NASUH TEVBESİ

Arınma, Bağışlanma ve Hakka Yöneliş Rehberi

> **ÖNEMLİ NOT:** Tevbemizi hissederek, kendi duyacağımız şekilde, gönülden okuyarak yapalım. Tövbe ettiğimiz konularla alakalı sabırlı olarak, günlük istiğfarlarımızı, sadaka ve infaklarımızı ihmal etmeyelim. Rabbimizi razı etmeye çalışalım inşallah.

Arınma Sürecinde Dikkat Edilecekler:

Buradaki günahlarla alakalı tevbelerimizi okurken hissettiğimiz reaksiyonlar olursa, o günahların üzerinde daha çok duralım. Hangi günahta gerek beden gerek ruhsal olarak reaksiyon verdiysek, o günahla alakalı daha fazla istiğfara çalışalım.

İstiğfarı yaptıkça, sadaka verdikçe, iyilikler ve hayırlar yaptıkça günahlar eriyecek, rahmet inecektir inşallah.

Lakin şunu unutmayalım: 35 günlük çabalama ile "ben bu işi yaptım" demeyelim; süreklilik halinde olmayı gerektirir. Günahlar ağır ve zamanla kuvvetlendiğinden arınma süreci de zaman alabilir. O yüzden gayret çok önemlidir, pes etmemek bu yolda çok değerlidir.

Hakkın Helal Edilmesi ve Niyet

Aşağıda zikredilen tevbeleri ve helallikleri tam bir teslimiyet ve samimiyet içerisinde okuyarak, anlayarak, uygulayarak hayatımıza geçirmemiz; üzerimize gelen bütün şerlerin kapanmasına veya hafiflemesine sebep olmaktadır. Bilirsiniz ki bizler birer vesileyiz.

Tüm bunları sadece Allah (cc) rızası için yapar, ömrümüzün sonuna kadar uygular ve başkalarına ulaştırırırsak, faydasını mutlaka hem bu dünyada hem de ahirette göreceğiz inşallah.

> Eûzübillâhimineşşeytânirracîm, Bismillahirrahmanirrahîm.
> Rabbimizin rızası için, Peygamberimiz Aleyhissalatu Vesselam Efendimizin razı olması, sevinmesi için;

- Tüm kul haklarımı: Alacaklı olduğum dağlara, taşlara, eşyalara, insan olsun cinni olsun her ne olursa olsun bana hak borcu olan, olmayan yarattığın tüm kullarına Senin rızan için ebediyen helal ediyorum Ya Rabbi!

Allah'ım sen kabul eyle. Bizlere de, o hak alacaklı olduğum insanlara da merhamet eyle. Ben merhamet ettim Ya Rabbi, sen de bana merhamet et, beni affet ve bağışla.

Kanla, mirasla, soydan üzerime, aileme, rızkıma gelenlerden, bedenimi ve ruhumu hasta edenlerden sana sığınıp affını istiyorum Ya Rabbi!

Azalarımızla İşlenen Günahlardan Tevbe

Allah'ım!

- **GÖZLERİMLE;** Haram olana baktım, kınadım, hor gördüm.
- **KULAKLARIMLA;** Gıybet ve dedikodu dinledim, kötü ve yasak olanı işittim.
- **ELLERİMLE;** Hakkım olmayana el uzattım, insanlara, hayvanlara zulüm yaptım. Öksüzün, yetimin, yoksulun, dulun, yaşlının ve engellilerin haklarına el uzattım.
- **DİLİMLE;** Yalan söyledim, kınadım, hor gördüm, alay ettim, gıybet ve dedikodu yaptım, iftira attım, kalpler kırdım, anneme babama karşı geldim, isyan ettim, lânet okudum.
- **AYAKLARIMLA;** Rızanın olmadığı yerlere gittim, ömrümü boş ve faydasız işlerle tükettim. Cemaati, camileri terk ettim, sıla-i rahimi kestim.

Batıl İnançlardan ve Mideden Gelen Günahlar

Yaşadığımız maddi manevi sorunlarla alakalı cincilere, büyücülere, muskacılara gittim; medet umdum, şirk koştum, Kur'an ve sünnetin dışına çıktım. Okunmuş sulardan, muskalardan medet umdum, hurafelere inandım. Şifa taşları, kolyeler taktım, türbelerden medet umdum, şirk koştum Ya Rabbi!

MİDEMLE; Helal olmayan şeyleri yedim. Faiz yedim, yedirdim, faiz sistemine destek oldum, aracılık ettim, sessiz kaldım.

Nefsimle, bütün vücut azalarımla işlediğim günahların affı için senin bağışlayıcılığına sığınıyorum. Ya Rabbi, estağfirullah.

Tevbe Ettim:
"Estağfirullah ya Allah, estağfirullah ya Gaffar, estağfirullah ya Hafız, estağfirullah ya Kuddüs, estağfirullah ya Vedud, estağfirullah ya Basir, estağfirullah ya Rahman, estağfirullah ya Rahim, estağfirullah ya Mümin"

(En az 50 tekrar, sonrasında sayısız devam edebilirsiniz)

Kalp, Ruh ve Tesettür Günahlarından Tevbe

1. Kalp ve Ruh Günahları

Kalp ve ruhumla beslediğim; kibir, düşmanlık, öfke, kin, nefret, hırs, açgözlülük, suizan, haset, iki yüzlülük, fesatçılık, riyakârlık, sevgisizlik, merhametsizlik ve cimrilik günahlarımdan tevbe ettim. Ya Rabbi estağfurullah.

2. Tesettür ve Azalarla İşlenen Günahlar

Tüm azalarımla işlediğim zina günahlarından, haram olan insanlara göstermekten, açık-saçık gezmekten, tesettüre riayetsizlikten ve bunu savunmaktan, eşimin ve çocuklarımızın tesettürsüz gezmelerine rıza göstermekten tevbe ettik. Ya Rabbi estağfurullah.

Tevbe Ettim (İstiğfarlar en az 50 tekrar edilir)

Beddua, Lânet ve Aile Hakları

Allah'ım! Üzerimde miras veya maddi alacağım olan, hakkımı yiyen, bana iftira eden ve hakkımı helâl etmediğim bütün insanların kendilerine, ailelerine okuduğum bütün beddua ve lânetlerden tevbe ettim.

Annem, babam, eşim ve evlatlarımın haklarını helal ettim; sen de onlardan razı ol. Kızarak dil ile lânetlemekten gelen, aileme musallat olan cinni, ifrit ve şeytanlardan bizleri arındırman niyetiyle sana tevbe ettim. Ya Rabbi estağfurullah.

Tevbe Ettim (İstiğfarlara devam edelim)

Evlatlara ve Sevdiklerimize Edilen Kötü Dualar

Allah'ım! Evlatlarıma doğumlarından ölümlerine kadar yürekten ve dilden yaptığım bütün beddualarımdan, lânetlemelerimden, onların mürüvvetlerine, rızıklarına mani olacak bütün sitemlerden, kahırlardan, kötü sözlerimden tevbe ettim ve senin affına sığındım.

Kendimin, eşimin, anne babamın, soyumdan gelenlerin; yakınlara, müminlere ve tüm canlılara yaptığı küfür, belâ, lânet, kahır, kötü dua, horlama ve aşağılamalardan dolayı işlediğimiz günahlardan kendi adıma ve tüm Ümmet-i Muhammed adına tevbe ettim. Ya Rabbi estağfurullah.

Tevbe Ettim (En az 50 tekrar)

Dil Belasından ve Öfkeden Arınma

Allah'ım! Dil lânetini benim, ailemin ve zürriyetimin üzerinden kaldırman ümidiyle affına sığınıyorum. Dilimi kötü sözlerden, küfürden, sana şirk koşmaktan koru. Bana, aileme ve bütün mü'min kardeşlerime güzel konuşmayı öğret.

Kaderime beslediğim gizli ve açık kin ve öfkelerden, başıma gelen belâ ve tersliklerin sebebi olarak haşâ seni sorumlu tutarak öfke duymaktan ve isyan sözlerinden tevbe ettim. Ya Rabbi estağfurullah.

Tevbe Ettim (En az 50 tekrar)

Mal-Mülk, Kibir ve Suizan Günahları

Allah'ım! Bana verdiğin bütün mal-mülke bel bağlamaktan, nimetlerin şükrünü hakkıyla yerine getirmeyip mülkün sahibini kendim bilmekten, ibadetlerimi beğenip riyaya düşmekten, haset etmekten ve kibirlenmekten tevbe ettim.

İnsanlar hakkında suizana düşmekten, mazluma eziyet etmekten, zekâtı terk etmekten ve cimri olmaktan tevbe ettim. Ya Rabbi estağfurullah.

Tevbe Ettim: Estağfirullah ya Allah, ya Gaffar, ya Hafız, ya Kuddüs, ya Vedud, ya Basir, ya Rahman, ya Rahim, ya Mümin, ya Selam, ya Tevvab, ya Settar (En az 50 tekrar)

Sonuç, Dualar ve İletişim Bilgileri

Allah'ım! Yaptığım bu tevbe ve duaları kendim, annem, babam, ailem, akrabalarım, Ümmet-i Muhammed ve tüm yarattıkların içinde izin vermiş olduğun tüm kullar için de yaptım. Kabul eyle Ya Rabbi.

> **İcazetli Manevi Danışman / Tebliğci:**
> **Fazıl Esved Şahin** — Telefon: 0530-820-42-98
> *Not: Tüm manevi sorunlarınız için tarafımıza ulaşabilirsiniz inşallah. Hizmetlerimiz ücretsiz olup Allah c.c. rızası içindir ve Kur'an-Sünnet çizgisindedir.*

"Başınıza gelen her musibet, sizin ellerinizle işledikleriniz yüzündendir..." (Şûrâ, 30)