

Meltem Reyhan

NİYET DEFTERİ

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM HAYATINA NELER ÇAĞIRIYORSUN FARK ET 15

Geleceğini tasarlamaya hazır mısın?	15
Niyet, Dua ve Dilek Farklı mıdır?	18
Dua Etmek	18
Beddua	23
Kendimize Ettiğimiz Beddualar	26
Öneriler	28
Dilek Dilemek	30
Parça Bütüne, Bütün Parçaya Aittir	34
Niyet Etmek	36
Söz Büyüdür	43
Emir Kipleri	49
Korku Titreşimleri	50
-me, -ma Olumsuzluk Ekleri	50
Soru Sormak	50
Zaman Belirtme	51
Keskin ve Yıkıcı İfadeler	51
Meydan Okumalar	52
Şarkı Sözleri	52
Öylesine İfade Edilenler	52
Şakalar	53
Dedikodu	53
Şikâyet - Eleştiri	53
Halet Dili	55
Mış Gibi Yapma Hali	57
Nedir bizi merkezimizden uzaklaştıran?	59
Mutluluk	61
Emin Olmak	63
Aşk	67
Kendiliğinden olan kıymetlidir	68

2. BÖLÜM KENDİNİ TANI 70

Kendini Bilmek	70
Mesajı Okuyalım	73
Kendini Tanıma Tablosu	76
Kendi Kendinin Terapisti Ol	84
Hayatını Yöneten Kalıplar	84
İyi desinler... ..	84
Hemen olsun	85
Çok... ..	85
Hep böyle olsun.. ..	86
Yok... ..	87
Lazım	87
Daha	88
En... ..	88
Her	89
Keşke... ..	89

İsterim...	90
Öneriler	90
Yüzleşmek	92
İtiraf Özgürleştirir	92
Kabul Et, İtiraf Et, Özgürleş	95
Ne yapmalı?	95
Korku ve Endişelerle Vedalaşalım	97
Endişeler neler olabilir?	98
Bedende neler olur?	99
Nasıl özgürleşiriz?	100
Sadeleşme ve Arınma Çalışması	104
Nedir Seni Biriktirmeye Sevk Eden?	105
Evine konuk ol!	105
Sadeleşme Çalışmasının Mesajını OKU	107
Geçmişin ağırlığından özgürleş	108
Karar Vermek	111
Seyrettiğin, Hayatına Davet Ettiğin	116

3. BÖLÜM NELERE İHTİYACIN VAR? 124

Neyin Zengini, Neyin Fakirisin?	124
Fakr (Osmanlıca bir şeyin azalması, ihtiyaç sahibi olmak.)	125
Para Senin İçin Ne İfade Ediyor?	128
Parayı Nerede Kullanıyorsun?	129
Parayı Nelerle Takas Ediyorsun?	131
Hedefin Var mı?	133
İfadelerinle ne çağırıyorsun fark et!	134
Parayla Olan İlişkinin Temeli	137
Bir çalışma önerisi	144
Paha Enerjisi	146
Pahalı = Değerli	147
Nasıl bir gelecek planın var?	150
Bereket Enerjisi	152
Bereket Nasıl Artırılır?	153
Bereketimizi artırmanın yolları	154
Sadaka	154
Yokluk Bilincinden Özgürleş	159
Hangi Zamanda Yaşıyorsun?	161
Geçmişte Yaşayanlar	161
Zamanı Donduranlar	161
Gelecekte Yaşayanlar	162
Şimdide Yaşayanlar.....	162
Şimdide Yaşamak	163
Rüyadan Uyanmak!	164
Öneriler	167
Benzer Benzeri Çeker	169
Öneriler	172
Denge Yasası	174
Ne Ekersen Onu Biçersin	177
Yapıyorum ki yapasın... ..	179
Öneriler	181
Almak ve Vermek-Bırakmak ve Kabul Etmek	183
Gel bakalım bu ayrılık hali bize nasıl anlatılıyor	184

Nasıl özgürleşiriz bu halden?	185
Anılardan Özgürleşmek Tablosu	186

4. BÖLÜM NİYETİNİ GERÇEĞE DÖNÜŞTÜR 190

Niyeti Hayatın Hangi Alanlarında Kullanabilirsin?	190
Niyetinle Geleceğini Tasarla	191
Niyet Panosu	193
Niyet Panom	193
Olumlu Niyet Örnekleri	194
Önemli Konular	205
Sonuca Gidecek Niyetin Kullanım Kılavuzu	207
Niyetin Gücü	218
Niyetimi Yaptım Her Şey Yolunda mı?	221
Başkaları İçin Niyet Edebilir misin?	224
Bilgiyi Eyleme Dönüştür	227
Niyet Okuması 1	241
Niyet Okuması 2	242
Niyet Okuması 3	242
Niyet Okuması 4	243
Göksel Hareketler	245
Ay Hareketleri	248
Yeniay	248
Dolunay	248
Güneş ve Ay Tutulmaları	249
Ay Tutulmaları	250
Ay Tutulmalarında Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?	250
Güneş Tutulmaları	252
Güneş Tutulmalarında Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?	253
Merkür Gerilemeleri	254
Merkür Geri Hareketindeyken Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?	255
Gün Doğumu	258
Gün Doğmadan Neler Doğar	258
Sabah Uyanırken	259
Günbatımı	261
Akşam Uyurken	264
Doğum Günleri	266
İçsel Etkiler	268
Büyüsel Etkiler	271
Yersel Etkiler	274
Hidirellez	276
Hidirellez ve Yenilenme Enerjisi	276
Hızır ve İlyas Peygamber'in buluşması [Hidirellez]	277
Hidirellez Ateşi	278
Hidirellez Niyeti	279

5. BÖLÜM ARINMA, YENİLENME VE GÜN NİYETLERİ 283

Arınma Niyetleri	283
Güneş Tutulmasına Özel	294
Ay Tutulmasına Özel	295
Gün Niyetleri	297
YAZAR HAKKINDA	315

*Bu kitabı yazma isteğini içime verene,
Aldığımı aktararak niyetlerin dilimden dökülmesine izin verene,
Yazdıklarımın sayfalara, dillere aktarılmasına aracılık edenlere,
Aktardıklarımı okuyan, niyetleriyle buluşanlara
Şükürler olsun.
Bu kitabı okuyanlar niyetleriyle buluşsun.
Dilden dile aktarılın, bilgisi, tesiriyle birlik yaratılın.
Niyet edenin niyeti kabul olsun.*

Bu kitap yaşanmışlıklardan, fark edilenlerden, seyredilenlerden alınan notların paylaşımıdır. Her ne kadar niyet önerilerini sunsam da devam edecek ve kendi niyetlerini yapacak olan sensin. Burada başlayan seninle devam edecek, bu nedenle kitabın adı *Niyet Defteri* oldu.

Dileğim odur ki:

Kalbin sesini duyarak
İç huzura vardırarak
Sevginin diliyle ifade bulacak
Özle buluşturacak niyetlerimiz olsun.

NİYET DEFTERİ



Kitabın içinde sıkça rastlayacağımız ifadeler var.
Aslında hepimizin bildiği ve kullandığı kelimeler
bunlar...

DUA

Arapça kökenli bir kelimedir. Çağrı yapmak,
yakarmak, istemek anlamına gelir.

BEDDUA

Farsça KÖTÜ anlamına gelir. Kötülüğü çağırmak,
kötülük istemek anlamındadır.

NİYET

Bir şeyi yapmayı önceden isteyip düşünme,
maksadını ifade etmedir. Niyet, tasarlamak
anlamına da gelir.

DİLEK

İsteme, talep, temenni, rica, murat.

ÂMİN

Sami kökenli bir kelimedir. Sağlam, sabit, güvenilir gibi anlamlara gelen EMİN kelimesiyle akraba bir sözcüktür. Yunanca Eski Ahit'te genellikle "öyle olsun" anlamında kullanılırken, İngilizce Kitab-ı Mukaddes'te "kesinlikle, gerçekten de" anlamında kullanılır.

Bazı din felsefecilerine göre Firavun "Amon Ra adının zamanla Âmin kelimesi olarak önce İbrani diline, oradan da Hristiyanların ve Müslümanların diline girmiş olduğu düşünülmektedir.

Kelime Kur'an-ı Kerim'de yer almaz. İslam'da Fatiha Sûresi her okunduğunda Âmin ile bitirilir.

Âminin duadan sonra söylenilmesi geleneği, Zebur'da ve Yeni Ahit'te oldukça yaygındır. Hristiyanlıkta tüm dualar Âmin ile bitirilir.

"HAYR" LİSİ - HAYIRLISI

Arapçada "en iyisi, en faydalısı" demektir. Hayr kelimesi "şer" ve "zarar" kelimelerinin zıddıdır.

EYVALLAH

Arapça (iy-vallah) "vallahı öyledir, Allah bilir," gibi anlamlara gelir.

TÖVBE

Nedamet, pişmanlık demektir. İnsanın, işlemiş olduğu günahlarından pişmanlık duyması ve bu halden dönmesi anlamındadır.

RAHMAN - RAHİM

İslam'da Esmâ-ül Hüsnâ olarak anılan, Allah'ın Kur'an-ı Kerim'de geçen güzel isimlerindendir. İbranice ve Aramicede "merhamet eden", fiil olarak sevmek, acıma, merhamet etme, bağışlama anlamlarına gelir. Rahman ve Rahim kelimelerinin kaynağını aldığı RHM kökü, Akadca gibi antik diller başta olmak üzere birçok Ortadoğu, İran ve Hint dillerinde ortak kullanımlara sahiptir.



*Hayat ne içeride ne dışarıda
Hem içeride hem dışarıda
Dört yanımda
Ve ben tam merkezimde
Dengede, keyifle,
huzur içinde yaşıyorum
verileni, var olanı
Sevgiyle kucaklıyorum yaşamı
Şükrediyorum, burada olduğum
ve kendim olduğum için...*





1. BÖLÜM

HAYATINA NELER ÇAĞIRIYORSUN FARK ET

Geleceğini tasarlamaya hazır mısın?

Niyet kelimesini çok severim. Sanki bilgisi çocukluğumun anılarında saklı; niyet bana annemin, onun annesinin ve çevremdeki tüm bilge kadınların yaptığı bir sihir gibi gelirdi. Onları seyrederdim; yemek yaparken, dikiş dikerken, kendi aralarında konuşurken “Niyet ettim, niyet eyledim... Olsun!” ifadelerini duyardım. Sorardım “Neden böyle?” diye, “Niyetini söylemezsen olmaz, işin bitmez, aksilik olur,” derlerdi.

Yıllar sonra fark ettim ki niyetimi beyan etmediğimde o iş yarım kalıyor.

Niyet, aslında bizim bulunduğumuz bir halden diğer bir hale geçişimizin yol haritası, yolculuk biletidir. Hayatı yeniden tasarlamaktır. Hayal etmek, o hayalin gerçekleşeceğinden emin olarak, emek vererek ilerlemek, harekete katılmaktır. Önce bir karar verirsin. Kararlarınla yol alırsın. Bir ceket ise dikeceğin, önce modeline karar verir, ardından ihtiyaçlarını belirler ve sonra onları tedarik edersin. Bu henüz başlangıçtır. O ceketı ortaya çıkarmak için kumaşı keser, biçer, diker ve daha birçok emekle ve en önemlisi sabırla sona doğru ilerlersin. Neresidir o son?

Ceketin bittiği andır. Onu askıya asarken görürsün kendini ve bu sona gidişe kadar sana yol arkadaşısı olan içindeki istektir. O senin bildiğin bir yerdir, sanki görünmez olanı görünür hale getirirsin. Yemek yaparken aradığın tattır. Daha başlamadan bilirsin neyi aradığını, eksikliği tamamlayarak söndürürsün ocağı. Bir çocuk düşün, ona bir resim yapması için kâğıt verdiğini, sana ilk söyleyeceği ne hakkında bir resim yapacağıdır. Ona göre seçer kalemelerini, pembeyse bulut kafasında eli pembeye gider. İşte tam o an niyetin anlamı açığa çıkar, dile dahi gelmemiş ama sanki olmuş bitmiş olanla buluşma gerçekleşir. Başlangıcından önce sonu vardır. “İstanbul’dan İzmir’e gideceğim,” demek için önce bir karar alırsın. Bir yere gitmek değil, İzmir’e gitmektir. “Bir yere,” dersen o yol hiç bitmez. Bu nedenle netlik, kararlılık ve eyleme geçmek en güçlü enstrümanlarıdır bu orkestranın. Solisti ifademiz, senkronu olacağına olan güvenimizdir. İzmir’e gitmek için yola çıkanın şüphesi yoktur. Emin bir şekilde yol alır. Oysa “Bir yola çıkalım, bakalım,” diyen kimse için attığı her adım bir belirsizliğe açılır, boşluğun yerini hiçbir şey dolduramaz. Niyet için hedef, hedef için karar, karar için eylem, eylem için tamamlamak iyi dosttur.

Niyet, dua, dilek ve istemekten farklıdır.

Bunları kitabın içinde anlatıyorum.

Niyetin ilk eylemi bırakmak, yola çıkmak, terk etmektir.

Yıllardır yaptırdığım niyet çalışmalarında en önemli gözlemim, niyeti yapıyormuş gibi yapmamızdır. Ne zaman birisi benden bu konuda destek istese ona neye niyet edeceğini sorarım. Eğer net bir şekilde ifade ettiyse olmuştur. Bu, bir hastalığın mucizevi şekilde iyileşmesi, doğmaz denilen çocuğun doğması, iş, seyahat, içsel yolculuğun başlaması veya huzursuzluğun bitişi ve hayatla barış olabilir. Ancak ne zaman niyetinden emin

olduğunu zannederek gelen birisi varsa onda gördüğüm ilk hareket şikâyetidir. Durmadan anlatır. Aslında istediklerinin ona nasıl verilmediğini, ne istese olmadığını, engellendiğini veya ona verilmediği için yapamadıklarından bahseder. “Bunları anladım,” derim, sen şimdi ne istediğini ifade et. Suskunluk.

Neden dersin?

Emin değildir. O gideceği limanı belirlememiştir. Çıkmak istediği limana tutkundur. Orada o yaşadıklarına alışmış hatta bana sorarsan kaybolmuştur. O kayboluşun korkusu yeniyi başlatmasını engeller. İyiyle olan bağı kesilmiştir. Umudu kaybolmuştur. Umut bizden gittiğinde bu hayat bize zindan olur. O zaman biz eylemle bağımızı keseriz. Orası hayatın bizden vazgeçiş alanıdır. İlerlemek, geleceği var eder. İlerlemek yoksa çöküş başlar. Bizler oluş ve yok oluş evreninin içinde var olan canlarız. Can çekilince önce çöküş başlar, çürüme ortaya çıkar. O çürümenin içinde yeniden varoluş başlayana kadar yüzleştığımızde hoşumuza gitmeyenler ortaya çıkar. Değişime direnen için hayatın akış yönü aşağıya doğru döner. Burası sembolizmde cehennem, toprağın altı, ölüm ve çürümüşlükle anlatılır. Başlamak ise canlılık içerir. Bu anlattıklarım akan su ile durmuş su gibidir. Bu nedenle ilk önce şu soruyu sormak isterim: Bırakmaya hazır mısınız?

Bırakacağın; alıştığın, bildiğin ve belki de seni tanımlayan birçok şey olacak. Ancak bu bırakışla beraber aradığın o tat gelecek, hayata katılmış, amacına ulaşmak için harekete geçmiş olmanın huzuru ve mutluluğuyla buluşacaksın. Eminsen ve niyetini gerçeğe dönüştürmek için heyecanın varsa başlayabiliriz.

Başlamadan önce gözlerini kapat ve niyetini ifade et, hatta kitabın ilk sayfasına yaz, kitap bittikten sonra bir bak, o niyet olsun istiyor musun ve olabilirliği var mı?