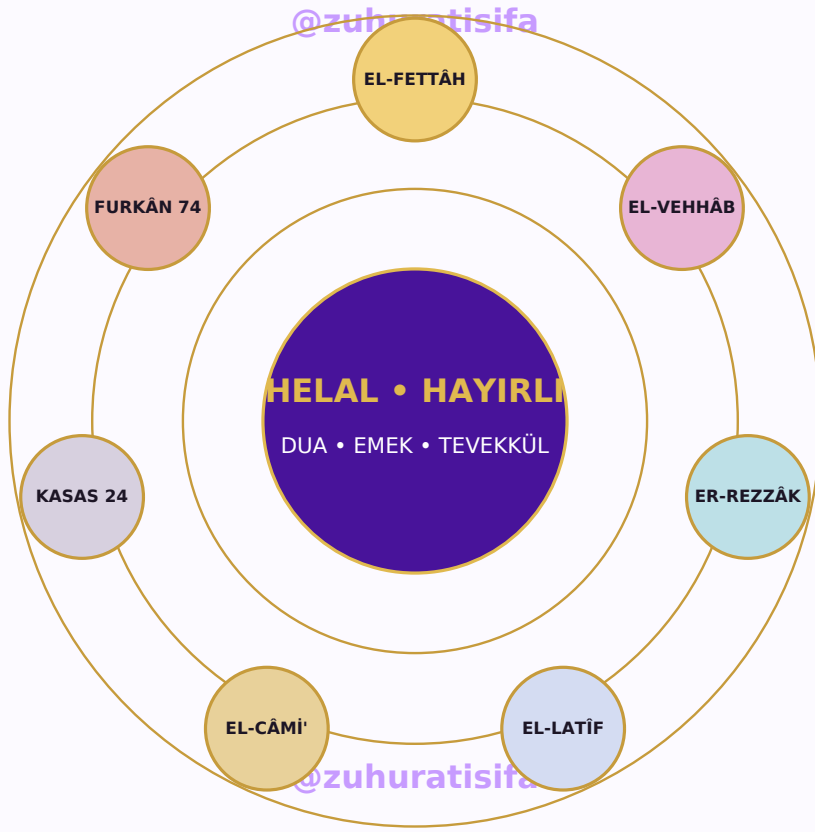


KUR'AN MERKEZLİ MANEVİ FARKINDALIK REHBERİ

KISMET AÇMA RİTÜELİ

Dua • Ayet • Sûre • Esma • Niyet • Adap • Uygulama



21 GÜNLÜK UYGULAMA VE TAKİP CETVELİ

Gün • Saat • Adet • Niyet duası • Kasem • Tevkil • Azimet

Kesin sonuç, gayb bilgisi veya başka bir kişinin iradesini etkileme iddiası içermez.

INSTAGRAM • TIKTOK • YOUTUBE: @zuhuratisifa

WHATSAPP: 0507 661 51 90

Hazırlayan: Havas Hocası • Kültürel ve manevi farkındalık rehberi

Bu rehberde kismet ne demektir?

Kismet; helal ilişki, iş, rızık, fırsat, dostluk ve hayırlı karşılaşmaları kapsar.

RİTÜEL KELİMESİNİN SINIRI

Bu PDF'de ritüel; dua, zikir, tefekkür ve somut çabayı belirli bir düzende tekrar eden manevi rutin anlamındadır. Büyü, bağlama, irade bozma, varlık çağırma veya görünmeyen güçleri yönetme anlamında kullanılmaz.

@zuhuratisifa

HELAL NİYET

Yalnız hakkınızda hayırlı, helal ve kimseye zarar vermeyen nasibi isteyin.

ÖZGÜR İRADE

Belirli bir kişiyi zorlamak, bağlamak, geri döndürmek veya kararını değiştirmek amaçlanmaz.

DUA + EMEK

Dua; iletişim, iş başvurusu, eğitim, sosyal çevre, dürüstlük ve sorumluluğun yerine geçmez.

SONUCU BIRAKMAK

İstenen sev hayırlı değilse ondan korunmayı ve daha hayırlısına yönelmeyi de duaya ekleyin.

GARANTİ DEĞİL, MANEVİ DÜZEN

Duanın kabul biçimi ve zamanı hakkında kesin hüküm kurulamaz. Bu çalışma manevi farkındalık sağlar; sonuç vaadi, gayb bilgisi veya kişiye özel dinî fetva değildir.

Uygulama takvimi

Saatler zorunlu veya sihirli değildir; düzen ve devamlılık için önerilir.

BÖLÜM	ÖNERİ	AÇIKLAMA
BAŞLANGIÇ GÜNÜ	Cuma	Tercihen sabah namazından sonra veya akşam namazından sonra
DİĞER GÜNLER	Her gün	Aynı saat aralığında 10-15 dakikalık sakin bir vakit
SÜRE	21 gün	Bir gün aksarsa başa dönmeden kaldığınız yerden devam edin
ANA TEKRAR	1 • 3 • 7	Sûre ve ayetlerde kısa, sürdürülebilir tekrarlar
ESMA TEKRARI	33	En fazla iki esma seçin; yorucu sayılara çıkmayın

@zuhuratisifa

EN ÖNEMLİ KURAL

Namaz, iş, uyku, aile sorumluluğu veya sağlık ihtiyacı hiçbir sayı uğruna geciktirilmez. Belirlenen vakit kaçarsa uygun olan başka bir zamanda okuyun. Kur'an okumak ve dua etmek için uğursuz saat yoktur.

Cuma günü tercihi bir düzen önerisidir; ritüelin sonucunu garanti eden özel bir zaman formülü değildir.

Uygulama öncesi hazırlık

Sadelik, temizlik, saygı ve samimiyet yeterlidir.

ORTAM

Temiz, sakın ve havalandırılmış bir yer seçin. Telefonu sessize alın; yanıcı malzemeleri uzaklaştırın.

ABDEST

Abdestli olmak güzel bir edeptir. Dua ve zikir için mutlak şart gibi sunulmaz. Mushafa dokunma konusunda bağlı olduğunuz fikhî görüşü esas alın.

KIYAFET VE YÖN

Temiz ve rahat giyinin. Mümkünse kıbleye yönelin; yönelmek mümkün değilse dua yine yapılabilir.

KALP HAZIRLIĞI

Kırgınlık, öfke veya belirli bir kişiyi zorlamaya dönük cümleleri bırakın. 'Hayırlıysa kolaylaştır' sınırını koruyun.

@zuhuratisifa

MALZEME

Mushaf veya güvenilir metin, bu rehber ve dilerseniz bir not defteri yeterlidir. Mum, tütsü veya yağ zorunlu değildir.

KAPANIŞ

Okumadan sonra şükredin ve o gün atacağınız bir gerçek hayat adımını yazın.

Kismet açma ritüeli - başlangıç

İlk bölüm yaklaşık 5 dakika sürer.

1

Sessizleşme

Üç yavaş nefes alın. Niyetinizi tek cümleye indirin: helal ilişki, hayırlı iş, rızık veya uygun fırsat.

2

Besmele

Bismillahirrahmânirrahîm diyerek başlayın.

3

İstiğfar

Estağfirullâhel azîm ve etûbü ileyh - 33 kez. Hatalar için bağışlanma ve temiz bir başlangıç niyetiyle.

4

Salavat

Allahümme salli alâ seyyidinâ Muhammed - 11 kez. Sayı yalnız düzen önerisidir.

5

Fâtiha

Fâtiha Sûresi - 1 kez. Yardım ve doğru yol talebi anlamıyla okuyun.

NIYETİNİZ BİR KİŞİNİN ADI DEĞİL, HAYIR ÖLÇÜSÜ OLSUN

'Falanca kişi mutlaka beni seçsin' yerine 'Hakkımda hayırlı, karşılıklı rıza ve saygı taşıyan nasibi kolaylaştırsın' deyin.

Kismet açma ritüeli - okuma ve kapanış

İkinci bölüm yaklaşık 7-10 dakika sürer.

6

Kasas 28:24

7 kez okuyun. 'Bana lutfedeceğin her türlü hayra muhtacım' anlamını düşünün.

7

Bakara 2:201

3 kez okuyun. Dünya ve ahiret iyiliğini birlikte isteyin.

8

Niyete göre ek ayet

Evlilik niyeti için Furkân 25:74'ü 3 kez; rızık ve çıkış yolu için Talâk 65:2-3'ün ilgili bölümünü 3 kez okuyun.

9

İki esma seçin

Ya Fettâh, Ya Latîf, Ya Vehhâb, Ya Rezzâk veya Ya Câmi' isimlerinden niyetinize uygun en fazla ikisini 33'er kez anın.

10

Tevkil ve dua

Mü'min 40:44'ün 'Ve ufevvidu emrî ilallâh' bölümünü 7 kez okuyun; sonucu Allah'a bırakın.

11

Somut adım

Bir iş başvurusu, dürüst iletişim, sosyal bir ortam, bütçe planı veya öğrenme adımı seçip aynı gün uygulayın.

KAPANIŞ CÜMLESİ

Allah'ım; hakkımda hayırlı olanı kolaylaştır, hayırsız olandan kalbimi ve yolumu koru. Bana doğruyu fark edecek basiret, sabır ve güzel ahlak ver. Âmin.

Hayırlı kısmet niyeti

İsteği açıklar, sonucu Allah'ın ilmine ve hikmetine bırakır.

NİYETİN ANLAMI

Niyet; belirli bir insanı veya sonucu zorlamak değil, helal ve hayırlı olana yönelmektir.

@zuhuratisifa

ÖRNEK NİYET DUASI

Allah'ım; gönlümdeki niyeti sen bilirsin. Hakkımda helal, hayırlı, huzurlu ve bereketli olan nasibi bana kolaylaştır. Bana zarar verecek, hakkımda hayırsız olacak veya başkasının hakkına dokunacak yollardan beni koru. Kalbime basiret, dilime doğruluk, adımlarıma cesaret ver. Hayırlıysa yaklaştır; hayırlı değilse gönlümü ondan çevir ve daha güzelini nasip et. Âmin.

VAKİT	ADET
Başlangıçta ve kapanışta	1 kez

UYGULAMA ŞEKLİ

Duayı yavaşça okuyun. Ardından niyetinizi tek cümleyle söyleyin ve o niyet için atacağınız gerçek hayat adımı yazın.

SINIR

Niyet duasına başka bir kişinin iradesini yönlendiren, bağlayan veya zorlayan ifadeler eklenmez.

Kasem - ahlaki taahhüt

Bu rehberde kasem, varlıklara yemin ettiren bir çağrı değil; kişinin kendine verdiği etik sözdür.

KASEMİN GÜVENLİ ANLAMI

Metin fikhî bakımdan bağlayıcı bir yemin olarak değil; helal sınırı, özgür iradeyi ve sorumluluğu hatırlatan manevi taahhüt olarak okunur.

@zuhuratisifa

TAAHHÜT METNİ

Bismillahirrahmânirrahîm. Niyetimi yalnız Allah'ın rızasına uygun, helal ve hayırlı olana yöneltiyorum. Hiçbir insanın iradesine baskı kurmamaya, kimseye zarar vermemeye, dua ile birlikte dürüst emek göstermeye ve sonucu Rabbimin hikmetine bırakmaya söz veriyorum.

VAKİT	ADET
İlk gün, niyet duasından sonra	1 kez

UYGULAMA ŞEKLİ

Metni anlayarak okuyun. Ardından 'Bugün bu niyet için atacağım dürüst adım...' cümlesini defterinize tamamlayın.

SINIR

Allah'tan başkasına yemin, cin veya ruh çağırma, bilinmeyen isimler, mühürler ve zorlayıcı ifadeler kullanılmaz.

Tevkil - işi Allah'a havale etmek

Tevkil; sonucu görünmeyen varlıklara değil, yalnız Allah'a bırakmaktır.

KUR'AN MERKEZLİ TEVKİL

Mü'min 40:44'te geçen 'Ve ufevvidu emrî ilallâh' ifadesi, kişinin durumunu Allah'a havale etmesini anlatır.

@zuhuratisifa

TEVKİL DUASI

Ve ufevvidu emrî ilallâh. İnnallâhe basîrun bil-ibâd. Allah'ım; niyetimi, gayretimi ve sonucunu sana havale ediyorum. Benim bilmediğimi sen bilirsin. Hakkımda hayırlıysa kolaylaştır; hayırsızsa beni ondan koru ve kalbimi daha hayırlısına yönelt.

VAKİT	ADET
Her uygulamanın sonunda	Ayet bölümü 7, dua 1 kez

UYGULAMA ŞEKLİ

Önce ayet bölümünü 7 kez, sonra Türkçe duayı bir kez okuyun. Sonuç üzerinde ısrar etmek yerine üzerinize düşen adımı belirleyin.

SINIR

Tevkil; tedbiri, emeği, açık iletişimi veya gerekli uzman desteğini bırakmak anlamına gelmez.

Azimet - istikrarlı ve temiz kararlılık

Azimet burada gizli varlıkları zorlayan formül değil; doğru yolda devam etme iradesidir.

AZİMETİN ANLAMI

Kişi 21 gün boyunca niyetini dua, güzel ahlak, sabır ve günlük emekle desteklemeye karar verir.

@zuhuratisifa

AZİMET CÜMLESİ

Bismillah. Bugün niyetimi dua, helal gayret ve güzel ahlakla desteklemeye azmettim. Kapıları zorlamayacağım, kimsenin iradesine müdahale etmeyeceğim, haram veya zararlı yol aramayacağım. Bana düşen doğru adımı atacak, sonucu Allah'a bırakacağım.

VAKİT	ADET
Her sabah veya uygulama öncesi	1 kez

UYGULAMA ŞEKLİ

Cümleyi okuyun; o günkü somut adımı yazın. Küçük fakat gerçekçi bir adım seçin ve gün bitmeden tamamlamaya çalışın.

SINIR

Bu bölüm; cin, ruh, müvekkel veya başka bir varlığı çağırma, görevlendirme ya da zorlama içermez.

Her türlü hayra muhtaçlık duası

Hiz. Mûsâ'nın yardım ettikten sonra Rabbine yönelerek yaptığı kısa dua.

فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ
رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

Fe sekâ lehümâ sümme tevellâ ilez-zılli fe kâle: Rabbi innî limâ enzelte ileyye min hayrin fakîr.

DİYANET MEALİ

Bunun üzerine Mûsâ, onların hayvanlarını sulayıverdi. Sonra gölgeye çekilip, 'Ey rabbim! Bana lutfedeceğin her türlü hayra muhtacım!' diye niyazda bulundu.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Her gün	Sabah veya ana uygulama sırasında	7

NİYET

Rabbim; bana lutfedeceğin her türlü hayra muhtacım. Hayırlı nasibi doğru zamanda ve doğru biçimde kolaylaştır.

OKUMA ŞEKLİ

Ayetin tamamını bir kez, dua bölümünü 7 kez okuyun. Ardından beklemekle yetinmeyip o günkü somut iyilik ve emek adiminizi uygulayın.

Bütün hayırları kuşatan dua

Dünya iyiliği ile ahiret iyiliğini birlikte istemeyi öğretir.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً
وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbenâ âtinâ fid-dünyâ haseneten ve fil-âhireti haseneten ve kınâ azâben-nâr.

DİYANET MEALİ

Ey rabbimiz! Bize bu dünyada da iyilik ver, öteki dünyada da iyilik ver; bizi cehennem azabından koru.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Her gün	Ana uygulamanın ortasında veya dua sonunda	3

NİYET

Allah'ım; dünyam ve ahiretim için gerçekten iyi olan nasibi ver, beni zararlı tercihlerden koru.

OKUMA ŞEKLİ

Ayeti 3 kez okuyun. İsteddiğiniz şeyin yalnız geçici arzuya değil, ahlakınıza, huzurunuz ve uzun vadeli iyiliğinize de uygun olup olmadığını düşünün.

Hayırlı eş ve aile duası

Karşılıklı huzur, aile iyiliği ve takva niyetiyle okunabilecek Kur'an duası.

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ
وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Rabbenâ heb lenâ min ezvâcinâ ve zürriyyâtinâ kurrete a'yunin vec'alnâ lil-müttakîne imâmâ.

DİYANET MEALİ

Onlar, 'Ey rabbimiz!' derler, 'Bize mutluluk getirecek eşler ve çocuklar bahşet; bizi gûnahtan sakınanlara öncü yap!'

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Salı veya cuma	Sabah ya da akşam namazından sonra	3

NİYET

Rabbim; karşılıklı rıza, güven, merhamet ve güzel ahlak taşıyan hayırlı eş ve aile nasip et.

OKUMA ŞEKLİ

Ayeti 3 kez okuyun. Belirli bir kişiyi zorlayan niyet kurmayın. Eş seçiminde saygı, güven, sorumluluk ve karşılıklı rızayı temel ölçü kabul edin.

Beklenmedik hayır ve rızık

Ayetin son bölümleri takva, çıkış yolu, rızık, tevekkül ve ölçü üzerinde durur.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Ve men yettekillâhe yec'al lehû mahracâ. Ve yerzukhu min haysu lâ yahtesib. Ve men yetevekkel alallâhi fehüve hasbüh. İnnallâhe bâliġu emrih. Kad cealallâhu liküllî şey'in kadrâ.

DİYANET MEALİ

Kim Allah'a saygısızlıktan sakınırsa, Allah ona bir çıkış yolu gösterir. Ve ona hiç beklemediği yerden rızık verir. Kim Allah'a dayanıp güvenirse Allah ona yeter. Şüphesiz Allah dilediği şeyi sonuca ulaştırır. Allah her şey için bir ölçü koymuştur.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Pazartesi veya her gün	İş, rızık veya karar öncesi	1 veya 3

NİYET

Allah'ım; helal rızık için doğru çıkış yolunu göster, emeğimi bereketlendir ve beni ölçüsüz beklentiden koru.

OKUMA ŞEKLİ

İlgili ayet bölümünü 1 veya 3 kez okuyun. Ardından iş başvurusu, bütçe, eğitim veya iletişim alanında yapacağınız somut adımı belirleyin.

Evlilik ve imkan üzerine

Ayet, evliliğe uygun kişilerin desteklenmesi ve yoksulluğun tek başına engel görülmemesi bağlamındadır.

وَأَنْكِحُوا الْأَيَّامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ
إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ
وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

**Ve enkihul-eyâmâ minküm ves-sâlihîne min ibâdiküm ve imâiküm. İn yekûnû fukarâe
yuğnihimullâhu min fadlih. Vallâhu vâsiun alîm.**

DİYANET MEALİ

İçinizden evli olmayanları, köle ve câriyeleriniz arasından da elverişli olanları evlendirin. Yoksulluk içinde iseler Allah lütfu ile onları ihtiyaçtan kurtarır. Allah'ın hazinesi geniştir, her şeyi bilmektedir.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Cuma veya uygun gün	Aileyle görüşme veya evlilik planı öncesi	1

NİYET

Allah'ım; evlilik niyetimi sorumluluk, karşılıklı rıza, helal kazanç ve aile huzuruyla destekle.

OKUMA ŞEKLİ

Ayeti bir kez okuyun. Evlilik için yalnız dua değil; maddi plan, açık iletişim, sınırlar, sağlık ve aile sorumluluğu konularını da dürüstçe değerlendirin.

İşimi Allah'a havale ediyorum

Sonucu Allah'a bırakma ve kalbi aşırı ısrardan koruma cümlesi.

وَأَفْوَضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ بَصِيرُ الْعِبَادِ

Ve ufevvidu emrî ilallâh. İnnallâhe basîrun bil-ibâd.

DİYANET MEALİ

Ben durumumu Allah'a havale ediyorum; kuşkusuz Allah kullarını çok iyi görmektedir.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Her gün	Uygulamanın kapanışında	7

NİYET

Allah'ım; niyetimi ve sonucunu sana havale ediyorum. Hakkımda hayırlı olanı kolaylaştır.

OKUMA ŞEKLİ

Ayet bölümünü 7 kez okuyun. Sonra 'Ben elimden geleni dürüstçe yapacağım; sonucu zorlamayacağım' diyerek uygulamayı kapatın.

Yardım ve doğru yol duası

Fâtiha, yalnız Allah'tan yardım istemeyi ve doğru yola yönelmeyi öğretir.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismillahirrahmânirrahîm. Elhamdülillâhi rabbil âlemîn. Errahmânirrahîm. Mâlikî yevmiddîn. İyyâke na'büdü ve iyyâke nestaîn. İhdinas sırâtal müstakîm. Sırâtallezîne en'amte aleyhim, gayril mağdûbi aleyhim ve leddâllîn.

DİYANET MEALİ

Rahmân ve Rahîm olan Allah'ın adıyla. Hamd, âlemlerin Rabbi, Rahmân, Rahîm, hesap ve ceza gününün maliki Allah'a mahsustur. Yalnız sana ibadet eder ve yalnız senden yardım dileriz. Bizi doğru yola, kendilerine nimet verdiklerinin yoluna ilet; gazaba uğrayanlarınkine ve sapıklarınkine değil.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Her gün	Ritüelin başlangıcında	1

NİYET

Allah'ım; yalnız senden yardım dilerim. Beni helal, hayırlı ve doğru nasibe götüren yola ilet.

OKUMA ŞEKLİ

Fâtiha'yı bir kez okuyun. 'Yalnız senden yardım dileriz' ve 'bizi doğru yola ilet' anlamlarını merkeze alın.

Zorlukla beraber kolaylık

Sûre; kolaylık ümidi, yeni bir işe yönelme ve yalnız Allah'a rağbet üzerinde durur.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Fe inne me'al usri yusrâ. İnne me'al usri yusrâ. Fe izâ ferağte fensab. Ve ilâ rabbike ferğab.

DİYANET MEALİ

Demek ki zorlukla beraber bir kolaylık vardır. Evet, doğrusu her güçlüğün yanında bir kolaylık var. O halde önemli bir işi bitirince hemen diğerine koyul. Ve yalnız rabbine yönel.

GÜN	SAAT	ÖNERİLEN ADET
Pazar veya her gün	Umut kırıklığı ve bekleme döneminde	1 veya 3

NİYET

Rabbim; güçlük içinde kolaylığı fark etmeyi, çalışmayı sürdürmeyi ve yalnız sana yönelmeyi nasip et.

OKUMA ŞEKLİ

Ayetleri 1 veya 3 kez okuyun. Ardından bekleyen tek bir işi tamamlayın. Kısmet niyetini pasif bekleyişe değil, dengeli çabaya bağlayın.

Kismet niyetiyle anılabilecek isimler

Manalar tefekkür edilir; adetler zorunlu veya garantili bir formül değildir.

ESMA	KISA MANA	NİYET	ADET
YA FETTÂH	Hayırlı yolları açan	Yeni ve helal fırsatların kolaylaşması	33
YA LATÎF	Lütfu ince ve erişilmez olan	Sürecin nezaket ve kolaylıkla ilerlemesi	33
YA VEHHÂB	Karşılıksız lütfeden	Hayırlı bağış ve imkanlar için şükürlü talep	33
YA REZZÂK	Rızık veren	Helal rızık, iş ve bereket niyeti	33
YA CÂMÎ'	Toplayan ve bir araya getiren	Yalnız karşılıklı rıza taşıyan hayırlı buluşmalar	33

SEÇİM KURALI

Bir uygulamada en fazla iki esma seçin. Evlilik ve karşılıklı hayırlı buluşma için Ya Latîf + Ya Câmî'; iş ve rızık için Ya Fettâh + Ya Rezzâk; genel hayır için Ya Fettâh + Ya Vehhâb okunabilir.

Belirli bir kişiyi zorlamak veya iradesini etkilemek amacıyla esma okunmaz.

7 günlük örnek uygulama programı

Her gün yaklaşık 10-15 dakika; saatler kişisel düzene göre değiştirilebilir.

GÜN	ÖNERİLEN VAKİT	OKUMA	TAMAM
Cuma	Sabah veya akşam	Niyet • Fâtiha 1 • Kasas 24 x7 • Ya Fettâh x33	☐
Cumartesi	Uygun sizin vakit	Bakara 201 x3 • Ya Vehhâb x33 • somut adım	☐
Pazar	Sabah	Kasas 24 x7 • İnşirâh 5-8 x3 • Ya Latîf x33	☐
Pazartesi	Akşam	Fâtiha 1 • Talâk 2-3 bölümü x3 • Ya Rezzâk x33	☐
Salı	Uygun sizin vakit	Furkân 74 x3 (evlilik niyeti varsa) • kişisel dua	☐
Çarşamba	Sabah	Kasas 24 x7 • seçilen iki esma x33 • gerçek hayat adımı	☐
Perşembe	Akşam	Fâtiha 1 • Mü'min 44 x7 • şükür ve tevkil duası	☐

HER GÜN TEK BİR SOMUT ADIM

Örnek: bir iş başvurusu yapmak, öz geçmişi düzeltmek, güvenli bir sosyal ortama katılmak, aileyle açık konuşmak, bütçe planı yapmak veya iletişim becerisi üzerinde çalışmak.

21 günlük kısmet rutini çizelgesi

Her gün yalnız tamamladığınız bölümlere işaret koyun.

GÜN	DUA / AYET	ESMA	SOMUT ADIM	NOT
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	

21. GÜN DEĞERLENDİRMESİ

Tütsü ve buhur kullanımı

Koku ürünü ibadetin veya duanın şartı değildir; dumansız seçenek en güvenlisidir.

AKGÜNLÜK / OLIBANUM

Yalnız koku atmosferi için çok küçük bir parça kullanılabilir. Isıya dayanıklı kap ve güvenli bir elektrikli buhurdan tercih edin. Pencere açık olsun; 5-10 dakikayı geçirmeyin.

@zuhuratisifa

SANDAL KOKUSU

Duman yerine sandal kokulu kuru kese veya güvenilir oda kokusu tercih edilebilir. Yoğun koku hissedildiğinde hemen kaldırın.

KURU GÜL YAPRAĞI

Yakmadan küçük bir kâse içinde bulundurulabilir. Dua için manevi zorunluluğu veya sonuç üzerinde etkisi olduğu düşünülmemelidir.

TÜTSÜSÜZ SEÇENEK

Odayı kısa süre havalandırmak, masayı sadeleştirmek ve temiz bir bardak su bulundurmak çoğu kişi için yeterlidir.

KULLANMAYIN

Astım, KOAH veya başka bir solunum hassasiyeti olanların bulunduğu ortamda; bebeklerin, hamilelerin, yaşlıların, kuşların veya nefes sorunu yaşayan evcil hayvanların yanında tütsü yakmayın. Asla gözetimsiz bırakmayın; perde, kâğıt ve yanıcı yüzeylerden uzak tutun. Rahatsızlık olursa söndürüp ortamı havalandırın.

Esansiyel yağları güvenli kullanma

Yağlar kısmet açtığı veya tedavi ettiği iddiasıyla değil, yalnız koku tercihi olarak ele alınır.

GÜ

GÜL

Yumuşak çiçeksi koku tercih edenler için

LA

LAVANTA

Sakin ve hafif koku tercih edenler için

AK

AKGÜNLÜK

Reçinemsi ve yoğun koku tercih edenler için

DİFÜZÖR İÇİN EN DÜŞÜK YOĞUNLUK

Cihazın ve yağın üretici talimatını izleyin. Talimatta belirtilen en düşük miktarla başlayın; 10-15 dakika çalıştırıp odayı havalandırın. Koku ağır gelirse hemen kapatın.

GÜVENLİK KURALLARI

- Ağızdan almayın, suya damlatıp içmeyin ve yiyeceğe eklemeyin.
- Saf yağı doğrudan cilde, göze, buruna veya kulağa sürmeyin.
- Çocukların ve evcil hayvanların erişemeyeceği yerde, kapağı kapalı saklayın.
- Hamilelik, emzirme, epilepsi, alerji, solunum hastalığı veya düzenli ilaç kullanımı varsa sağlık uzmanına danışmadan kullanmayın.
- Evcil hayvanın solunum sorunu varsa difüzör kullanmayın; kuş bulunan evde difüzörden kaçın.

Doğrulama, güvenlik ve yayın politikası

Ayet metinleri ve mealleri Diyanet Kur'an portalından kontrol edilmiştir.

BİLGİLENDİRME VE YAYIN POLİTİKASI

İçerikler kültürel, tarihsel ve manevi farkındalık amacıyla hazırlanır. Kesin gelecek tahmini, gayba ilişkin bilgi, teşhis, tedavi veya sonuç garantisi içermez. Yayımlanan rehberler, geleneksel kavramları tanıtmayı ve kullanıcıların konu hakkında genel bilgi edinmesini amaçlar.

@zunuratisifa

KUR'AN KAYNAKLARI

• Kasas 28:22-24

<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/Kasas-suresi/3274/22-24-ayet-tefsiri>

• Bakara 2:200-202

<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/Bakara-suresi/207/200-202-ayet-tefsiri>

• Furkân 25:74-76

<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/Furkân-suresi/2929/74-76-ayet-tefsiri>

• Talâk 65:2-3

<https://kuran.diyaret.gov.tr/mushaf/kuran-meal-1/talak-suresi-65/ayet-1/kuran-yolu-meali-5>

• Nûr 24:32

<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/Nûr-suresi/2823/32-ayet-tefsiri>

• Mü'min 40:41-44

<https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/Mü'min-suresi/4174/41-44-ayet-tefsiri>

• Fâtiha ve İnşirâh

<https://kuran.diyaret.gov.tr/>

@zuhuratisifa

KOKU GÜVENLİĞİ KAYNAKLARI

• Poison Control - Essential oils: Poisonous when misused

<https://www.poison.org/articles/essential-oils>

• ASPCA - Essential oils around pets

<https://www.aspc.org/news/essentials-essential-oils-around-pets>

DUA • HELAL EMEK • SABIR • TEVEKKÜL

Rehber; dinî fetva, sağlık veya hukuk uzmanlığının yerine geçmez.

İletişim ve resmî hesaplarımız

Yeni rehberler ve genel bilgi için aşağıdaki alanlara dokunabilirsiniz.



INSTAGRAM

@zuhuratisifa

HESABI AÇ >



TIKTOK

@zuhuratisifa

HESABI AÇ >



YOUTUBE

@zuhuratisifa

HESABI AÇ >



WHATSAPP

0507 661 51 90

HESABI AÇ >

GENEL BİLGİ NOTU

WhatsApp hattı genel bilgi ve yayımlanan rehberler hakkındaki sorular içindir. Acil sağlık, hukuk veya güvenlik hizmeti değildir.

WHATSAPP'TAN GENEL BİLGİ AL

0507 661 51 90