğretiler sunan bir kılavuzdur.”*

Kitapta her sayfada bölüm bölüm, farklı başlıklar altında çalışmalar, metotlar var. Bu metotların bazıları ilim, bazıları bilimsel ve spiritüel çalışmalar. Hepsi de sana kendini Allah'ın izniyle çok iyi hissettirecek öğretilerdir.

Metotların arasında en çok ihtiyaç duyulan ve sizlerden gelen sorulara cevaplar da verdik. Ve daha akılda kalması için özlü sözlerimizi çerçeve içene alarak sayfa aralarında paylaştık. Bu çalışmaları uyguladığında hem zihnin susmuş olacak hem de içinde derin bir huzur hissedeceksin.

Ve bilmeni isterim ki:

Bu kitapta birçok özel teknikler paylaştık. Her insanın algısı farklıdır, senin anlamadığın bir teknik olursa canını sıkma. Başka teknikleri, metotları yaşamına sokabilirsin.

Şimdi geçmişi bırakma zamanı. Henüz gelmemiş gelecekte korkmayarak; sakin, huzurlu ve boşalmış bir zihin ile yeni bir hayata başlama zamanı... Vesveselerden arınarak mutluluğu kucaklama zamanı...

Güne Huzurlu Başlama Öğretisi

Bu uygulamanın özelliği sevdiğimiz ve bizi üzen insanları gruplara ayırmamak! Evet, doğru okudun. Ve daha da ilginç bizi üzen insanlara da dua göndermek...

Burada amacımız nefsimizin bizi içimizden o insanlara karşı fitnelemesini engellemek. *Çünkü şeytan öfke dolu bir kalpte huzur bulur.* Bunu asla unutma. Tekrar ediyorum; şeytan öfke dolu bir kalpte huzur bulur. O halde biz neden şeytana bu rahatlığı sağlayalım? Senin öfkelenmeni, sinir olmanı isteyen kim?

Elbette içindeki nefsin...

Buna çok dikkat etmeni isterim. Haklı ve haksız olayından söz etmiyorum. Sonuna kadar haklısındır sana inanıyorum. Biz iyiler hep mağdur olduk. Olsun elhamdülillah bizi kul değil Allah imtihan ediyor.

Ben senin huzurla yaşamandan yanayım. Bu yüzden nefsine dikkat et. Seni asıl yoran o içinde hiç susmayan, hep seni geçmişe götüren nefsinin fısıltısıdır. Bunun farkında olmanı diliyorum.

Unutma ki Peygamber Efendimiz (sav) müşrikler tarafından çok can sıkıcı şeyler yaşamıştı ama buna rağmen sahabe “Ey Allah’ın resulü niçin beddua etmiyorsun Allah’a hepsini helak etsin?” dediklerinde “*Ben Âlemlere Rahmet olarak gönderildim*” buyurmuştur. Biz kinden yana değiliz, biz rahmetten yanayız. O yüzden bu çalışmada herkese dua ederek şeytanın başını adeta taşlara vurduracağız.

Hadi o halde uygulamaya başlayalım. Bu uygulamayı sabah kalktığında yapmanı isterim. Bir süre sonra hayatında rahmani, çok güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.

Güne Huzurlu Başlama Uygulaması

Her sabah uyandığında henüz yataktan kalkmadan gözlerini kapat ve sana kendini iyi hissettiren insanları düşün. O insanlara dua gönder. “Allahım Fettah ve Nafi ismin hürmetine sen bu insanlara (dua edeceğin insanların isimlerini söyleyebilirsin tek tek) yardım et. Kalbine huzur ver” de.

Sonra canını sıkın insanları düşünerek “Allahım sen bu insanların kalbine Mümin ve Hadi ismin hürmetine hidayet ver” de. Bunu her sabah tekrar et. Unutma ki sen birine dua ettiğinde melekler de sana dua ederler.