D-95

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

İLÂHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

SAYI : 7

Samsun - 1993

TASAVVUF PSİKOLOJİSİ

Doç.Dr. Hüseyin PEKER

Tasavvuf psikolojisinin esaslarını açıklamaya geçmeden önce, bu alanda yaygın bir kavram olan mistisizmle tasavvuf arasındaki ilişkiden kısaca bahsetmek yararlı olacaktır.

1- Mistisizm ve Tasavvuf

Tasavvuf, İslâm dünyasında ortaya çıkan mistik fikir ve hareketlere verilen addır. İslâm mistisizminin adıdır.

Mistisizm dinî ve felsefi bir cereyanın genel adıdır. Kökü yunanca "mister: sır" den gelmektedir. Mistik, ilâhi şeyler hakkında bir takım batınî bilgilere sahip olan ve bunlar hakkında kimseye bir şey söylememesi gereken kimse demektir. Mistisizm ise, tabiatüstü bir âlemle irtibat kurarak, aklî denemelere dayanmadan sezgi yoluyla, eşyanın özüne ait bilgiye ve Allah'a ulaşacağını ileri süren bir doktrin ve buna inananların halleri ve yaşayışlarıdır[1].

Pringle Pattison'a göre mistisizm, insan zihninin ilâhi özü ve eşyanın nihai taibatını yakalaması ve en ideal olan şeyle gerçek birliğe kavuşması yoludur[2].

Bu tanımlamalardan anlaşılabileceği gibi mistisizm hem fikir sistemi hem de tecrübe edilen, yaşanan bir haldir. Mistik haller kendine has özelliklere sahiptir ve bunlar normal dışı değil, normal üstü durumlardır. "Mistikler alışılmışın dışında ve özellikle yoğun bir tarzda dinî tecrübelere sahip bir yaşantı gösterirler."[3]

1. S. Hayri Bolay, Felsefi Doktrinler Sözlüğü, İst., 1981, s.85
2. Bkz. W. R. Inge, Mysticism in Religion, New York, 1969, s.31
3. Nils G. Holm, Einführüng in die Religionspsychologie, München, Basel, 1990, s.57

Mistisizmde amaç Allah'a yahut ideal edinilen şeye ulaşmak, kendini aşarak Allah'la bir olmaktır. Mistik dünyaya ait olandan sıyrılıp Allah'a varma ve onda yokolma şuuruyla yaşar. Bu, dinlere göre farklı isimler alabilir (Allah, Brahma, Nirvana gibi.). Ancak amaç aynıdır. Amaç Aşkın Varlığa ulaşmak, onda yokolmaktır. Ya da Budizm'de olduğu gibi mutlak olgunluğu yakalamak, yani Nirvanaya varmak (yokluğa ulaşmak)tır. Bunun için nefsi terbiye etmek, kalbi temizlemek, ruhu yüceltmek ve buna ulaşmak için de mücahede ve çilelere katlanmak, çeşitli dinlerdeki mistisizmin ortak yönleridir ve tasavvufta da vardır. Ancak şüphesiz dayanılan dinî esaslarda ve başvurulan metotlarda farklılıklar olduğu bir gerçektir. Fakat ruhî bir disiplin olarak ele alınınca, bütün dinlerdeki ruhanî hareketleri mistisizm adı altında toplamak mümkündür.

Mistikler yaşadıkları halleri kendileri de yeterince izah edememektedirler. Bu nedenle yeterince tanımlanamazlık, ifade edilemezlik özelliğinin, mistiğin şuur dünyasındaki karakteristik özelliklerden biri olduğu, bu konuda araştırma yapan psikologlar tarafından kabul edilmektedir[4]. Örneğin, mistikler hakkında önemli araştırmalar yapmış olan William James, mistiğin tam olarak anlaşılmayacağını belirterek şöyle der: "Bir kimse bir senfoninin değerini bilmek için müzik kulağına sahip olmalı. Bir aşığın durumunu anlamak için bizzat kendisi sevgi içinde olmalı. Gönül ya da kulağa sahip olmadan müsizyeni ya da aşığı izah edemeyiz, hatta onu anlamsız sayarız. Mistiğin tecrübelerine karşı da pek çoğumuz aynı şekilde yetersiz durumdayız"[5]. Bu nedenle bu konuyu araştıran psikologların sadece gözlemler ve mistiklerin açıklamaları ile yetindiğini belirtmek istiyoruz.

Biz burada, İslâm toplumlarında ortaya çıkması nedeniyle tasavvufî haller ve yaşayışlardan hareket ederek tasavvufun psikolojik yönünü açıklamaya çalışacağız. Sufilerin düşünce, duygu ve davranışlarını din psikolojisi açısından ele alacağız. Ancak tasavvufî halleri yaşayan sufînin kendisi olduğu için, yukarıda da belirttiğimiz gibi bunların psikolojik olarak açıklanmasında zorluklarla karşılaşıldığını bir kere daha vurgulamak istiyoruz.

4. Bkz. Holm, a. e., s.61-63

5. William James, The Essential Writings, Editor: Bruce W. Wilshire, New York, 1984, s.242

2- Tasavvufî Düşünce ve Hallerin Psikolojik Karakteristikleri

Önce tasavvufun tanımından başlayarak konuya yaklaşmak uygun olacaktır.

Tasavvuf bir ruh hayatı, bir duygu ve yaşayış hali olduğu içindir ki gerek onu yaşayanlar gerekse onun ne olduğunu açıklamaya çalışanlar kendi yaşayış ve anlayışlarına göre tanımlarda bulunmuşlardır. Bunlardan bazıları şöyledir:

–Tasavvuf, nefsin bütün isteklerini ve zevklerini terketmektir. (Ebu'l - Hüseyin Nuri)

–Tasavvuf, Hakk'ın seni senden öldürmesi ve seni kendisiyle diriltmesidir. (Cüneyd)

–Tasavvuf, kafanda ne varsa bırakman, elinde olanı vermen ve başına gelenden sızlanmamandır. (Ebu Said Ebu'l - Hayr)

–Tasavvuf, hakikatleri almak, insanların ellerinde bulunan şeylerden ümid kesip yüz çevirmektir. (Ma'ruf el-Kerhî)

–Tasavvuf, emir ve nehiy altında sabretmektir. (Ebu Amr İsmail bin Nuceyd)[6]

Dikkat edilecek olursa bu tanımların her biri genel olarak tasavvufu değil de tasavvufun hedefini, yolunu, sufîlerin bazı hallerini yansıtmaktadır. Bu tanımları daha da açarak, sufîlerin diğer açıklama ve yaşayışlarından ve tasavvufun genel esaslarından yararlanarak tasavvufî düşünce ve hallerin psikolojik karakteristiklerini şu maddelerde toplamak mümkündür:

a) Bir şeyhe bağlanmak, teslim olmak

Çeşitli faktörlerin etkisiyle Allah'a varmayı arzu eden, isteyen kişi (talip), önce bir şeyhe (mürşide) bağlanır, teslim olur. Bu kişiye mürid denir.

Meşhur sufîlerin hayat hikâyelerinde genellikle tarikata girmelerine neden olan anî olaylardan, rüyalardan, gaybdan gelen seslerden vb. bahsedilir. Bunlar aslında, şuuraltında saklı duran dinî eğilimlerinin, günahkârlık ya da suçluluk duygularının etkisiyle ortaya çıkan ve kişinin üzerinde son derece etkili olarak onu birdenbire tasavvufa yönelten psikolojik faktörlerdir. Bunlara bir kaç örnek vererek şeyhe bağlılık üzerinde durmak istiyorum.

6. Değişik tasavvuf tanımları için bkz.: Abdülkerim Kuşeyrî, Kuşeyrî Risalesi, Hazırlayan: Süleyman Uludağ, İst. 1978, s.392-396

Bunlardan birisi Bişr Hafî'nin dönüşüne aittir: "Bir gün sarhoşluktan sendeleye sendeleye yürürken yolda bir kâğıt parçası buldu. Onu hürmetle eline aldı. Üzerinde "Bismillâhirrahmânirrahîm" yazılı idi. Kâğıdı güzel kokulu hale getirdikten sonra temiz bir yere koydu. O gece rüyasında Allah Taalâ'yı gördü. Şöyle diyordu: "Ey Bişr, sen benim ismimi hoş kokulu hale getirdin. İzzetime andolsun ki ben de senin ismini dünya ve ahirette misk gibi kokulu bir hale getireceğim." İşte o zaman tevbe etmiş ve zühd hayatına girmişti."[7]

Abdullah bin Mübarek'in ise tevbe edip tasavvuf hayatına başlamasına şu olayın neden olduğu belirtilmektedir: "Bir cariyeye vurulmuştu. Bir gece sarhoşların arasından kalktı. Sarhoşlardan biri kendisine arkadaşlık ettiği halde gitti, sevgilisine ait duvarın altında durdu. Sevgilisi de dama çıktı. Sabah oluncaya kadar birbirlerini seyredip durdular. Sabah ezanının okunduğunu işiten Mübarek, yatsı ezanı okunuyor zannetti. Fakat gündüz aydınlığı her tarafı aydınlatınca, bütün gece boyu maşukasının (sevgilisinin) güzelliğinde müstağrak (kendinden geçmiş) bir halde bulunduğunu anladı. Bu onun için bir uyarı oldu. Kendi kendine, "Ey Mübarek utan, utan! dedi ve kendine şöyle hitabetti: Bütün bir gece boyu heva ve hevesine uyarak usanmadan, bıkmadan ayakta durdun. Şayet bir imam, namazda uzun bir sûre okusaydı, camide fazla bekletti diye deli olurdun. Bu dava karşısında şimdi senin mü'min ve müslümanlığın nerede kaldı? Söyle bakalım!"[8] İşte bu olay üzerine İbn Mübarek tevbe etmiş ve tasavvufa yönelmiştir.

Massignon, tasavvufî eğilimin, her türlü fedakârlık pahasına Allah'ı bulmak için aşırı derecede içten bir arzu ile, sufîlerin bizzat kendilerine ait hatalara karşı bir isyandan doğduğunu belirtir9.

Tasavvufa giren kişinin (sâlikin) bir şehye bağlılığı esastır. Tasavvufta şeyhsiz, tek başına yol almak uygun karşılanmaz, hatta bunun mümkün olmadığı kabul edilir. Şeyh, tasavvuf yoluna giren kişinin, bu yolda en emîn bir şekilde ilerleyebilmesi için klavuz durumundadır. Şeyh benzeri mistik bir lidere bağlılık, diğer dinlerdeki mistisizmde, özellikle yahudilik ve Hıristiyanlık'ta da vardır.[10]

---

7. Hucvirî, Keşfu'l - Mahcub, Hakikat Bilgisi, Haz.: Süleyman Uludağ, İst. 1982, s.203; Kuşeyrî, a.g.e., s.85
8. Hucvirî, a.g. e., s.192
9. Bkz.: L. Massignon, Tasavvuf, İslâm Ansiklopedisi, C.12, s.27
10. Cavit Sunar, Mistisizm Nedir? İst. 1979, s.29-30

Şeyhin her sözü, müridlerince uyulması gereken mutlak kanun sayılır.[11]

Tasavvufta şeyhe bağlılık, şeyhle ruhsal birleşme, onunla özdeş hale gelme, bir nevî şeyhte yok olma (fenafişşeyh), Allah'la birleşmek için ruhsal bir hazırlıktır diyebiliriz. Böylece sufî, benliğini önce şeyhin benliğinde yokeder.

b) Günahlardan sıyrılmak ve arınmak

Tasavvufa ayak basan kişinin önce günahlardan arınması gerekir. Günahlardan arınmak için de tevbe ile işe başlanır.

Günah, insanın dinî değerlerine aykırı olan[12] ve dînen suç olarak kabul edilen[13] davranışıdır. Dinî bir emrin ihlâli[14], dinî kurallara muhalefet[15] günah olarak nitelendirilmektedir.

Tevbe ise, insanın dince uygun görülmeyen, yani günah olan bir davranıştan vazgeçmesi ve bir daha o davranışı işlemeyeceğine dair söz vermesi demektir[16]. Ancak bu vazgeçişte esas, Allah'ın rızası olmalıdır. Samîmi bir tevbe ile kişi günahlardan arınmış olmakta, dînimizce hiç günah işlememiş gibi kabul edilmektedir.

İşte nasıl ki kirleri temizlenmemiş olan bir kabın üzerine vurulacak olan kalay iyi tutmazsa, günahlardan tevbe yoluyla arınmamış olan bir kişinin de manevî nîmetlerden yararlanması mümkün olamayacağı düşüncesinden hareketle tevbe, tarîkata girenlerin uğradıkları ilk menzil, yani ilk makamdır[17]. Davranışlarını değiştireceğine dair, sufînin verdiği önemli bir sözdür, ilk adımdır.

---

11. Krş.: Reynold A. Nicholson, The Mystics of Islam, London-Boston, 1974, s.32 (Bu eser Mehmet Dağ ve arkadaşları tarafından türkçeye çevrilmiş ve Kültür Bakanlığı tarafından 1978 yılında "İslâm Sufileri" adıyla yayınlanmıştır). Tasavvuftaki "şeyhe mutlak bağlılık" esası, bazı sahte şeyhlerce istismar edilmiş ve günümüzde de istismar edilmektedir.
12. Erdoğan Fırat, Şahsiyet Gelişiminde Tevbenin Fonksiyonu, (Doçentlik Tezi), A. Ü. İ. F., 1982, s.89
13. Johannes Gründel, Schuld und Versöhnung, Mainz, 1985, s.84
14. Alfred Bertholet, In Verbindung mit Hans Freihern von Campenhausen, Wörterbuch der Religion, Stutgart, 1962, s.534
15. T. H. Bovet, Der Glaube Erstarrung und Erlösung, Bern, 1947, s.167; Krş.: Ferit Devellioğlu, Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat, Ankara, 1970, s.357
16. Devellioğlu, a. e., s.1322
17. Hucvirî, a. g. e., s.430

Fakat sufî ömrü boyunca tevbeden ayrılamayacağından, tevbe sadece ilk menzil değil, özellikle Allah'ın rızasını kaybetme endişesi ile her zaman baş vurulan bir davranıştır.

Gazali, hiç bir insanın noksanlıklardan kurtulamayacağını, nitekim Hz. Adem'in ve diğer peygamberlerin bile sık sık tevbe ettiğini, bu nedenle tevbenin kaçınılmaz olduğunu belirterek şöyle der: "Kur'an-ı Kerim ve hadisler, peygamberlerin bile hatadan salim kalamadıklarını, hatalarından dolayı ağlayarak tevbe ettiklerini haber vermişlerdir. İnsan şayet bazı hallerde azası ile günah işlemezse de kalbinde günah işleme düşüncesinden uzak kalamaz. Şayet kendisinin böyle bir meyli olmasa da, Allah'u Taalâ'nın zât, sıfat ve ef'âline (fiillerine) olan ilminde gaflet ve kusurdan kurtulamaz. Bütün bunlar derecelerine göre birer noksanlıktır ve bu noksanlıkların da sebepleri vardır. Sebeplerini atabilmek onların zıddı ile meşgul olmakla, yani o yoldan başka bir yola dönmekle mümkündür. İşte tevbe de budur. Şekil ve derecelerde ayrılmakla beraber, insanoğlunun bu noksanlıklardan tamamen sıyrılması düşünülemez. Bunun için tevbe etmesi lâzımdır."[18]

Hucvirî tevbe etmenin üç sebebi olduğunu belirtir: Birincisi, ceza görme korkusu kalbi istilâ eder ve kötü iş yapma üzüntüsü gönüle hakim olursa nedamet (pişmanlık) meydana gelmiş olur. İkincisi, ilâhi ve uhrevi (ahirete ait) nîmete rağbet etme arzusu kalbe galip gelince, kötü amel işlemek ve emri dinlememekle bu nîmetin elde edilemeyeceği bilinir ve bu nîmeti elde etme ümîdi ile birlikte pişmanlık duyulur. Üçüncüsü, kişi Allah yaptıklarıma şahit oluyor diye utanır ve ilâhi emirlere muhalefetten pişman olur[19].

Her ne düşünce ile olursa olsun, tevbeyle sufî, Allah'ın arzusuna uygun olmayan davranışları için üzüntü ve pişmanlık duyarak bunları terkeder. Sık sık tevbe ederek de Allah'la arasına giren her çeşit düşünce ve davranışın, günahın izlerini silerek, günahlardan sıyrılıp arınarak Allah'a yaklaşmaya çalışır. Öyle bir duruma gelir ki, artık onun için "tevbe, Allah'tan başka her şeyi unutmaktan ibaret olur."[20]

Zaten tasavvufta tevbenin üç makamı vardır. Birincisi tevbe, ikincisi inâbe, üçüncüsü de evbe'dir. Tevbe, büyük günahlardan taata (Allah'ın emir-

18. İmam Gazali, İhyau Ulumi'd-dîn, Çev.: A. Serdaroğlu, İstanbul, 1975, C.4, s.21

19. Hucvirî, a. g. e., s.430

20. Nicholson, The Mystics of Islam, s.31

lerini yerine getirmeye) dönmek; inabe, küçük günahlardan muhabbet haline dönmek; evbe ise nefsten Allah'a dönmektir[21].

İnsanın günahlarını alçak gönüllülükle ve pişmanlık duyarak düşünmesinin, aynı zamanda manevi gururuna karşı en etkili çare olduğu bazı sufîlerce kabul edilir. Sehl et - Tüsteri, tevbe ettikten sonra bile günahların unutulmaması gerektiğini savunur. Çünkü hatırlama, olası manevi bir böbürlenmeye karşı çaredir der[22].

Ancak bazıları buna karşı çıkmışlardır. Örneğin, Ruveym, "tevbeye tevbe" diyerek günah ve pişmanlık düşüncesinin zihinden tamamen silinmesi gerektiğini belirtir[23]. Cüneyd de, "tevbe günahını unutmandır" diyerek, sufînin maşuku olan (aşık olduğu) Rabb'ının tecellîlerini seyrederken, kendini ve günahını hatırlamasının ayrıca bir günah olduğunu, ruhun sukûn ve huzur halini bozacağını söyler[24].

Dolayısıyla tasavvufta, günahlardan sıyrılma ve arınmanın son aşaması, Allah'ın hoşnut olmayacağı, Allah'ı bir an için bile olsa unutturacak her türlü davranıştan ve Allah'tan başka her türlü düşünceden arınmaktır.

c) Nefsin istek ve arzularını terketmek

Tasavvuf psikolojisi insandaki nefs-ruh arasındaki ilişki ve mücadeleye ve bu mücadele sonunda kalbin kazandığı özelliklere dayanmaktadır diyebiliriz.

Tasavvufta nefs, kötü huyların ve çirkin hareketlerin, ruh iyi huyların ve güzel hareketlerin kaynağıdır. Nefsle ruhun istekleri arasında zıtlık ve bu ikisi arasında sürekli bir mücadele vardır. Tasavvufta esas olan, insanda ruhun özelliklerini hakim kılmak ve böylece Allah'a ulaşmaktır. Bunun yolu da nefsin isteklerine karşı çıkmaktan, nefsin hoşuna giden şeyleri, nefse hakim olabilmek için terketmekten[25], nefsi etkisiz kılmaktan, Allah'ı anarak onu zikretmekten geçer. Nefsin etkisini insan azalttıkça ruhun ağırlığı artar. Nefsi tamamen kontrol altına aldığında ise ruhun özelliklerine bürünür. Ruh ise Rabb'in emrinden olduğundan[26] insan Allah'a ait özelliklere sahip olmuş olur.

21. Hucvirî, a. g. e., s.430
22. Bkz.: Annemarie Schimmel, Tasavvufun Boyutları, Çev.: Adam Yayıncılık, 1982, s.103
23. Schimmel, a. e., s.103
24. Hucvirî a. g. e., s.432
25. Krş.: İmam-ı Gazalî, El Munkızu Min-ed Dalâl, Cağaloğlu Yayınevi, İstanbul. 1970, s.60
26. İsrâ, 85

İnsan ruhun emirlerine uydukça, Allah'ı andıkça kalbi yatışır, huzura erer; nefsin emirlerine uydukça kalbi katılaşır, sertleşir, sıkıntı duyar. Yani ruh ya da nefsin insandaki etkinlik durumuna göre, kalbde ya ruhun özellikleri ya da nefsin özellikleri ağırlık kazanır. Bu nedenle kalb ve gönül tasavvufta önemli bir yere sahiptir. Zira kalb veya "gönül, Allah'ın tecellî ettiği, ilâhi sırların çözüldüğü ve duyulduğu bir yerdir."[27]

Ancak tasavvufun temel psikolojik kavramı nefstir diyebiliriz. Bu nedenle burada nefs ve nefsin hallerini kısaca açıklamaya çalışacağız.

Nefs, sözlük anlamıyla bir şeyin kendi, bütünü, ruh ve kan anlamlarına gelir[28]. İslâm düşünürleri nefsle ruhu çoğunlukla aynı anlamda kullanmışlar ve bu konuda bir çok sorulara cevap bulmaya çalışmışlardır: Nefsin gerçeği nedir? O, bedenin bir parçası mıdır, yoksa soyut bir cevher midir? O, ruh mudur, yoksa ruhtan ayrı bir şey midir? Bedende konulduğu bir yer var mıdır? v.s. Bu soruların cevabı şüphesiz konumuzun dışındadır. Bizim üzerinde duracağımız, nefsin tasavvufta kazandığı anlamdır.

Nefs tasavvufta özellikle Freud'dan sonra psikolojide yer eden "altşuur"un muhtevasını içine alan[29] fakat ondan daha da geniş bir anlamı ihtiva eder. Tasavvufta nefs, insanın zevk alma ve tatmin olma arzularının kaynağıdır. İnsanın gerçekleştirilmesini isteyip de, süperegonun (toplumun inanç ve değerleri) baskısı nedeniyle gerçekleş-tiremeyip şuuraltına ittiği, fakat kendilerini gerçekleştirebilmek için oradan şuuru daima zorladığı istek ve arzular tasavvufta nefs-i emmarenin özelliklerini yansıtmaktadır. Tasavvufa göre nefsin, "insanın içgüdü ve eğilimlerinin bütünü" olduğunu söyleyebiliriz[30].

Ancak nefsin istek ve arzuları, dünyaya ait olan maddi istek ve arzulardır. İnsan, nefsin arzularına gem vurmak, nefse hoş gelen şeylerden uzaklaşmak, dünyaya değer vermemek, dünyadan yüz çevirmekle nefsin etkisini azaltır ve onu kontrol altına alır. Bunun için tasavvufta mümkün olduğu kadar azla yetinme esastır. Az yeme, az uyuma, az konuşma, az mala sahip olma, rahat olmayan çileli bir hayat yaşama ile ben duygusundan uzaklaşıp nefsi körelterek ancak Allah'la bir olunabilir.

27. Kerim Yavuz, Yûnus Emre'nin İç Benine Dinî ve Psikolojik Yaklaşımlar, Ata. Ü. İ. F. Dergisi, Erzurum, 1990, Sayı:9, s.17
28. Bkz.: İbn Manzûr, Lisanü'l-Arab, Beyrut, Tarihsiz, "Nefs" maddesi
29. Krş.: Ayhan Songar, Çeşitleme, İst. 1981, s.25
30. Krş.: Hüseyin Aydın, Muhasibî'nin Tasavvuf Felsefesi, Ankara, 1976, s.85

Kur'an'daki nefsin sıfatlarıyla ilgili ayetlere ve nefsteki hakim olan özelliklere göre tasavvufta nefsin halleri ya da sıfatları belirlenmiştir. Bunlara nefs mertebeleri de denilmektedir. Aslında bunlar, insanın düşünce, istek ve arzularında, eğilimlerinde görülen özelliklerin yoğunlaşmış hallerini ifade etmektedir. Yedi hal olarak belirlenen bu hallerin en son basamağına çıkan kişi, insan-ı kâmil (olgun insan) mertebesine ulaşır. Bu haller şunlardır:

1- Nefs-i emmare: İnsanı maddeye, çeşitli zevk ve arzulara iter. Nefs-i emmare durumunda olan insan sadece maddî zevk ve arzularını düşünür. Zihni bunlarla doludur, bunların esîridir. Bu kişi ruhun durdurucu gücünden, kontrolünden tamamen kurtulmuştur. Hiç bir kayıt tanımaz.

Bu hal, içgüdüsel dürtülere, maddî istek ve arzulara engel konulmasına karşı çıkan, bu konuda bir kural tanımayan, zevk ve eğlenceden başka bir şey düşünmeyen kişilerin bulunduğu haldir diyebiliriz.

2- Nefs-i levvame: Kötüleyici, kınayıcı nefs demektir. Bu durumda olan insan bir kötülük yaptıktan sonra kendini ayıplar, pişmanlık duyar. Fakat tam olarak kötü hareketlerden kendini kurtaramaz. Emmare nefsin bazı özellikleri bunda da vardır. Levvame nefiste de kötülüğe, şehvete eğilim vardır. Fakat ruh bu eğilimi bir ölçüde durdurur ya da kötülüğü yaptıktan sonra kişi pişmanlık duyar. Nefs-i emmare de ise pişmanlığın ve tevbenin yeri yoktur.

3- Nefs-i mülhime: İlham eden nefs demektir. Bu haldeki nefis, yapılması veya yapılmaması kötü olan davranışlardan sakınmak, güzel olan davranışları yaparak korunmak gerektiğini telkin eder. İnsana, "şu kötüdür, zararlıdır, kötülüğe sürükler, yapma; şu da iyidir, kötülükten korunuştur, yap" diye ilham eder. Dinî emirlerin yapılmasından mutluluk, yapılmamasından ise üzüntü duyar.

Bu mertebeyle beraber ruhun etkisi nefiste ağırlık kazanmaya başlar. İnsanın davranışlarında, iyi ve güzel hareketlerin kaynağı olan ruhun etkisi göze çarpar.

4- Nefs-i mutmainne: Emîn olan, rahat olan nefs demektir. Bu haldeki insan her şeyden çok Allah'ı sever. Kalbi Onunla mutmain olmuştur. Gönlünden dünyaya ait maddî istek ve arzuları çıkarmıştır. İbrahim Hakkı, "bu makamdaki kişi, Allah'ın ilhamıyla ızdırapları, üzüntüleri dinmiş, mutmain olmuş, edep ve haya denizine dalmıştır" demektedir[31].

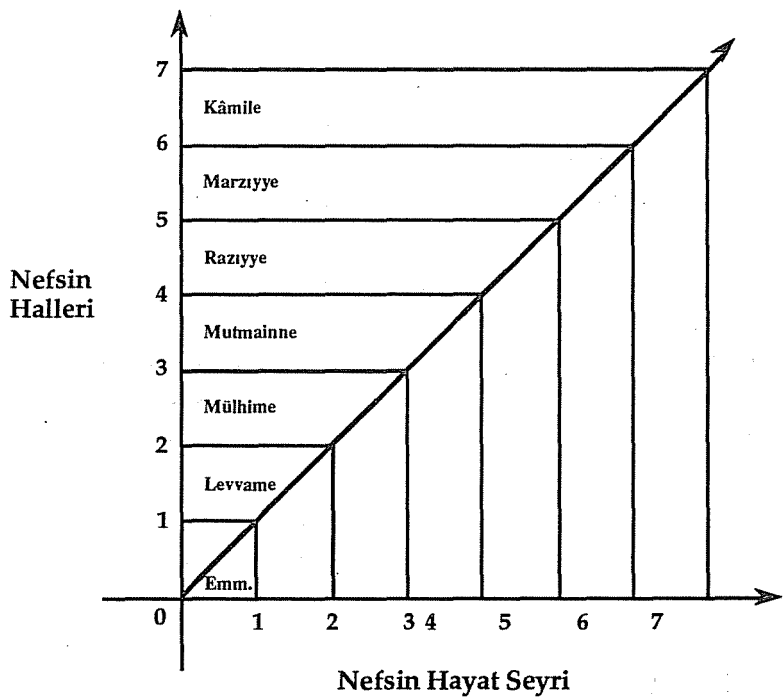
31. İbrahim Hakkı, Marifetname, Sadeleştiren: Turgut Ulusoy, İst., Trs., C.2, s.91

5- **Nefs-i razıyye:** Allah'tan razı olan nefstir. Bu haldeki nefis, alemde var olan her şeyi, itirazsız, gönül hoşnutluğu ile kabul edip, haz ve zevk duyar. Yalnız Allah'la meşgul olur. "Dön Rabbine Ondan razı olarak..."[32] ayetinin buna işaret ettiği belirtilmektedir.

6- **Nefs-i marzıyye:** Razı olunan, Allah'ın razı olduğu nefistir. Övülmeğe, övmeğe, şöhrete ihtiyacı yoktur. Zahirde (görünürde) halk ile, aslında Hak iledir. Yani, zihni ve kalbi tamamen Allah düşüncesi ve sevgisiyle doludur.

7- **Nefs-i kâmile:** Manevi olgunluğun son basamağıdır. Burada mücahede tamamlanmış, nefs olgunlaşmış, kemâle ermiştir. İnsan iyi özellikler haline gelmiştir. Ruhun özelliklerine bürünmüştür[33].

Nefsin hallerini şöyle bir şema ile gösterebiliriz:



32. Fecr, 28

33. Nefs mertebeleriyle ilgili geniş bilgi için bkz.: İ. Hakkı, a. g. e., C.2, s.47-105

İşte sufî nefsini olgunlaştırıp kemâle erdirebilmesinin uğraşını, savaşını verir. Buna tasavvuf literatüründe mücahede denir. Yani mücahede, nefsin arzularına, kötü eğilimlerine karşı savaşmadır. İradenin, ihtiras ve arzularla muharebesidir. Ömür boyu sürecek olan bu savaş, geniş sabır, sağlam bir irade ve büyük bir çaba göstermeyi gerektirir. Bu savaşta sufînin silahı ibadetler ve her türlü zikirdir. Ayrıca nefsin istek ve arzularını terketmek, her zaman onun arzusunun aksine hareket etmek, onu zorluğa sürmek (riyazet) gerekir.

Bir sufînin hayatından buna vereceğimiz örnek, nefsi olgunlaştırabilmek için gerektiğinde katlanılabilecek durumları göstermektedir. Bu örnek aynı zamanda şeyhe bağlılığı da açıklamaktadır.

"Şibli, tanınmış sufî Cüneyd-i Bağdadî'nin müridi idi. Hidayete erme anında Cüneyd'e geldi ve "ilâhi marifet incisine sahip olduğunu söylüyorlar, onu bana verin veya satın" dedi. Cüneyd, "onu sana satamam. Çünkü satın alacak gücün yok. Onu sana versem, kolayca elde etmiş olacaksın. Değerini bilmezsin. Sen de benim gibi sabırla bekleyerek inciyi kazanabilmen için düşünmeden kendini bu ummâna atıver" dedi.

Şibli ne yapması gerektiğini sordu. Cüneyd, "git kükürt sat!" dedi.

Bir yıl sonra Şibli'ye: "Bu alış-veriş seni meşgul ediyor, bir derviş ol da sadece dilencilik yap!" dedi.

Şibli bütün bir yıl gelip geçenlerden dilenerek Bağdat sokaklarında dolaştı durdu. Fakat ona hiç kimse aldırış bile etmedi. Sonra döndüğünde Cüneyd ona şöyle dedi: "Gördün mü? Sen insanların gözünde hiç bir şey değilmişsin. Asla onlara gönül verme, itibar etme. Bir zamanlar sen bir amirdin ve bir vilayette valilik yaptın. O beldeye git ve haksızlık ettiğin herkesten af dile!"

Şibli boyun eğdi ve izini bulamadığı bir kişi dışında herkesin gönlünü alıncaya kadar kapı·kapı dolaşarak dört yılını harcadı. Dönüşünde Cüneyd ona şöyle dedi:

"Halâ şöhretle bir ilişiğin var. Git bir yıl daha dilencilik et!"

Şibli her gün kendisine verilen sadakaları Cüneyd'e getirir, o da onları fakirlere dağıtır ve Şibli'yi ertesi güne kadar yiyeceksiz bırakırdı. Böylece bir

yıl geçince Cüneyd onu diğerlerine hizmet etmek üzere müridleri arasına aldı. Bir yıllık hizmetten sonra Cüneyd ona sordu:

"Şimdi kendi hakkında ne düşünüyorsun?"

Şibli, "kendimi, Allah'ın yarattıklarının en aşağısı sayıyorum" diye karşılık verdi.

Cüneyd, "işte şimdi îmanın bütündür" dedi."[34]

Mücahedenin daha ileri safhasını çile oluşturur. Çileden amaç, tasavvufî makamlarda ilerlemektir[35]. Sufîlerin her çeşit zevkleri terkederek kendilerine çile çektirmeleri, uzlete çekilmeleri, bunu ruhlarını olgunlaştırmanın bir vasıtasa olarak gördükleri içindir.

d) Allah'tan başka her şeyi gönülden çıkarmak, hiç bir şeye değer vermemek

Sufîlere göre Allah'a ulaşma, maddî dünyadan tamamen uzaklaşıp, Allah'tan başka her şeyi gönülden çıkarmakla mümkün olur. Niyazi Mısrî, "vasl-ı Hakk'ı[36] isteyen cânü cihanı terk eder"[37] diyerek dünyanın terkini öngörmektedir.

Yani tasavvufta dünyadan ayrılış, kopuş, dünyaya yüz çevirmek vardır. Tasavvuf literatüründe buna zühd denir. Zühd, dünyadan yüz çevirmek, dünyayı terketmek, Allah'tan başka her şeyi gönülden çıkarmak, hiç bir şeye değer vermemek demektir.

Aslında zühd, dünyaya rağbet ve hırsın terkidir[38]. Maddiyata değer vermemek, ihtiraslı, çıkarcı, bencil olmamak, kalbde dünya ve menfaat sevgisi taşımamaktır. Yoksa zühdü madde ile asla meşgul olmamak, bir şeylere sahip olmamak anlamında yorumlamak uygun değildir. Zira zenginlikte olduğu gibi fakirlikte de insan gönlünü dünya hırsıyla doldurabilir. Nitekim Peygamberimiz, "Allah'ım, hem zenginlik fitnesinin şerrinden, hem de fakirlik fitnesinden sana sığınırım"[39] diye dua etmiştir. Çünkü nice yoksullar vardır ki mal ve servet hırsı gözlerini bürür, gönüllerini doldurur ve Allah'a yer bırakmaz.

34. Nicholson, The Mystics of Islam, s.34-35
35. Schimmel, a. g. e., s.98
36. Allah'a varmayı
37. Niyazî Divanı, İstanbul Maarif Kütüphanesi, Trs., s.72
38. Bkz.: Manzûr, Lisanü'l-Arab, zühd maddesi
39. Buhari, Daavât, 39, 44, 45, 46,; Müslim, Zikir, 49

"Zühd, Allah'tan başka her şeyi terketmek anlamında olduğuna göre, yemek, içmek, giymek, insanlar arasına karışmak ve onlarla konuşmak suretiyle zâhidlik nasıl düşünülebilir? Çünkü bunların hepsi Allah'tan başkası ile meşgul olmaktır" şeklindeki bir soruya Gazali şu cevabı vermiştir:

"Zikir, fikrî ve bütün mevcûdiyetiyle dünyadan ayrılıp Allah'a yönelmek, ancak yaşamakla mümkündür. Yaşamak da zaruri ihtiyaçları temin sayesindedir. Allah'a ibadet maksadıyla, yaşayışına zararlı olan şeyleri defedip, yaşayışı için zaruri olan ihtiyaçlarını temin etmek, Allah'tan başkası ile meşgul olmak anlamına gelmez. Bir şeye ulaşmak için gerekli olan madde de o şeydendir. Meselâ, hac yoluna giden bir adamın, devesinin ihtiyacı ile meşgul olması, hac yolundan ayrılmış anlamına gelmez. Bunun gibi, yani hac yolundaki binitin ne ise, Allah yolundaki bedenin de aynı olmalıdır. Hac yolunda seni Kâbe'ye ulaştırabilmesi için devene baktığın gibi, Allah yolunda da Allah'a ulaşabilmek için bedenine bakmalısın. Yalnız bu bakışta, zevki değil, Allah'a ulaşmak için zaruri ihtiyaçları temin ile yetinmelisin. Bunun zühde engel olması şöyle dursun, aslında bu zühdün şartıdır."[40]

İşte sufiler Allah'la meşgul olmaktan alıkoyar endişesi ile mal, mülk, para gibi dünyaya ait şeyleri gönül dünyasından çıkardıkları gibi ellerinden de çıkarma yolunu tercih etmişler, zaruri ihtiyaçlardan fazla mala sahip olmayı düşünmemişlerdir.

Ahmed b. Hanbel zühdün üç şekli olduğunu belirtir: Birincisi haramı terketmek, ikincisi helâlın gerekli olmayan kısmını terketmek, üçüncüsü de Allah'la meşgul olmaya engel olan her şeyi terketmektir[41].

Tasavvufta nefsle mücadelenin yollarından biri de, dünyaya gönül vermemek, maddeden ilgiyi kesmektir. Bu, sufîleri düyadan tamamen ayrılmaya (halvete-uzlete) kadar götürmektedir. Halvet ya da uzlet, kişinin halktan uzaklaşıp bir köşeye çekilerek ibadet ve zikirle meşgul olmasıdır. Bu, tasavvufta ancak belirli bir süreyi kapsar. Hıristiyanların ruhban kesiminde olduğu gibi bütün bir hayatı kapsaması uygun görülmez.

Böylece sufî, Allah'a ulaşmak için maddî şeyleri feda eder, hep azla ye-

40. Gazali, İhya, C.4, s.422

41. Kuşeyri, a. g. e., s.214

tinir. Az yer, az uyur, az konuşur. Onun hayatı fedakârlıklarla doludur. O böylece gerçek hürriyeti bulur, Allah'ın rızasını kaybetmenin dışında hiç bir şeyin kaybından endişe ve tasa duymaz. Onların gönülden istedikleri tek şey Allah'ın rızasıdır. Bu nedenle sufiler, ibadeti cennet arzusu ve cehennem korkusu için değil, sırf Allah'ın rızası için yapmak isterler. Bu konuyla ilgili olarak Rabia şöyle diyor: "Ey Allah'ım, sana cehennem korkusuyla ibadet edersem, beni cehennemde yak. Sana cennet ümidiyle ibadet edersem beni oradan çıkar. Fakat Sana yalnız senin için ibadet edersem ebedî güzelliğini benden esirgeme."[42]

Büyük sufiler Allah'tan, Allah'la bir olmanın dışında hiç bir şey istemezler. Allah'ın, kendileri için uygun olanı vereceğine inanırlar. Başlarına gelen her şeyi hoş karşılarlar. Eşrefoğlu Rumî bu hususu şöyle dile getirmiştir:

Hoştur bana Senden gelen
Ya hil'atü[43] yahut kefen
Ya taze gül yahut diken
Senden hem ol hoş hem bu hoş[44].

İşte sufî kendini dünyaya bağlayan Allah'tan başka her şeyi gönlünden çıkartarak, kalbini sadece Allah'la, O'nun sevgi ve muhabbetiyle doldurmaya, zihnini sadece O'nunla meşgul olmaya hazırlar.

e) Zihni sadece Allah düşüncesi ile doldurmak, Allah'ta yok olmak, Allah'la dirilmek

Sufî zihnini sadece Allah düşüncesi ile doldurarak kendini Allah'ın iradesinde yok etme ve Allah'la beraber dirilme uğraşı içindedir. Bu nedenledir ki Cüneyd, tasavvufu "Hakk'ın, seni senden öldürmesi ve seni kendisiyle diriltmesidir" diye tanımlamıştır.

Tasavvufta düşünce ve ilgi noktası Allah'tır. Sufiler, kedilerini dış dünyaya bağlayan, Allah'la ilişkinin azalmasına, kopmasına götüren her şeyi ilgi alanlarından çıkartarak duygu ve düşüncelerini bir nokta üzerinde

42. Bkz.: Nicholson, a. g. e., s.115
43. Hil'at, padişahların giydiği elbise demektir.
44. Bkz.: Fevziye Abdullah Tansel, Türk İslâm Edebiyatı, Türkçe Dinî Metinler, A. Ü. İ. F. Y., Ank. 1971, s.180

yoğunlaştırırlar ki bu nokta da Allah'tır[45]. Sufîde, kendi benini yokederek, kendi beninden sıyrılarak Allah'la var olma, Allah'la dirilme arzusu ve aşkı vardır. Bu aşkla Yûnus,

Ben Senin Hazretine bensiz[46] varayım Mevlâ!

Senin ile bakayım, Seni göreyim Mevlâ!

diye yalvarmaktadır. Bu, tasavvufta fenafillâh (Allah'ta yokolma) ve bekabillâh (Allah'la varolma) kavramlarıyla ifade edilir.

Tasavvufta şahsiyetin yeniden yapılanması söz konusudur. Duyguda, düşüncede, dikkat ve ilgide, arzu ve isteklerde, ibadet ve diğer tüm davranışlarda Allah'ın arzusuna uyma, kendi beninden sıyrılarak O'na ulaşma istikametinde şahsiyet yeniden şekillenir. Bunun için tarikatlarca az-çok farklı şekillerde de olsa sistemli bir tarzda belirlenmiş olan zikir ve mücahede davranışları yaparak, bir taraftan kalbinden ve zihninden nefse ait istek ve arzuları, düşünceleri silmeye çalışırken, diğer taraftan zihnini ve kalbini sadece Allah'la doldurmanın uğraşını verir.

Bunun için fenafillâh durumuna gelinceye kadar, sufî önce nefsin istek ve arzularını yokeder. Sonra zihni sadece Allah düşüncesi üzerine teksif etmek suretiyle diğer bütün düşünce ve kavramlardan sıyırır. Nihayet benlik tamamen yok olarak Allah'ta dirilinir, bekaya erilir[47]. Yani önce nefsin fenası, sonra zihnin fenası, sonra da tüm benliğin fenası gelir.

Tasavvuftaki zikir olayı, sufînin Allah'tan başka diğer varlıkları unutarak, hatta yok sayarak, zihnini tamamen Allah'la doldurmanın bir aracıdır. Bu nedenle tasavvufta çeşitli tarikatlara göre bazı farklılıklar olmakla beraber mutlaka zikir davranışı vardır.

Zikir Allah'ın adını ve belli duaları kalp ve dil ile söylemek, tekrar etmektir. Sufiler "lâilâhe illallah" cümlesini zikrin temeli olarak almışlardır. Bu cümlenin ilk yarısı, yani "lâilâhe", "hiç bir ilâh yoktur" demektir. İkinci bölümü, yani "illallah" ise "ancak Allah vardır" mânasınadır. Sufî bu cümleyi sürekli tekrarlamakla, Allah'tan başka tüm diğer nesneleri dışlayarak, sadece Allah'a bağlı olduğunu, tapılacak olanın yalnız Allah olduğunu, diğer

45. Krş.: Hayrani Altıntaş, Din Psikolojisi ve Tasavvuf, İslâmi İlimler Enstitüsü Dergisi, Ank. 1980, s.188

46. Benliğimi yokederek

47. Krş.: Nicholson, a. g. e., s.60-61

şeylerin önemi olmadığını, tek amacının Allah'ta yokolmak olduğunu vurgular. Bunu sıkça ve içtenlikle, anlamını kalbinde düşünerek ve araya giren farklı kavramları zihninden kovarak yapmaya çalışır.

Tarîkatlara göre zikirlerde bazı farklılıklar vardır. Bazı tarikatlarda, belirlenen kelime ya da cümle sesli olarak tekrar edilir. Buna açık zikir denir. (Kadirî ve Rufai tarikatlarında böyledir.) Bazı tarikatlarda ise, belirlenen kelime ya da cümle, dil ile sessizce ya da dili hareket ettirmeden kalb vasıtasıyla düşünerek tekrar edilir. Buna da gizli zikir denir. (Nakşibendî tarîkatında böyledir). Yine bazı tarikatlarda zikir ayakta (rufai tarikatında böyledir.), bazı tarikatlarda ise oturup diz çökmüş ve kıbleye (Kâbe yönüne) dönük bir vaziyette yapılır. Mevlevî tarîkatında ise diğerlerinden çok farklı bir zikir şekli vardır. Her yıl Mevlâna'nın ölüm yıldönümü münasebetiyle Konya'da yapılan Şeb-i Arûs (düğün gecesi) törenlerinin televizyonlardan da gösterilmesi nedeniyle hemen hemen herkes, mevlevîlerin ney ve kudûm eşliğinde kendi ekseni etrafında dönme (semâ) şeklinde zikir yaptıklarını bilmektedir.

Diğer dinlerde de değişik zikir ya da zikre benzer uygulamalar vardır. Budistler düşüncelerini nefes alıp verme üzerinde yoğunlaştırarak sabah ve akşam 5-10 dakika bu alıştırmayı yaparlar. İlk Hıristiyan Babaları, bir nesne ya da haçı temaşa ederlerdi. Yoga uygulayıcıları kan dolaşımı, kalb atışı, sindirim eylemleri, kas etkinliği, nefes alıp verme gibi temel "istem dışı" fizyolojik işlemleri kontrol altına almaya çalışırlar[48].

Ornstein'ın belirttiği gibi, bu farklı uygulamaların ortak yanı, dikkatin tek bir değişmeyen süreçle aktif bir biçimde sınırlanması ve sıradan düşünceden uzaklaştırılarak bir sembol, bir vucud hareketi, bir cümle ya da bir dua üzerinde odaklanmasıdır[49].

İşte sufî de, zikir sırasında zihnini bütün diğer ilgilerden, düşüncelerden temizleyerek, benliğini zikrettiği kelimenin mânasında eritir. Böylece bu tekrarlanan sözler ve dönüşler sufîyi transa ve vecde ulaştırır. Sufîlerin ve diğer mistiklerin başvurdukları çeşitli beden hareketleri ve zikirler, aynı zamanda kendi ruhlarında vecd halinin doğmasına yardım eden fizyolojik bir takım vasıtalardır. Bu vasıtalar kan dolaşımını ve solunumu hızlandırmanın yanında, şuurda duygusal tasavvurlar ve hayaller yaratarak vecd

48. Bkz.: Robert E. Ornstein, Yeni Bir Psikoloji, Çev.: E. Göka, F. Işık, İst. 1990, s.114-127

49. Bkz.: Ornstein, a. e., s.127

haline neden olabilmekte, dinî heyecanı en üst düzeye çıkarmaktadır.

Vecd hali tasavvuf psikolojisinde önemli bir yer işgal eder. Bu nedenle burada vecdden biraz genişçe bahsetmek istiyorum.

Vecd, insanın dış dünya ile ilişkisinin tamamen kesilerek Allah'la bir olma duygusunun yaşanmasıdır. Batı dillerinde vecd karşılığı kullanılan "extase" kelimesi, kendinden dışarı çıkma anlamına gelir. Yani ruhun bedenin etkisinden kurtularak Allah'la birleşmesi, Allah'ın varlığında kendini yok etmesi halidir.

Vecd halinde ben silinmiş, yok olmuş, bütün varlık sahnesine Tanrı hakim olmuştur. Bu haldeki insan tamamen kendinden geçmiş, kendini kaybetmiştir. Belli bir süre söylediklerinin ve yaptıklarının farkında olmaz. Vecd halinden sonra da bunları hatırlamaz. Bu bir çeşit sarhoşluk halidir[50]. Bu nedenle vecd halinin doğurduğu sarhoşluktan dolayı söylenen ve şatahât adı verilen ifadeler (ben Hakk'ım, ben yüceyim, uluyum gibi) sorumluluk gerektirmeyen ifadeler olarak yorumlanmıştır. Vecd halinde büyük bir zevk içerisinde bulunan sufî, ayıldığı zaman, bu zevki kaybetmekten dolayı büyük bir hüzün duyar.

Görüldüğü gibi vecdde bir "kendinden geçme" durumu vardır. Vecd halindeki bir şahsı dışardan seyredenler, onda normal haldekinden oldukça farklı bedenî ve zihnî değişmeler görürler. Kalb atışı hızlanır, duyu faaliyetleri, yani görme, işitme vs. durur. Beden hareketsiz, adeta donmuş haldedir[51].

Bu özelliklerin bazı hastalarda ve uyuşturucu ilaç kullananlarda da görülmüş olması nedeniyle bazı doktorlar va psikologlar (Dr. Charcot, psikolog Ribot gibi) vecd halini bir sara ya da histeri hastalığı olarak kabul etmişlerdir. Halbuki sara, beyindeki bir hasardan dolayı, oradaki anormal elektrik deşarjlarından ileri gelmektedir. Ayrıca bu hastalıkların başka bir takım belirtileri de vardır ki bunlar sufilerde görülmemektedir[52].

Bu nedenle Gazali, hakiki vecdin, aşırı derecede Allah sevgisinden ve irade doğruluğundan meydana gelen vecd olduğunu söyler[53].

Vecdin oluşumunu psikolojik olarak şu şekilde açıklamak mümkündür: İnsan zihni sürekli olarak bir şey üzerinde yoğunlaştığı taktirde za-

50. Erol Güngör, İslâm Tasavvufunun Meseleleri, İst. 1982, s.147-151

51. Güngör, a. e., s.155

52. Güngör, a. e., s.157

53. Gazali, İhya, C.2, s.731

manla o şey zihni iyice kaplar ve kişi artık ondan başka bir şey düşünemez duruma gelebilir. Zihinde hep o ve onun özellikleri vardır. Kişi bir nevi kendi benini yok etmiş, düşündüğü şey halinde kalmıştır. Bütün şuur onunla kaplanmıştır.

İşte sufî bu aşamada istediğine erişmiş, zihni Allah'la dolmuş, Allah'la özdeş hale gelmiştir.

SONUÇ

Görüldüğü gibi tasavvuf, bir amacı gerçekleştirme, bir hedefe varma yoludur. Bu hedef de Allah'la bir olma, Allah'ta yok olmadır. Tasavvuf psikolojisi bir mücadele, bir çatışma psikolojisidir diyebiliriz. Bu mücadele, insanı nefsin, yani içgüdülerin, maddi istek ve arzuların hakimiyetinden kurtarma ve Allah'ta yok olup Allah'la dirilme mücadelesidir. Bunun için sufî hem zihinsel hem de bedensel bir çaba harcar. Duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün olarak kendini buna hazırlar.

Bu yolu katederken sufînin geçirdiği psikolojik aşamaları şu şekilde belirtebiliriz:

1- Önce insanda ilâhi bir istek, arzu ortaya çıkar. Allah'a yönelme, O'na bağlanma eğilimi kuvvet kazanır. Bu eğilimle tarikata girilir, bir şeyhe bağlanılır.

2- İkinci aşamada Allah'ın rızasını kazanmak için O'nun emirleri doğrultusunda hareket etme çabası ağırlık kazanır. Bir taraftan ibadet ve zikre önem verilirken, diğer taraftan nefsin istek ve arzularını bastırma gayreti görülür. Allah'ın rızasına uygun olmayan düşünce ve davranışlardan, nefsin istek ve arzularından yavaş yavaş sıyrılıp kurtulmaya çalışılır. Dünyanın bir önemi olmadığı düşüncesi ağırlık kazanır. Bu düşünce ve davranışlar doğrultusunda şahsiyet yeniden şekillenmeğe başlar.

3- Dünyaya ait her şeyi gönülden çıkartarak, nefsin istek ve arzularının tasfiyesi tamamlanır ve şahıs Allah'tan başka hiç bir şeye değer vermez duruma gelir. Allah'ın istek ve arzuları kendi arzuları yerine geçer. Allah düşüncesi zihnini, Allah aşkı kalbini kaplamaya başlar.

4- Zihin bütün düşüncelerden boşaltılmış, kalb Allah aşkı ile doldurulmuştur. Dikkat dış dünyadan çekilmiş, Allah'ta yoğunlaşmıştır. Benliğin ortadan kalkması, Allah'ta yok olması aşamasına gelinmiştir.

5- Benlik tamamen kaybolmuş, kişinin iradesi Allah'ın iradesinde yok olmuştur. Bütün şuur Allah tarafından kaplanmıştır. Sufî artık Allah'ta yok olmuş (fenafillâh), Allah'la dirilmiştir (Bekabillâh).